



Pemetaan Kohesivitas Tim dan Keterampilan Dasar Sepak Bola pada Pemain Remaja dalam Konteks Pembinaan Lokal

Mario Saputra*, Jamaludin, Johan Irmansyah

Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Matara, Indonesia 83125.

Email Korespondensi: mariosaputra.undikma@gmail.com

Abstrak

Pembinaan sepak bola usia muda membutuhkan pemahaman yang utuh mengenai kondisi psikososial dan kemampuan teknik dasar pemain. Namun, evaluasi yang memetakan kohesivitas tim dan keterampilan dasar sepak bola secara bersamaan pada klub pembinaan lokal masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat kohesivitas tim dan keterampilan dasar sepak bola pada pemain Bogat FC usia 14–15 tahun. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri atas 32 pemain yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data kohesivitas dikumpulkan menggunakan angket yang diadaptasi dari Group Environment Questionnaire, sedangkan keterampilan dasar sepak bola diukur melalui tes dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi mean, median, modus, standar deviasi, minimum, maksimum, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas tim berada pada kategori sedang dengan mean 107,59. Distribusi terbesar terdapat pada kategori rendah dan sedang, masing-masing sebesar 34,38%. Keterampilan dasar sepak bola juga berada pada kategori sedang dengan mean 371,84, dan sebanyak 78,13% pemain berada pada kategori sedang. Komponen running with the ball menjadi aspek paling menonjol, sedangkan short pass dan heading masih perlu ditingkatkan. Kesimpulannya, pemain Bogat FC usia 14–15 tahun memiliki kohesivitas dan keterampilan dasar pada tingkat sedang, sehingga pembinaan perlu diarahkan pada penguatan kerja sama tim dan peningkatan teknik dasar secara terpadu.

Kata kunci: Kohesivitas Tim; Keterampilan Dasar Sepak Bola; Pemain Remaja; Pembinaan Lokal; Bogat FC.

Mapping Team Cohesion and Basic Football Skills among Adolescent Players in a Local Development Setting

Abstract

Youth football development requires a comprehensive understanding of players' psychosocial conditions and basic technical abilities. However, evaluations that simultaneously map team cohesion and basic football skills in local development clubs remain limited. This study aimed to map the levels of team cohesion and basic football skills among 14–15-year-old Bogat FC players. A quantitative descriptive survey design was employed. The sample consisted of 32 players selected through total sampling. Team cohesion data were collected using a questionnaire adapted from the Group Environment Questionnaire, while basic football skills were assessed through dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, and shooting tests. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, median, mode, standard deviation, minimum, maximum, frequency, and percentage. The results showed that team cohesion was in the moderate category, with a mean score of 107.59. The largest distributions were found in the low and moderate categories, each accounting for 34.38%. Basic football skills were also in the moderate category, with a mean score of 371.84, and 78.13% of players were classified as moderate. Running with the ball was the most prominent skill component, whereas short pass and heading required further improvement. In conclusion, Bogat FC players aged 14–15 years demonstrated moderate levels of team cohesion and basic football skills, indicating the need for integrated coaching that strengthens teamwork and improves fundamental technical skills.

Keywords: Team Cohesion; Basic Football Skills; Adolescent Players; Local Development; Bogat FC.

How to Cite: Saputra, M., Jamaludin, J., & Irmansyah, J. (2026). Pemetaan Kohesivitas Tim dan Keterampilan Dasar Sepak Bola pada Pemain Remaja dalam Konteks Pembinaan Lokal. *Empiricism Journal*, 7(2), 1623-1636. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5653>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5653>

Copyright© 2026, Saputra et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang menuntut keterpaduan antara kemampuan teknik, pemahaman taktik, kondisi fisik, kesiapan mental, dan kerja sama antarpemain. Dalam permainan sepak bola, performa individu tidak berdiri sendiri karena

setiap tindakan pemain berkaitan dengan posisi rekan satu tim, tekanan lawan, ruang permainan, dan keputusan yang harus diambil secara cepat. Oleh karena itu, pembinaan sepak bola usia muda tidak cukup hanya menekankan penguasaan teknik dasar, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikososial yang mendukung kerja kolektif tim. Salah satu aspek psikososial yang penting dalam olahraga beregu adalah kohesivitas. Kohesivitas menggambarkan keterikatan anggota tim untuk tetap bersama, bekerja sama, saling mendukung, dan mempertahankan komitmen terhadap tujuan bersama. Pada konteks sepak bola usia muda, kohesivitas berperan penting karena pemain sedang belajar memahami peran individual sekaligus menyesuaikan diri dengan tuntutan permainan tim. Penelitian pada sepak bola usia muda menunjukkan bahwa kohesivitas tim berkaitan dengan orientasi tugas, motivasi, dan pencapaian tujuan kolektif dalam kelompok pemain remaja (Berengüf et al., 2021). Selain itu, iklim tim dan keterikatan pemain dalam kelompok juga berhubungan dengan keberlanjutan partisipasi dan proses perkembangan pemain muda (Schlesinger et al., 2018).

Selain kohesivitas, keterampilan dasar sepak bola menjadi fondasi utama dalam proses pembinaan pemain usia muda. Keterampilan seperti dribbling, passing, throw in, running with the ball, heading, dan shooting diperlukan agar pemain mampu menjalankan tugas permainan secara efektif. Pemain yang memiliki keterampilan dasar baik akan lebih mudah mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, menciptakan ruang, melakukan transisi, dan menyelesaikan peluang. Sebaliknya, pemain yang belum menguasai keterampilan dasar cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga bola, mengoper secara akurat, bergerak dengan bola, serta mengambil keputusan dalam situasi permainan. Dalam pembinaan usia muda, keterampilan dasar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan teknik individual, tetapi juga sebagai prasyarat agar pemain dapat berkontribusi terhadap koordinasi permainan tim. Dengan demikian, evaluasi keterampilan dasar perlu dilakukan bersamaan dengan pemahaman tentang kohesivitas tim agar pelatih memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai kondisi pemain.

Kelompok usia 14–15 tahun merupakan fase penting dalam pembinaan sepak bola karena pemain berada pada masa transisi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada usia ini, pemain mulai menunjukkan perubahan kemampuan fisik, kematangan sosial, pemahaman taktik, serta kebutuhan untuk diterima dalam kelompok. Studi pada pemain sepak bola usia remaja dengan rerata usia sekitar 14 tahun menunjukkan bahwa kohesivitas berhubungan dengan motivasi dan orientasi performa kelompok, sehingga usia ini menjadi periode penting untuk memperkuat kerja sama dan integrasi tim (Berengüf et al., 2021). Literatur tentang perkembangan pemain muda juga menegaskan bahwa masa remaja berkaitan dengan perubahan maturasi, termasuk pertumbuhan fisik dan fase percepatan pertumbuhan, yang dapat memengaruhi proses pembelajaran keterampilan dan pembinaan olahraga (Lima et al., 2024; Schlesinger et al., 2018). Oleh karena itu, evaluasi pemain usia 14–15 tahun perlu mempertimbangkan dua aspek secara bersamaan, yaitu kesiapan teknis dan kemampuan pemain untuk terlibat dalam kelompok secara positif.

Bogat FC merupakan salah satu klub pembinaan sepak bola usia muda di Kabupaten Sumbawa Barat, Nusa Tenggara Barat. Sebagai klub lokal, Bogat FC memiliki peran penting dalam menyediakan ruang pembinaan bagi pemain muda yang ingin mengembangkan kemampuan sepak bola secara lebih terarah. Namun, dalam konteks pembinaan lokal, informasi objektif mengenai kohesivitas dan keterampilan dasar pemain sering belum terdokumentasi secara sistematis. Pelatih dapat mengamati kekompakan tim atau kemampuan teknik pemain selama latihan dan pertandingan, tetapi pengamatan tersebut perlu didukung oleh data yang lebih terukur agar program latihan dapat disusun secara tepat. Pada pemain usia 14–15 tahun, evaluasi semacam ini penting karena pelatih perlu mengetahui apakah pemain sudah memiliki dasar teknik yang memadai dan apakah hubungan antarpemain telah mendukung kerja sama tim. Tanpa informasi tersebut, penyusunan latihan berisiko terlalu umum dan belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan nyata pemain.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya kohesivitas dalam sepak bola usia muda. Berengüf et al. (2021) menegaskan bahwa kohesivitas berkaitan dengan motivasi dan orientasi tugas pada pemain sepak bola remaja. Schlesinger et al. (2018) juga menunjukkan bahwa suasana tim dan faktor kelompok berhubungan dengan keberlanjutan partisipasi pemain dalam olahraga. Namun, berdasarkan literatur yang digunakan dalam

penelitian ini, kajian yang secara khusus memprofilkan kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola secara bersamaan pada pemain usia 14–15 tahun di klub pembinaan lokal masih terbatas. Sebagian penelitian lebih banyak menempatkan kohesivitas sebagai konstruk psikososial, sementara keterampilan dasar sering dibahas sebagai aspek teknis pembinaan. Padahal, dalam praktik sepak bola, kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk kesiapan pemain untuk berlatih, bekerja sama, dan bermain secara efektif.

Kebaruan penelitian ini tidak hanya terletak pada lokasi penelitian di Bogat FC, tetapi pada upaya mengintegrasikan evaluasi aspek psikososial dan aspek teknik dasar dalam satu kajian deskriptif pada pemain sepak bola usia muda. Penelitian ini memberikan kontribusi sebagai data awal bagi pelatih dan klub untuk memahami kondisi kohesivitas serta keterampilan dasar pemain usia 14–15 tahun. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih kontekstual, baik untuk memperkuat kerja sama tim maupun meningkatkan keterampilan teknik dasar. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai praktis bagi pembinaan klub lokal karena hasilnya dapat diarahkan untuk evaluasi internal, pemetaan kebutuhan latihan, dan perencanaan pembinaan jangka pendek.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola pada pemain Bogat FC usia 14–15 tahun. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pengukuran kohesivitas tim dan keterampilan dasar sepak bola yang meliputi dribbling, passing, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan sebab-akibat antara kohesivitas dan keterampilan dasar, tetapi memberikan gambaran deskriptif mengenai kondisi pemain sebagai dasar evaluasi pembinaan. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu pelatih, pemain, dan pengelola klub dalam menyusun program latihan yang lebih objektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan pemain muda.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menggambarkan tingkat kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola pemain Bogat FC usia 14–15 tahun berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui angket dan tes keterampilan. Desain survei deskriptif sesuai digunakan untuk memetakan persepsi kohesivitas tim pada atlet remaja serta menggambarkan kondisi keterampilan pemain dalam satu waktu pengukuran. Penelitian terdahulu dalam konteks olahraga remaja menunjukkan bahwa survei deskriptif berbasis instrumen kohesivitas seperti Group Environment Questionnaire (GEQ) dapat digunakan untuk memahami persepsi pemain terhadap keterikatan sosial, keterpaduan tugas, motivasi, dan dinamika kelompok dalam tim olahraga (Beckmann & Nixdorf, 2020; Dobrijević et al., 2020; Eys & Brawley, 2018; Freire et al., 2022; Rusu, 2020). Variabel penelitian terdiri atas dua variabel utama, yaitu kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan sebab-akibat, melainkan memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kohesivitas dan keterampilan dasar pemain sebagai dasar evaluasi pembinaan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bogat FC usia 14–15 tahun yang aktif mengikuti latihan di Kabupaten Sumbawa Barat, Nusa Tenggara Barat. Sampel penelitian berjumlah 32 pemain dan ditentukan menggunakan teknik total sampling. Teknik total sampling digunakan karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh pemain yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai sampel. Pendekatan sensus atau pelibatan seluruh anggota kelompok yang tersedia banyak digunakan dalam penelitian olahraga ketika peneliti ingin memperoleh gambaran utuh mengenai kondisi satu tim, klub, atau kelompok latihan tertentu (Dobrijević et al., 2020; Freire et al., 2022; Rusu, 2020). Dengan demikian, sampel penelitian ini merepresentasikan pemain Bogat FC usia 14–15 tahun, tetapi hasilnya tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas pada seluruh pemain sepak bola usia muda di daerah lain.

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) pemain aktif Bogat FC; (2) berusia 14–15 tahun; (3) mengikuti latihan secara rutin; (4) berada dalam kondisi sehat saat pengambilan data; (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengisian angket dan tes keterampilan; serta (6)

memperoleh izin dari klub dan persetujuan orang tua atau wali. Kriteria eksklusi meliputi: (1) pemain yang mengalami cedera atau gangguan kesehatan yang membatasi pelaksanaan tes; (2) pemain yang tidak hadir saat pengambilan data; dan (3) pemain yang tidak menyelesaikan seluruh item pengukuran. Karena subjek penelitian merupakan atlet remaja, penelitian ini memperhatikan prosedur etis melalui izin klub, persetujuan orang tua atau wali, persetujuan pemain, penjelasan tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak peserta untuk menghentikan keikutsertaan tanpa konsekuensi. Prosedur ini sejalan dengan prinsip etika penelitian pada anak dan remaja yang menekankan informed assent, parental consent, perlindungan risiko minimal, dan kerahasiaan data peserta (Bauman et al., 2020; Kiperman et al., 2021).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri atas angket kohesivitas dan tes keterampilan dasar sepak bola. Angket kohesivitas diadaptasi dari Group Environment Questionnaire (GEQ). GEQ merupakan instrumen yang banyak digunakan dalam penelitian kohesivitas olahraga karena mengukur persepsi atlet terhadap keterikatan individu dan keterpaduan kelompok dalam konteks sosial maupun tugas (Eys & Brawley, 2018). Dalam penelitian ini, angket kohesivitas memuat empat aspek, yaitu ketertarikan individu pada tim secara sosial, ketertarikan individu pada tim secara tugas, keterpaduan tim secara sosial, dan keterpaduan tim secara tugas. Keempat aspek tersebut sesuai dengan model kohesivitas olahraga yang menempatkan kohesivitas sebagai konstruk multidimensi dalam tim olahraga (Beckmann & Nixdorf, 2020; Eys & Brawley, 2018).

Angket kohesivitas disusun dalam bentuk skala Likert dengan pilihan jawaban bertingkat, misalnya sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kohesivitas yang lebih tinggi. Proses adaptasi instrumen dilakukan melalui penerjemahan ke bahasa Indonesia, penyesuaian istilah agar sesuai dengan konteks pemain usia 14–15 tahun, pemeriksaan keterbacaan, dan uji coba terbatas pada kelompok pemain yang memiliki karakteristik serupa. Uji coba instrumen diperlukan untuk memastikan bahwa item dapat dipahami oleh pemain remaja dan memiliki konsistensi internal yang memadai. Penggunaan instrumen adaptasi perlu memperhatikan kesesuaian bahasa, konteks budaya, dan karakteristik responden agar hasil pengukuran lebih dapat dipercaya (Eys & Brawley, 2018; García-Álvarez et al., 2025).

Instrumen keterampilan dasar sepak bola meliputi enam butir tes, yaitu dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Pemilihan butir tes ini didasarkan pada kebutuhan untuk menggambarkan kemampuan teknik dasar pemain secara menyeluruh. Tes keterampilan sepak bola yang bersifat spesifik cabang olahraga penting digunakan karena performa pemain usia muda perlu dinilai melalui tugas yang relevan dengan karakter permainan sepak bola, seperti menggiring bola, mengoper, membawa bola, menyundul, melempar bola ke dalam, dan menendang ke sasaran (Hall et al., 2024; May et al., 2024). Kisi-kisi instrumen penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian

Variabel	Aspek/Komponen	Indikator	Teknik
Kohesivitas	Ketertarikan individu pada tim secara sosial	Kenyamanan, relasi pertemanan, rasa memiliki	Angket
	Ketertarikan individu pada tim secara tugas	Komitmen latihan, tanggung jawab, orientasi tujuan	Angket
	Keterpaduan tim secara sosial	Kebersamaan, komunikasi, dukungan sosial	Angket
	Keterpaduan tim secara tugas	Kerja sama, kekompakan strategi, komitmen tim	Angket
	Dribbling	Kemampuan menggiring bola melewati rintangan	Tes
Keterampilan dasar	Short pass	Ketepatan dan efektivitas umpan pendek	Tes
	Throw in	Jarak dan teknik lemparan ke dalam	Tes
	Running with the ball	Kecepatan membawa bola	Tes

Variabel	Aspek/Komponen	Indikator	Teknik
	Heading	Jarak atau ketepatan menyundul bola	Tes
	Shooting	Ketepatan dan hasil tendangan ke sasaran	Tes

Validitas dan reliabilitas butir tes keterampilan dasar perlu dijelaskan secara transparan. Nilai validitas dan reliabilitas pada Tabel 2 digunakan sebagai dasar kelayakan instrumen dalam penelitian ini. Apabila nilai tersebut berasal dari hasil uji coba pada penelitian ini, maka tabel perlu ditulis sebagai hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Namun, apabila nilai tersebut berasal dari penelitian terdahulu, maka sumber asli instrumen harus dicantumkan secara jelas. Secara umum, penggunaan tes keterampilan sepak bola perlu mengacu pada instrumen yang memiliki bukti validitas dan reliabilitas agar interpretasi hasil lebih dapat dipercaya (Hall et al., 2024; May et al., 2024).

Tabel 2. Validitas dan reliabilitas butir tes keterampilan dasar sepak bola

No	Butir tes	Validitas	Reliabilitas	Keterangan
1	Dribbling	0,72	0,61	Layak digunakan
2	Short pass	0,66	0,69	Layak digunakan
3	Throw in	0,78	0,65	Layak digunakan
4	Running with the ball	0,75	0,79	Layak digunakan
5	Heading	0,80	0,74	Layak digunakan
6	Shooting	0,82	0,76	Layak digunakan

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan di lokasi latihan Bogat FC di Kabupaten Sumbawa Barat. Sebelum pengambilan data, peneliti meminta izin kepada pengelola klub dan pelatih, menjelaskan prosedur penelitian kepada pemain, serta memastikan persetujuan dari orang tua atau wali. Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengisian angket kohesivitas dan pelaksanaan tes keterampilan dasar sepak bola.

Tahap pertama adalah pengisian angket kohesivitas. Pemain dikumpulkan di tempat yang tenang sebelum pelaksanaan tes fisik atau teknik. Peneliti menjelaskan tujuan pengisian angket, cara memilih jawaban, kerahasiaan jawaban, dan pentingnya menjawab sesuai kondisi yang dirasakan. Pemain tidak diperbolehkan berdiskusi saat mengisi angket agar jawaban mencerminkan persepsi masing-masing. Setelah selesai, angket diperiksa kelengkapannya untuk memastikan tidak ada item yang terlewat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan tes keterampilan dasar sepak bola. Sebelum tes dimulai, peserta melakukan pemanasan umum dan pemanasan khusus. Peneliti dan petugas tes menyiapkan lapangan, bola, cone, stopwatch, peluit, meteran, sasaran, dan lembar pencatatan. Tes dilakukan secara berurutan pada beberapa pos, yaitu dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Setiap pos tes diawasi oleh petugas yang bertugas memberi instruksi, mengamati pelaksanaan, mengukur waktu atau jarak, serta mencatat skor. Penggunaan beberapa petugas bertujuan menjaga konsistensi prosedur dan mengurangi kesalahan pencatatan.

Tes dribbling dilakukan dengan menggiring bola melewati lintasan atau rintangan yang telah ditentukan. Pemain memulai tes dari garis start setelah aba-aba, kemudian menggiring bola melewati cone hingga garis finish. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh dalam detik. Semakin rendah waktu yang diperoleh, semakin baik performa pemain. Apabila pemain salah melewati lintasan atau bola keluar jauh dari kontrol, pemain harus memperbaiki kesalahan sesuai aturan tes dan waktu tetap berjalan. Setiap pemain diberi kesempatan sesuai pedoman tes, dan skor terbaik atau skor yang ditentukan dalam pedoman dicatat sebagai hasil akhir.

Tes short pass dilakukan untuk menilai ketepatan umpan pendek. Pemain melakukan passing ke arah sasaran atau target dalam jarak tertentu. Skor diberikan berdasarkan jumlah passing yang tepat sasaran atau kualitas ketepatan umpan sesuai pedoman penilaian. Tes throw in dilakukan untuk mengukur kemampuan melakukan lemparan ke dalam. Pemain melakukan lemparan sesuai teknik yang benar dari belakang garis, kemudian jarak atau ketepatan lemparan dicatat. Tes running with the ball digunakan untuk mengukur kecepatan membawa bola dalam lintasan tertentu. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh, sehingga

waktu yang lebih rendah menunjukkan performa yang lebih baik. Tes heading dilakukan untuk mengukur kemampuan menyundul bola berdasarkan jarak atau ketepatan arah sundulan. Tes shooting digunakan untuk mengukur ketepatan tendangan ke sasaran gawang. Pemain melakukan tendangan ke target yang telah diberi zona skor, dan skor diberikan sesuai zona sasaran yang terkena bola. Seluruh hasil tes dicatat pada lembar pengamatan segera setelah setiap peserta menyelesaikan pos tes.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Data kohesivitas dihitung berdasarkan skor setiap item angket, skor setiap aspek, dan skor total kohesivitas. Skor total kemudian dikategorikan menjadi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkat kohesivitas pemain berdasarkan distribusi skor yang diperoleh. Data keterampilan dasar sepak bola dianalisis berdasarkan skor setiap butir tes dan skor keseluruhan. Skor setiap butir tes disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase.

Karena setiap butir tes keterampilan memiliki satuan yang berbeda, hasil tes dapat dikonversi ke skor baku atau norma kategori sebelum digabungkan menjadi skor keterampilan dasar. Pada tes yang semakin tinggi skornya menunjukkan performa lebih baik, seperti short pass, throw in, heading, dan shooting, skor yang lebih tinggi diberi interpretasi lebih baik. Pada tes berbasis waktu, seperti dribbling dan running with the ball, waktu yang lebih rendah menunjukkan performa lebih baik sehingga arah skoring perlu dibalik sebelum dikategorikan. Norma kategori keterampilan dasar digunakan untuk mengelompokkan pemain ke dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Penggunaan norma kategori perlu dilakukan secara konsisten dan didasarkan pada pedoman tes atau distribusi skor kelompok agar interpretasi hasil dapat diverifikasi oleh pembaca (Hall et al., 2024; May et al., 2024).

Persentase setiap kategori dihitung dengan rumus $P = F/N \times 100\%$, dengan P sebagai persentase, F sebagai frekuensi pada setiap kategori, dan N sebagai jumlah sampel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan deskripsi naratif. Interpretasi hasil dilakukan untuk menggambarkan kecenderungan tingkat kohesivitas dan keterampilan dasar pemain Bogat FC usia 14–15 tahun. Karena penelitian ini bersifat deskriptif dan hanya dilakukan pada satu klub, hasil penelitian dibatasi sebagai gambaran kondisi pemain Bogat FC dan tidak digunakan untuk menyimpulkan kondisi seluruh pemain sepak bola usia muda di wilayah lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif, distribusi frekuensi, persentase, tabel, dan keterangan gambar. Data yang dianalisis meliputi tingkat kohesivitas dan tingkat keterampilan dasar sepak bola pemain Bogat FC usia 14–15 tahun. Kohesivitas diukur menggunakan angket yang memuat dimensi sosial dan tugas, sedangkan keterampilan dasar sepak bola diukur melalui tes dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Penelitian ini bersifat deskriptif sehingga hasil yang disajikan bertujuan menggambarkan kondisi pemain, bukan menguji hubungan sebab-akibat antara kohesivitas dan keterampilan dasar.

Tabel 3. Statistik deskriptif kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola

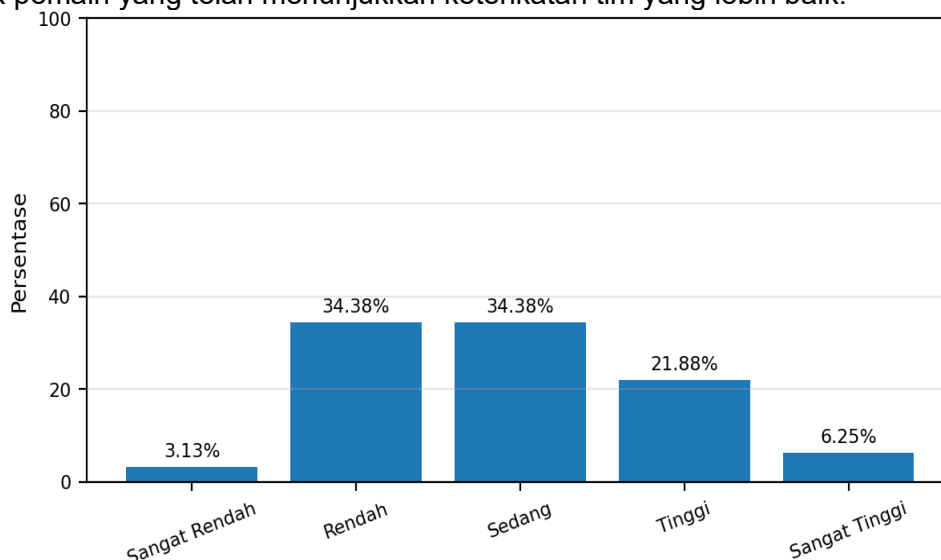
Variabel	N	Mean	Median	Mode	SD	Min	Max	Kategori
Kohesivitas	32	107,59	107,50	104,00	6,95	86,00	123,00	Sedang
Keterampilan dasar	32	371,84	374,00	365,00	28,42	312,00	423,00	Sedang

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata kohesivitas pemain sebesar 107,59 dan berada pada kategori sedang. Nilai minimum sebesar 86,00 dan maksimum 123,00 menunjukkan adanya variasi kohesivitas antar pemain. Sementara itu, rata-rata keterampilan dasar sepak bola sebesar 371,84 juga berada pada kategori sedang. Nilai keterampilan dasar memiliki rentang dari 312,00 sampai 423,00, yang menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain belum sepenuhnya merata.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kohesivitas pemain Bogat FC usia 14–15 tahun

No	Interval skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 97,17$	Sangat rendah	1	3,13%
2	$97,17 < X \leq 104,12$	Rendah	11	34,38%
3	$104,12 < X \leq 111,07$	Sedang	11	34,38%
4	$111,07 < X \leq 118,02$	Tinggi	7	21,88%
5	$X > 118,02$	Sangat tinggi	2	6,25%
Total			32	100,00%

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas paling banyak berada pada kategori rendah dan sedang, masing-masing sebanyak 11 pemain atau 34,38%. Jika kedua kategori tersebut digabungkan, terdapat 22 pemain atau 68,76% yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum memiliki kohesivitas yang kuat secara konsisten. Meskipun demikian, terdapat 7 pemain atau 21,88% pada kategori tinggi dan 2 pemain atau 6,25% pada kategori sangat tinggi, sehingga terdapat kelompok pemain yang telah menunjukkan keterikatan tim yang lebih baik.

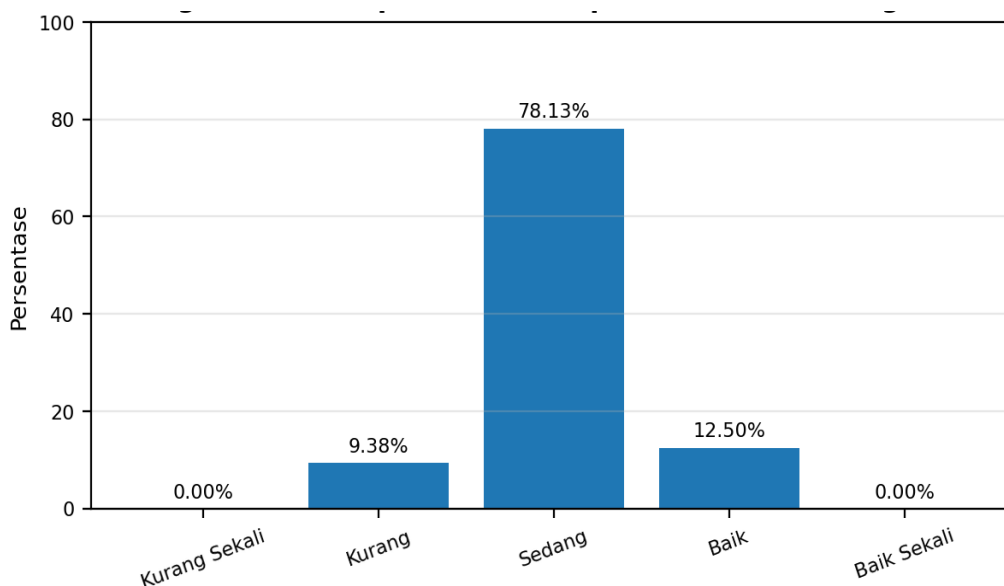
**Gambar 1.** Distribusi tingkat kohesivitas pemain Bogat FC usia 14–15 tahun

Gambar ini menampilkan sebaran kategori kohesivitas pemain. Diagram batang perlu menunjukkan lima kategori kohesivitas, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Keterangan gambar perlu menegaskan bahwa kategori rendah dan sedang merupakan kategori dominan, sehingga pembinaan tim perlu memberi perhatian pada komunikasi, rasa memiliki, dukungan antarpemain, dan komitmen terhadap tujuan latihan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat keterampilan dasar sepak bola pemain Bogat FC usia 14–15 tahun

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 245$	Kurang sekali	0	0,00%
2	246–322	Kurang	3	9,38%
3	323–400	Sedang	25	78,13%
4	401–478	Baik	4	12,50%
5	$X \geq 479$	Baik sekali	0	0,00%
Total			32	100,00%

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar pemain berada pada kategori sedang, yaitu 25 pemain atau 78,13%. Sebanyak 4 pemain atau 12,50% berada pada kategori baik, sedangkan 3 pemain atau 9,38% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat pemain yang mencapai kategori baik sekali maupun kategori kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan dasar pemain telah terbentuk pada tingkat menengah, tetapi belum cukup kuat untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi secara merata.



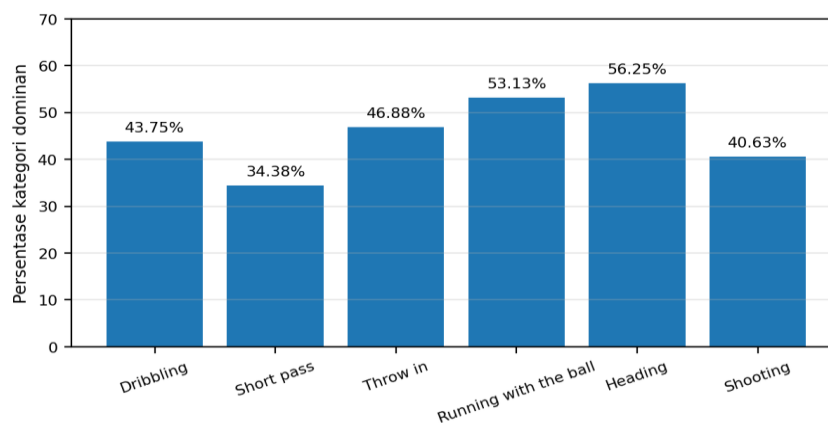
Gambar 2. Distribusi tingkat keterampilan dasar sepak bola pemain Bogat FC usia 14–15 tahun.

Gambar ini menampilkan sebaran kategori keterampilan dasar sepak bola. Diagram batang perlu memperlihatkan bahwa kategori sedang mendominasi hasil keterampilan dasar, sedangkan kategori baik masih relatif kecil. Keterangan gambar perlu menekankan bahwa hasil ini menunjukkan kebutuhan latihan teknik dasar yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Tabel 6. Ringkasan kategori dominan pada setiap komponen keterampilan dasar sepak bola

Komponen	Kategori dominan	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
Dribbling	Baik	14	43,75%	Penguasaan bola dan perubahan arah relatif berkembang, tetapi belum dominan pada mayoritas mutlak pemain.
Short pass	Sedang	11	34,38%	Akurasi dan konsistensi umpan pendek masih perlu ditingkatkan.
Throw in	Sedang	15	46,88%	Teknik lemparan ke dalam cukup, tetapi kekuatan dan ketepatan belum merata.
Running with the ball	Baik	17	53,13%	Komponen paling menonjol karena lebih dari separuh pemain berada pada kategori baik.
Heading	Sedang	18	56,25%	Komponen yang perlu penguatan, terutama pada timing, teknik kontak bola, keberanian, dan keselamatan.
Shooting	Baik	13	40,63%	Ketepatan tembakan relatif baik, tetapi konsistensi penyelesaian akhir masih perlu diperkuat.

Tabel 6 menunjukkan bahwa running with the ball merupakan komponen yang paling menonjol karena 17 pemain atau 53,13% berada pada kategori baik. Dribbling dan shooting juga menunjukkan kecenderungan positif, tetapi belum menunjukkan dominasi yang sangat kuat karena frekuensi kategori baik masing-masing belum mencapai dua pertiga dari jumlah pemain. Sebaliknya, short pass, throw in, dan heading didominasi kategori sedang. Dari tiga komponen tersebut, heading menjadi perhatian penting karena 18 pemain atau 56,25% masih berada pada kategori sedang. Short pass juga perlu mendapat perhatian karena keterampilan ini merupakan dasar kerja sama permainan, penguasaan bola, dan transisi menyerang.



Gambar 3. Persentase kategori dominan pada setiap komponen keterampilan dasar sepak bola.

Gambar ini menampilkan persentase kategori dominan pada dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading, dan shooting. Visualisasi ini perlu memperlihatkan bahwa running with the ball merupakan aspek paling menonjol, sedangkan heading dan short pass masih berada pada kategori sedang dan perlu memperoleh perhatian dalam program latihan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas pemain Bogat FC usia 14–15 tahun berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain telah memiliki keterikatan terhadap tim, tetapi keterikatan tersebut belum sepenuhnya kuat dan stabil. Distribusi kategori rendah dan sedang yang sama besar menunjukkan bahwa sebagian pemain masih perlu diperkuat dalam aspek komunikasi, rasa memiliki, dukungan antarpemain, dan komitmen terhadap tujuan bersama. Dalam teori kohesivitas olahraga, kohesivitas dipahami sebagai konstruk multidimensi yang mencakup dimensi sosial dan tugas. Dimensi sosial berkaitan dengan rasa nyaman, kedekatan, dan hubungan antarpemain, sedangkan dimensi tugas berkaitan dengan komitmen terhadap tujuan latihan, kerja sama taktis, dan orientasi performa tim (Eys & Brawley, 2018). Dengan demikian, kategori sedang dapat diartikan bahwa pemain belum sepenuhnya konsisten dalam menyatukan hubungan sosial dan orientasi tugas dalam aktivitas tim.

Temuan ini sejalan dengan penelitian pada konteks olahraga beregu usia muda yang menunjukkan bahwa kohesivitas merupakan faktor penting dalam dinamika kelompok, motivasi, dan performa tim. Berengüf et al. (2021) menunjukkan bahwa kohesivitas pada pemain sepak bola remaja berhubungan dengan orientasi tugas dan tujuan kolektif. Dobrijević et al. (2020) juga menegaskan bahwa kohesivitas dapat diukur pada atlet muda dalam olahraga interdependen karena permainan beregu menuntut keterlibatan pemain dalam tujuan bersama. Selain itu, Freire et al. (2022) menunjukkan bahwa hubungan pelatih-atlet dapat berperan dalam membentuk persepsi kohesivitas pemain remaja. Dengan mengacu pada temuan tersebut, kohesivitas Bogat FC yang berada pada kategori sedang dapat dimaknai sebagai kondisi yang masih dapat dikembangkan melalui penguatan interaksi tim, komunikasi latihan, dan aktivitas kelompok yang terstruktur.

Kohesivitas sedang pada pemain usia 14–15 tahun juga dapat dipahami dari karakteristik perkembangan remaja. Pada usia ini, pemain berada pada fase transisi sosial dan emosional. Pemain mulai membangun identitas diri, mencari posisi dalam kelompok, dan belajar menyesuaikan kepentingan pribadi dengan tujuan tim. Kondisi ini dapat membuat kohesivitas belum stabil, terutama jika pengalaman latihan bersama, komunikasi taktis, dan peran dalam tim belum terbentuk secara konsisten. Namun, karena penelitian ini tidak mengukur secara langsung komunikasi, kepemimpinan pelatih, pengalaman latihan bersama, atau relasi sosial antarpemain, penjelasan tersebut harus dipahami sebagai interpretasi teoretis, bukan hasil pengukuran langsung. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi team-building dapat dipertimbangkan karena bukti sintesis dalam literatur olahraga menunjukkan bahwa program team-building dapat meningkatkan kohesivitas dan performa kelompok ketika dirancang secara terarah (Eys & Brawley, 2018).

Tingkat keterampilan dasar sepak bola pemain juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemain memiliki fondasi teknik, tetapi belum mencapai penguasaan yang optimal. Temuan ini sesuai dengan kajian tentang pembinaan sepak bola usia muda yang menekankan pentingnya pengukuran keterampilan melalui tes spesifik cabang olahraga. Pemain usia muda membutuhkan latihan teknik yang berulang, terstruktur, dan sesuai dengan karakter permainan agar keterampilan seperti membawa bola, mengoper, menyundul, dan menendang dapat berkembang secara konsisten (Hall et al., 2024; Szabó et al., 2024). Dalam konteks pemain usia 14–15 tahun, kategori sedang dapat menunjukkan bahwa pemain sudah memiliki pengalaman dasar bermain sepak bola, tetapi masih memerlukan penguatan teknik agar mampu menjalankan tuntutan permainan yang lebih kompleks.

Running with the ball menjadi komponen yang paling menonjol karena lebih dari separuh pemain berada pada kategori baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemain relatif mampu membawa bola dengan kecepatan dan kontrol yang baik. Komponen ini mungkin lebih berkembang karena latihan membawa bola sering muncul secara alami dalam aktivitas sepak bola, baik dalam pemanasan, permainan kecil, maupun situasi pertandingan. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada pemain muda yang menunjukkan bahwa latihan berbasis bola dapat meningkatkan keterampilan yang berkaitan dengan ball agility dan penguasaan bola dalam gerak (Szabó et al., 2024). Namun, karena penelitian ini tidak mencatat secara khusus pola latihan Bogat FC, penjelasan tentang latihan berbasis bola hanya dapat dipahami sebagai kemungkinan interpretatif.

Dribbling dan shooting juga menunjukkan kecenderungan baik, tetapi belum menjadi kekuatan yang sangat dominan. Dribbling menuntut koordinasi antara kontrol bola, perubahan arah, keseimbangan, kecepatan, dan kemampuan membaca tekanan lawan. Dalam permainan sepak bola, dribbling tidak hanya sekadar membawa bola, tetapi juga berkaitan dengan keputusan kapan harus melewati lawan, mempertahankan bola, atau mengoper kepada rekan satu tim. Shooting juga memerlukan koordinasi tubuh, posisi kaki tumpu, perkenaan bola, kekuatan, dan akurasi sasaran. Oleh karena itu, meskipun kedua komponen ini menunjukkan kecenderungan baik, program latihan tetap perlu diarahkan pada kualitas eksekusi dalam situasi permainan, bukan hanya pada keberhasilan teknik dalam tes terpisah.

Short pass menjadi salah satu komponen yang perlu ditingkatkan karena kategori dominannya masih sedang. Dalam sepak bola, short pass merupakan teknik penting untuk membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan kombinasi permainan. Jika short pass belum konsisten, tim akan lebih mudah kehilangan bola dan sulit membangun permainan kolektif. Hal ini relevan dengan konsep kohesivitas tugas karena keberhasilan passing tidak hanya ditentukan oleh teknik individu, tetapi juga oleh pergerakan rekan satu tim, komunikasi, dan pemahaman tujuan permainan. Literatur kohesivitas olahraga menekankan bahwa keterpaduan tugas membantu anggota tim bekerja menuju tujuan yang sama (Eys & Brawley, 2018). Dengan demikian, latihan short pass sebaiknya tidak hanya dilakukan secara mekanis, tetapi juga diintegrasikan dengan latihan rondo, small-sided games, dan permainan posisi agar pemain belajar mengoper dalam situasi yang menuntut komunikasi dan pengambilan keputusan.

Heading juga menjadi komponen yang perlu memperoleh perhatian khusus karena mayoritas pemain berada pada kategori sedang. Heading berbeda dari keterampilan teknik lain karena melibatkan timing, keberanian, koordinasi tubuh, kekuatan otot leher dan batang tubuh, serta aspek keselamatan. Pada pemain usia remaja, latihan heading perlu diberikan secara bertahap dan memperhatikan prinsip keamanan. Literatur tentang heading pada pemain muda menekankan pentingnya pedoman latihan heading, pengurangan paparan heading yang tidak perlu, serta penguatan leher dan batang tubuh untuk mengurangi risiko akselerasi kepala saat menyundul bola (Müller, 2020; Peek et al., 2021; Peek et al., 2023; Wahlquist & Kaminski, 2021). Oleh karena itu, peningkatan heading sebaiknya tidak hanya diarahkan pada jarak atau kekuatan sundulan, tetapi juga pada teknik kontak bola, posisi tubuh, kesiapan otot leher, dan keselamatan pemain.

Secara keseluruhan, temuan kohesivitas dan keterampilan dasar yang sama-sama berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa pembinaan Bogat FC masih memiliki ruang pengembangan pada aspek psikososial dan teknik. Namun, penelitian ini tidak melakukan analisis korelasi sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa kohesivitas berhubungan secara statistik dengan keterampilan dasar. Hubungan antara keduanya hanya

dapat dijelaskan secara konseptual. Dalam praktik sepak bola, kohesivitas dapat membantu pemain berkomunikasi, memahami peran, dan bekerja sama, sedangkan keterampilan teknik memungkinkan pemain mengeksekusi keputusan permainan dengan lebih baik. Literatur menunjukkan bahwa kohesivitas, hubungan pelatih-atlet, dan proses kelompok dapat mendukung keterlibatan pemain dalam latihan dan pelaksanaan tugas tim (Dobrijević et al., 2020; Eys & Brawley, 2018; Freire et al., 2022; Rusu, 2020). Akan tetapi, untuk membuktikan hubungan statistik antara kohesivitas dan keterampilan dasar, penelitian lanjutan perlu menggunakan analisis korelasi atau model prediktif.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pelatih perlu menyusun program latihan yang mengintegrasikan penguatan teknik dasar dan kohesivitas tim. Komponen *running with the ball* dapat dipertahankan melalui latihan membawa bola dalam kecepatan tinggi, transisi menyerang, dan permainan kecil. *Short pass* dapat ditingkatkan melalui latihan *rondo*, *wall pass*, *passing combination*, dan *positional play*. *Heading* perlu dilatih secara aman melalui progresi teknik, penguatan leher dan batang tubuh, serta pembatasan volume *heading* sesuai usia. Kohesivitas dapat diperkuat melalui *team-building*, diskusi tujuan tim, pembagian peran, evaluasi komunikasi, dan latihan kelompok kecil yang menuntut kerja sama. Pendekatan seperti *small-sided games* dan *cooperative drills* dapat digunakan karena latihan ini menggabungkan aspek teknik, pengambilan keputusan, komunikasi, dan kerja sama dalam situasi yang menyerupai pertandingan (Champagne et al., 2019; Kelley et al., 2019; Peek et al., 2021).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel hanya terdiri atas 32 pemain dari satu klub sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara luas pada seluruh pemain sepak bola usia 14–15 tahun. Kedua, desain penelitian bersifat deskriptif sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat atau pengaruh kohesivitas terhadap keterampilan dasar. Ketiga, pengukuran kohesivitas menggunakan angket *self-report* sehingga terdapat kemungkinan bias jawaban, seperti kecenderungan pemain menjawab secara sosial diharapkan. Keempat, penelitian ini belum mengukur faktor lain yang dapat memengaruhi kohesivitas dan keterampilan dasar, seperti frekuensi latihan, pengalaman bermain, kualitas pelatih, posisi bermain, kondisi fisik, motivasi, dan maturasi biologis. Kelima, skor rata-rata setiap komponen keterampilan dasar belum dapat disajikan karena data mentah per komponen belum tersedia dalam naskah awal. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan melibatkan beberapa klub, menambahkan data mentah setiap komponen, mengukur faktor fisik dan psikologis pendukung, serta menggunakan analisis korelasi atau model prediktif untuk menguji hubungan antara kohesivitas dan keterampilan dasar sepak bola.

KESIMPULAN

Tingkat kohesivitas pemain Bogat FC usia 14–15 tahun berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata kohesivitas sebesar 107,59, dengan distribusi pemain yang dominan berada pada kategori rendah dan sedang, masing-masing sebanyak 11 pemain atau 34,38%. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain telah memiliki keterikatan terhadap tim, tetapi kekompakan, komunikasi, dukungan antarpemain, rasa memiliki, dan komitmen terhadap tujuan bersama belum sepenuhnya kuat dan stabil. Dengan demikian, kohesivitas tim Bogat FC masih perlu dikembangkan agar pemain dapat bekerja sama secara lebih efektif dalam latihan maupun pertandingan.

Tingkat keterampilan dasar sepak bola pemain Bogat FC usia 14–15 tahun juga berada pada kategori sedang. Nilai rata-rata keterampilan dasar sebesar 371,84 menunjukkan bahwa pemain telah memiliki fondasi teknik dasar, tetapi belum mencapai tingkat penguasaan yang optimal. Sebagian besar pemain, yaitu 25 pemain atau 78,13%, berada pada kategori sedang, sedangkan hanya 4 pemain atau 12,50% yang berada pada kategori baik. Tidak terdapat pemain yang mencapai kategori baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain masih perlu ditingkatkan secara lebih terarah, terutama agar penguasaan keterampilan tidak hanya berada pada tingkat cukup, tetapi berkembang menuju kategori baik dan baik sekali.

Dilihat dari komponen keterampilan dasar, *running with the ball* menjadi aspek yang paling menonjol karena 17 pemain atau 53,13% berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain relatif mampu membawa bola dengan

kecepatan dan kontrol yang cukup baik. Dribbling dan shooting juga menunjukkan kecenderungan positif, meskipun belum dominan secara menyeluruh. Sebaliknya, short pass, throw in, dan heading masih didominasi kategori sedang. Short pass dan heading menjadi komponen yang perlu memperoleh perhatian khusus karena keduanya berperan penting dalam membangun kerja sama permainan, mempertahankan penguasaan bola, duel udara, dan situasi bola mati. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan Bogat FC perlu diarahkan pada penguatan aspek kohesivitas tim dan peningkatan keterampilan dasar secara terpadu.

REKOMENDASI

Pelatih Bogat FC disarankan untuk menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknik, tetapi juga pada penguatan kohesivitas tim. Latihan perlu dirancang agar pemain lebih banyak terlibat dalam aktivitas kerja sama, komunikasi, pengambilan keputusan bersama, dan penyelesaian tugas kelompok. Bentuk latihan seperti small-sided games, rondo, permainan posisi, latihan kombinasi passing, dan latihan berbasis kelompok kecil dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan teknik sekaligus meningkatkan komunikasi dan kekompakan tim. Pelatih juga perlu memberikan evaluasi rutin setelah latihan atau pertandingan agar pemain memahami peran masing-masing, memperbaiki kerja sama, dan membangun komitmen terhadap tujuan tim.

Pada aspek keterampilan dasar, latihan running with the ball perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui variasi latihan membawa bola dalam kecepatan tinggi, perubahan arah, dan transisi menyerang. Short pass perlu menjadi prioritas latihan karena keterampilan ini sangat penting dalam membangun serangan dan menjaga penguasaan bola. Latihan short pass sebaiknya dilakukan dalam bentuk passing berpasangan, passing kombinasi, rondo, wall pass, dan positional play agar pemain terbiasa mengoper dalam situasi yang menuntut ketepatan, kecepatan berpikir, dan komunikasi. Heading juga perlu dilatih secara bertahap dengan memperhatikan teknik, timing, posisi tubuh, keberanian, kekuatan leher dan batang tubuh, serta keselamatan pemain usia muda. Latihan heading tidak perlu diberikan secara berlebihan, tetapi harus dilakukan dengan pengawasan pelatih dan prinsip keamanan yang baik.

Bagi pengelola klub, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk mengevaluasi program pembinaan pemain usia 14–15 tahun. Klub disarankan melakukan pengukuran kohesivitas dan keterampilan dasar secara berkala, misalnya pada awal, pertengahan, dan akhir periode latihan. Evaluasi berkala akan membantu pelatih mengetahui perkembangan pemain, menentukan prioritas latihan, dan menyesuaikan program pembinaan dengan kebutuhan nyata tim. Selain itu, klub perlu mendukung pelaksanaan latihan yang konsisten, penyediaan sarana latihan yang memadai, serta pencatatan perkembangan pemain secara sistematis agar proses pembinaan dapat dilakukan secara lebih objektif.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup beberapa klub sepak bola usia muda agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kohesivitas dan keterampilan dasar, atau desain eksperimen untuk mengetahui efektivitas program latihan tertentu terhadap peningkatan kohesivitas dan teknik dasar pemain. Selain itu, penelitian lanjutan sebaiknya mengukur faktor pendukung lain seperti frekuensi latihan, pengalaman bermain, posisi pemain, motivasi, kualitas komunikasi pelatih, kondisi fisik, dan maturasi biologis. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menggambarkan tingkat kohesivitas dan keterampilan dasar, tetapi juga dapat menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan pemain sepak bola usia muda secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Bauman, L. J., Mellins, C. A., & Klitzman, R. (2020). Whether to waive parental permission in HIV prevention research among adolescents: Ethical and legal considerations. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 48(1), 188–201. <https://doi.org/10.1177/1073110520917010>

- Beckmann, J., & Nixdorf, I. (2020). Psychological predictors for depression and burnout among German junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00601>
- Berengüí, R., Carralero, R., Castejón, M. Á., Campos-Salinas, J. A., & Cantón, E. (2021). Values, motivational orientation and team cohesion amongst youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 1049–1058. <https://doi.org/10.1177/17479541211055690>
- Champagne, A. A., DiStefano, V., Boulanger, M.-M., Magee, B. T., Coverdale, N. S., Gallucci, D., Guskiewicz, K. M., & Cook, D. J. (2019). Data-informed intervention improves football technique and reduces head impacts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(11), 2366–2374. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002046>
- Dobrijević, G., Boljanović, J. Đ., Alčaković, S., & Lazarević, S. (2020). Perception of cohesion in interactive sports teams. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 431–444. <https://doi.org/10.22190/fupes180831040d>
- Eys, M., & Brawley, L. R. (2018). Reflections on cohesion research with sport and exercise groups. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4). <https://doi.org/10.1111/spc3.12379>
- Freire, G. L. M., Santos, M. M. dos, Moraes, J. F. V. N. de, Granja, C. T. L., Anacleto, F. N. de A., Oliveira, D. V. de, & Júnior, J. R. A. do N. (2022). The role of the relationship with the coach in the group environment of school sports. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(2), 171–180. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.2.11>
- García-Álvarez, J. M., García-Sánchez, A., Molina-Rodríguez, A., Suárez-Cortés, M., & Agea, J. L. D. (2025). Validation of the Group Environment Questionnaire (GEQ) in a simulated learning environment. *Nursing Reports*, 15(5), 154. <https://doi.org/10.3390/nursrep15050154>
- Hall, E. C. R., John, G., & Ahmetov, I. I. (2024). Testing in football: A narrative review. *Sports*, 12(11), 307. <https://doi.org/10.3390/sports12110307>
- Kelley, M. E., Espeland, M. A., Flood, W. C., Powers, A. K., Whitlow, C. T., Maldjian, J. A., Stitzel, J. D., & Urban, J. E. (2019). Comparison of head impact exposure in practice drills among multiple youth football teams. *Journal of Neurosurgery: Pediatrics*, 23(3), 381–389. <https://doi.org/10.3171/2018.9.PEDS18314>
- Kiperman, S., DeLong, G., Varjas, K., & Meyers, J. (2021). Providing inclusive strategies for practitioners and researchers working with gender and sexually diverse youth without parental/guardian consent. In *Affirming LGBTQ+ students in higher education* (pp. 97–120). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000211-006>
- Lima, A. B., Quinaud, R. T., Karasiak, F. C., Galvão, L. G., Gonçalves, C. E., & Carvalho, H. M. (2024). Longitudinal meta-analysis of peak height velocity in young female athletes. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.59482>
- May, K. H., Espinoza, W. C., & Guccione, A. A. (2024). Sport-specific AMCaMP: New modular tools for measuring adolescent self-confidence in sport-specific movement. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 19(2). <https://doi.org/10.26603/001c.92012>
- Müller, C. (2020). Neck and trunk strength training to mitigate head acceleration in youth soccer players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(12S), S81–S89. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003822>
- Peek, K., Andersen, J., McKay, M. J., Versteegh, T., Gilchrist, I., Meyer, T., & Gardner, A. J. (2021). The effect of the FIFA 11+ with added neck exercises on maximal isometric neck strength and peak head impact magnitude during heading: A pilot study. *Sports Medicine*, 52(3), 655–668. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01564-0>
- Peek, K., Duffield, R., Cairns, R., Jones, M., Meyer, T., McCall, A., & Oxenham, V. (2023). Where are we headed? Evidence to inform future football heading guidelines. *Sports Medicine*, 53(7), 1335–1358. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01852-x>
- Rusu, O. (2020). The evaluation of cohesion in the sports groups within a Romanian city. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, 85(1), 1–13. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0001>
- Schlesinger, T., Löbig, A., Ehnold, P., & Nagel, S. (2018). What is influencing the dropout behaviour of youth players from organised football? *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 176–191. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0513-4>

- Szabó, Z. T., Derkács, E., Deli, B., Prémusz, V., Vass, L., Pusztafalvi, H., & Ács, P. (2024). The effect of a 10-week TOCA Football System intervention program on sport-specific motor skills among junior footballers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1339768>
- Wahlquist, V. E., & Kaminski, T. W. (2021). Analysis of head impact biomechanics in youth female soccer players following the Get aHEAD Safely in Soccer™ heading intervention. *Sensors*, 21(11), 3859. <https://doi.org/10.3390/s21113859>