

Pengaruh Latihan King of the Ring dan Running with the Ball untuk Meningkatkan Dribbling Sepak Bola

Muhamad Fathoni¹, Jamaludin², Susi Yundarwati³

¹²³Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: susiyundarwati@undikma.ac.id

Received: 20 Juli 2024; Accepted: 15 Agustus 2024; Published: 30 September 2024

Ed:2024: 264-273

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan King of the Ring dan Running with the Ball berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah tahun 2023. Premis utama penelitian adalah bahwa dribbling sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menggerakkan bola, tetapi juga oleh kontrol sentuhan, orientasi ruang, perubahan arah, kecepatan membawa bola, dan kemampuan mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan permainan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan rancangan two group pre-test and post-test design. Sampel penelitian berjumlah 24 pemain KBS FC dan seluruhnya dilibatkan sebagai subjek penelitian. Perlakuan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, sehingga total terdapat 18 sesi latihan. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dribbling zigzag berbasis waktu; semakin rendah waktu tempuh, semakin baik keterampilan dribbling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok King of the Ring mengalami penurunan rerata waktu dari 20,41 detik menjadi 19,36 detik, sedangkan kelompok Running with the Ball mengalami penurunan rerata dari 16,70 detik menjadi 15,15 detik. Uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu $4,803 > 1,714$ untuk King of the Ring dan $3,880 > 1,714$ untuk Running with the Ball. Temuan ini menegaskan bahwa kedua bentuk latihan dapat digunakan sebagai alternatif latihan teknik yang relevan untuk meningkatkan performa menggiring bola, dengan karakter adaptasi yang berbeda: King of the Ring lebih menekankan kontrol bola dalam tekanan ruang, sedangkan Running with the Ball lebih menekankan kecepatan membawa bola pada lintasan terbuka. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan variasi latihan dribbling yang aplikatif bagi pelatih sepak bola tingkat klub daerah.

Kata Kunci: dribbling, King of the Ring, Running with the Ball, sepak bola, latihan teknik.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan invasi beregu yang menuntut pemain mengintegrasikan keterampilan teknik, kemampuan fisik, pemahaman taktik, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang berubah cepat. Pada konteks pembinaan klub daerah, penguasaan teknik dasar sering menjadi fondasi utama sebelum pemain diarahkan pada strategi permainan yang lebih kompleks. Salah satu teknik yang paling menentukan keberhasilan pemain dalam membuka ruang, melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan adalah keterampilan menggiring bola atau dribbling. Dribbling dipahami sebagai metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain menggunakan kaki dengan posisi bola tetap dekat agar mudah dikontrol, sementara pemain tetap harus mengangkat kepala untuk membaca situasi lapangan. Definisi tersebut relevan dengan pendekatan pelatihan modern yang menempatkan dribbling sebagai keterampilan teknik sekaligus keterampilan perseptual, karena pemain tidak hanya membawa bola, tetapi juga menyesuaikan sentuhan, arah, tempo, dan keputusan berdasarkan tekanan lawan serta ruang yang tersedia.

Kebutuhan pengembangan dribbling semakin penting karena permainan sepak bola modern berlangsung dengan intensitas tinggi, transisi cepat, dan tekanan ruang yang semakin padat. Pemain yang memiliki dribbling baik cenderung mampu mempertahankan bola saat berada dalam situasi satu lawan satu, melakukan penetrasi ke area berbahaya, atau memindahkan bola dari zona padat ke zona yang lebih menguntungkan. Kajian small-sided games menunjukkan bahwa latihan dalam

ruang terbatas dapat memunculkan stimulus teknik, taktik, dan kondisi fisik secara bersamaan, sehingga pemain belajar mengambil keputusan dalam situasi yang menyerupai pertandingan (Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021; Clemente et al., 2021; Fernández-Espínola, Abad Robles, & Giménez Fuentes-Guerra, 2020). Dengan demikian, pelatih tidak cukup hanya memberikan latihan dribbling yang bersifat berulang tanpa konteks, tetapi perlu menghadirkan bentuk latihan yang menciptakan tuntutan kontrol bola, perubahan arah, persepsi lawan, dan kecepatan eksekusi secara simultan.

Masalah empiris yang melatarbelakangi penelitian ini ditemukan pada pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah. Berdasarkan pengamatan, prestasi klub dalam satu tahun terakhir belum optimal, dengan pencapaian tertinggi sampai babak 16 besar Liga 3 ASKAB 2022. Salah satu kelemahan yang tampak selama pertandingan adalah kemampuan dribbling yang belum stabil: posisi bola sering terlalu jauh dari jangkauan kaki, pemain mudah kehilangan penguasaan bola, dan kesulitan melewati lawan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan permainan dengan kualitas keterampilan teknik pemain. Dribbling yang belum efisien bukan hanya berdampak pada kegagalan individu melewati lawan, tetapi juga dapat menghambat kontinuitas serangan tim, memperbesar risiko transisi negatif, dan mengurangi variasi serangan yang dibutuhkan dalam pertandingan kompetitif.

Solusi yang ditawarkan dalam literatur pelatihan sepak bola adalah penggunaan latihan yang representatif, bervariasi, progresif, dan sesuai dengan karakter gerak permainan. King of the Ring merupakan bentuk latihan menggiring bola dalam area terbatas, biasanya berbentuk persegi, dengan setiap pemain membawa bola dan berusaha mempertahankan penguasaan sambil menghindari pemain lain. Latihan ini menuntut pemain mengontrol bola dekat dengan kaki, mengangkat kepala, mengubah arah, mengatur jarak, serta melindungi bola dari tekanan lawan. Sementara itu, Running with the Ball merupakan latihan membawa bola secepat mungkin pada lintasan tertentu dengan jumlah sentuhan yang efisien. Latihan ini lebih menekankan kecepatan membawa bola, koordinasi langkah, panjang sentuhan, dan kemampuan menjaga kontrol ketika pemain bergerak dalam kecepatan tinggi. Kedua latihan tersebut memiliki orientasi yang berbeda namun saling melengkapi: King of the Ring merepresentasikan dribbling dalam tekanan ruang dan interaksi pemain, sedangkan Running with the Ball merepresentasikan dribbling eksplosif pada ruang terbuka.

State of the art penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dalam sepak bola berkembang lebih baik ketika latihan mampu menghubungkan pengulangan teknik dengan konteks permainan. Small-sided games dan bentuk latihan berbasis tekanan ruang terbukti memberi kesempatan pemain untuk meningkatkan frekuensi sentuhan bola, membaca situasi, mengubah arah, dan mengembangkan keputusan teknik-taktik (Clemente & Sarmento, 2020; Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021; Machado et al., 2019). Studi tentang pengambilan keputusan dalam dribbling juga menekankan bahwa kualitas dribbling anak dan pemain muda tidak dapat dilepaskan dari kemampuan mempersepsi affordance atau peluang tindakan yang tersedia di lapangan (Duncan, Martins, Noon, & Eyre, 2022; Iuliano et al., 2023). Di sisi lain, latihan kecepatan, agility, dan perubahan arah diperlukan karena dribbling sering dilakukan dalam situasi perubahan arah mendadak, akselerasi, deselerasi, dan tekanan lawan (Andrašić et al., 2021; Dugdale, Sanders, & Hunter, 2020; Padrón-Cabo et al., 2021).

Meskipun literatur telah banyak membahas small-sided games, agility, dan latihan teknik sepak bola, masih terdapat celah penelitian pada pengujian dua bentuk latihan sederhana yang mudah diterapkan di klub daerah, yaitu King of the Ring dan Running with the Ball. Banyak klub akar rumput memiliki keterbatasan sarana, variasi latihan, dan akses perangkat monitoring modern, sehingga membutuhkan model latihan yang sederhana, murah, tetapi tetap berbasis prinsip latihan dan relevan dengan situasi pertandingan. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengaruh latihan terhadap kondisi fisik umum atau performa teknis secara luas, sementara penelitian yang membandingkan dua karakter latihan dribbling, yaitu kontrol bola dalam

tekanan ruang dan kecepatan membawa bola pada ruang terbuka, masih relatif terbatas di konteks klub sepak bola daerah Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan King of the Ring dan Running with the Ball sebagai dua pendekatan latihan dribbling yang berbeda secara karakteristik stimulus. Penelitian ini tidak hanya melihat apakah latihan memberikan pengaruh, tetapi juga menafsirkan mengapa kedua latihan tersebut dapat meningkatkan dribbling melalui perspektif kontrol bola, representativitas tugas, variasi gerak, overload progresif, dan kebutuhan permainan. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah tahun 2023, dengan variabel bebas berupa latihan King of the Ring dan Running with the Ball serta variabel terikat berupa keterampilan menggiring bola yang diukur melalui tes dribbling berbasis waktu. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan King of the Ring dan Running with the Ball terhadap keterampilan menggiring bola pemain KBS FC. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan memberi alternatif program latihan yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan kualitas dribbling pemain secara sistematis, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah two group pre-test and post-test design, yaitu desain yang memungkinkan peneliti membandingkan kemampuan pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan. Rancangan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan hanya mendeskripsikan kemampuan menggiring bola, tetapi menguji apakah program latihan King of the Ring dan Running with the Ball dapat menghasilkan perubahan keterampilan dribbling setelah perlakuan. Dalam desain ini, subjek terlebih dahulu mengikuti tes awal, kemudian diberikan program latihan selama enam minggu, dan setelah itu mengikuti tes akhir. Perbedaan nilai pre-test dan post-test menjadi dasar untuk menilai pengaruh latihan. Variabel bebas penelitian adalah latihan King of the Ring dan Running with the Ball, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola.

Partisipan penelitian adalah pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah tahun 2023. Populasi berjumlah 24 pemain dan seluruh pemain dilibatkan sebagai sampel penelitian. Penggunaan seluruh populasi sebagai sampel dipilih karena jumlah pemain relatif terbatas dan seluruhnya merupakan bagian dari kelompok latihan klub yang sama. Dengan melibatkan seluruh pemain, penelitian dapat menggambarkan kondisi aktual klub secara lebih utuh. Subjek penelitian adalah pemain aktif yang mengikuti program latihan dan dapat menjalankan seluruh rangkaian tes serta treatment. Lokasi penelitian adalah Lapangan Umum Desa Pemepek, dengan waktu pelaksanaan selama enam minggu. Jadwal latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yaitu Senin, Kamis, dan Sabtu, pada rentang waktu sore hari sekitar pukul 16.15 sampai 18.00 WITA.

Prosedur penelitian terdiri atas empat tahap utama. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi penentuan subjek, koordinasi dengan klub, penyiapan instrumen, serta penyusunan program latihan. Tahap kedua adalah pre-test keterampilan dribbling. Pada tahap ini pemain melakukan tes menggiring bola zigzag sesuai lintasan instrumen yang digunakan. Waktu tempuh dicatat dalam satuan detik; semakin rendah waktu tempuh, semakin baik performa dribbling. Tahap ketiga adalah pemberian perlakuan. Program latihan dilakukan selama 18 pertemuan. King of the Ring dilaksanakan dalam area permainan yang membatasi ruang gerak pemain sehingga pemain dituntut menjaga bola tetap dekat, menghindari tekanan, dan mengubah arah dengan cepat. Running with the Ball dilaksanakan dengan prinsip membawa bola secepat mungkin pada lintasan yang telah ditentukan dengan sentuhan bola yang efisien. Beban latihan disusun progresif melalui peningkatan set dan repetisi, sedangkan recovery diberikan sekitar 1-2 menit sesuai rancangan program.

Instrumen penelitian adalah tes keterampilan dribbling. Prosedur pelaksanaan tes dimulai ketika pemain menggiring bola zigzag tanpa aba-aba khusus. Stopwatch dihidupkan ketika bola menyentuh garis start pada rintangan pertama. Pemain kemudian menggiring bola sesuai arah panah melewati rintangan sampai garis finish. Stopwatch dihentikan ketika bola dan pemain mencapai garis finish. Apabila pemain salah jalur, pemain harus memperbaiki kesalahan dari titik terjadinya pelanggaran dan stopwatch tetap berjalan. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh dari start sampai finish. Instrumen ini relevan karena menggambarkan kemampuan pemain mengontrol bola, mengubah arah, menjaga koordinasi langkah, dan mempertahankan kecepatan gerak saat bola tetap berada dalam penguasaan.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes perbuatan dan dokumentasi. Tes perbuatan digunakan sebagai metode utama untuk memperoleh data keterampilan dribbling sebelum dan sesudah perlakuan. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti daftar nama pemain, jadwal pelaksanaan latihan, dan bukti kegiatan penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif meliputi rerata, standar deviasi, selisih rerata, dan persentase perubahan. Analisis inferensial menggunakan uji-t untuk sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 5%. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel.

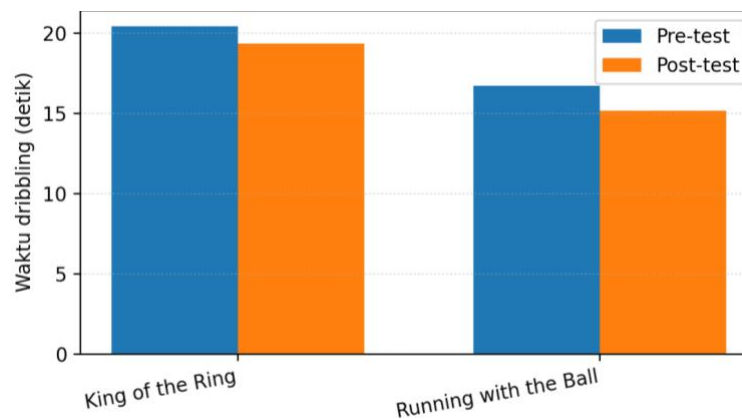
HASIL

Hasil penelitian disajikan secara sistematis sesuai tujuan penelitian, yaitu mengetahui perubahan keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti latihan King of the Ring dan Running with the Ball. Karena instrumen menggunakan waktu tempuh, penurunan skor waktu menunjukkan peningkatan performa dribbling. Data utama bersumber dari skor pre-test dan post-test pada pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah.

Tabel 1. Statistik deskriptif pre-test dan post-test keterampilan dribbling

Kelompok	N	Pre-test Mean $\pm$ SD (detik)	Post-test Mean $\pm$ SD (detik)	Selisih Mean (detik)	Peningkatan (%)
King of the Ring	24	20.41 $\pm$ 0.23	19.35 $\pm$ 0.43	1.06	5.20
Running with the Ball	24	16.70 $\pm$ 1.28	15.15 $\pm$ 1.41	1.55	9.28

Kelompok King of the Ring mengalami penurunan rerata waktu dari 20,41 detik menjadi 19,36 detik. Penurunan waktu sebesar 1,05 detik atau 5,15% menunjukkan peningkatan kemampuan pemain dalam menyelesaikan lintasan dribbling. Pada kelompok Running with the Ball, rerata waktu menurun dari 16,70 detik menjadi 15,15 detik. Penurunan sebesar 1,55 detik atau 9,28% menunjukkan bahwa latihan membawa bola dengan kecepatan tinggi memberi dampak nyata terhadap efisiensi waktu dribbling. Perbedaan karakter peningkatan ini dapat dipahami karena Running with the Ball memiliki orientasi langsung pada kecepatan membawa bola pada lintasan, sedangkan King of the Ring lebih banyak membangun kontrol bola dalam tekanan ruang dan interaksi pemain.



Gambar 2. Rerata waktu dribbling sebelum dan sesudah perlakuan

Tabel 2. Ringkasan pengujian hipotesis

Kelompok	t-hitung	t-tabel (5%; db=23)	Keputusan	Interpretasi
King of the Ring	4,803	1,714	Ha diterima	Latihan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola
Running with the Ball	3,880	1,714	Ha diterima	Latihan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola

Hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa kedua bentuk latihan memiliki nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima. Artinya, King of the Ring dan Running with the Ball sama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah tahun 2023. Temuan ini sejalan dengan literatur 2019-2024 yang menekankan pentingnya latihan berbasis permainan kecil, agility, perubahan arah, dan tugas representatif untuk meningkatkan kualitas teknis pemain sepak bola (Clemente et al., 2021; Suryadi et al., 2023; Saputra et al., 2024; Marda, Lanos, & Rosani, 2024).

PEMBAHASAN

Pertama, rasionalitas temuan empiris dapat dijelaskan melalui karakter gerak dribbling dalam sepak bola. Dribbling merupakan keterampilan yang menggabungkan kontrol sentuhan, koordinasi langkah, perubahan arah, persepsi ruang, perlindungan bola, dan kecepatan membawa bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu tempuh tes dribbling menurun setelah pemain mengikuti latihan King of the Ring dan Running with the Ball. Penurunan waktu ini berarti pemain mampu menyelesaikan lintasan dengan lebih efisien. Pada King of the Ring, peningkatan terjadi karena pemain dilatih dalam ruang terbatas dengan banyak stimulus sekitar. Pemain harus menjaga bola tetap dekat, mengubah arah secara cepat, dan menghindari lawan atau pemain lain. Kondisi ini memaksa pemain memperbaiki orientasi tubuh, frekuensi sentuhan, keseimbangan, serta kemampuan mengamati lingkungan. Pada Running with the Ball, peningkatan terjadi karena pemain berulang kali membawa bola dalam kecepatan tinggi dengan kontrol sentuhan yang relatif panjang namun tetap terarah. Latihan ini memperbaiki hubungan antara kecepatan lari dan kontrol bola sehingga pemain dapat bergerak lebih cepat tanpa kehilangan bola.

Temuan empiris ini juga menunjukkan bahwa kedua latihan memiliki logika adaptasi yang berbeda. King of the Ring lebih dekat dengan prinsip latihan dalam ruang padat, mirip situasi ketika pemain berada dalam tekanan lawan, harus melakukan manuver, dan mempertahankan penguasaan bola. Adaptasi yang mungkin terjadi adalah peningkatan kemampuan mengatur jarak bola dari kaki, respons terhadap tekanan ruang, serta penggunaan perubahan arah untuk menghindari lawan.

Running with the Ball lebih dekat dengan situasi transisi menyerang ketika pemain memperoleh ruang terbuka dan harus membawa bola ke depan dengan cepat. Adaptasi yang mungkin terjadi adalah peningkatan stride, tempo sentuhan, akselerasi, dan efisiensi lintasan. Dengan demikian, kedua latihan bukan sekadar variasi teknik, tetapi mewakili dua konteks dribbling yang umum muncul dalam pertandingan: dribbling protektif-manipulatif dan dribbling progresif-eksplosif.

Kedua, temuan penelitian ini memperoleh dukungan dari hasil penelitian terdahulu, meskipun terdapat perbedaan konteks, metode, dan karakter sampel. Studi sistematis tentang small-sided games menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan kecil mampu meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktik pemain muda karena pemain memperoleh banyak kesempatan menyentuh bola, membuat keputusan, dan menyesuaikan tindakan dengan tekanan lawan (Clemente et al., 2021; Clemente, Afonso, & Sarmiento, 2021; Fernández-Espínola et al., 2020). King of the Ring memiliki kesamaan dengan pendekatan tersebut karena menciptakan tekanan ruang dan interaksi antar pemain. Sementara itu, penelitian mengenai agility, change of direction, dan sprint pada pemain sepak bola menegaskan bahwa kemampuan mengubah arah, berakselerasi, dan mempertahankan kontrol gerak merupakan komponen penting untuk mendukung performa teknik (Andrašić et al., 2021; Dugdale et al., 2020; Rey, Carrera, Padrón-Cabo, & Costa, 2024). Running with the Ball relevan dengan kajian tersebut karena mengintegrasikan kecepatan lari dengan penguasaan bola.

Studi yang lebih spesifik tentang dribbling juga mendukung hasil penelitian ini. Suryadi et al. (2023) melaporkan bahwa kombinasi latihan agility bervariasi dengan small-sided games dapat memengaruhi keterampilan dribbling sepak bola. Saputra et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan small-sided games berdampak terhadap keterampilan dribbling pemain muda. Marda, Lanos, dan Rosani (2024) juga menemukan bahwa small-sided games dan zig-zag run dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa dribbling meningkat ketika latihan menghadirkan tuntutan perubahan arah, kontrol bola, dan pengulangan tugas yang relevan. Namun, terdapat juga kemungkinan kontradiksi atau perbedaan efek antar penelitian. Beberapa penelitian small-sided games menekankan bahwa hasil latihan sangat dipengaruhi oleh ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan permainan, durasi, dan tingkat kemampuan peserta (Clemente & Sarmiento, 2020; López-Fernández et al., 2020). Artinya, latihan King of the Ring tidak otomatis efektif apabila area terlalu luas, tekanan terlalu rendah, atau pemain belum memahami prinsip menjaga bola.

Ketiga, dari perspektif teoritis, hasil penelitian ini dapat dibaca melalui prinsip latihan dan teori pembelajaran motorik. Prinsip overload menjelaskan bahwa adaptasi terjadi ketika pemain menerima beban latihan yang sedikit melebihi kemampuan awalnya secara teratur. Program penelitian berlangsung enam minggu dengan 18 pertemuan dan peningkatan beban melalui set, repetisi, serta pengulangan tugas. Prinsip spesifisitas menjelaskan bahwa latihan akan efektif apabila stimulus latihan sesuai dengan tuntutan performa yang ingin ditingkatkan. King of the Ring dan Running with the Ball sama-sama spesifik terhadap dribbling karena melibatkan bola, koordinasi kaki, perubahan arah, dan kontrol gerak. Prinsip variasi juga penting karena pemain tidak hanya melakukan dribbling linier, tetapi menghadapi variasi ruang, arah, dan tekanan. Variasi ini dapat mengurangi kejenuhan sekaligus memperkaya pengalaman gerak pemain.

Pendekatan constraints-led dan ecological dynamics memberi penjelasan tambahan. Dalam pendekatan ini, keterampilan berkembang ketika atlet berinteraksi dengan batasan tugas, lingkungan, dan karakter individu. King of the Ring memodifikasi batasan ruang dan interaksi pemain sehingga memunculkan solusi gerak yang berbeda-beda. Pemain belajar kapan memperlambat bola, kapan

mengubah arah, kapan melindungi bola, dan kapan mempercepat langkah. Running with the Ball memodifikasi batasan waktu dan lintasan sehingga pemain belajar mengatur panjang sentuhan dan kecepatan. Studi tentang affordance dalam dribbling menegaskan bahwa pemain muda belajar mengenali peluang tindakan melalui pengalaman langsung dengan bola dan ruang (Duncan et al., 2022; Iuliano et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan performa dalam penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh peningkatan fisik, tetapi juga oleh peningkatan sensitivitas pemain terhadap informasi lingkungan dan kemampuan memilih pola gerak yang lebih efektif.

Keempat, implikasi praktis dari penelitian ini cukup jelas bagi pelatih klub sepak bola. King of the Ring dapat digunakan pada fase latihan teknik-kondisional untuk meningkatkan kontrol bola, keberanian membawa bola dalam tekanan, dan kemampuan melindungi bola. Latihan ini cocok diberikan pada pemain yang sering kehilangan bola ketika ditekan lawan atau kurang mampu mengubah arah secara cepat. Pelatih dapat memodifikasi ukuran area, jumlah pemain, jumlah bola, atau aturan eliminasi agar beban latihan sesuai dengan level pemain. Running with the Ball dapat digunakan untuk meningkatkan dribbling progresif pada ruang terbuka, terutama dalam konteks serangan balik atau transisi menyerang. Pelatih dapat memodifikasi jarak lintasan, jumlah sentuhan, target waktu, atau kombinasi dengan finishing agar latihan lebih dekat dengan situasi pertandingan.

Secara praktis, kedua latihan sebaiknya tidak dipandang sebagai pilihan yang saling menggantikan, tetapi sebagai dua komponen yang saling melengkapi dalam periodisasi latihan teknik. Pada tahap awal, pemain dapat diberikan Running with the Ball untuk memperbaiki hubungan kecepatan lari dan kontrol bola. Setelah itu, King of the Ring dapat digunakan untuk menambah tekanan ruang dan keputusan. Pada tahap lanjutan, kedua latihan dapat dikombinasikan dengan small-sided games agar keterampilan dribbling berpindah ke konteks permainan yang lebih utuh. Pelatih juga perlu memastikan bahwa evaluasi tidak hanya menggunakan waktu tempuh, tetapi juga kualitas teknik seperti jumlah sentuhan tidak perlu, kehilangan bola, kemampuan melihat ruang, dan keberhasilan melewati lawan. Dengan pendekatan ini, hasil penelitian dapat diterapkan secara lebih komprehensif dalam pembinaan pemain KBS FC maupun klub sepak bola lain di tingkat daerah.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian menggunakan dua kelompok pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol pasif, sehingga pengaruh faktor latihan reguler klub tidak sepenuhnya dapat dipisahkan. Kedua, ukuran sampel terbatas pada 24 pemain dari satu klub, sehingga generalisasi ke kelompok usia, level kompetisi, atau klub lain harus dilakukan secara hati-hati. Ketiga, instrumen berbasis waktu sangat berguna untuk mengukur efisiensi dribbling, tetapi belum sepenuhnya menangkap aspek keputusan, kreativitas, atau efektivitas dribbling dalam pertandingan. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan menambahkan kelompok kontrol, menggunakan analisis video, menilai retensi keterampilan, dan memasukkan indikator permainan seperti keberhasilan melewati lawan, progresi bola, dan kontribusi terhadap peluang serangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan King of the Ring dan Running with the Ball berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain KBS FC Kabupaten Lombok Tengah. Peningkatan ditunjukkan oleh penurunan rerata waktu tes dribbling dari pre-test ke post-test pada kedua kelompok latihan. King of the Ring memberikan stimulus yang kuat pada kontrol bola dalam ruang terbatas, perubahan arah, perlindungan bola, serta kemampuan pemain untuk tetap menguasai bola ketika berada di sekitar pemain lain. Running with

the Ball memberikan stimulus pada kecepatan membawa bola, efisiensi sentuhan, akselerasi, dan kemampuan mempertahankan kontrol saat bergerak cepat pada lintasan terbuka. Dengan demikian, kedua latihan memiliki nilai praktis yang berbeda namun saling melengkapi dalam pengembangan keterampilan dribbling sepak bola. Temuan ini menegaskan bahwa latihan teknik yang dirancang secara sistematis, berulang, progresif, dan mendekati kebutuhan pertandingan dapat membantu pemain memperbaiki kualitas dribbling. Kontribusi utama penelitian ini adalah menyediakan dasar empiris bagi pelatih klub daerah untuk menggunakan bentuk latihan sederhana, murah, dan aplikatif dalam meningkatkan teknik menggiring bola. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa pembinaan teknik tidak harus selalu menggunakan fasilitas kompleks, tetapi dapat dilakukan melalui desain latihan yang tepat, tujuan yang jelas, dan pengawasan pelatih yang konsisten.

REKOMENDASI

Pelatih sepak bola disarankan memasukkan King of the Ring dan Running with the Ball dalam program latihan teknik secara terencana. King of the Ring dapat digunakan ketika tujuan latihan adalah meningkatkan kontrol bola dalam tekanan, keberanian membawa bola, perubahan arah, dan kemampuan mempertahankan penguasaan bola. Running with the Ball dapat digunakan ketika tujuan latihan adalah meningkatkan kecepatan membawa bola dalam ruang terbuka dan efisiensi sentuhan saat melakukan penetrasi. Pemain disarankan mengikuti latihan dengan disiplin, menjaga kualitas sentuhan, tidak hanya mengejar kecepatan, serta membiasakan diri mengangkat kepala saat menggiring bola agar dapat membaca situasi permainan. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk menyusun variasi latihan dribbling yang lebih menarik dan tidak monoton. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, kategori usia yang berbeda, serta instrumen tambahan berbasis video pertandingan agar efek latihan terhadap pengambilan keputusan dan keberhasilan dribbling dalam situasi permainan dapat dianalisis lebih mendalam.

REFERENSI

- Andrašić, S., Gušić, M., Stanković, M., Mačak, D., Bradić, A., Sporiš, G., & Trajković, N. (2021). Speed, change of direction speed and reactive agility in adolescent soccer players: Age related differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5883. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115883>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. A., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921-949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Castillo, D., Lago-Rodríguez, A., Domínguez-Díez, M., Sánchez-Díaz, S., Rendo-Urteaga, T., Soto-Célix, M., & Raya-González, J. (2020). Relationships between players' physical performance and small-sided game external responses in a youth soccer training context. *Sustainability*, 12(11), 4482. <https://doi.org/10.3390/su12114482>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>

- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Costa, I. T., Enes, A. R., Lima, R., & Silva, A. F. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- de Dios-Álvarez, V., Lorenzo-Martínez, M., Padrón-Cabo, A., & Rey, E. (2022). Small-sided games in female soccer players: A systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(11), 1474-1480. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12888-9>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., & Hunter, A. M. (2020). Reliability of change of direction and agility assessments in youth soccer players. *Sports*, 8(4), 51. <https://doi.org/10.3390/sports8040051>
- Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., & Eyre, E. L. J. (2022). Perception of affordances for dribbling in soccer: Exploring children as architects of skill development opportunity. *Sports*, 10(7), 99. <https://doi.org/10.3390/sports10070099>
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The effects of proprioceptive training on balance, strength, agility and dribbling in adolescent male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2028. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042028>
- Iuliano, E., Bonavolontà, V., Ferrari, D., Bragazzi, N. L., Capasso, B., Kuvačić, G., & De Giorgio, A. (2023). The decision-making in dribbling: A video analysis study of U10 soccer players' skills and coaches' quality evaluation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1200208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200208>
- Kadlubowski, B., Keiner, M., Hartmann, H., Wirth, K., & Frick, U. (2019). The relationship between change of direction tests in elite youth soccer players. *Sports*, 7(5), 111. <https://doi.org/10.3390/sports7050111>
- Larkin, P., Cocić, D., Hendry, D. T., Williams, A. M., O'Connor, D., & Bilalić, M. (2023). Gritting one's way to success: Grit explains skill in elite youth soccer players beyond deliberate practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102328. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102328>
- López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., Hernando, E., & Gallardo, L. (2020). Physical and physiological responses of U-14, U-16, and U-18 soccer players on different small-sided games. *Sports*, 8(5), 66. <https://doi.org/10.3390/sports8050066>
- Machado, J., Ribeiro, J., Palheta, C., Alcântara, C., Barreira, D., Guilherme, J., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Changing rules and configurations during soccer small-sided and conditioned games: How does it impact teams' tactical behavior? *Frontiers in Psychology*, 10, 1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01554>
- Machado, J., Barreira, D., Teoldo, I., Serra-Olivares, J., Góes, A., & Scaglia, A. J. (2020). Tactical behaviour of youth soccer players: Differences depending on task constraint modification, age and skill level. *Journal of Human Kinetics*, 75, 225-238. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0051>
- Marda, F., Lanos, M. E. C., & Rosani, M. (2024). The effect of small sided games and zig-zag run training on improving the dribbling ability of Samba JR soccer players. *PPSDP International Journal of Education*, 3(2), 629-641. <https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.388>
- Matsentides, D., Christou, M., & Zaras, N. (2023). The effects of different re-warm-up strategies on power, changing of direction and ball shooting velocity in well-trained soccer players. *Sports*, 11(9), 169. <https://doi.org/10.3390/sports11090169>

- Michailidis, Y. (2023). Relation of jump and change of direction inter-limb asymmetries with fitness in youth male soccer players. *Medicina*, 59(10), 1749. <https://doi.org/10.3390/medicina59101749>
- Moy, B., Renshaw, I., & Gorman, A. D. (2024). Applying the constraints-led approach to facilitate exploratory learning of the volleyball serve. *Journal of Sports Sciences*, 42(6), 511-518. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2345415>
- Padrón-Cabo, A., Lorenzo-Martínez, M., Pérez-Ferreirós, A., Costa, P. B., & Rey, E. (2021). Effects of plyometric training with agility ladder on physical fitness in youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 42(10), 896-904. <https://doi.org/10.1055/a-1308-3316>
- Rey, E., Carrera, S., Padrón-Cabo, A., & Costa, P. B. (2024). Effectiveness of short vs. long-distance sprint training on sprinting and agility performance in young soccer players. *Biology of Sport*, 41(1), 87-93. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.127384>
- Saputra, M., Putri, S. A. R., Arsil, Okilanda, A., Fajar, M., Febrian, M., Resmana, R., & Andre. (2024). The impact of tactical small-sided games training on dribbling skills in young soccer players. *Retos*, 59, 419-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.106416>
- Selmi, O., Jelleli, H., Bouali, S., Aydi, B., Hindawi, O., Muscella, A., Bouassida, A., Weiss, K., & Knechtle, B. (2023). The impact of verbal encouragement during the repeated agility speed training on internal intensity, mood state, and physical enjoyment in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 14, 1180985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180985>
- Sørensen, A., Dalen, T., & Løgestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. *Sports*, 12(12), 345. <https://doi.org/10.3390/sports12120345>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Ramadhan, R., & others. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190-197. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Uehara, L., Button, C., & Davids, K. (2019). The constraints-led approach to motor learning in high performance sport: A review exemplified by the case of Brazilian football. *Conexões*, 17, e019001. <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8649755>
- Yanuar Akhmad Budi Sunaryo, F., Sugiyanto, Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2022). The effect of agility drill training on agility dribbling techniques of young female football players. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(2), 174-187. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i2.512>