

Pengaruh Metode Dribbling Dinamis Side Inside Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Futsal

Muhammad Alkausari¹, Andi Anshari Bausad², Indri Susilawati³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: susilawatiindri2810@gmail.com

Received: 27 Juli 2024; Accepted: 05 September 2024; Published: 30 September 2024

Ed:2025: 283-293

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal Persegel FC tahun 2023. Premis utama penelitian adalah bahwa futsal menuntut penguasaan bola yang cepat, presisi, dan adaptif dalam ruang sempit, sehingga latihan dribbling tidak cukup diberikan secara tunggal, tetapi perlu dikembangkan melalui variasi kombinasi gerak yang menyerupai tuntutan permainan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimen one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain Persegel FC yang dipilih secara purposive karena mengikuti program latihan dan memiliki pengalaman turnamen. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dribbling futsal berbasis lintasan cone dengan pencatatan waktu tempuh. Perlakuan diberikan selama 16 sesi dalam enam minggu melalui kombinasi gerak inside-inside dan inside-inside roll ball sebagai inti dribbling dinamis side inside. Hasil menunjukkan penurunan waktu rata-rata dari pretest 15,5505 detik menjadi posttest 12,9040 detik, dengan selisih 2,6465 detik atau peningkatan efisiensi waktu 17,02%. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data pretest dan posttest berdistribusi normal. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai $t = 7,270$, $df = 19$, dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menegaskan bahwa latihan dribbling dinamis side inside efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui penguatan kontrol sentuhan, koordinasi kaki, perubahan arah, dan adaptasi gerak pemain futsal. Studi ini memberi kontribusi praktis bagi pelatih futsal akar rumput untuk menerapkan latihan teknik berbasis variasi kombinasi yang progresif, spesifik, dan kontekstual.

Kata Kunci: dribbling dinamis, futsal, menggiring bola, side inside, variasi kombinasi.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang permainan bola besar yang berkembang cepat karena mudah diakses, dapat dimainkan pada ruang yang relatif terbatas, dan memiliki intensitas permainan tinggi. Karakter futsal berbeda dari sepak bola lapangan besar karena ukuran lapangan yang lebih sempit, jumlah pemain yang lebih sedikit, dan transisi menyerang-bertahan yang berlangsung cepat. Situasi tersebut membuat pemain harus mampu mengambil keputusan, mengontrol bola, mengubah arah, dan mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan lawan. Kajian mutakhir tentang futsal menekankan bahwa permainan ini tidak hanya memerlukan kemampuan fisik, tetapi juga penguasaan teknik, adaptasi perseptual, dan kecakapan taktis yang saling terintegrasi (Méndez-Dominguez et al., 2022; Oliveira & Borin, 2021). Dalam konteks pembinaan pemain muda dan klub komunitas, keterampilan menggiring bola menjadi salah satu fondasi penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan melewati lawan, membuka ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan.

Keterampilan menggiring bola tidak dapat dipahami hanya sebagai gerakan membawa bola dari satu titik ke titik lain. Dalam permainan terbuka seperti futsal, dribbling adalah keterampilan kompleks yang mencakup pengaturan kecepatan, jarak bola dari kaki, kontrol sentuhan, arah pandangan, koordinasi kaki kanan-kiri, dan kemampuan membaca ruang. Iuliano et al. (2023) menegaskan bahwa dribbling memiliki bobot penting dalam evaluasi kualitas teknik pemain muda

karena keberhasilan melewati lawan perlu diikuti oleh keputusan lanjutan yang tepat, seperti mengoper atau mempertahankan bola. Wilson et al. (2020) juga menunjukkan bahwa kecepatan dribbling dapat memprediksi keberhasilan mencetak gol dalam permainan latihan sepak bola, sehingga dribbling perlu diposisikan sebagai keterampilan teknis-taktis, bukan sekadar kemampuan fisik. Dalam futsal, urgensi dribbling semakin tinggi karena pemain sering menghadapi situasi satu lawan satu pada ruang sempit dan waktu pengambilan keputusan yang pendek.

Permasalahan empiris pada pemain Persegel FC menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola belum optimal. Berdasarkan observasi awal pada turnamen antardusun di Desa Labuhan Haji menemukan beberapa kesalahan dominan, yaitu bola sering terlalu jauh dari jangkauan kaki, mudah direbut lawan, dan pemain belum terbiasa menggunakan variasi kombinasi dribbling. Latihan yang dilakukan cenderung monoton karena pemain hanya menggunakan satu jenis gerakan ketika menggiring bola. Kondisi ini berdampak pada rendahnya efektivitas penguasaan bola dan keterlambatan pemain dalam mengubah arah ketika mendapat tekanan. Masalah tersebut juga terlihat pada data pretest: tidak ada pemain yang berada pada kategori baik sekali, hanya 1 pemain berada pada kategori baik, 5 pemain cukup, 7 pemain kurang, dan 7 pemain kurang sekali. Dengan demikian, masalah utama penelitian ini terletak pada kebutuhan model latihan yang lebih spesifik, variatif, dan sesuai dengan tuntutan permainan futsal.

Literatur pelatihan keterampilan olahraga menunjukkan bahwa variasi latihan berperan penting dalam pembelajaran gerak. Chua et al. (2019) menyatakan bahwa praktik bervariasi dapat mendorong fokus eksternal dan memperkuat pembelajaran keterampilan motorik. Tassignon et al. (2021) melalui tinjauan meta-analitik juga menjelaskan bahwa pendekatan differential learning dan variasi gerak dapat membantu atlet menemukan solusi gerak yang lebih adaptif. Dalam perspektif pedagogi nonlinier, pembelajaran keterampilan perlu dirancang melalui tugas yang memungkinkan atlet mengeksplorasi respons gerak terhadap perubahan situasi, bukan hanya meniru satu pola teknik yang kaku (Chow et al., 2021). Dalam permainan invasi seperti futsal, pendekatan ini relevan karena pemain harus mampu menggabungkan kontrol bola, perubahan arah, dan keputusan taktis sesuai tekanan ruang dan lawan.

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside. Metode ini mengarahkan pemain menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam secara aktif, berulang, dan berubah melalui kombinasi gerak inside-inside serta inside-inside roll ball. Secara biomekanis dan teknis, penggunaan kaki bagian dalam membantu pemain menjaga bola tetap dekat, mengatur arah sentuhan, dan mempersiapkan perubahan posisi tubuh. Kombinasi dengan roll ball menambah dimensi kontrol sol sepatu yang lazim digunakan dalam futsal karena permukaan lapangan datar dan bola sering dikendalikan dalam jarak dekat. Latihan ini juga sejalan dengan prinsip latihan spesifik: keterampilan dilatih dalam pola yang mendekati kebutuhan permainan, yaitu kontrol bola jarak pendek, perubahan arah, dan koordinasi dua kaki. Literatur small-sided games dan constraints-led approach mendukung gagasan bahwa latihan representatif yang memanipulasi ruang, jumlah sentuhan, dan pola gerak dapat meningkatkan eksekusi teknis serta perilaku taktis pemain muda (Clemente et al., 2021; Pizarro et al., 2020).

Meskipun penelitian terdahulu telah banyak membahas latihan variasi dribbling, ball feeling, agility, small-sided games, dan pendekatan taktik, masih terdapat celah pada kajian yang secara spesifik menguji variasi kombinasi dribbling dinamis side inside pada pemain futsal klub lokal. Sebagian penelitian menekankan agility atau pendekatan permainan, sedangkan kajian tentang kombinasi sentuhan kaki bagian dalam dengan roll ball sebagai latihan terstruktur masih terbatas.

Novelty penelitian ini terletak pada pengujian empiris program latihan dribbling dinamis side inside selama 16 sesi pada pemain Persegel FC, menggunakan indikator waktu dribbling, kategori kemampuan, uji normalitas, dan uji paired sample t-test. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada pengaruh metode tersebut terhadap kemampuan menggiring bola, bukan pada performa pertandingan secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Persegel FC.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimen one group pretest-posttest design. Rancangan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah menguji perubahan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok yang sama. Desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga fokus analisis diarahkan pada perbandingan skor pretest dan posttest dalam kelompok pemain Persegel FC. Secara konseptual, rancangan ini sesuai untuk penelitian lapangan pada klub komunitas yang memiliki keterbatasan jumlah pemain, jadwal latihan, dan kebutuhan menjaga kesatuan program latihan tim. Meskipun demikian, interpretasi hasil tetap dibatasi pada pengaruh perlakuan dalam konteks kelompok yang diteliti, bukan generalisasi kausal yang setara dengan eksperimen acak penuh.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Partisipan penelitian adalah pemain futsal Persegel FC Desa Esot Gelumpang, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain futsal yang ada di Desa Labuhan Haji dengan jumlah 40 orang, sedangkan sampel penelitian adalah 20 pemain Persegel FC. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan bahwa pemain mengikuti program latihan persiapan kejuaraan futsal tingkat kecamatan se-Lombok Timur dan telah memiliki pengalaman mengikuti turnamen minimal dua kali. Karakter ini penting karena penelitian tidak hanya memerlukan peserta yang tersedia, tetapi juga pemain yang cukup memahami tuntutan permainan futsal dan mampu mengikuti perlakuan latihan secara konsisten.

Prosedur penelitian berlangsung selama enam minggu dengan total 18 pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pretest, 16 pertemuan berikutnya digunakan untuk pemberian perlakuan, dan pertemuan terakhir digunakan untuk posttest. Latihan dilaksanakan tiga kali setiap minggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu, sesuai kesepakatan pemain dan pelatih. Pada tahap pretest, seluruh pemain melakukan tes menggiring bola menggunakan lintasan cone untuk memperoleh waktu awal. Setelah itu pemain menjalani program latihan variasi kombinasi dribbling dinamis side inside. Bentuk inti perlakuan adalah menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam melalui pola inside-inside, kemudian dilanjutkan dengan inside-inside roll ball secara bergantian sampai pemain terbiasa menjaga bola tetap dekat, mengubah arah, dan mengontrol sentuhan. Pada tahap posttest, tes yang sama diberikan kembali untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah perlakuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dribbling futsal. Alat yang digunakan meliputi bola futsal, cone, stopwatch, lapangan, peluit, kapur, dan alat tulis. Pelaksanaan tes dimulai dari posisi pemain berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kaki. Setelah aba-aba, pemain menggiring bola melewati tujuh cone dengan jarak satu meter menggunakan variasi kombinasi

dribbling dinamis side inside sampai melewati garis finish. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh dalam detik. Gerakan dinyatakan tidak sesuai apabila pemain hanya menggunakan satu kaki, hanya menggunakan satu variasi, atau menggunakan anggota badan selain kaki untuk menggiring bola. Norma kategori kemampuan menggiring bola mengacu pada rentang waktu: kurang dari 11,91 detik kategori baik sekali; 11,91-13,20 kategori baik; 13,21-14,50 kategori cukup; 14,51-15,80 kategori kurang; dan lebih dari 15,80 kategori kurang sekali.

Analisis Data

Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, distribusi frekuensi, dan persentase kategori kemampuan menggiring bola. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Setelah syarat normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan dengan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Taraf signifikansi ditetapkan pada 0,05. Selain itu, penelitian ini menambahkan interpretasi praktis berupa persentase peningkatan efisiensi waktu dan effect size Cohen's dz untuk memperkuat makna ilmiah hasil penelitian.

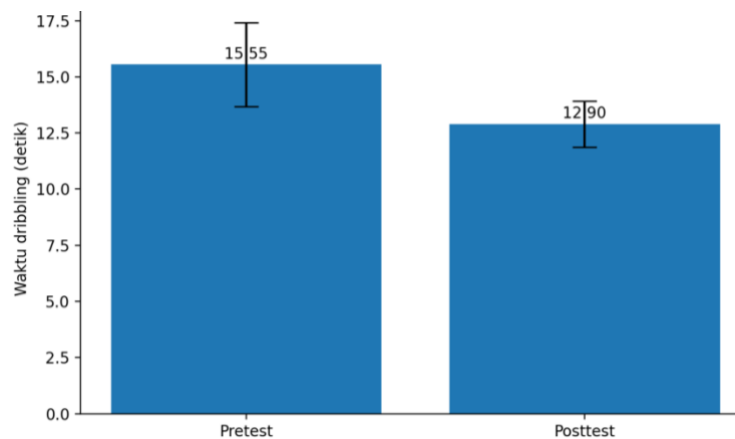
HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kemampuan menggiring bola setelah pemain mengikuti program latihan variasi kombinasi dribbling dinamis side inside. Secara deskriptif, rata-rata waktu pretest adalah 15.5505 detik dengan standar deviasi 1.86180, sedangkan rata-rata posttest adalah 12.9040 detik dengan standar deviasi 1.02888. Karena indikator tes berupa waktu tempuh, penurunan skor menunjukkan peningkatan kemampuan. Selisih rata-rata sebesar 2.6465 detik menunjukkan efisiensi waktu sebesar 17.02% setelah perlakuan.

Tabel 1. Deskripsi statistik kemampuan menggiring bola

Statistik	Pretest	Posttest	Perubahan
N	20	20	-
Mean (detik)	15.5505	12.9040	-2.6465
Standar deviasi	1.86180	1.02888	-
Minimum	13.17	11.27	-1.90
Maximum	20.35	14.50	-5.85
Efisiensi waktu	-	-	17.02%

Tabel 1 memperlihatkan bahwa waktu rata-rata posttest lebih rendah daripada pretest. Penurunan standar deviasi dari 1,86180 menjadi 1,02888 mengindikasikan bahwa setelah latihan, performa pemain tidak hanya meningkat, tetapi juga menjadi lebih homogen. Kondisi ini penting dalam pembinaan tim karena peningkatan tidak hanya terjadi pada pemain tertentu, tetapi cenderung menyebar pada keseluruhan kelompok.

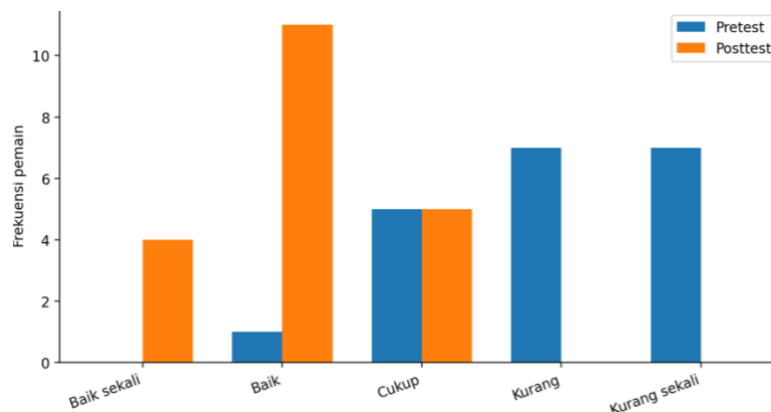


Gambar 1. Perbandingan rata-rata waktu dribbling pretest dan posttest

Tabel 2. Distribusi kategori kemampuan menggiring bola

Kategori	Rentang waktu	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Baik sekali	< 11,91	0 (0%)	4 (20%)
Baik	11,91-13,20	1 (5%)	11 (55%)
Cukup	13,21-14,50	5 (25%)	5 (25%)
Kurang	14,51-15,80	7 (35%)	0 (0%)
Kurang sekali	> 15,80	7 (35%)	0 (0%)

Perubahan kategori pada Tabel 2 menunjukkan pergeseran kualitas yang kuat. Pada pretest, 70% pemain berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Setelah perlakuan, tidak ada pemain yang tersisa pada kedua kategori tersebut. Sebaliknya, kategori baik sekali meningkat menjadi 20% dan kategori baik menjadi 55%. Dengan demikian, secara praktis latihan menghasilkan perubahan yang mudah diamati oleh pelatih, yaitu pemain lebih cepat menyelesaikan lintasan dribbling dan lebih mampu mempertahankan kontrol bola saat melakukan variasi gerak.



Gambar 2. Pergeseran kategori kemampuan menggiring bola

Tabel 3. Uji normalitas Shapiro-Wilk

Uji	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Keputusan
Shapiro-Wilk	Pretest	0,930	20	0,154	Normal
Shapiro-Wilk	Posttest	0,925	20	0,126	Normal

Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,154 dan posttest sebesar 0,126. Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Karena syarat normalitas terpenuhi, uji paired sample t-test dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 4. Hasil paired sample t-test

Analisis	Mean difference	SD difference	t	df	Sig. (2-tailed)	Cohen dz
Pretest - Posttest	2.64650	1.62797	7,270	19	0,000	1.63

Tabel 4 menunjukkan nilai t sebesar 7,270 dengan $df = 19$ dan $Sig. (2-tailed) = 0,000$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan t-test lebih besar daripada t-table 2,093, maka hipotesis alternatif diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal Persegel FC tahun 2023. Nilai Cohen's dz sebesar 1.63 mengindikasikan efek yang besar, sehingga hasil penelitian bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis bagi peningkatan keterampilan pemain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu dribbling menurun dari 15,5505 detik menjadi 12,9040 detik setelah 16 sesi latihan. Dalam tes berbasis waktu, penurunan ini berarti pemain dapat menyelesaikan lintasan dribbling lebih cepat. Secara praktis, peningkatan tersebut muncul karena latihan side inside menekankan penguasaan bola dengan kaki bagian dalam yang relatif stabil untuk mengarahkan bola, sedangkan kombinasi inside-inside roll ball memperkuat kontrol sol sepatu dan kemampuan mengubah arah. Pola ini sesuai dengan tuntutan futsal yang mengharuskan pemain melakukan sentuhan pendek, menjaga bola dekat dari kaki, dan mengubah arah secara cepat saat menghadapi tekanan lawan. Dengan demikian, peningkatan hasil bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi logis dari kesesuaian antara bentuk latihan, instrumen tes, dan kebutuhan performa permainan.

Rasionalitas lain tampak pada perubahan distribusi kategori. Pada pretest, sebagian besar pemain berada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Setelah latihan, distribusi bergeser ke kategori baik dan baik sekali. Pergeseran ini memperlihatkan bahwa latihan tidak hanya menguntungkan pemain yang sejak awal sudah cukup baik, tetapi juga membantu pemain dengan kemampuan rendah untuk memperbaiki kontrol bola. Dalam konteks pembinaan klub lokal, homogenitas peningkatan ini penting karena performa futsal bergantung pada kualitas kolektif. Pemain yang sebelumnya lambat dalam menggiring bola berpotensi memperlambat transisi serangan, mudah kehilangan bola, dan membatasi pilihan taktis tim. Setelah latihan, berkurangnya pemain pada kategori kurang menunjukkan bahwa tim memiliki basis keterampilan dribbling yang lebih merata. Temuan ini mendukung prinsip bahwa latihan teknik yang terstruktur dan berulang dapat memperbaiki kualitas eksekusi keterampilan apabila latihan dilakukan secara spesifik dan progresif.

Studi Clemente et al. (2021) mengenai small-sided games menunjukkan bahwa program latihan berbasis permainan kecil dapat meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda. Walaupun penelitian ini tidak menggunakan small-sided games murni, latihan dribbling dinamis side inside memiliki kesamaan prinsip, yaitu memberikan tugas gerak yang menyerupai tuntutan permainan melalui kontrol bola, variasi sentuhan, dan perubahan arah. Pizarro et al. (2020) juga menjelaskan bahwa pendekatan pedagogi nonlinier dalam futsal membantu pemain mengembangkan keputusan dan eksekusi teknis-taktis ketika latihan dirancang berdasarkan constraints atau batasan tugas. Latihan side inside dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai constraints teknis karena pemain dibatasi untuk menggunakan kombinasi kaki bagian dalam dan roll ball, sehingga mereka dipaksa memperbaiki kualitas sentuhan dan koordinasi.

Dukungan juga datang dari kajian tentang praktik bervariasi. Chua et al. (2019) menunjukkan bahwa praktik dengan variasi dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik melalui penguatan fokus pada efek gerak. Tassignon et al. (2021) memperkuat pandangan bahwa variasi gerak dapat membantu atlet menemukan solusi motorik yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, pemain tidak hanya mengulang dribbling lurus, tetapi menggabungkan gerakan inside-inside dan roll ball. Variasi tersebut membuat pemain menyesuaikan arah, ritme, dan intensitas sentuhan. Penyesuaian berulang inilah yang kemungkinan memperkuat koordinasi kaki-bola. Dengan kata lain, keberhasilan latihan tidak hanya berasal dari jumlah pengulangan, tetapi juga dari kualitas variasi yang membuat pemain belajar mengontrol bola dalam pola yang lebih kaya.

Namun, hasil penelitian ini juga dapat berbeda dari beberapa penelitian yang menekankan bahwa peningkatan keterampilan futsal lebih optimal jika latihan dilakukan dalam konteks permainan dengan tekanan lawan. Misalnya, literatur constraints-led approach menekankan pentingnya representasi situasi permainan yang melibatkan informasi lawan, teman, ruang, dan tujuan taktis (Chow et al., 2021; Oppici et al., 2019). Latihan side inside dalam penelitian ini berfokus pada pola teknik dan lintasan cone, sehingga belum sepenuhnya menghadirkan kompleksitas permainan. Oleh karena itu, meskipun hasil tes meningkat, belum dapat dipastikan bahwa peningkatan tersebut secara otomatis setara dengan peningkatan efektivitas dribbling dalam pertandingan. Kontradiksi ini tidak melemahkan temuan, tetapi memberi batas interpretasi: metode side inside efektif sebagai latihan dasar dan penguatan teknik, sedangkan transfer ke pertandingan sebaiknya diuji melalui desain lanjutan yang memasukkan tekanan lawan, keputusan passing, dan situasi satu lawan satu.

Dalam pembelajaran motorik, keterampilan meningkat ketika individu menerima kesempatan latihan yang cukup, mendapat umpan balik dari hasil gerak, dan mengulang tugas dengan variasi yang masih relevan dengan tujuan. Latihan side inside memenuhi unsur tersebut karena pemain mengulang pola dribbling sebanyak 16 sesi, mengamati waktu tempuh sebagai umpan balik hasil, dan memperbaiki cara menyentuh bola dari sesi ke sesi. Dari prinsip spesifisitas, latihan akan efektif apabila gerak yang dilatih sesuai dengan gerak yang diuji dan dibutuhkan dalam permainan. Karena futsal menuntut kontrol bola jarak dekat dengan kaki bagian dalam dan sol sepatu, latihan ini memiliki kesesuaian tinggi dengan karakter teknik futsal.

Dari perspektif ecological dynamics, keterampilan tidak hanya berada di dalam tubuh pemain, tetapi muncul dari interaksi pemain, bola, lapangan, dan tugas. Latihan variasi kombinasi dribbling dinamis side inside menyediakan lingkungan tugas yang mendorong pemain menemukan hubungan fungsional antara posisi kaki, tekanan pada bola, jarak sentuhan, dan arah gerak. Ketika pemain berlatih menggiring bola melalui cone, mereka belajar mengatur affordance atau peluang tindakan: kapan bola didorong, kapan ditahan dengan sol, kapan kaki berganti, dan kapan tubuh dipindahkan untuk menjaga keseimbangan. Iuliano et al. (2023) menempatkan dribbling sebagai keputusan gerak yang berhubungan dengan keberhasilan tindakan berikutnya. Dalam konteks ini, latihan side inside dapat menjadi tahap awal untuk membangun repertori sentuhan sebelum pemain dihadapkan pada keputusan yang lebih kompleks dalam permainan.

Temuan effect size yang besar juga mendukung interpretasi perkembangan. Nilai Cohen's d yang tinggi menunjukkan bahwa perubahan pretest-posttest konsisten pada sebagian besar pemain. Hal ini dapat terjadi karena kemampuan awal pemain relatif rendah, sehingga ruang peningkatan masih besar. Dalam pembinaan olahraga, efek latihan sering lebih nyata pada pemain pemula atau tingkat menengah karena adaptasi teknik dasar dapat terjadi setelah beberapa minggu latihan terstruktur. Akan tetapi, efek besar ini harus dibaca bersama keterbatasan desain. Karena penelitian

menggunakan one group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol, peningkatan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain seperti motivasi pemain, latihan mandiri di luar jadwal, atau pengalaman bermain selama periode penelitian. Meski demikian, konsistensi perubahan kategori dan signifikansi statistik tetap memberikan bukti empiris yang kuat bahwa program latihan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada kelompok yang diteliti.

Pelatih dapat menggunakan metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside sebagai bagian dari fase pemanasan teknik, latihan inti ball mastery, atau sesi khusus peningkatan dribbling. Latihan sebaiknya dilakukan secara progresif: mulai dari kecepatan rendah untuk menguasai pola kaki, dilanjutkan dengan peningkatan tempo, pengurangan jarak cone, penambahan batas waktu, dan akhirnya diberi tekanan lawan pasif atau aktif. Pelatih juga perlu memastikan pemain tidak hanya mengejar kecepatan, tetapi tetap menjaga bola dekat dari kaki, menggunakan kedua kaki, mempertahankan posisi tubuh rendah, dan mengangkat pandangan secara berkala. Jika latihan hanya menekankan waktu, pemain dapat terbiasa mendorong bola terlalu jauh sehingga kehilangan makna kontrol teknik.

Bagi pemain, latihan ini memberi pengalaman langsung bahwa dribbling efektif tidak selalu berarti membawa bola sejauh mungkin, tetapi mengontrol bola dengan sentuhan pendek, ritme yang stabil, dan variasi arah yang sulit ditebak lawan. Pemain Persegel FC yang sebelumnya hanya menggunakan satu variasi gerakan dapat memperoleh alternatif pola gerak yang lebih kaya. Bagi klub komunitas, metode ini ekonomis karena hanya membutuhkan bola, cone, peluit, stopwatch, dan lapangan futsal. Dengan sumber daya sederhana, pelatih dapat membuat program teknik yang terukur dan mudah dievaluasi melalui waktu tempuh serta kategori kemampuan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan kelompok kontrol, membandingkan side inside dengan outside atau sole-based dribbling, menambahkan indikator keberhasilan dalam pertandingan, dan menguji retensi setelah beberapa minggu tanpa perlakuan. Dengan cara itu, kontribusi metode variasi kombinasi dribbling dinamis dapat dipahami lebih luas, tidak hanya sebagai peningkatan skor tes, tetapi juga sebagai peningkatan performa bermain futsal secara fungsional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode variasi kombinasi dribbling dinamis side inside terbukti berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal Persegel FC tahun 2023. Peningkatan ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dribbling dari pretest ke posttest, pergeseran kategori kemampuan dari dominasi kurang dan kurang sekali menjadi dominasi baik dan baik sekali, serta hasil uji paired sample t-test yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Secara praktis, latihan ini membantu pemain meningkatkan kontrol bola, efisiensi sentuhan, koordinasi kaki kanan-kiri, dan kemampuan mengarahkan bola dalam lintasan yang menuntut perubahan arah. Hasil ini menegaskan bahwa latihan teknik yang spesifik, bervariasi, dan dilakukan secara konsisten dapat menjadi strategi efektif dalam pembinaan keterampilan dasar futsal pada level klub komunitas. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti empiris bahwa kombinasi inside-inside dan inside-inside roll ball dapat digunakan sebagai model latihan sederhana tetapi terukur untuk memperbaiki kemampuan menggiring bola.

REKOMENDASI

Pelatih futsal disarankan memasukkan latihan dribbling dinamis side inside ke dalam program latihan rutin, terutama bagi pemain yang masih memiliki kontrol bola rendah. Program sebaiknya

diberikan secara bertahap, dimulai dari penguasaan pola gerak tanpa tekanan, kemudian meningkat ke latihan dengan batas waktu, variasi jarak cone, perubahan arah, dan tekanan lawan. Pemain perlu menjaga kualitas teknik selama latihan, bukan hanya mengejar waktu tercepat. Penggunaan kedua kaki, posisi tubuh seimbang, bola tetap dekat, dan pandangan tidak selalu tertuju ke bola perlu menjadi indikator pembinaan. Bagi klub, latihan ini dapat dijadikan materi dasar karena mudah dilaksanakan dengan sarana sederhana. Peneliti berikutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, membandingkan beberapa variasi dribbling, mengukur retensi keterampilan, dan menilai transfer latihan ke situasi pertandingan seperti keberhasilan melewati lawan, pengambilan keputusan setelah dribbling, dan kontribusi terhadap peluang mencetak gol.

REFERENSI

- Bossard, C., Kérivel, T., Dugény, S., Bagot, P., Fontaine, T., & Kermarrec, G. (2022). Naturalistic decision-making in sport: How current advances into recognition primed decision model offer insights for future research in sport settings? *Frontiers in Psychology*, 13, 936140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.936140>
- Chen, Y., Lo, T.-Y., Xu, F., & Chang, J.-H. (2021). Biomechanical characteristics for identifying the cutting direction of professional soccer players. *Applied Sciences*, 11(16), 7193. <https://doi.org/10.3390/app11167193>
- Chow, J. Y., Komar, J., & Seifert, L. (2021). The role of nonlinear pedagogy in supporting the design of modified games in junior sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 744814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744814>
- Chua, L.-K., Dimapilis, M. K., Iwatsuki, T., Abdollahipour, R., Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2019). Practice variability promotes an external focus of attention and enhances motor skill learning. *Human Movement Science*, 64, 307-319. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.02.015>
- Clemente, F. M., González-Fernández, F. T., García-Delgado, G., et al. (2022). Leg dominance and performance in change of directions tests in young soccer players. *Scientific Reports*, 12, 12900. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17245-5>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, 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>
- Falch, H. N., Rædergård, H. G., & van den Tillaar, R. (2019). Effect of different physical training forms on change of direction ability: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 5, 53. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0223-y>
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Khurrohman, M. F. (2022). Futsal training based on mini game situation: Effects on mastery of athlete techniques. *Journal Sport Area*, 7(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7725](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7725)
- Hughes, E., Rago, V., Aquino, R., Ermidis, G., Randers, M. B., & Ardigò, L. P. (2020). Anthropometric and functional profile of selected vs. non-selected 13-to-17-year-old soccer players. *Sports*, 8(8), 111. <https://doi.org/10.3390/sports8080111>
- Iuliano, E., Bonavolontà, V., Ferrari, D., Bragazzi, N., 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>
- Ismail, S. I., Nunome, H., Tamura, Y., Iga, T., & Sugi, S. (2020). Sprint and change of direction performances on three different futsal playing surfaces. *Proceedings*, 49(1), 17. <https://doi.org/10.3390/proceedings2020049017>
- Kee, Y. H. (2019). Mindfulness and its relevance for sports coaches adopting nonlinear pedagogy.

- International Journal of Sports Science & Coaching, 14(3), 419-427.
<https://doi.org/10.1177/1747954119830819>
- Khurrohman, M. F., Yudanto, Marhaendro, A. S. D., Festiawan, R., & Hidayat, R. (2021). Small-sided games: Alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 37-50.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15667
- Konefał, M., Chmura, P., Rybka, K., Chmura, J., Huzarski, M., & Andrzejewski, M. (2019). What frequency of technical activity is needed to improve results? New approach to analysis of match status in professional soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2233. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122233>
- Krstulović, S., De Giorgio, A., DelCastillo Andrés, Ó., Franchini, E., & Kuvačić, G. (2021). Effects of contextual interference on learning of falling techniques. *Motor Control*, 25(1), 117-135.
<https://doi.org/10.1123/mc.2020-0066>
- Méndez-Domínguez, C., Nakamura, F. Y., & Travassos, B. (2022). Editorial: Futsal research and challenges for sport development. *Frontiers in Psychology*, 13, 856563.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856563>
- Misbahul, M., Widodo, H. M., Hidayatullah, F., & Purwoto, S. P. (2024). The effect of ladder drill training on the dribbling agility of futsal extracurricular students. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(2), 67-72. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n2.p67-72>
- Moutoussis, M., Garzón, B., Neufeld, S., Bach, D. R., Rigoli, F., Goodyer, I., et al. (2021). Decision-making ability, psychopathology, and brain connectivity. *Neuron*, 109(12), 2025-2040.e7.
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.04.019>
- Nugraha, R., Prasetyo, A., & Sumarno, G. (2024). The effect of combination of cone drill (zigzag) with core stability, combination of ladder drill (snake jump) with core stability, and speed on agility of futsal players: A factorial experimental design. *Retos*, 58, 1-11.
<https://doi.org/10.47197/RETOS.V58.105462>
- Oliveira, R. S., & Borin, J. P. (2021). Monitoring and behavior of biomotor skills in futsal athletes during a season. *Frontiers in Psychology*, 12, 661262.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661262>
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2019). Futsal task constraints promote the development of soccer passing skill: Evidence and implications for talent development research and practice. *Science and Medicine in Football*, 3(3), 259-262.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1609068>
- Pizarro, D., Práxedes, A., Travassos, B., & Moreno, A. (2020). Development of defensive actions in small-sided and conditioned games with offensive purposes in futsal. *Frontiers in Psychology*, 11, 591572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591572>
- Pradnyani, T. I. A. R., Pramita, I., Tianing, N. W., & Antari, N. K. A. J. (2024). Agility and foot-eye coordination in youth soccer: A cross-sectional study on dribbling skills. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000639>
- Roberts, A. H., Greenwood, D., Stanley, M., Humberstone, C., Iredale, F., & Raynor, A. (2021). Understanding the gut instinct of expert coaches during talent identification. *Journal of Sports Sciences*, 39(4), 359-367. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1823083>
- Sannicandro, I., & Raiola, G. (2021). Commentary: Development of defensive actions in small-sided and conditioned games with offensive purposes in futsal. *Frontiers in Psychology*, 12, 764995.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764995>
- Selin, K. A., Antari, N. K. A. J., Sugiritama, I. W., & Widnyana, M. (2024). The relationship between agility and dribbling skills among futsal players. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1).
<https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.195>
- Tassignon, B., Verschueren, J., Baeyens, J.-P., Benjaminse, A., Gokeler, A., Serrien, B., & Clijsen, R. (2021). An exploratory meta-analytic review on the empirical evidence of differential

learning as an enhanced motor learning method. *Frontiers in Psychology*, 12, 533033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.533033>

- Thapa, R. K., Lum, D., Moran, J., & Ramirez-Campillo, R. (2021). Effects of complex training on sprint, jump, and change of direction ability of soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 627869. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627869>
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Melo de Souza, N., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(11), 2070-2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>
- Zhang, Q., Liu, H., & Li, H. (2023). The effects of different training interventions on soccer players' sprints and changes of direction: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Applied Sciences*, 13(1), 446. <https://doi.org/10.3390/app13010446>