

Pengaruh Running with The Ball dan Z-Pattern terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola

Henzidan Asparegi¹, Balkis Ratu Nurul L. E², Andi Anshari Bausad³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: balkisesser@undikma.ac.id

Received: 02 Februari 2025; Accepted: 10 Maret 2025; Published: 30 Maret 2025
Ed:2025: 112-121

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan running with the ball dan z-pattern terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola Raya FC Kecamatan Pringgarata. Masalah penelitian berangkat dari temuan lapangan bahwa pemain masih sering menggiring bola terlalu jauh dari jangkauan kaki, kehilangan penguasaan bola, dan kurang efektif melewati lawan saat pertandingan. Penelitian menggunakan rancangan kuantitatif eksperimen dengan model two-group pre-test and post-test yang dalam pelaporan penelitian ini dianalisis sebagai perubahan berpasangan karena seluruh subjek menerima program latihan teknik dribbling selama enam minggu. Sampel berjumlah 18 pemain yang dipilih secara purposive dari populasi pemain Raya FC. Instrumen penelitian adalah tes menggiring bola berbasis waktu, dengan tiga kesempatan pengukuran dan skor terbaik dicatat sebagai hasil tes. Program latihan dilaksanakan 18 kali pertemuan, tiga kali per minggu, melalui kombinasi running with the ball untuk melatih dorongan bola pada ruang terbuka dan z-pattern untuk melatih kontrol arah, perubahan lintasan, serta koordinasi kaki-bola saat melewati cone. Hasil menunjukkan penurunan waktu dribbling dari pre-test ($M = 20.32$ detik; $SD = 0.20$) menjadi post-test ($M = 19.34$ detik; $SD = 0.41$). Selisih rata-rata peningkatan adalah 0.98 detik atau sekitar 4.80%, dengan uji t berpasangan menghasilkan $t(17) = 8.666$, $p < 0.001$, dan effect size $dz = 0.912$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi latihan linear cepat dengan bola dan latihan pola zig-zag efektif meningkatkan efisiensi dribbling pemain. Program dapat digunakan pelatih sebagai bentuk latihan teknik yang sederhana, progresif, dan mudah diterapkan pada konteks klub lokal.

Kata Kunci: Running with the ball; z-pattern; dribbling; sepak bola; latihan teknik.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga permainan invasi yang menuntut integrasi kemampuan teknik, fisik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang berubah cepat. Di antara berbagai teknik dasar, dribbling memiliki kedudukan strategis karena memungkinkan pemain memindahkan bola, membuka ruang, menghindari tekanan lawan, mempercepat transisi menyerang, serta menciptakan peluang untuk umpan maupun tembakan. Dalam konteks pembinaan klub lokal, kemampuan dribbling tidak hanya dinilai dari keindahan gerak, tetapi terutama dari efektivitas menjaga bola tetap dekat dengan kaki, mengubah arah secara efisien, mempertahankan kecepatan gerak, dan memilih waktu yang tepat untuk melewati lawan. Oleh karena itu, dribbling perlu dilatih secara sistematis melalui bentuk latihan yang merepresentasikan tuntutan pertandingan, bukan hanya pengulangan teknik secara monoton.

Pemain diamati masih sering menempatkan bola terlalu jauh dari jangkauan kaki, kehilangan bola ketika berupaya melewati lawan, serta belum konsisten mempertahankan kontrol bola saat bergerak cepat. Kondisi tersebut berdampak pada efektivitas serangan karena pemain kesulitan mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Masalah ini relevan dengan kebutuhan pembinaan sepak bola usia muda dan klub komunitas, yakni menghadirkan latihan yang sederhana, mudah diterapkan, tetapi tetap menstimulasi komponen teknik dan fisik yang diperlukan dalam dribbling.

Secara konseptual, dribbling merupakan keterampilan lokomotor-manipulatif yang memadukan kecepatan bergerak, koordinasi kaki-bola, keseimbangan, orientasi ruang, dan kontrol perubahan arah. Pemain yang memiliki dribbling baik mampu memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan sentuhan yang efisien, ritme yang stabil, serta pandangan yang tidak sepenuhnya terpaku pada bola. Literatur mutakhir tentang sepak bola menekankan bahwa pengembangan teknik tidak dapat dipisahkan dari kemampuan akselerasi, change of direction, agility, dan persepsi situasional. Altmann et al. (2022) menunjukkan pentingnya pengukuran agility spesifik sepak bola karena gerak pemain tidak hanya linear, melainkan melibatkan perubahan arah dan stimulus permainan. Sariati et al. (2021) juga melaporkan bahwa program change-of-direction selama enam minggu mampu memperbaiki performa fisik pemain muda, termasuk tugas yang dilakukan dengan bola.

Salah satu solusi latihan yang sesuai dengan masalah tersebut adalah running with the ball, yaitu latihan membawa bola dalam kecepatan tinggi pada ruang relatif terbuka. Latihan ini menekankan hubungan antara akselerasi, panjang langkah, frekuensi sentuhan, dan kemampuan menjaga bola tetap berada dalam area kendali. Dalam pertandingan, situasi running with the ball muncul ketika pemain memperoleh ruang kosong setelah menerima umpan, melakukan transisi cepat, atau memanfaatkan celah pertahanan lawan. Dengan demikian, latihan ini bukan sekadar lari membawa bola, tetapi sarana melatih efisiensi dorongan bola, orientasi tubuh, dan keberanian melakukan penetrasi. Literatur mengenai speed, agility, and quickness (SAQ) mendukung pentingnya latihan kecepatan dan kelincahan karena dapat meningkatkan performa sprint pendek, perubahan arah, dan komponen kognitif pemain muda (Trecroci et al., 2022).

Solusi kedua adalah latihan z-pattern, yaitu latihan menggiring bola mengikuti lintasan berbentuk Z melalui cone atau penanda. Latihan ini menuntut pemain melakukan perubahan arah pada sudut tertentu, mengatur kaki tumpu, menyesuaikan sentuhan bola, dan mempertahankan keseimbangan ketika berpindah lintasan. Dalam konteks pertandingan, pola ini merepresentasikan kebutuhan pemain untuk mengubah arah secara cepat ketika menghindari lawan atau memindahkan serangan dari satu koridor lapangan ke koridor lain. Penelitian Gidu et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan proprioseptif dapat berdampak pada keseimbangan, kekuatan, agility, dan dribbling pemain remaja. Temuan tersebut memperkuat bahwa latihan berbasis kontrol tubuh dan perubahan arah relevan untuk meningkatkan kualitas dribbling.

Namun, masih terdapat celah dalam penerapan latihan teknik di klub lokal. Banyak program latihan dribbling hanya berfokus pada kecepatan menyelesaikan tes tanpa menghubungkannya dengan prinsip progresivitas, variasi gerak, dan tuntutan teknis pertandingan. Sebagian penelitian membahas agility, small-sided games, atau latihan koordinasi secara terpisah, sedangkan bukti kontekstual tentang kombinasi running with the ball dan z-pattern pada pemain klub lokal masih terbatas. Kombinasi kedua latihan ini penting karena running with the ball menekankan kecepatan membawa bola pada lintasan relatif lurus, sedangkan z-pattern menekankan kontrol bola ketika arah gerak berubah. Keduanya saling melengkapi: pemain tidak cukup hanya cepat, tetapi juga harus mampu mengendalikan bola saat mengubah arah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan dua bentuk latihan sederhana sebagai paket intervensi teknik dribbling yang aplikatif bagi pelatih klub. Novelty tidak diklaim sebagai penciptaan model latihan baru secara total, melainkan sebagai integrasi latihan linear cepat dan latihan perubahan arah berpola dalam satu program enam minggu yang dievaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan running with the ball dan z-

pattern terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola Raya FC Kecamatan Pringgarata. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada kemampuan dribbling yang diukur melalui tes menggiring bola berbasis waktu, bukan pada efektivitas dribbling dalam pertandingan resmi, kualitas keputusan taktis, atau aspek psikologis pemain. Hipotesis kerja yang diajukan adalah terdapat peningkatan kemampuan dribbling setelah pemain mengikuti program latihan running with the ball dan z-pattern selama enam minggu.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test. Rancangan disusun menjadi two group pre-test and post-test design dengan dua perlakuan, yaitu latihan running with the ball dan z-pattern. Untuk kebutuhan penelitian, data dianalisis sebagai perubahan berpasangan karena tabel kerja hasil penelitian memperlihatkan seluruh subjek memiliki skor T1 dan T2 yang dibandingkan dalam satu rangkaian uji t. Desain ini sesuai untuk menilai perubahan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah program latihan, terutama ketika tujuan utama penelitian adalah menguji efektivitas program pada kelompok pemain yang sama.

Subjek dan Prosedur

Partisipan penelitian adalah pemain sepak bola Raya FC Kecamatan Pringgarata. Populasi awal berjumlah 34 pemain, sedangkan sampel penelitian berjumlah 18 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria praktis pemilihan sampel mengacu pada ketersediaan pemain mengikuti program latihan, keterlibatan aktif dalam klub, dan kesediaan menjalani tes sebelum serta sesudah perlakuan. Seluruh partisipan berada dalam konteks pembinaan klub lokal sehingga hasil penelitian paling tepat digeneralisasikan pada lingkungan latihan yang serupa, yaitu klub komunitas dengan fasilitas lapangan dan alat latihan sederhana.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pre-test kemampuan dribbling yang dilakukan sebelum perlakuan. Setiap pemain memperoleh tiga kesempatan melakukan tes menggiring bola, dan waktu terbaik dicatat sebagai skor awal. Tahap kedua adalah pemberian program latihan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, sehingga total terdapat 18 pertemuan. Materi running with the ball diberikan untuk melatih kemampuan membawa bola secara cepat pada ruang terbuka, sedangkan z-pattern diberikan untuk melatih perubahan arah, kontrol bola, dan koordinasi kaki saat melewati cone. Tahap ketiga adalah post-test yang dilakukan setelah perlakuan dengan prosedur tes yang sama seperti pre-test.

Program latihan disusun secara progresif. Pada minggu awal, durasi running with the ball berada pada kisaran lima menit dengan volume z-pattern dua set dan empat repetisi. Beban kemudian meningkat secara bertahap hingga minggu keenam, ketika durasi running with the ball mencapai 20 menit dan z-pattern dilakukan enam set dengan tujuh repetisi. Recovery antar set atau repetisi berkisar satu sampai dua menit. Prinsip progresivitas ini penting agar pemain memperoleh stimulus yang meningkat, tetapi tetap berada dalam batas kemampuan adaptasi. Dengan desain seperti ini, latihan tidak hanya menekankan kuantitas pengulangan, tetapi juga kualitas sentuhan bola, kestabilan arah, dan kemampuan menyelesaikan lintasan secara efisien.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah tes menggiring bola dari Nurhasan. Peralatan yang digunakan meliputi bola, stopwatch, enam rintangan atau tongkat, tiang bendera, dan kapur sebagai penanda lintasan. Pada aba-aba siap, pemain berdiri di belakang garis start dengan bola berada dalam

penguasaan kaki. Pada aba-aba ya, pemain mulai menggiring bola mengikuti arah lintasan, melewati rintangan sesuai panah, dan menyelesaikan tes hingga garis finish. Apabila pemain salah arah, kesalahan harus diperbaiki tanpa menggunakan anggota tubuh selain kaki, sementara stopwatch tetap berjalan. Tes dinyatakan gagal apabila pemain menggiring bola hanya dengan satu kaki, tidak mengikuti arah lintasan, atau menggunakan anggota tubuh selain kaki saat menggiring bola.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, selisih rata-rata, dan persentase peningkatan. Statistik inferensial menggunakan uji t sampel berpasangan karena skor pre-test dan post-test berasal dari pemain yang sama. Selain nilai t, penelitian ini menambahkan effect size dz untuk memperjelas makna praktis perubahan. Nilai dz dihitung dari selisih rata-rata dibagi standar deviasi selisih. Interpretasi hasil difokuskan pada arah perubahan waktu dribbling; semakin kecil waktu yang dibutuhkan pemain, semakin baik kemampuan dribbling yang ditunjukkan.

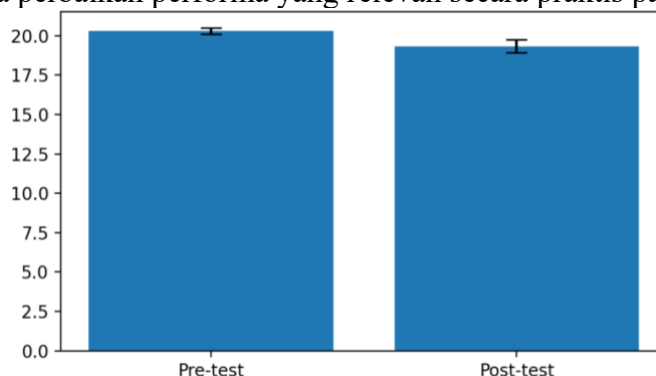
HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif, tabel perubahan pre-test dan post-test, serta visualisasi peningkatan kemampuan dribbling. Karena variabel yang diukur adalah waktu tempuh tes menggiring bola, penurunan waktu menunjukkan peningkatan performa.

Tabel 1. Statistik deskriptif kemampuan dribbling

Pair	Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test kemampuan menggiring bola	18	20,319	0,198	0,047
Pair 1	Post-test kemampuan menggiring bola	18	19,344	0,414	0,097

Secara keseluruhan, rata-rata waktu dribbling menurun dari 20.32 detik menjadi 19.34 detik. Penurunan rata-rata sebesar 0.98 detik menunjukkan bahwa pemain menyelesaikan lintasan tes lebih cepat setelah mengikuti program latihan. Dengan persentase peningkatan sekitar 4.80%, hasil ini memperlihatkan adanya perbaikan performa yang relevan secara praktis pada konteks latihan klub.



Gambar 1. Perbandingan rata-rata waktu dribbling pre-test dan post-test

Tabel 2. Paired Samples Test

Pair	Mean Difference	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-test – Post-test	0,976	0,106	9,193	17	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai rata-rata pre-test kemampuan menggiring bola sebesar 20,319 detik, sedangkan nilai rata-rata post-test menurun menjadi 19,344 detik. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring

bola, karena semakin rendah waktu yang dicapai maka semakin baik performa dribbling pemain. Hasil pengujian menunjukkan nilai t-hitung sebesar 9,193 dengan $df = 17$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa latihan running with the ball dan z-pattern memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Raya FC Kecamatan Pringgarata. Temuan ini memperkuat bahwa pemberian latihan secara sistematis, terprogram, dan berulang selama periode penelitian mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik dribbling pemain.

Tabel 3. Paired Samples Effect Sizes

Ukuran Efek	Hasil
Cohen's d untuk paired sample	2,167
Effect size r	0,912

Berdasarkan hasil perhitungan effect size, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 2,167, yang termasuk dalam kategori efek sangat besar. Artinya, latihan running with the ball dan z-pattern tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kemampuan menggiring bola, tetapi juga memiliki dampak praktis yang sangat kuat terhadap peningkatan performa pemain. Selain itu, nilai effect size r sebesar 0,912 menunjukkan bahwa pengaruh perlakuan terhadap perubahan hasil pre-test dan post-test berada pada kategori sangat kuat. Dengan demikian, program latihan yang diberikan dapat dinyatakan efektif secara statistik maupun praktis dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola Club Raya FC Kecamatan Pringgarata. Interpretasi ilmiah dari hasil tersebut adalah bahwa kombinasi latihan linear cepat dan latihan perubahan arah berpola mampu memperbaiki efisiensi gerak dribbling. Running with the ball kemungkinan membantu pemain memperbaiki dorongan bola, ritme sentuhan, dan keberanian membawa bola dalam kecepatan tinggi. Z-pattern kemungkinan memperkuat kemampuan mengontrol bola pada saat mengubah arah, mengatur posisi kaki tumpu, dan menjaga keseimbangan tubuh. Dukungan literatur menunjukkan bahwa latihan change-of-direction, agility, koordinasi, dan proprioseptif berkontribusi pada performa gerak sepak bola, termasuk tugas dengan bola (Gidu et al., 2022; Sariati et al., 2021; Trecroci et al., 2022).

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan running with the ball dan z-pattern memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain Raya FC. Secara empiris, waktu tempuh tes menggiring bola menurun setelah pemain mengikuti latihan selama enam minggu. Karena tes yang digunakan berbasis waktu, penurunan durasi penyelesaian lintasan menunjukkan peningkatan efisiensi gerak, kontrol bola, dan kemampuan berpindah arah dengan bola. Rasionalitas temuan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik kedua bentuk latihan. Running with the ball melatih pemain membawa bola dalam kecepatan lebih tinggi pada lintasan relatif terbuka. Latihan ini menuntut pemain menyesuaikan kekuatan sentuhan, jarak bola dari kaki, dan koordinasi antara langkah lari dengan dorongan bola. Apabila dilakukan berulang secara progresif, pemain belajar menemukan ritme sentuhan yang memungkinkan bola tetap bergerak cepat tanpa keluar dari kontrol.

Z-pattern melengkapi stimulus tersebut dengan tuntutan perubahan arah. Dalam dribbling, masalah umum yang sering muncul bukan hanya lambatnya pemain membawa bola, tetapi juga hilangnya kontrol ketika arah gerak berubah. Lintasan Z memaksa pemain melakukan transisi dari satu arah ke arah lain, menurunkan atau menaikkan kecepatan sesuai sudut gerak, serta menyesuaikan sentuhan bola dengan kaki dominan maupun non-dominan. Pada kondisi pertandingan, perubahan arah sering terjadi ketika pemain menghindari tekel, mencari ruang passing, atau memindahkan titik serangan. Oleh karena itu, peningkatan hasil post-test dapat dipahami sebagai efek dari adaptasi koordinatif: pemain menjadi lebih hemat gerak, lebih siap menempatkan kaki tumpu, dan lebih mampu menjaga bola berada dalam area kendali.

Dari sudut pandang empiris, besarnya effect size menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar fluktuasi kecil akibat pengulangan tes. Program berlangsung 18 pertemuan, sehingga frekuensi latihan cukup untuk menghasilkan adaptasi teknik dan neuromuskular. Prinsip overload yang diterapkan melalui peningkatan durasi, set, dan repetisi juga memperkuat peluang adaptasi. Pada minggu awal, pemain memperoleh kesempatan membangun pola dasar gerak, sedangkan pada minggu berikutnya intensitas dan volume meningkat sehingga pemain harus mempertahankan kualitas teknik dalam kondisi lebih menantang. Rasionalitas ini sejalan dengan prinsip latihan modern bahwa peningkatan performa terjadi ketika stimulus diberikan secara sistematis, spesifik, progresif, dan cukup berulang.

Dukungan dari penelitian sebelumnya memperkuat interpretasi tersebut. Sariati et al. (2021) menemukan bahwa program change-of-direction selama enam minggu dapat meningkatkan performa fisik pemain sepak bola muda pada berbagai status maturasi, termasuk tugas perubahan arah dengan bola. Trecroci et al. (2022) melaporkan bahwa program SAQ dan small-sided games sama-sama dapat memperbaiki performa sprint pendek dan fungsi kognitif pemain praremaja. Gidu et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan proprioseptif berdampak pada balance, strength, agility, dan dribbling pemain remaja. Ketiga temuan tersebut mendukung bahwa dribbling tidak berdiri sebagai teknik tunggal, tetapi dipengaruhi oleh interaksi antara kontrol tubuh, kecepatan, keseimbangan, dan kemampuan mengubah arah.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan literatur small-sided games dan technical skill. Clemente dan Sarmiento (2020) menekankan bahwa permainan lapangan kecil dapat memengaruhi aksi dan keterampilan teknis karena pemain berada dalam situasi yang menuntut pengulangan keputusan dan tindakan teknik. Clemente et al. (2021) juga melaporkan bahwa intervensi small-sided games pada pemain muda berpengaruh terhadap eksekusi teknik dan perilaku taktis. Meskipun penelitian ini tidak menggunakan small-sided games sebagai perlakuan utama, running with the ball dan z-pattern memiliki kesamaan prinsip dengan latihan berbasis representasi permainan, yaitu menyediakan tugas yang menuntut pemain menghubungkan gerak tubuh dengan kontrol bola. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak bertentangan dengan literatur SSG, tetapi dapat dipandang sebagai bentuk latihan teknik spesifik yang dapat digunakan sebelum atau bersama sesi permainan kecil.

Di sisi lain, terdapat beberapa potensi kontradiksi atau perbedaan konteks dengan penelitian sebelumnya. Beberapa kajian menekankan bahwa peningkatan performa sepak bola lebih baik diperoleh melalui latihan yang melibatkan stimulus persepsi dan keputusan, bukan hanya lintasan terencana. Misalnya, kajian technical-tactical skill assessment dalam small-sided games menekankan pentingnya validitas ekologis karena keterampilan sepak bola dalam pertandingan selalu dipengaruhi oleh lawan, rekan, ruang, dan waktu (Klingner et al., 2022). Jika dibandingkan dengan pandangan

tersebut, running with the ball dan z-pattern masih tergolong latihan tertutup karena lintasan dan tujuannya sudah ditentukan. Oleh sebab itu, hasil peningkatan tes dribbling tidak boleh langsung diartikan sebagai peningkatan kemampuan melewati lawan dalam pertandingan tanpa bukti tambahan. Program ini efektif untuk memperbaiki dasar teknik dan efisiensi lintasan, tetapi tetap perlu dilanjutkan dengan latihan situasional agar transfer ke pertandingan lebih kuat.

Secara teoritis, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik dan spesifisitas latihan. Pembelajaran motorik menekankan bahwa pengulangan yang bermakna akan memperkuat koordinasi gerak, mengurangi variabilitas kesalahan, dan meningkatkan otomatisasi keterampilan. Ketika pemain berulang kali membawa bola pada lintasan linear dan Z, sistem saraf belajar mengatur timing sentuhan, posisi tubuh, dan respons korektif terhadap bola. Spesifisitas latihan menjelaskan bahwa adaptasi paling besar terjadi ketika tugas latihan mirip dengan tuntutan performa yang diukur. Karena instrumen penelitian juga menguji kemampuan menggiring bola melewati lintasan, maka latihan z-pattern dan running with the ball memiliki kedekatan tugas dengan tes. Inilah alasan mengapa perubahan performa dapat muncul secara jelas.

Interpretasi perkembangan juga perlu memperhatikan bahwa pemain klub lokal sering memiliki variasi kemampuan teknik yang cukup lebar. Program sederhana dengan cone, stopwatch, dan bola dapat memberi struktur latihan yang mudah dipahami pemain. Struktur ini penting pada tahap pembinaan karena pemain membutuhkan umpan balik yang konkret: waktu tempuh lebih cepat, bola tidak lepas, dan lintasan dapat diselesaikan tanpa kesalahan. Peningkatan kecepatan menyelesaikan lintasan kemungkinan bukan hanya akibat pemain berlari lebih cepat, tetapi juga karena penurunan kesalahan teknis. Ketika bola berada lebih dekat dengan kaki, pemain tidak perlu melakukan koreksi berlebihan, sehingga total waktu menjadi lebih singkat.

Implikasi praktis bagi pelatih adalah bahwa kombinasi running with the ball dan z-pattern dapat digunakan sebagai blok latihan teknik dribbling selama fase persiapan atau latihan reguler mingguan. Pelatih dapat memulai dengan volume rendah, menekankan kualitas sentuhan, kemudian meningkatkan durasi, set, dan repetisi secara bertahap. Pada fase awal, fokus dapat diarahkan pada jarak bola dengan kaki dan posisi tubuh. Pada fase lanjutan, pelatih dapat menambahkan variasi seperti penggunaan kaki non-dominan, batas waktu, tekanan pasif dari lawan, atau keputusan arah berdasarkan sinyal visual. Dengan cara ini, latihan tidak berhenti pada pola mekanis, tetapi berkembang menuju situasi yang lebih representatif terhadap pertandingan.

Implikasi lain berkaitan dengan evaluasi latihan. Penggunaan tes dribbling berbasis waktu mudah diterapkan di klub lokal karena tidak memerlukan teknologi mahal. Namun, pelatih sebaiknya tidak hanya mencatat waktu, tetapi juga mencatat kualitas gerak, jumlah kehilangan bola, kaki yang digunakan, dan kemampuan pemain mempertahankan pandangan ke depan. Evaluasi kualitatif akan membantu pelatih membedakan pemain yang cepat tetapi kontrolnya buruk dengan pemain yang efisien dan siap bermain dalam pertandingan. Dalam sport science modern, pengukuran performa sebaiknya menggabungkan indikator kuantitatif dan observasi teknik agar keputusan latihan lebih akurat.

Meskipun hasil penelitian positif, terdapat keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, desain penelitian tidak menyertakan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan, sehingga peningkatan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari efek latihan rutin, motivasi, atau familiarisasi terhadap tes. Kedua, sampel hanya 18 pemain dari satu klub, sehingga generalisasi harus dilakukan secara hati-hati. Ketiga, penelitian mengukur dribbling melalui tes tertutup, bukan performa dribbling dalam pertandingan atau small-sided games. Keempat, data tidak melaporkan karakteristik usia,

pengalaman latihan, posisi bermain, atau komposisi kaki dominan, padahal faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi respons latihan. Keterbatasan ini tidak mengurangi nilai temuan, tetapi memberi arah untuk penelitian berikutnya.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, pengembangan penelitian selanjutnya dapat dilakukan melalui desain eksperimen dengan kelompok kontrol, perbandingan antara running with the ball, z-pattern, dan kombinasi keduanya, serta penambahan indikator performa pertandingan. Penelitian lanjutan juga dapat mengintegrasikan small-sided games setelah latihan teknik untuk menguji transfer keterampilan ke situasi yang lebih terbuka. Selain itu, penggunaan analisis video sederhana dapat membantu mengukur jumlah sentuhan, jarak bola dari kaki, sudut perubahan arah, dan kesalahan teknis. Dengan pengembangan tersebut, bukti tentang efektivitas latihan dribbling akan menjadi lebih kuat dan lebih bermanfaat bagi pelatih.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan running with the ball dan z-pattern berpengaruh positif terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola Raya FC Kecamatan Pringgarata. Setelah mengikuti program latihan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, pemain menunjukkan penurunan waktu tempuh tes menggiring bola, yang berarti kemampuan dribbling meningkat. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan membawa bola secara cepat pada lintasan terbuka dan latihan perubahan arah berbentuk Z dapat saling melengkapi dalam membangun kontrol bola, efisiensi gerak, koordinasi kaki-bola, dan kemampuan mempertahankan bola saat bergerak. Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi pembinaan sepak bola klub lokal karena program latihan dapat diterapkan dengan alat sederhana, mudah dikontrol, dan sesuai dengan kebutuhan peningkatan teknik dasar pemain. Secara akademik, hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa pengembangan dribbling perlu melibatkan kombinasi antara kecepatan membawa bola dan kemampuan mengubah arah, bukan hanya pengulangan teknik secara statis. Dengan demikian, program running with the ball dan z-pattern layak digunakan sebagai alternatif latihan teknik dribbling dalam sesi latihan rutin, terutama pada tahap pembinaan pemain yang masih membutuhkan penguatan kontrol bola dan kelincahan spesifik sepak bola.

REKOMENDASI

Pelatih disarankan menerapkan latihan running with the ball dan z-pattern secara progresif, dimulai dari penguasaan teknik dasar, kemudian ditingkatkan melalui variasi durasi, set, repetisi, penggunaan kaki non-dominan, dan tekanan lawan secara bertahap. Pemain perlu diarahkan untuk tidak hanya mengejar waktu tercepat, tetapi juga menjaga bola tetap dekat dengan kaki, menggunakan kedua kaki, mengangkat pandangan, dan mempertahankan keseimbangan saat mengubah arah. Bagi klub, program ini dapat dijadikan bagian dari kurikulum latihan teknik mingguan karena tidak membutuhkan fasilitas kompleks dan dapat dilakukan di lapangan biasa dengan cone, bola, dan stopwatch. Peneliti berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, serta menambahkan pengukuran performa dalam small-sided games atau pertandingan agar transfer hasil latihan ke situasi bermain dapat dianalisis lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan efektivitas running with the ball, z-pattern, zig-zag run, dan small-sided games untuk menemukan kombinasi latihan yang paling efektif bagi peningkatan dribbling pemain sepak bola pada berbagai usia dan level kemampuan.

REFERENSI

- Abidin, D., Muhamad, M., Haqiyah, A., & Gusriadi, A. R. (2020). Agility and balance on the speed of dribbling in soccer. In Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.059>
- Altmann, S., Neumann, R., Ringhof, S., Rumpf, M. C., & Woll, A. (2022). Soccer-specific agility: Reliability of a newly developed test and correlates of performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(5), 1410-1416. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003635>
- Arslan, E., Ozer, G., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165-173. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.94237>
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). Effect of agility training towards soccer dribbling skills. *Advances in Health Sciences Research*, 35, 6-10. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.002>
- Ben Kahla, A., Elghoul, Y., Ammar, A., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Glenn, J. M., & Dahmen, R. (2022). Bilateral training improves agility and accuracy for both preferred and non-preferred legs in young soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 129(6), 1804-1825. <https://doi.org/10.1177/00315125221124373>
- Castro, H. O., Clemente, F. M., Praça, G. M., Laporta, L., & Costa, G. D. C. T. (2024). Editorial: Analysis of performance in small-sided games in team sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1391392. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1391392>
- 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>
- 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>
- Dai, L., & Xie, B. (2023). Adaptations to optimized interval training in soccer players: A comparative analysis of standardized methods for individualizing interval interventions. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(4), 760-768. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.760>
- Duan, C., Kim, Y., & Park, Y. (2024). Effects of speed-agility-quickness training and sprint interval training on physiological and physical performance, and sports enjoyment in young soccer players. *Journal of Men's Health*, 20(7), 59-69. <https://doi.org/10.22514/jomh.2024.110>
- Foqha, B. M., Schwesig, R., Ltifi, M. A., Bartels, T., Hermassi, S., & Aouadi, R. (2023). A 10-week FIFA 11+ program improves the short-sprint and modified agility T-test performance in elite seven-a-side soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14, 1236223. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1236223>
- 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>
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10125. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Kadlubowski, B., Keiner, M., & Hartmann, H. (2019). The relationship between change of direction tests in elite youth soccer players. *Sports*, 7(5), 111. <https://doi.org/10.3390/sports7050111>

- Klingner, F. C., Huijgen, B. C. H., Den Hartigh, R. J. R., & Kempe, M. (2022). Technical-tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885-902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Li, Q. Z., Fang, Q., Zhao, X. T., & Peng, W. (2024). Motor ability development by integrating small-sided games into physical education class. *Frontiers in Psychology*, 15, 1259924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1259924>
- Luo, S., Soh, K. G., Zhang, L., Zhai, X., Sunardi, J., Gao, Y., & He, S. (2023). Effect of core training on skill-related physical fitness performance among soccer players: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 1046456. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1046456>
- Maciejczyk, M., Błyszczuk, R., Drwal, A., Nowak, B., & Strzała, M. (2021). Effects of short-term plyometric training on agility, jump and repeated sprint performance in female soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2274. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052274>
- 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>
- Matlák, J., Fridvalszi, M., Kórodi, V., Szamosszegi, G., Pólyán, E., Kovács, B., Kolozs, B., Langmár, G., & Rácz, L. (2024). Relationship between cognitive functions and agility performance in elite young male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(1), 116-122. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004644>
- Morgan, O. J., Drust, B., Ade, J. D., & Robinson, M. A. (2022). Change of direction frequency off the ball: New perspectives in elite youth soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(4), 473-482. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1986635>
- 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>
- Pamungkas, G., Sumaryanto, & Komarudin. (2024). Impact of the small sided games training method on the anaerobic endurance of U-17 soccer players. *Retos*, 52, 246-251. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101565>
- 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>
- Sánchez-Sánchez, J., Rodríguez-Fernández, A., & Granacher, U. (2024). Plyometric jump training effects on maximal strength in soccer players: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled studies. *Sports Medicine - Open*, 10, 52. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00720-w>
- Sariati, D., Hammami, R., Zouhal, H., Clark, C. C. T., Nebigh, A., Chtara, M., Chortane, S. G., Hackney, A. C., Souissi, N., Granacher, U., & Ounis, O. B. (2021). Improvement of physical performance following a 6-week change-of-direction training program in elite youth soccer players