

## Pengaruh Latihan Possession Game Terhadap Keterampilan Passing dan Kelincahan Menggiring Bola

Ahmad Zaki Attohiri<sup>1</sup>, Muhsan<sup>2</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia, [ahmadzakiattohiri@gmail.com](mailto:ahmadzakiattohiri@gmail.com), [muhsan@undikma.ac.id](mailto:muhsan@undikma.ac.id)

Correspondent Author: [muhsan@undikma.ac.id](mailto:muhsan@undikma.ac.id)

Received: 12 Agustus 2023; Accepted 09 Agustus 2023; Published 30 September 2023

Ed: September 2023: 216-226

### *Abstract*

Penelitian ini menjawab hipotesis bahwa latihan possession game berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. Premis utama penelitian didasarkan pada karakter permainan sepakbola modern yang menuntut pemain mampu mempertahankan penguasaan bola, memilih keputusan operan secara cepat, serta menggiring bola dengan perubahan arah yang efisien dalam tekanan lawan. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 pemain Klub Sukma Jaya tahun 2023 yang diambil melalui studi populasi. Perlakuan berupa latihan possession game diberikan selama 18 pertemuan latihan dalam rentang penelitian, sedangkan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen penelitian meliputi tes mengoper bola rendah untuk keterampilan passing dan tes kelincahan menggiring bola berbasis lintasan berbelok dengan pencatatan waktu tercepat dari tiga kesempatan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji-t berpasangan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan rerata keterampilan passing meningkat dari 5,85 menjadi 8,60, dengan t-hitung 4,67 lebih besar daripada t-tabel 2,093. Rerata waktu menggiring bola menurun dari 15,44 detik menjadi 14,28 detik, dengan t-hitung 8,72 lebih besar daripada t-tabel 2,093. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan possession game efektif memperbaiki akurasi operan sekaligus efisiensi gerak menggiring bola. Novelty penelitian terletak pada integrasi dua indikator teknik utama, yaitu passing dan kelincahan dribbling, dalam satu model latihan berbasis penguasaan bola pada konteks klub sepakbola lokal.

**Kata kunci:** possession game; passing; kelincahan; menggiring bola; sepakbola.

### **PENDAHULUAN**

Sepakbola modern tidak lagi dapat dipahami hanya sebagai permainan mencetak gol melalui kemampuan individu, tetapi sebagai sistem permainan kolektif yang menuntut penguasaan bola, mobilitas pemain, kemampuan membaca ruang, dan keputusan teknik yang cepat. Dalam pertandingan, pemain harus mampu mengoper bola secara tepat, bergerak untuk menciptakan dukungan, serta menggiring bola ketika ruang operan tertutup. Karena itu, passing dan menggiring bola merupakan dua keterampilan yang saling berkaitan. Passing memungkinkan tim memindahkan bola secara efisien dari satu area ke area lain, sedangkan menggiring bola memungkinkan pemain mempertahankan bola, melewati tekanan lawan, dan membuka opsi serangan. Pada level pembinaan klub, kedua keterampilan ini perlu dikembangkan melalui model latihan yang mendekati situasi permainan sehingga pemain tidak hanya menguasai gerak mekanis, tetapi juga memahami konteks kapan harus mengoper, menahan, membawa, atau mengubah arah bola.

Klub Sukma Jaya memiliki potensi atlet sepakbola di Lombok Timur, tetapi berdasarkan observasi pertandingan masih ditemukan kesalahan passing dan keterbatasan kelincahan menggiring bola. Pemain masih sering kehilangan bola karena operan kurang akurat dan penguasaan bola saat dribbling belum stabil. Kondisi tersebut menjadi problem praktis bagi pelatih karena kegagalan passing dapat memutus alur serangan, sedangkan dribbling yang lambat atau

tidak lincah membuat pemain mudah ditekan lawan. Dalam permainan yang semakin cepat, kesalahan kecil pada penguasaan bola dapat berdampak pada transisi negatif, kehilangan momentum, dan meningkatnya peluang lawan melakukan serangan balik. Oleh sebab itu, latihan teknik tidak cukup dilakukan melalui drill terpisah yang hanya menekankan repetisi gerak, tetapi perlu dikombinasikan dengan latihan yang memiliki tekanan ruang, waktu, lawan, dan keputusan.

Literatur terkini menguatkan bahwa small-sided games dan possession-based games dapat menjadi pendekatan latihan yang relevan untuk meningkatkan performa teknik dan taktik pemain sepakbola. Kajian sistematis menunjukkan bahwa modifikasi jumlah pemain, ukuran lapangan, aturan sentuhan, dan tujuan permainan pada small-sided games memengaruhi frekuensi tindakan teknik, intensitas latihan, serta keputusan taktis pemain (Sarmiento et al., 2018; Bujalance-Moreno et al., 2019; Clemente & Sarmiento, 2020). Latihan berbasis permainan juga dinilai mampu menggabungkan stimulus fisik, teknik, dan kognitif secara simultan karena pemain berlatih dalam situasi yang menyerupai pertandingan (Arslan et al., 2020; Clemente et al., 2021). Dalam konteks possession game, pemain dilatih untuk menjaga bola tetap berada dalam penguasaan tim melalui dukungan, mobilitas, lebar permainan, kedalaman, penetrasi, kreativitas, dan bentuk tim. Prinsip-prinsip tersebut sesuai dengan kebutuhan sepakbola modern yang menuntut pemain melakukan passing dan dribbling secara fungsional, bukan sekadar melakukan teknik secara terisolasi.

Dibandingkan latihan teknik konvensional, possession game memberikan tekanan perseptual dan taktis yang lebih kaya. Pemain tidak hanya mengulangi passing, tetapi harus memilih arah operan berdasarkan posisi rekan, tekanan lawan, dan ruang kosong. Pemain juga tidak sekadar menggiring bola, tetapi harus mengubah arah dengan cepat agar tetap menguasai bola dan membuka jalur permainan. Penelitian tentang permainan kecil menunjukkan bahwa pembatasan sentuhan, penyempitan area, dan ketidakseimbangan numerik dapat meningkatkan tuntutan keputusan serta frekuensi passing (Nunes et al., 2020; Klingner et al., 2022). Selain itu, kajian tentang dribbling menegaskan bahwa kemampuan menggiring bola berkaitan dengan dinamika gerak, pengambilan keputusan, dan kemampuan mempertahankan bola dalam situasi tekanan (Goes et al., 2023; Travassos et al., 2023). Dengan demikian, possession game memiliki landasan konseptual untuk meningkatkan dua variabel utama dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, beberapa celah kajian masih dapat diidentifikasi. Pertama, sebagian besar penelitian small-sided games lebih banyak menempatkan daya tahan, beban internal, atau respons fisiologis sebagai variabel utama, sementara kajian yang secara langsung memadukan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola dalam satu intervensi possession game masih terbatas, khususnya pada konteks klub lokal. Kedua, penelitian terdahulu sering menggunakan desain komparatif antara SSG dan latihan fisik, tetapi belum banyak yang menguraikan penerapan possession game sebagai solusi praktis untuk problem teknik yang ditemukan dalam pembinaan klub. Ketiga, hasil penelitian internasional tidak selalu langsung dapat digeneralisasi ke konteks pembinaan sepakbola daerah karena perbedaan usia, kualitas lapangan, pengalaman latihan, dan kebiasaan latihan. Oleh karena itu, penelitian berbasis data lapangan dari Klub Sukma Jaya penting untuk memperkuat bukti terapan mengenai efektivitas possession game pada pemain sepakbola lokal.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan possession game terhadap peningkatan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Sukma Jaya tahun 2023. Kebaruan penelitian terletak pada penempatan possession game sebagai model latihan terintegrasi yang menghubungkan aspek teknik, fisik, dan

keputusan bermain. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain Klub Sukma Jaya, desain one group pretest-posttest, dua variabel hasil berupa passing dan kelincahan menggiring bola, serta perlakuan latihan possession game yang dilaksanakan dalam program latihan terstruktur. Dengan lingkup tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pelatih dalam menyusun latihan teknik sepakbola yang lebih kontekstual, terukur, dan sesuai dengan tuntutan permainan sebenarnya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok subjek diberi tes awal, memperoleh perlakuan berupa latihan possession game, kemudian diberi tes akhir. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji perubahan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok pemain yang sama. Dalam desain ini, pretest berfungsi sebagai informasi kondisi awal, sedangkan posttest berfungsi sebagai informasi kondisi akhir setelah program latihan. Walaupun desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, perbandingan dalam subjek yang sama tetap memberikan gambaran empiris mengenai perubahan performa setelah perlakuan.

Partisipan penelitian adalah seluruh pemain sepakbola Klub Sukma Jaya tahun 2023 yang berjumlah 20 orang. Karena seluruh anggota populasi dijadikan subjek, teknik penentuan sampel disebut studi populasi. Penggunaan studi populasi relevan dengan karakter penelitian klub karena jumlah pemain yang tersedia masih memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh. Subjek penelitian terdiri atas pemain aktif klub yang mengikuti rangkaian pretest, program latihan, dan posttest.

Prosedur penelitian terdiri atas tahap persiapan, pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap persiapan, peneliti menyiapkan instrumen tes, lapangan, bola, cone, stopwatch, dan lembar pencatatan hasil. Pretest dilaksanakan untuk memperoleh data awal keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola. Setelah pretest, pemain mengikuti latihan possession game dalam program latihan terstruktur. Materi latihan mencakup passing berpasangan, latihan kelincahan tanpa bola, passing menggunakan sasaran, kelincahan dengan bola, dan latihan yang berorientasi pada penguasaan bola. Pola latihan tersebut diarahkan untuk memperkuat kemampuan mempertahankan bola, memberi dukungan, mengoper tepat sasaran, dan menggiring bola dengan perubahan arah.

Instrumen pertama adalah tes keterampilan passing menggunakan tes mengoper bola rendah. Dalam tes ini, pemain memperoleh 10 kesempatan menendang bola ke bidang sasaran. Tendangan dinyatakan sah apabila bola masuk ke bidang sasaran atau mengenai batas sasaran sesuai ketentuan. Skor passing dihitung berdasarkan jumlah tendangan yang masuk sah dari 10 kesempatan. Instrumen kedua adalah tes kelincahan menggiring bola. Pemain menggiring bola melewati rintangan sesuai arah lintasan yang telah ditentukan. Setiap pemain diberi tiga kesempatan, dan waktu tercepat dicatat sebagai hasil tes. Semakin kecil waktu yang diperoleh, semakin baik kelincahan menggiring bola pemain. Instrumen ini sesuai dengan karakter variabel karena menuntut kontrol bola, perubahan arah, kecepatan, serta koordinasi gerak kaki.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif mencakup nilai minimum, maksimum, rerata, standar deviasi, dan perubahan rerata. Untuk keterampilan passing, peningkatan dihitung dari selisih posttest dikurangi pretest. Untuk kelincahan menggiring bola, peningkatan ditafsirkan dari penurunan waktu tempuh, sehingga semakin besar

penurunan waktu menunjukkan performa yang semakin baik. Statistik inferensial menggunakan uji-t berpasangan karena data pretest dan posttest berasal dari subjek yang sama. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan n-1. Penelitian ini juga menyajikan interpretasi deskriptif berupa persentase perubahan dan effect size sederhana untuk memperkuat pembacaan ilmiah. Keputusan hipotesis didasarkan pada perbandingan t-hitung dengan t-tabel. Jika t-hitung lebih besar daripada t-tabel, maka hipotesis alternatif diterima dan latihan possession game dinyatakan berpengaruh terhadap variabel yang diuji.

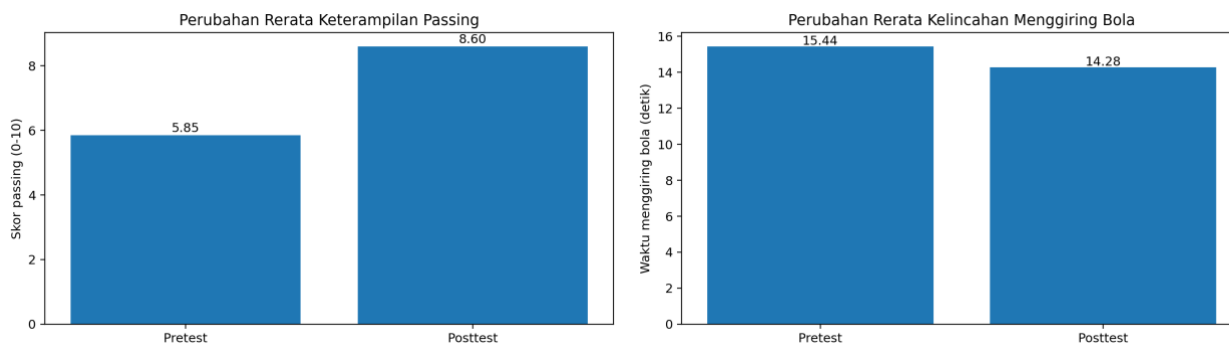
**HASIL**

Bagian hasil menyajikan data perubahan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola setelah pemain mengikuti latihan possession game. Penyajian difokuskan pada statistik deskriptif, visualisasi rerata, gain individu, dan hasil uji-t berpasangan yang sesuai untuk publikasi ilmiah.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Variabel	N	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Min-Max Pretest	Min-Max Posttest	Perubahan
Keterampilan passing	20	5.85 ± 2.06	8.60 ± 1.10	3-10	7-10	+2.75 skor
Kelincahan menggiring bola	20	15.44 ± 1.03 detik	14.28 ± 0.60 detik	13.3-17.7	13.2-15.4	-1.17 detik

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata keterampilan passing meningkat dari 5.85 menjadi 8.60. Kenaikan rerata sebesar 2.75 skor menunjukkan bahwa setelah latihan possession game pemain lebih mampu mengarahkan bola ke sasaran. Pada variabel kelincahan menggiring bola, rerata waktu menurun dari 15.44 detik menjadi 14.28 detik. Penurunan waktu sebesar 1.17 detik menunjukkan bahwa pemain mampu menyelesaikan lintasan dribbling lebih cepat setelah perlakuan.



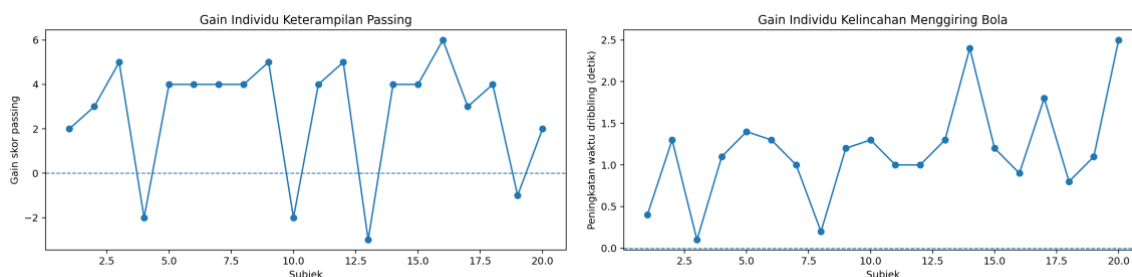
**Gambar 2.** Rerata Keterampilan Passing dan Keterampilan Menggiring Bola

**Tabel 2.** Ringkasan Hasil Uji-t Berpasangan

Variabel	ΣD	ΣD <sup>2</sup>	df	t-hitung	t-tabel 5%	Keputusan
Keterampilan passing	55	283	19	4.670	2.093	Ha diterima
Kelincahan menggiring bola	-23.3	33.93	19	8.718	2.093	Ha diterima

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai t-hitung pada variabel keterampilan passing sebesar 4,670 lebih besar daripada t-tabel 2,093. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan latihan

possession game berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing. Pada variabel kelincahan menggiring bola, nilai t-hitung sebesar 8,718 juga lebih besar daripada t-tabel 2,093, sehingga hipotesis alternatif diterima. Karena skor dribbling dinyatakan dalam satuan waktu, arah perubahan yang diharapkan adalah penurunan waktu tempuh. Dengan demikian, latihan possession game terbukti meningkatkan efisiensi gerak menggiring bola pemain.



**Gambar 4.** Gain Individu Keterampilan Passing dan Keterampilan Menggiring Bola

Gambar 4 memperlihatkan bahwa sebagian besar pemain mengalami peningkatan skor passing, meskipun terdapat beberapa pemain yang mengalami penurunan. Variasi ini menunjukkan adanya perbedaan respons individual terhadap latihan, yang dapat dipengaruhi oleh kemampuan awal, konsentrasi saat tes, dan tingkat adaptasi terhadap pola possession game. Gambar 4 menunjukkan bahwa hampir semua pemain mengalami penurunan waktu dribbling, sehingga peningkatan kelincahan menggiring bola tampak lebih konsisten dibandingkan peningkatan passing. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan possession game efektif sebagai bentuk latihan berbasis permainan untuk meningkatkan dua aspek teknik utama dalam sepakbola.

## PEMBAHASAN

Temuan empiris penelitian menunjukkan bahwa latihan possession game memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola pada pemain Klub Sukma Jaya. Secara rasional, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakter possession game yang menempatkan pemain dalam situasi permainan dengan tuntutan penguasaan bola, dukungan antarpemain, perpindahan posisi, dan keputusan cepat. Dalam latihan ini, pemain tidak hanya melakukan gerakan teknik secara terpisah, tetapi berlatih dalam konteks yang memiliki tekanan ruang, waktu, dan lawan. Kondisi tersebut membuat passing dilakukan secara fungsional: pemain harus melihat posisi rekan, memperkirakan tekanan lawan, memilih arah operan, dan mengeksekusi bola dengan kekuatan yang sesuai. Repetisi passing dalam konteks permainan lebih kaya dibandingkan repetisi statis karena setiap operan memiliki tujuan taktis. Oleh sebab itu, kenaikan rerata passing dari 5,85 menjadi 8,60 dapat dipahami sebagai hasil adaptasi teknik sekaligus adaptasi keputusan.

Peningkatan kelincahan menggiring bola yang terlihat dari penurunan rerata waktu dari 15,44 detik menjadi 14,28 detik juga memiliki rasionalitas yang kuat. Possession game sering menuntut pemain untuk bergerak cepat dalam ruang terbatas, mengubah arah, menghindari lawan, dan menjaga bola tetap dekat dengan kaki. Aktivitas tersebut secara langsung melibatkan komponen kelincahan, koordinasi kaki, keseimbangan, dan orientasi ruang. Dalam latihan possession, dribbling tidak dilakukan sekadar untuk melewati cone, tetapi untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan opsi operan. Hal ini membuat pemain belajar kapan harus membawa bola, kapan mempercepat langkah, dan kapan mengubah arah. Karena itu, peningkatan dribbling lebih

konsisten dibandingkan passing dapat dijelaskan oleh tingginya frekuensi gerak perubahan arah selama latihan, baik saat membawa bola maupun saat mencari ruang tanpa bola.

Dari sisi prinsip latihan, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep spesifisitas, progresivitas, dan repetisi bermakna. Latihan yang spesifik terhadap kebutuhan pertandingan cenderung menghasilkan transfer yang lebih baik pada performa bermain. Possesion game memenuhi prinsip spesifisitas karena pola gerak, pengambilan keputusan, tekanan ruang, dan interaksi pemain menyerupai situasi pertandingan. Program latihan yang berlangsung berulang selama beberapa minggu juga memberikan kesempatan adaptasi. Pemain yang semula melakukan passing secara terburu-buru atau dribbling dengan kontrol kurang stabil memperoleh umpan balik berulang dari situasi latihan. Melalui proses tersebut, keterampilan menjadi lebih otomatis, efisien, dan stabil. Dengan demikian, data empiris tidak hanya menunjukkan adanya perbedaan angka pretest-posttest, tetapi juga merefleksikan proses pembelajaran motorik yang terjadi dalam latihan berbasis permainan.

Hasil penelitian ini mendukung berbagai temuan terdahulu tentang efektivitas small-sided games dan possession-based training. Kajian sistematis Sarmiento et al. (2018) menyimpulkan bahwa small-sided games menyediakan interaksi kompleks antara aspek teknis, taktis, dan fisiologis, sedangkan Clemente dan Sarmiento (2020) menegaskan bahwa variasi format permainan kecil memengaruhi tindakan teknik seperti passing, kontrol, dan keterlibatan pemain. Penelitian Arslan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa small-sided game dapat meningkatkan performa fisik dan keterampilan teknik pemain muda, meskipun efeknya dapat berbeda dibandingkan latihan high-intensity interval training. Dalam penelitian ini, possession game terbukti meningkatkan passing dan dribbling, sehingga memperkuat pendapat bahwa latihan berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sepakbola secara terpadu.

Temuan ini juga memiliki kedekatan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa manipulasi tugas dalam permainan kecil dapat mengubah tuntutan teknik dan taktik pemain. Nunes et al. (2020) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan numerik dalam ball possession small-sided games memengaruhi tuntutan fisik dan taktis pemain. Klingner et al. (2022) menjelaskan bahwa small-sided games dapat digunakan sebagai sarana penilaian teknik-taktik karena memiliki validitas ekologis yang tinggi. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, pemain Sukma Jaya berlatih dalam kondisi yang mendorong mereka untuk menyesuaikan posisi, membaca dukungan, dan merespons tekanan. Oleh karena itu, peningkatan passing dan kelincahan menggiring bola bukan hanya akibat pengulangan gerak, tetapi juga akibat meningkatnya kemampuan pemain menyesuaikan keterampilan dengan konteks permainan.

Namun, beberapa kontradiksi dan batasan perlu diperhatikan. Sejumlah penelitian meta-analisis menyatakan bahwa small-sided games tidak selalu lebih unggul daripada latihan fisik konvensional untuk semua komponen performa, terutama pada variabel sprint atau intensitas tinggi tertentu (Moran et al., 2019; Clemente et al., 2021). Artinya, efektivitas possession game sangat dipengaruhi oleh tujuan latihan, ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan sentuhan, durasi, dan kualitas pemain. Dalam konteks penelitian ini, efek positif terlihat pada variabel teknik passing dan kelincahan menggiring bola, tetapi tidak berarti possession game otomatis paling efektif untuk semua aspek sepakbola. Untuk komponen kecepatan maksimal, daya tahan, atau kekuatan, pelatih tetap perlu mengombinasikan possession game dengan latihan fisik spesifik. Dengan demikian, hasil penelitian ini sebaiknya dibaca sebagai bukti efektivitas untuk dua indikator yang diuji, bukan sebagai klaim bahwa possession game menggantikan seluruh bentuk latihan lainnya.

Dari perspektif teoretis, possession game dapat dijelaskan melalui pendekatan constraints-led dan ecological dynamics. Keterampilan olahraga berkembang ketika atlet berinteraksi dengan batasan tugas, lingkungan, dan individu. Dalam possession game, batasan tugas berupa jumlah pemain, aturan penguasaan bola, luas lapangan, dan tujuan mempertahankan bola menciptakan peluang tindakan tertentu. Pemain belajar bukan melalui instruksi verbal semata, tetapi melalui eksplorasi gerak untuk menemukan solusi yang efektif. Ketika ruang sempit, pemain harus melakukan passing cepat atau dribbling pendek; ketika ruang terbuka, pemain dapat membawa bola untuk menarik lawan. Proses eksplorasi ini sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik modern yang menekankan representasi situasi pertandingan dalam latihan.

Secara teoretis, peningkatan passing dapat dipahami sebagai hasil koordinasi persepsi-aksi. Pemain yang melakukan passing harus memersepsi posisi rekan, jarak sasaran, arah tekanan, dan kecepatan bola, lalu menghubungkan informasi tersebut dengan tindakan menendang. Possession game memperbanyak kesempatan pemain untuk menghubungkan informasi permainan dengan tindakan passing. Karena penguasaan bola menjadi tujuan utama, pemain juga terdorong untuk menjaga akurasi operan agar tim tidak kehilangan bola. Semakin sering pemain menghadapi masalah permainan yang serupa, semakin kuat pola persepsi-aksi yang terbentuk. Hal ini menjelaskan mengapa passing meningkat meskipun latihan tidak hanya berupa drill menendang ke sasaran.

Peningkatan kelincahan menggiring bola dapat dijelaskan melalui integrasi kemampuan fisik dan teknik. Kelincahan dalam sepakbola bukan hanya perubahan arah tubuh, tetapi perubahan arah sambil mempertahankan kontrol bola. Possession game menciptakan situasi yang mengharuskan pemain menggabungkan akselerasi pendek, deselerasi, perubahan arah, kontak kaki dengan bola, dan pengambilan keputusan. Literatur terbaru tentang agility dan change of direction menekankan bahwa kemampuan mengubah arah sangat terkait dengan kontrol tubuh, kekuatan eksentrik, koordinasi, dan respons terhadap stimulus (Morral-Yepes et al., 2023; Zhang et al., 2022). Dalam konteks penelitian ini, penurunan waktu dribbling menunjukkan bahwa latihan possession game membantu pemain mengelola bola lebih cepat saat menghadapi perubahan arah.

Implikasi praktis penelitian ini adalah pelatih klub dapat menggunakan possession game sebagai bagian inti latihan teknik, terutama ketika targetnya adalah memperbaiki akurasi passing dan kelincahan dribbling secara bersamaan. Latihan dapat dirancang dengan variasi jumlah pemain, ukuran area, batasan sentuhan, dan sasaran permainan. Untuk pemain yang passing-nya masih rendah, pelatih dapat menggunakan area lebih besar dan sentuhan lebih bebas terlebih dahulu, kemudian secara bertahap mempersempit area dan membatasi sentuhan. Untuk pemain yang dribbling-nya kurang lincah, pelatih dapat menambahkan aturan yang mendorong pemain bergerak keluar dari tekanan sebelum mengoper. Dengan cara ini, possession game tidak hanya menjadi permainan dalam latihan, tetapi menjadi perangkat pedagogis yang terstruktur untuk membentuk keterampilan dan pemahaman bermain.

Meskipun hasil penelitian signifikan, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Desain one group pretest-posttest tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga faktor lain seperti pengalaman bermain, motivasi, atau latihan tambahan di luar program tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Jumlah subjek juga terbatas pada 20 pemain dari satu klub, sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, pengukuran hasil dilakukan melalui tes teknik, bukan analisis performa pertandingan sebenarnya. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, membandingkan possession game dengan drill passing atau agility training, serta

menambahkan indikator match performance seperti jumlah passing sukses, ball retention, successful dribbles, dan keputusan dalam permainan. Namun demikian, berdasarkan data yang tersedia, penelitian ini memberikan bukti awal yang kuat bahwa possession game relevan diterapkan pada pembinaan pemain sepakbola Klub Sukma Jaya.

## KESIMPULAN

Latihan possession game terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing dan kelincahan menggiring bola pemain sepakbola Klub Sukma Jaya tahun 2023. Peningkatan keterampilan passing terlihat dari kenaikan rerata skor setelah pemain mengikuti program latihan, sedangkan peningkatan kelincahan menggiring bola terlihat dari penurunan waktu tempuh dalam tes dribbling. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa kedua perubahan tersebut melampaui nilai kritis pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, possession game dapat dipahami sebagai model latihan yang efektif karena mengintegrasikan penguasaan bola, dukungan antarpemain, orientasi ruang, akurasi operan, dan perubahan arah gerak dalam satu situasi latihan yang menyerupai pertandingan. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti terapan bahwa latihan berbasis permainan dapat digunakan untuk memperbaiki dua keterampilan fundamental sepakbola secara simultan pada konteks klub lokal.

## REKOMENDASI

Pelatih sepakbola disarankan memasukkan possession game secara terencana dalam program latihan mingguan, khususnya ketika tujuan latihan adalah meningkatkan passing dan dribbling dalam situasi permainan. Latihan sebaiknya disusun bertahap mulai dari area yang lebih luas dan aturan sentuhan yang fleksibel menuju area yang lebih sempit, tekanan lawan yang lebih tinggi, dan batasan sentuhan yang lebih ketat. Pemain disarankan mengikuti latihan secara konsisten, menjaga fokus saat menerima dan mengoper bola, serta membiasakan diri melihat posisi rekan sebelum melakukan tindakan teknik. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kurikulum latihan teknik berbasis permainan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, kategori usia yang berbeda, serta pengukuran berbasis pertandingan agar efektivitas possession game dapat dijelaskan secara lebih luas dan mendalam.

## REFERENSI

- Akubat, I., Patel, E., Barrett, S., & Abt, G. (2019). Methods of monitoring the training and match load and their relationship to changes in fitness in professional youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 37(4), 451-458. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1505953>
- Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the 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>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Roman, P. A., & Garcia-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>
- Clemente, F. M. (2020). The threats of small-sided soccer games: A discussion about their differences with the match external load demands and their variability levels. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 100-105. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000543>

- 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., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of small-sided games vs. running-based high-intensity interval training on physical performance in soccer players: A meta-analytical comparison. *Frontiers in Physiology*, 12, 642703. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.642703>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-Gonzalez, J., Silva, A. F., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of plyometric jump training on physical fitness in amateur and professional volleyball: A meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 12, 636140. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.636140>
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Clark, C. C. T., Conte, D., Ribeiro, J., Mendes, B., & Lima, R. (2023). The influence of pitch dimensions during small-sided games to reach match physical and physiological demands on the youth soccer players. *Sensors*, 23(3), 1299. <https://doi.org/10.3390/s23031299>
- Goes, F. R., Kempe, M., Meerhoff, L. A., & Lemmink, K. A. P. M. (2023). Measuring skill via player dynamics in football dribbling. *Scientific Reports*, 13, 18368. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45914-6>
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhleb, E. (2018). Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- 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>
- Kryściak, J., Podgorski, T., Chmura, P., Konefal, M., Chmura, J., Brazaitis, M., Modric, T., & Andrzejewski, M. (2023). Effects of short bout small-sided game training on acid-base balance markers in youth male soccer players. *Scientific Reports*, 13, 3510. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30646-4>
- Kunz, P., Engel, F. A., Holmberg, H. C., & Sperlich, B. (2019). A meta-comparison of the effects of high-intensity interval training to those of small-sided games and other training protocols on parameters related to the physiology and performance of youth soccer players. *Sports Medicine - Open*, 5, 7. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5>
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of small-sided games vs. conventional endurance training on endurance performance in male youth soccer players: A meta-analytical comparison. *Sports Medicine*, 49, 731-742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Morral-Yepes, M., Gonzalo-Skok, O., Dos'Santos, T., & Moras, G. (2023). Are change of direction speed and agility different abilities from time and coordinative perspectives? *PLoS ONE*, 18(12), e0295405. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295405>
- Nunes, N. A., Goncalves, B., Coutinho, D., & Travassos, B. (2020). How numerical unbalance constraints physical and tactical individual demands of ball possession small-sided soccer games. *Frontiers in Psychology*, 11, 1464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01464>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer - a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-sided games and technical skills in soccer training: Systematic review and implications for sport and physical education practitioners. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 150-158. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>

- Travassos, B., Araujo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2020). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal. *Human Movement Science*, 72, 102642. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2020.102642>
- Travassos, B., Coutinho, D., Goncalves, B., Pedroso, P., & Sampaio, J. (2023). The decision-making in dribbling: A video analysis study of U10 soccer players. *Frontiers in Psychology*, 14, 1200208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200208>
- Yapici, H., Soyulu, Y., Gulu, M., Kutlu, M., Ayan, S., Muluk, N. B., Aldhahi, M. I., & Al-Mhanna, S. B. (2023). Agility skills, speed, balance and CMJ performance in soccer: A comparison of players with and without a hearing impairment. *Healthcare*, 11(2), 247. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020247>
- Zhang, Q., Dellal, A., Chamari, K., Igonin, P. H., Martin, C., & Hautier, C. (2022). The influence of short sprint performance, acceleration, and deceleration mechanical properties on change of direction ability in soccer players. *Frontiers in Physiology*, 13, 1027811. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1027811>
- Michailidis, Y., Venegas, P., & Metaxas, T. (2023). Effects of combined horizontal plyometric and change of direction training on anaerobic parameters in youth soccer players. *Sports*, 11(2), 27. <https://doi.org/10.3390/sports11020027>
- Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Carretero, M., Martin, V., Hernandez, D., & Nakamura, F. Y. (2018). Soccer small-sided games activities vary according to the interval regime and their order of presentation within the session. *Journal of Human Kinetics*, 62, 167-175. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0168>
- Selmi, O., Gonçalves, B., Ouergui, I., Sampaio, J., & Bouassida, A. (2020). Influence of well-being variables and recovery state in physical enjoyment of professional soccer players during small-sided games. *Research in Sports Medicine*, 28(3), 317-327. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1656200>
- Raya-Gonzalez, J., Castillo, D., & Clemente, F. M. (2020). The effect of training load on physical performance in soccer players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8496. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228496>
- Raya-Gonzalez, J., Suarez-Arrones, L., Navandar, A., & Balsalobre-Fernandez, C. (2018). Injury profile of elite male young soccer players in a Spanish professional soccer club: A prospective study during 4 consecutive seasons. *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0036>
- Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A., Mendes, B., Marinho, D. A., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2019). In-season internal and external training load quantification of an elite European soccer team. *PLoS ONE*, 14(4), e0209393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209393>
- Oliva-Lozano, J. M., Fortes, V., Muyor, J. M., & Rojas-Valverde, D. (2020). Monitoring physical match performance and training load in professional soccer players. *PLoS ONE*, 15(10), e0238434. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238434>
- Bouguezzi, R., Chaabene, H., Negra, Y., Ramirez-Campillo, R., Jlalía, Z., Mkaouer, B., & Hachana, Y. (2020). Effects of different plyometric training frequency on measures of athletic performance in prepubertal male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(6), 1609-1617. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002456>
- Pardos-Mainer, E., Casajus, J. A., Gonzalo-Skok, O., & Adiego, J. A. (2021). Effects of short-term plyometric training on physical fitness in young female soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2274. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052274>
- Chmura, P., Konefal, M., Chmura, J., Kowalczyk, E., Zajac, T., Rokita, A., & Andrzejewski, M. (2018). Match outcome and running performance in different intensity ranges among elite soccer players. *Biology of Sport*, 35(2), 197-203. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2018.74196>

- Fernandez-Fernandez, J., Ramirez-Campillo, R., Sarabia, J. M., & Granacher, U. (2018). Effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(1), 90-98. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2017-0030>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2019). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 49(5), 757-768. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01064-2>
- Ferro, A., Villaceros, J., Floria, P., & Graupera, J. L. (2020). Analysis of speed performance in soccer by a playing position and a sports level. *Journal of Human Kinetics*, 73, 173-183. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0147>
- Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2019). Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1767-1785. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001245>