

Pengaruh Latihan Drop Off dan Musical Ball Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain HIMLA FC

Antonius Blawa Lamak¹, Maulidin², Nurdin³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, antoniusblawa@gmail.com, maulidin@undikma.ac.id, nurdin@undikma.ac.id

Correspondent Author: nurdin@undikma.ac.id

Received: 23 Juli 2023; Accepted 07 September 2023; Published 30 September 2023
Ed:2023: 251-263

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan Drop Off dan Musical Ball terhadap kemampuan dribbling pemain HIMLA FC tahun 2022/2023 serta membandingkan efektivitas kedua bentuk latihan tersebut. Permasalahan utama penelitian adalah rendahnya kualitas dribbling pemain, terutama dalam menjaga kontrol bola, mengubah arah, dan mempertahankan kecepatan saat membawa bola. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 pemain HIMLA FC yang dibagi menjadi dua kelompok melalui ordinal pairing: 10 pemain mengikuti latihan Drop Off dan 10 pemain mengikuti latihan Musical Ball. Instrumen penelitian berupa tes menggiring bola dengan satuan waktu; semakin rendah waktu tempuh menunjukkan kemampuan dribbling yang semakin baik. Program latihan dilaksanakan selama 18 pertemuan dengan prinsip progresif. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Drop Off berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling dengan nilai t-hitung 8,542 lebih besar daripada t-tabel 1,833 dan peningkatan sebesar 11,38%. Latihan Musical Ball juga berpengaruh signifikan dengan nilai t-hitung 2,818 lebih besar daripada t-tabel 1,833 dan peningkatan sebesar 10,53%. Perbandingan kedua kelompok menunjukkan bahwa Drop Off memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan Musical Ball. Temuan ini menegaskan bahwa latihan dribbling berbasis bola yang terstruktur, progresif, dan spesifik dapat meningkatkan kemampuan teknik pemain sepak bola. Drop Off direkomendasikan sebagai latihan utama untuk meningkatkan kecepatan dan kontrol dribbling, sedangkan Musical Ball dapat digunakan sebagai latihan pendukung untuk mengembangkan reaksi, keberanian menguasai bola, dan pengambilan keputusan dalam tekanan.

Kata Kunci: drop off, musical ball, dribbling, sepak bola, latihan teknik.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan invasi yang menuntut pemain mampu mengintegrasikan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam situasi yang berubah cepat. Di antara keterampilan teknik dasar, dribbling menjadi komponen penting karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, memindahkan bola dari satu ruang ke ruang lain, melewati tekanan lawan, menciptakan ruang tembak, dan menjaga tempo serangan. Dalam pertandingan, dribbling bukan hanya gerakan membawa bola, tetapi tindakan motorik yang menuntut koordinasi mata-kaki, kontrol sentuhan, keseimbangan tubuh, kelincahan, perubahan arah, kecepatan akselerasi, serta kemampuan membaca jarak lawan. Oleh karena itu, kualitas dribbling sering menjadi indikator kesiapan pemain dalam menghadapi situasi satu lawan satu maupun transisi permainan. Literatur mutakhir menegaskan bahwa keterampilan sepak bola berkembang optimal ketika latihan dilakukan secara spesifik, progresif, variatif, dan menyerupai tuntutan permainan, sehingga pemain tidak hanya mengulang teknik, tetapi juga belajar menyesuaikan teknik dengan tekanan ruang, waktu, dan lawan (Clemente & Sarmiento, 2020; Clemente et al., 2021; Sarmiento et al., 2018).

Masalah praktis yang menjadi dasar penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan dribbling pemain HIMLA FC. Sebagai salah satu klub sepak bola di Flores Timur yang aktif

mengikuti pertandingan, tetapi prestasi belum memuaskan karena pemain masih sering melakukan kesalahan ketika menggiring bola. Kesalahan tersebut dapat berupa bola terlalu jauh dari kaki, sentuhan tidak stabil saat bergerak cepat, tubuh kurang seimbang ketika berbelok, keterlambatan mengambil keputusan, dan kurangnya kemampuan menjaga bola dari tekanan. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik dribbling sebagai keterampilan terbuka. Pemain tidak cukup hanya mampu berlari membawa bola secara lurus; ia harus mampu mengontrol bola ketika mengubah arah, melambat, mempercepat, menghindari lawan, atau masuk ke ruang kosong. Keterampilan seperti ini membutuhkan latihan yang menggabungkan pola teknik dengan stimulus fisik dan variasi situasi. Hasil penelitian mengenai latihan koordinasi dan proprioseptif menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan dribbling pemain remaja (Gidu et al., 2022; Padrón-Cabo et al., 2020).

Dalam literatur pelatihan sepak bola, pengembangan dribbling dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan. Pendekatan pertama adalah latihan teknik berbasis repetisi, misalnya menggiring bola melewati cone atau lintasan tertentu. Pendekatan ini berguna untuk membentuk pola sentuhan, orientasi tubuh, dan kebiasaan mengontrol bola dekat dengan kaki. Pendekatan kedua adalah latihan berbasis permainan kecil atau tugas permainan, seperti small-sided games, yang menempatkan pemain pada situasi pengambilan keputusan dan tekanan lawan. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa small-sided games dapat meningkatkan eksekusi teknis dan memberikan stimulus fisik yang relevan dengan pertandingan karena pemain terus berinteraksi dengan bola, rekan, lawan, dan ruang (Clemente et al., 2021; Moran et al., 2019; Ometto et al., 2018). Pendekatan ketiga adalah latihan koordinasi, agility, dan perubahan arah yang dikombinasikan dengan bola. Jenis latihan ini menekankan kemampuan pemain mempertahankan kontrol bola saat melakukan akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah, yaitu elemen yang sangat dominan dalam dribbling efektif (Fernandez-Rio et al., 2019; Maciejczyk et al., 2021).

Latihan Drop Off dan Musical Ball yang digunakan dalam penelitian ini berada pada irisan antara latihan teknik, koordinasi, dan permainan. Drop Off dirancang untuk membangun pengondisian bola dan keterampilan menggiring bola melalui aktivitas membawa bola menuju area tertentu, meninggalkan bola, kembali mengambil bola, dan menyelesaikan rangkaian kerja dalam intensitas yang relatif tinggi. Latihan ini menuntut pemain melakukan kontrol bola, berlari, mengatur arah, dan mempertahankan kecepatan. Musical Ball merupakan latihan penanganan bola yang menuntut pemain berebut bola, menguasai bola secepat mungkin, lalu menggiring bola menjauh dari tekanan. Karakter latihan ini memberikan unsur kompetisi, reaksi, kecepatan mengambil bola, serta kemampuan menghindari tekanan lawan. Secara teoritis, kedua latihan tersebut dapat meningkatkan dribbling karena keduanya menempatkan pemain dalam kondisi latihan yang menggabungkan kontrol bola dan komponen fisik. Namun, karakter stimulus keduanya tidak sepenuhnya sama. Drop Off lebih menonjolkan pengulangan rute, daya tahan, dan kestabilan menggiring bola dalam jarak tertentu, sedangkan Musical Ball lebih menonjolkan reaksi terhadap stimulus, perebutan bola, dan pengambilan keputusan cepat.

Kesenjangan penelitian muncul karena banyak kajian sebelumnya lebih banyak membahas latihan kelincahan, small-sided games, atau variasi dribbling umum, sementara kajian yang membandingkan dua bentuk latihan berbasis permainan seperti Drop Off dan Musical Ball masih terbatas, terutama pada konteks klub lokal di Indonesia. Padahal, konteks lokal penting karena kualitas pemain, ketersediaan sarana, frekuensi latihan, dan kebiasaan pelatih sering berbeda dari klub profesional. Penelitian lapangan pada klub seperti HIMLA FC dapat memberi informasi praktis bagi

pelatih tentang bentuk latihan mana yang lebih mudah diterapkan dan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkuat pendekatan latihan teknik yang tidak monoton. Literatur 2018-2023 menegaskan pentingnya variasi latihan, representasi tugas permainan, dan integrasi aspek fisik-teknik agar adaptasi keterampilan lebih bermakna bagi pemain muda maupun pemain amatir (Arslan et al., 2020; Clemente et al., 2022; Práxedes et al., 2018).

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan Drop Off dan Musical Ball terhadap kemampuan dribbling pemain HIMLA FC tahun 2022/2023 serta membandingkan efektivitas kedua bentuk latihan tersebut. Kebaruan penelitian terletak pada model latihan drop off dan musical ball yang diterapkan pada satu klub untuk melihat model Latihan mana yang paling berpengaruh. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada peningkatan waktu tes dribbling setelah perlakuan latihan, bukan pada analisis taktik pertandingan, aspek psikologis, atau performa kompetisi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi praktis bagi pelatih sepak bola akar rumput dalam memilih model latihan dribbling yang variatif, spesifik, dan berbasis bukti.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah two group pretest-posttest design, yaitu desain eksperimen yang melibatkan dua kelompok perlakuan, masing-masing diukur sebelum dan sesudah program latihan. Kelompok pertama memperoleh latihan Drop Off, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan Musical Ball. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian tidak hanya menguji apakah setiap latihan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling, tetapi juga membandingkan efektivitas dua bentuk latihan yang berbeda. Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan dribbling sebelum perlakuan, kemudian kedua kelompok menjalani program latihan, dan pengukuran akhir dilakukan untuk melihat perubahan setelah perlakuan. Secara metodologis, desain pretest-posttest relevan untuk mengevaluasi perubahan keterampilan motorik karena setiap pemain dapat dibandingkan dengan performa awalnya sendiri.

Partisipan penelitian adalah pemain HIMLA FC tahun 2022/2023. Populasi berjumlah 20 pemain yang masih aktif mengikuti latihan dan pertandingan klub. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, seluruh pemain yang memenuhi kriteria dijadikan sampel sehingga penelitian menggunakan studi populasi. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing. Teknik ini dilakukan dengan mengurutkan hasil pretest, lalu membagi pemain ke dalam dua kelompok secara seimbang berdasarkan peringkat kemampuan awal. Kelompok Drop Off terdiri atas 10 pemain, sedangkan kelompok Musical Ball terdiri atas 10 pemain. Pembagian ini bertujuan meminimalkan perbedaan kemampuan awal antarkelompok sehingga perubahan setelah perlakuan lebih dapat dikaitkan dengan program latihan yang diberikan.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap utama: pretest, treatment, dan posttest. Pada tahap pretest, seluruh pemain mengikuti tes kemampuan dribbling untuk memperoleh data awal. Setelah itu, pemain dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama menjalani latihan Drop Off, yaitu latihan menggiring bola menuju area drop, meninggalkan bola, kembali mengambil bola, dan menyelesaikan rangkaian latihan sesuai instruksi. Latihan ini menekankan penguasaan bola, kecepatan membawa bola, pengaturan ritme, dan kemampuan mempertahankan kontrol bola saat berpindah ruang. Kelompok kedua menjalani latihan Musical Ball, yaitu latihan penguasaan bola yang diawali dari situasi perebutan bola. Pemain berusaha menguasai salah satu bola, lalu menggiring

bola menjauh dari tekanan pemain lain. Latihan ini menekankan reaksi, orientasi ruang, pengambilan keputusan cepat, dan kemampuan mempertahankan bola di bawah tekanan.

Program latihan diberikan selama kurang lebih enam minggu dengan total 18 kali pertemuan. Frekuensi latihan adalah tiga kali setiap minggu. Dalam rancangan latihan Drop Off, repetisi meningkat secara progresif dari 5 repetisi pada minggu pertama, 7 repetisi pada minggu kedua, 9 repetisi pada minggu ketiga, 11 repetisi pada minggu keempat, 13 repetisi pada minggu kelima, hingga 15 repetisi pada minggu keenam. Set atau games dipertahankan sebanyak tiga set dengan waktu recovery dua sampai tiga menit. Program Musical Ball juga menggunakan tiga set setiap pertemuan, dengan repetisi meningkat dari 10, 15, 20, 25, 30, hingga 35 repetisi sesuai minggu latihan. Pola progresi ini menunjukkan prinsip overload dan progresif, yaitu beban latihan dinaikkan bertahap agar pemain beradaptasi tanpa kehilangan kualitas gerak.

Instrumen penelitian adalah tes menggiring bola. Tes dilaksanakan pada lintasan dengan rintangan atau cone. Saat bola menyentuh garis start, stopwatch dihidupkan. Pemain menggiring bola mengikuti arah lintasan, melewati rintangan sesuai ketentuan, dan waktu dihentikan ketika bola serta pemain melewati garis finish. Waktu tempuh dicatat dalam satuan detik; semakin rendah waktu yang dicapai, semakin baik kemampuan dribbling pemain. Perlengkapan yang digunakan meliputi lapangan sepak bola, meteran, peluit, cone, bola, stopwatch, alat tulis, dan pancang. Tes dilakukan pada pretest dan posttest dengan prosedur yang sama untuk menjaga konsistensi pengukuran.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan nilai pretest, posttest, rata-rata, standar deviasi, dan persentase peningkatan. Uji t berpasangan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Taraf signifikansi ditetapkan pada 5%. Dasar keputusan penelitian adalah apabila nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Selain itu, persentase peningkatan digunakan untuk membandingkan efektivitas relatif antara Drop Off dan Musical Ball.

Tabel 1. Ringkasan prosedur dan perlakuan penelitian

Komponen	Kelompok Drop Off	Kelompok Musical Ball
Subjek	10 pemain HIMLA FC	10 pemain HIMLA FC
Desain	Two group pretest-posttest	Two group pretest-posttest
Latihan inti	Menggiring bola ke area drop, menempatkan bola, kembali, dan mengulang rangkaian	Berebut bola, menguasai bola, lalu menggiring bola menjauh dari tekanan
Frekuensi	3 kali per minggu selama 6 minggu	3 kali per minggu selama 6 minggu
Total pertemuan	18 pertemuan	18 pertemuan
Instrumen	Tes menggiring bola berbasis waktu	Tes menggiring bola berbasis waktu

HASIL

Bagian hasil menyajikan perubahan kemampuan dribbling pemain HIMLA FC setelah mengikuti latihan Drop Off dan Musical Ball. Data disajikan dalam bentuk tabel, gambar alur penelitian, grafik perubahan rata-rata waktu dribbling, grafik persentase peningkatan, serta interpretasi statistik. Karena satuan pengukuran berupa waktu tempuh, penurunan skor dari pretest ke posttest menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling.

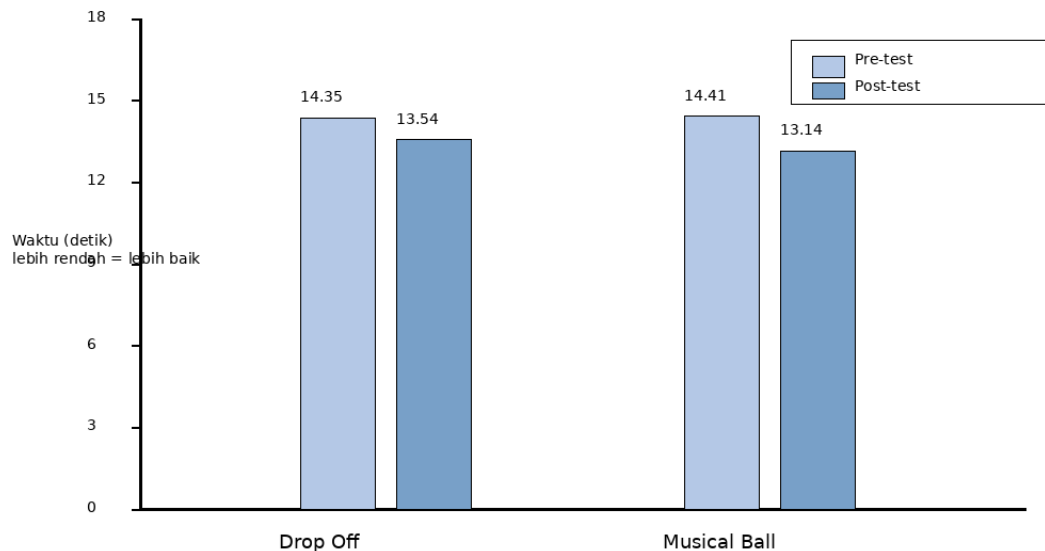
Tabel 2. Data pretest dan posttest kemampuan dribbling pemain HIMLA FC

Kelompok	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Perubahan (detik)
Drop Off	17.50	16.67	0.83
Drop Off	15.26	14.89	0.37
Drop Off	14.21	13.90	0.31
Drop Off	15.40	14.19	1.21
Drop Off	13.30	12.39	0.91
Drop Off	13.83	12.79	1.04
Drop Off	12.13	11.90	0.23
Drop Off	14.75	13.80	0.95
Drop Off	13.38	12.57	0.81
Drop Off	13.70	12.34	1.36
Musical Ball	13.63	12.23	1.40
Musical Ball	13.89	13.01	0.88
Musical Ball	13.74	12.48	1.26
Musical Ball	14.09	13.30	0.79
Musical Ball	18.52	15.20	3.32
Musical Ball	13.50	12.68	0.82
Musical Ball	13.45	12.30	1.15
Musical Ball	13.54	12.78	0.76
Musical Ball	15.21	13.98	1.23
Musical Ball	14.50	13.48	1.02

Berdasarkan tabel tersebut, seluruh pemain pada kedua kelompok menunjukkan penurunan waktu tempuh dari pretest ke posttest. Dengan demikian, secara deskriptif kemampuan dribbling pemain meningkat setelah mengikuti program latihan. Penurunan waktu menunjukkan bahwa pemain lebih cepat menyelesaikan lintasan dribbling, sehingga kontrol bola dan efisiensi gerak mengalami perbaikan.

Tabel 3. Statistik deskriptif kemampuan dribbling

Kelompok	Pretest M +/- SD	Posttest M +/- SD	Rerata perubahan	Interpretasi
Drop Off	14.35 +/- 1.48	13.54 +/- 1.46	0.80 detik	Waktu menurun; dribbling meningkat
Musical Ball	14.41 +/- 1.54	13.14 +/- 0.91	1.26 detik	Waktu menurun; dribbling meningkat



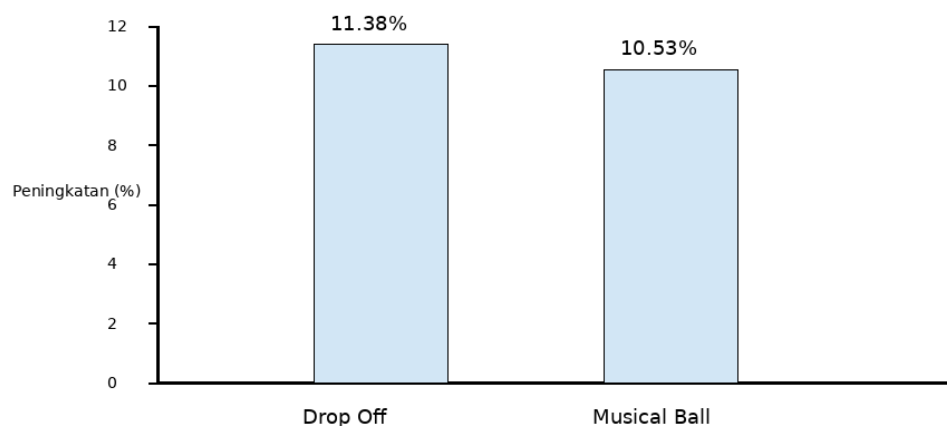
Gambar 1. Perbandingan rerata waktu dribbling pretest dan posttest.

Gambar 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan waktu dribbling. Kelompok Drop Off turun dari rerata 14,35 detik menjadi 13,54 detik berdasarkan data deskriptif, sedangkan kelompok Musical Ball turun dari 14,41 detik menjadi 13,14 detik. Perubahan ini memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah program latihan.

Tabel 4. Ringkasan uji t dan persentase

Kelompok	t-hitung	t-tabel (df = 9; 5%)	Keputusan	Peningkatan
Drop Off	8,542	1,833	Ho ditolak; Ha diterima	11,38%
Musical Ball	2,818	1,833	Ho ditolak; Ha diterima	10,53%

Hasil uji t menunjukkan bahwa latihan Drop Off dan Musical Ball sama-sama berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling. Nilai t-hitung kedua kelompok lebih besar daripada t-tabel, sehingga hipotesis alternatif diterima. Secara komparatif, Drop Off menunjukkan nilai t-hitung dan persentase peningkatan yang lebih tinggi, sehingga latihan ini dapat dinyatakan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam konteks penelitian ini.



Gambar 2. Persentase peningkatan kemampuan dribbling setiap kelompok.

Gambar 2 memperlihatkan bahwa peningkatan kelompok Drop Off sebesar 11,38%, sedangkan Musical Ball sebesar 10,53%. Selisih peningkatan menunjukkan bahwa latihan yang lebih

terstruktur, berulang, dan berorientasi pada penguasaan bola dalam jarak tertentu memberikan efek yang sedikit lebih besar terhadap performa dribbling.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan Drop Off dan Musical Ball sama-sama memberi pengaruh positif terhadap kemampuan dribbling pemain HIMLA FC. Secara empiris, kedua kelompok mengalami penurunan waktu tempuh dari pretest ke posttest. Pada konteks tes dribbling, penurunan waktu berarti pemain mampu menggiring bola lebih cepat dan efisien melewati lintasan. Nilai t-hitung kelompok Drop Off sebesar 8,542 dan kelompok Musical Ball sebesar 2,818, keduanya lebih besar daripada t-tabel 1,833. Artinya, hipotesis nihil ditolak dan kedua bentuk latihan dapat dinyatakan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling. Akan tetapi, persentase peningkatan Drop Off sebesar 11,38% sedikit lebih tinggi daripada Musical Ball sebesar 10,53%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa Drop Off memberi stimulus yang lebih kuat terhadap peningkatan dribbling dalam konteks tes yang menuntut kecepatan membawa bola, pengaturan arah, dan konsistensi sentuhan.

Rasionalitas hasil tersebut dapat dijelaskan dari karakteristik latihan. Drop Off menuntut pemain mengulang aktivitas menggiring bola dalam jarak tertentu dengan orientasi tugas yang jelas: membawa bola, menempatkan bola, kembali, dan menyelesaikan rangkaian kerja. Aktivitas ini menggabungkan unsur teknik dan kondisi fisik secara berulang. Ketika dilakukan dalam beberapa set dan repetisi progresif, pemain memperoleh kesempatan memperbaiki pola sentuhan, memperpendek jarak bola dari kaki, meningkatkan efisiensi langkah, serta mengatur kecepatan saat mendekati area sasaran. Dribbling yang efektif sangat bergantung pada frekuensi sentuhan yang tepat, postur tubuh rendah, pandangan yang mampu berganti antara bola dan ruang, serta kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan bola. Melalui repetisi Drop Off, pemain tidak hanya melatih kecepatan lari, tetapi juga kestabilan teknik ketika berada dalam kondisi lelah.

Musical Ball juga meningkatkan dribbling karena latihan ini menciptakan stimulus kompetitif. Pemain harus bereaksi terhadap peluit, merebut atau menguasai bola, lalu menggiring bola menjauh dari tekanan. Situasi ini mendekati unsur permainan karena ada tekanan, perebutan ruang, dan kebutuhan mengambil keputusan cepat. Peningkatan pada kelompok Musical Ball menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan kontrol bola dan keberanian menggiring bola. Namun, peningkatannya sedikit lebih rendah dibandingkan Drop Off kemungkinan karena Musical Ball lebih bervariasi dan tidak selalu memberi volume sentuhan dribbling yang sama kepada setiap pemain. Dalam latihan berbasis perebutan bola, pemain yang cepat menguasai bola mungkin memperoleh volume dribbling lebih banyak, sementara pemain yang terlambat merebut bola dapat lebih banyak mengejar. Hal ini membuat stimulus teknik antarindividu kurang seragam dibandingkan Drop Off.

Temuan ini didukung oleh penelitian mutakhir yang menekankan bahwa peningkatan keterampilan sepak bola membutuhkan latihan yang menggabungkan unsur fisik dan teknik. Clemente et al. (2021) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa small-sided games dapat meningkatkan eksekusi teknis pada pemain muda. Meskipun Drop Off dan Musical Ball bukan small-sided games penuh, keduanya memiliki prinsip serupa, yaitu menempatkan pemain pada tugas berbasis bola, bukan sekadar latihan fisik tanpa bola. Arslan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dapat memberi dampak pada performa fisik, psikofisiologis, dan keterampilan teknis pemain sepak bola muda. Dengan demikian, peningkatan dribbling pada

penelitian ini selaras dengan gagasan bahwa latihan yang dekat dengan karakter permainan lebih efektif untuk mengembangkan keterampilan teknik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Gidu et al. (2022), yang menemukan bahwa pelatihan proprioseptif dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan dribbling pada pemain sepak bola remaja. Dribbling membutuhkan kontrol tubuh dan stabilitas ketika pemain harus mengubah arah sambil mempertahankan bola. Drop Off dan Musical Ball memberi stimulus terhadap stabilitas dinamis karena pemain harus bergerak cepat sambil mengatur posisi tubuh terhadap bola. Padrón-Cabo et al. (2020) memberikan temuan yang menarik karena latihan agility ladder tidak selalu efektif meningkatkan sprint, agility, dan dribbling. Temuan tersebut dapat menjadi kontradiksi penting: tidak semua latihan kelincahan otomatis meningkatkan dribbling jika tidak terintegrasi dengan bola atau tidak cukup spesifik terhadap tuntutan permainan. Dalam penelitian HIMLA FC, kedua latihan menggunakan bola secara langsung sehingga transfer ke kemampuan dribbling lebih mungkin terjadi.

Temuan bahwa Drop Off lebih efektif daripada Musical Ball juga dapat dibandingkan dengan literatur task constraints. Ometto et al. (2018) menjelaskan bahwa manipulasi tugas dalam small-sided dan conditioned games dapat membentuk perilaku teknis-taktis pemain. Drop Off memiliki constraint yang lebih stabil: jarak, area tujuan, jumlah bola, dan repetisi relatif jelas. Constraint yang stabil memungkinkan pemain mengulang pola teknik dengan kualitas lebih terkontrol. Musical Ball memiliki constraint yang lebih terbuka dan kompetitif, sehingga lebih baik untuk melatih reaksi dan keputusan, tetapi kemungkinan menghasilkan variasi beban yang lebih besar. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak menolak manfaat latihan permainan, melainkan menunjukkan bahwa untuk tujuan peningkatan waktu tes dribbling, latihan yang lebih terstruktur dan berulang seperti Drop Off dapat memberi hasil lebih besar.

Secara teoritis, dribbling merupakan keterampilan motorik terbuka yang berkembang melalui interaksi antara kemampuan fisik, koordinasi neuromuskular, persepsi, dan pengalaman gerak. Teori latihan menekankan prinsip spesifikasi, progresivitas, overload, variasi, dan kontinuitas. Drop Off memenuhi prinsip spesifikasi karena pemain berlatih dengan bola dan gerakan yang relevan dengan dribbling. Latihan ini juga memenuhi prinsip progresivitas karena repetisi meningkat dari minggu ke minggu. Dengan pengulangan yang cukup, pemain dapat mengembangkan pola koordinasi yang lebih efisien. Sentuhan bola menjadi lebih terukur, langkah menjadi lebih sinkron dengan gerakan bola, dan perubahan arah dilakukan dengan lebih stabil.

Musical Ball dapat dijelaskan melalui perspektif ecological dynamics dan constraint-led approach. Keterampilan berkembang ketika pemain mengeksplorasi solusi gerak dalam lingkungan yang berubah. Dalam Musical Ball, pemain tidak hanya menggiring bola, tetapi juga harus merespon keberadaan pemain lain dan tekanan ruang. Kondisi tersebut penting untuk perkembangan permainan sebenarnya karena dribbling dalam pertandingan tidak pernah terjadi dalam ruang kosong sepenuhnya. Namun, karena penelitian ini mengukur kemampuan melalui tes dribbling lintasan, bentuk latihan yang lebih terarah pada pengulangan rute dan kontrol bola kemungkinan lebih sesuai dengan karakter instrumen. Ini menjelaskan mengapa Drop Off menghasilkan peningkatan yang lebih besar.

Interpretasi perkembangan juga perlu melihat usia dan status pemain. Pemain HIMLA FC merupakan pemain klub yang masih membutuhkan pembentukan teknik dasar. Pada tahap ini, latihan yang memberikan banyak sentuhan bola dan pola tugas yang jelas sangat penting untuk membentuk konsistensi gerak. Setelah konsistensi terbentuk, latihan dapat ditingkatkan ke situasi yang lebih

kompleks seperti Musical Ball, small-sided games, atau duel satu lawan satu. Dengan demikian, Drop Off dapat diposisikan sebagai latihan dasar-antara untuk memperkuat kecepatan dribbling dan kontrol bola, sedangkan Musical Ball dapat diposisikan sebagai latihan lanjutan untuk mengembangkan respons, keberanian, dan pengambilan keputusan dalam tekanan.

Bagi pelatih sepak bola, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dribbling perlu disusun secara sistematis dan tidak monoton. Drop Off dapat digunakan sebagai menu utama ketika tujuan latihan adalah meningkatkan kecepatan dan efisiensi menggiring bola. Pelatih dapat mengatur jarak, jumlah bola, waktu kerja, waktu istirahat, dan arah gerak agar beban latihan meningkat secara bertahap. Latihan ini cocok ditempatkan pada bagian inti awal setelah pemanasan karena membutuhkan konsentrasi dan kualitas teknik. Pelatih juga dapat menambahkan variasi seperti penggunaan kaki dominan dan non-dominan, perubahan arah, atau target waktu untuk meningkatkan tantangan.

Musical Ball dapat digunakan sebagai latihan pendukung untuk menumbuhkan kesiapan reaksi, keberanian menguasai bola, dan kemampuan membawa bola keluar dari tekanan. Latihan ini lebih sesuai untuk fase latihan yang menekankan kompetisi internal dan situasi permainan. Pelatih perlu memastikan setiap pemain memperoleh kesempatan sentuhan bola yang seimbang agar manfaat latihan tidak hanya diterima oleh pemain yang paling cepat merebut bola. Salah satu caranya adalah membagi pemain ke dalam kelompok kecil, membatasi durasi setiap ronde, dan memberi tugas khusus seperti menggiring bola menggunakan kaki tertentu atau melewati zona aman sebelum dinyatakan berhasil.

Secara praktis, temuan ini memberi rekomendasi bahwa program dribbling sebaiknya tidak memilih salah satu latihan secara eksklusif. Drop Off dapat digunakan untuk membangun fondasi kontrol dan kecepatan dribbling, sedangkan Musical Ball digunakan untuk mentransfer keterampilan tersebut ke situasi yang lebih kompetitif. Kombinasi keduanya dapat menghasilkan pengembangan teknik yang lebih lengkap. Namun, jika pelatih memiliki waktu terbatas dan sasaran utama adalah peningkatan performa tes dribbling, Drop Off layak diprioritaskan karena menunjukkan persentase peningkatan lebih tinggi dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan Drop Off dan Musical Ball sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain HIMLA FC tahun 2022/2023. Kedua bentuk latihan mampu menurunkan waktu tempuh tes dribbling dari pretest ke posttest, sehingga pemain menunjukkan kemampuan menggiring bola yang lebih baik setelah mengikuti program latihan. Latihan Drop Off menghasilkan nilai t-hitung yang lebih tinggi dan persentase peningkatan yang lebih besar dibandingkan Musical Ball. Dengan demikian, Drop Off dapat dinyatakan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada konteks tes yang menekankan kecepatan, kontrol bola, perubahan arah, dan konsistensi gerak. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti praktis bahwa latihan dribbling yang terstruktur, progresif, dan berbasis bola dapat digunakan untuk memperbaiki keterampilan dasar pemain sepak bola di tingkat klub. Latihan Drop Off memberi keuntungan karena pemain memperoleh volume sentuhan bola yang relatif stabil dan kesempatan mengulang pola menggiring bola dalam jarak serta arah yang terkontrol. Musical Ball tetap bermanfaat karena memberikan stimulus kompetitif, reaksi, dan keberanian menguasai bola di bawah tekanan. Oleh sebab itu, kedua latihan sebaiknya dipandang saling melengkapi.

REKOMENDASI

Rekomendasi praktis bagi pelatih adalah menggunakan Drop Off sebagai latihan utama ketika sasaran sesi adalah peningkatan kecepatan dan efisiensi dribbling, kemudian mengombinasikannya dengan Musical Ball untuk meningkatkan respon permainan dan pengambilan keputusan. Pelatih perlu mengatur volume, intensitas, recovery, dan variasi tugas agar latihan tetap aman, menarik, dan sesuai dengan kemampuan pemain. Pemain disarankan melakukan latihan secara konsisten, menggunakan kedua kaki, menjaga kualitas sentuhan, serta membiasakan pandangan tidak hanya terpaku pada bola. Untuk penelitian berikutnya, disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, pengukuran retensi setelah beberapa minggu, dan instrumen tambahan seperti agility, koordinasi mata-kaki, serta performa dribbling dalam situasi pertandingan. Penelitian lanjutan juga dapat menguji kombinasi Drop Off dan Musical Ball dalam satu model periodisasi latihan agar diketahui efektivitasnya terhadap keterampilan teknik dan keputusan bermain secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Alves, R., Rebelo, A., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2018). Short-term effects of complex and contrast training in soccer players vertical jump, sprint, and agility abilities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(4), 936-943. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001979>
- 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/biol sport.2020.94237>
- Bekris, E., Gissis, I., Kounalakis, S., et al. (2018). The dribbling agility test as a potential tool for evaluating the dribbling skill in young soccer players. *Research in Sports Medicine*, 26(4), 425-435. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1487635>
- 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., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A. F., Rico-Gonzalez, M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praca, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2021). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- 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., Silva, A. F., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Sarmiento, H., & Chen, Y. S. (2022). Accelerometry-based variables in professional soccer players: A systematic review. *Biology*, 11(2), 276. <https://doi.org/10.3390/biology11020276>
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Kawczynski, A., Yildiz, M., Chen, Y. S., Birlik, S., Nobari, H., & Akyildiz, Z. (2022). Physiological and locomotor demands during small-sided games are related to match demands and physical fitness? A study conducted on youth soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 138. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00535-w>
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Oliveira, R., Ceylan, H. I., Akyildiz, Z., Gonzalez-Fernandez, F. T., Nobari, H., Yildiz, M., & Birlik, S. (2022). Effects of a small-sided games training program in youth male soccer players: Variations of the locomotor profile while interacting with baseline level and with the accumulated load. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 203. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00595-y>
- Dugdale, J. H., Arthur, C. A., Sanders, D., & Hunter, A. M. (2020). Reliability and validity of field-based fitness tests in youth soccer players. *Sports*, 8(4), 46. <https://doi.org/10.3390/sports8040046>
- Fernandez-Rio, J., Santos, L., Fernandez-Garcia, B., Robles, R., Casquero, I., & Paredes, R. (2019). Effects of slackline training on acceleration, agility, jump performance and postural control in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 67, 235-245. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0082>
- Fischer, A., Kolodziej, M., Scherer, A., & Schutze, M. (2023). Measuring skill via player dynamics in football dribbling. *Scientific Reports*, 13, 19075. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45914-6>
- 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>
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhleb, E. (2018). Does small-sided games training improve physical fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Hammami, M., Gaamouri, N., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2019). Effects of contrast strength training on sprint, agility, and repeated change of direction performance in male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 795-802. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002085>
- Kobal, R., Loturco, I., Gil, S., Cal Abad, C. C., Cuniyochi, R., Barroso, R., Tricoli, V., & Pereira, L. A. (2018). Comparison of physical performance among Brazilian elite soccer players of different age-categories. *Journal of Sports Sciences*, 36(2), 217-223. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1284770>
- Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Abad, C. C. C., Fernandes, V., Kitamura, K., & Nakamura, F. Y. (2018). Transference effect of short-term optimum power load training on the punching impact of elite boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2877-2882. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002346>

- 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>
- 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(5), 731-742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1200-1214. <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). Effects of training with an agility ladder on sprint, agility, and dribbling performance in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 73, 219-228. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0001>
- 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>
- Paul, D. J., Marques, J. B., & Nassis, G. P. (2018). The effect of a concentrated period of soccer specific fitness training with small-sided games on physical fitness in youth players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 962-968. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08547-X>
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Del Villar, F. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. *PLOS ONE*, 13(1), e0190157. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190157>
- Rico-Gonzalez, M., Pino-Ortega, J., Nakamura, F. Y., Clemente, F. M., & Arcos, A. L. (2020). Past, present, and future of the technological tracking methods to assess tactical variables in team sports: A systematic review. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 234(4), 281-290. <https://doi.org/10.1177/1754337120906173>
- Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Carretero, M., Martin, V., Hernández, D., & Nakamura, F. Y. (2018). Effects of high-intensity training with one versus three changes of direction on youth female basketball players' performance. *Kinesiology*, 50(1), 117-125. <https://doi.org/10.26582/k.50.1.15>
- 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>
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2960. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>

Yanci, J., Castillo, D., Iturricastillo, A., & Los Arcos, A. (2018). Effects of repeated-sprint training on physical and technical performances in young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 1891-1899. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002357>