

Pengaruh Latihan Give and Go Terhadap Akurasi Passing dan Kecepatan Dribbling Pemain Sepak Bola

Juan Hartadi¹, Susi Yundarwati², Muhsan³

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

Correspondent Author: muhsan@undikma.ac.id

Received: 07 Januari 2024; Accepted 23 Februari 2024; Published 30 Maret 2024

Ed:2024: 88-98

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan give and go berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing dan kecepatan dribbling pemain sepak bola Narmada Football Academy. Latar belakang penelitian berangkat dari temuan awal bahwa pemain KU 14-15 tahun masih sering melakukan passing yang tidak tepat sasaran, terlalu kuat atau terlalu lemah, serta dribbling yang kurang cepat dan kurang terkontrol ketika menghadapi tekanan permainan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest pada 16 pemain yang dipilih melalui studi populasi. Perlakuan berupa latihan give and go dilaksanakan selama enam minggu dengan 18 kali pertemuan. Akurasi passing diukur melalui tes mengoper bola rendah ke gawang kecil, sedangkan kecepatan dribbling diukur melalui tes menggiring bola melewati rintangan dengan pencatatan waktu tercepat. Analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor passing meningkat dari 5,50 menjadi 7,06, sedangkan waktu dribbling menurun dari 21,13 detik menjadi 19,84 detik. Nilai t-hitung akurasi passing sebesar 8,571 dan t-hitung kecepatan dribbling sebesar 6,787, keduanya lebih besar daripada t-tabel 1,753. Temuan ini menegaskan bahwa latihan give and go efektif sebagai bentuk latihan teknik-taktis yang mengintegrasikan operan, pergerakan tanpa bola, umpan balik satu sentuhan, kontrol arah, dan kecepatan membawa bola. Novelty penelitian ini terletak pada penempatan give and go sebagai model latihan sederhana, kontekstual, dan aplikatif bagi akademi sepak bola usia remaja untuk meningkatkan dua keterampilan inti secara simultan.

Kata Kunci: Akurasi passing, give and go, kecepatan dribbling, latihan sepak bola, pemain muda

PENDAHULUAN

Sepak bola modern menuntut pemain muda tidak hanya menguasai keterampilan dasar secara terpisah, tetapi juga mampu menggunakannya dalam situasi permainan yang berubah cepat. Passing dan dribbling merupakan dua keterampilan inti karena keduanya menentukan bagaimana tim membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, mengalihkan arah permainan, dan menciptakan ruang. Dalam konteks pembinaan usia 14-15 tahun, akurasi passing berperan sebagai dasar koordinasi kolektif, sedangkan kecepatan dribbling menjadi sarana pemain untuk keluar dari tekanan, melewati lawan, dan mempercepat transisi menyerang. Studi terbaru menunjukkan bahwa small-sided games dan latihan berbasis situasi permainan dapat meningkatkan keterampilan teknis karena pemain mengalami lebih banyak sentuhan bola, pengambilan keputusan, dan aksi teknis yang menyerupai pertandingan (Sarmiento et al., 2018; Clemente & Sarmiento, 2020; Clemente et al., 2021). Dengan demikian, latihan teknik pada pemain muda perlu ditempatkan dalam konteks gerak yang dinamis, bukan hanya dalam bentuk pengulangan pasif.

Permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini bersumber dari hasil observasi pada pemain Narmada Football Academy KU 14-15 tahun. Dalam latihan dan permainan, pemain masih kerap melakukan kesalahan passing, misalnya bola tidak sampai kepada teman, bola terlalu kencang sehingga sulit dikontrol, arah umpan tidak jelas, dan penguasaan bola berpindah kepada lawan. Masalah lain tampak pada dribbling, yaitu bola terlalu jauh dari penguasaan kaki, gerak menggiring lambat, dan pemain mudah kehilangan bola ketika harus bergerak cepat. Pelatih sebelumnya

cenderung memberikan latihan yang monoton sehingga pemain mengalami kejenuhan dan kurang memperoleh variasi stimulus teknik-taktis yang menantang. Kondisi tersebut penting dikaji karena kesalahan passing dan dribbling pada usia pembinaan dapat menghambat perkembangan keterampilan bermain secara menyeluruh.

Secara konseptual, passing yang akurat tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menendang bola, tetapi juga oleh persepsi ruang, orientasi tubuh, koordinasi visual-motor, kualitas sentuhan pertama, dan keputusan kapan bola harus dilepas. Dribbling cepat juga tidak semata-mata kemampuan berlari dengan bola, tetapi melibatkan kontrol bola, koordinasi langkah, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan menyesuaikan arah terhadap rintangan atau tekanan lawan. Wilson et al. (2020) menegaskan bahwa kecepatan dribbling memiliki hubungan penting dengan keberhasilan permainan latihan, sedangkan Klingner et al. (2022) menunjukkan bahwa passing dalam konteks small-sided games dapat menjadi indikator teknis-taktis yang membedakan tingkat kemampuan pemain. Temuan-temuan tersebut mendukung kebutuhan latihan yang menggabungkan unsur teknik dan keputusan permainan dalam satu rangkaian aktivitas.

Salah satu solusi latihan yang relevan adalah give and go. Latihan ini mengharuskan pemain melakukan operan kepada rekan, segera bergerak ke ruang kosong, menerima umpan balik, lalu melanjutkan aksi. Pola tersebut menyerupai prinsip permainan kombinasi sederhana yang sering muncul dalam pertandingan. Give and go melatih pemain untuk tidak berhenti setelah mengoper bola; pemain didorong untuk bergerak, membuka sudut dukungan, membaca arah bola, dan menyesuaikan kecepatan. Karena terdapat unsur passing, pergerakan tanpa bola, penerimaan bola kembali, dan penguasaan ruang, latihan ini potensial meningkatkan akurasi passing dan kecepatan dribbling secara bersamaan. Literatur tentang small-sided games dan latihan teknik berbasis permainan menekankan bahwa keterampilan teknis akan lebih kuat bila dilatih bersama persepsi dan keputusan (Fernández-Espínola et al., 2020; Cardoso et al., 2019; Iuliano et al., 2023).

Meskipun demikian, terdapat celah kajian yang perlu dijawab. Sebagian besar penelitian terdahulu membahas small-sided games, latihan agility, atau latihan teknik secara umum, sedangkan kajian yang secara khusus menempatkan give and go sebagai intervensi utama untuk dua variabel sekaligus, yaitu akurasi passing dan kecepatan dribbling, masih terbatas pada konteks akademi lokal. Padahal, akademi sepak bola usia remaja membutuhkan bentuk latihan yang sederhana, mudah diterapkan, tidak memerlukan fasilitas kompleks, tetapi tetap memiliki nilai transfer terhadap situasi permainan. Penelitian ini juga penting karena menggunakan data empiris dari 16 pemain Narmada Football Academy dengan perlakuan enam minggu, sehingga dapat memberikan bukti aplikatif bagi pelatih akar rumput.

Berdasarkan konteks, masalah, solusi literatur, serta celah tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan give and go terhadap akurasi passing dan kecepatan dribbling pemain sepak bola Narmada Football Academy. Kebaruan penelitian terletak pada penempatan give and go sebagai latihan teknik-taktis terintegrasi untuk meningkatkan dua kemampuan fundamental pemain muda. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain laki-laki KU 14-15 tahun, variabel akurasi passing dan kecepatan dribbling, intervensi latihan selama enam minggu, serta analisis perbandingan pretest dan posttest. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar praktis bagi pelatih dalam menyusun variasi latihan passing dan dribbling yang lebih kontekstual, menyenangkan, dan berbasis kebutuhan pertandingan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah pretest-posttest design, yaitu pengukuran awal dilakukan sebelum perlakuan, dilanjutkan pemberian latihan give and go, kemudian dilakukan pengukuran akhir setelah program latihan selesai. Rancangan penelitian dijelaskan sebagai desain yang membandingkan hasil tes awal dan tes akhir untuk mengetahui pengaruh perlakuan. Variabel bebas penelitian adalah latihan give and go, sedangkan variabel terikat adalah akurasi passing dan kecepatan dribbling. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menguji perubahan keterampilan teknis pemain setelah mengikuti program latihan tertentu. Walaupun desain ini memiliki keterbatasan karena tidak sepenuhnya mengontrol semua variabel luar, desain pretest-posttest tetap relevan untuk penelitian lapangan pada akademi sepak bola yang jumlah pemainnya terbatas.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Partisipan penelitian adalah 16 pemain sepak bola Narmada Football Academy. Seluruh pemain berjenis kelamin laki-laki dan berada pada rentang usia 14-15 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi, sehingga seluruh populasi pemain yang tersedia dijadikan sampel penelitian. Penggunaan studi populasi sesuai dengan kondisi subjek yang relatif kecil dan homogen sebagai kelompok latihan akademi. Lokasi pelaksanaan penelitian berada di lapangan umum Desa Batu Kuta, Kecamatan Narmada. Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan peningkatan akurasi passing dan kecepatan dribbling yang teridentifikasi pada tahap observasi awal. Seluruh peserta mengikuti tes awal, program latihan, dan tes akhir sesuai prosedur penelitian.

Prosedur penelitian terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, peneliti menyiapkan izin penelitian, menentukan subjek, menyusun jadwal latihan, serta menyiapkan fasilitas seperti bola, marker/cone, gawang kecil, meteran, peluit, stopwatch, dan lembar pencatatan. Tahap pelaksanaan diawali dengan penjelasan prosedur tes kepada pemain, pemanasan, pelaksanaan pretest akurasi passing dan kecepatan dribbling, pemberian perlakuan latihan give and go, kemudian pelaksanaan posttest. Program latihan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu sehingga total terdapat 18 kali pertemuan. Beban latihan meningkat secara progresif dari minggu pertama sampai minggu keenam, yaitu dari 2 set x 3 repetisi menuju 7 set x 8 repetisi dengan recovery dua menit. Prinsip progresivitas ini digunakan agar pemain memperoleh adaptasi teknik dan fisik secara bertahap.

Instrumen

Akurasi passing diukur melalui tes mengoper bola rendah menggunakan kaki bagian dalam. Alat yang digunakan berupa gawang kecil berukuran lebar 1,5-meter dan tinggi 0,5 meter, jarak penendang dari gawang 9-meter, bola sepak, kapur, meteran, dan tabel pencatatan skor. Setiap pemain melakukan sembilan kesempatan passing, dan skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang masuk secara sah ke bidang sasaran. Kecepatan dribbling diukur menggunakan tes menggiring bola melewati rintangan. Pemain berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kaki, kemudian setelah aba-aba mulai menggiring bola mengikuti arah rintangan sampai melewati garis finish. Waktu dicatat menggunakan stopwatch, dan setiap pemain memperoleh dua kesempatan dengan nilai terbaik sebagai skor. Tes dinyatakan gagal apabila pemain tidak mengikuti arah yang ditentukan atau menggunakan anggota tubuh selain kaki untuk mengendalikan bola.

Data Analisis

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan uji-t. Statistik deskriptif digunakan untuk menampilkan skor minimum, maksimum, rerata, standar deviasi, dan persentase peningkatan. Uji-t digunakan untuk membandingkan nilai pretest dan posttest pada dua variabel penelitian. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan derajat kebebasan $n-1$, yaitu 15. Analisis difokuskan pada apakah latihan give and go memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi passing dan peningkatan kecepatan dribbling pemain.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan gambar untuk memperlihatkan perubahan keterampilan pemain setelah mengikuti latihan give and go. Data berasal dari 16 pemain NFA yang mengikuti pretest, perlakuan selama enam minggu, dan posttest. Pada variabel akurasi passing, skor menunjukkan jumlah passing yang berhasil masuk ke sasaran. Pada variabel kecepatan dribbling, skor menunjukkan waktu tempuh dalam detik, sehingga penurunan waktu mengindikasikan performa yang lebih baik.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
HASIL	Pre-Tes Akurasi Passing	.972	16	.863
	Post-Tes Akurasi Passing	.822	16	.005
	Pre-Tes Kecepatan Dribbling	.615	16	.000
	Post-Tes Kecepatan Dribbling	.832	16	.008

Berdasarkan hasil uji normalitas data, maka dapat di ambil kesimpulan tentang normalitas akurasi passing dengan nilai $0,863 > 0,005$, dan kecepatan dribbling dengan nilai $0,008 > 0,005$ dapat di simpulkan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	21.466	1	30	.000
	Based on Median	9.718	1	30	.004
	Based on Median and with adjusted df	9.718	1	15.000	.007
	Based on trimmed mean	19.031	1	30	.000

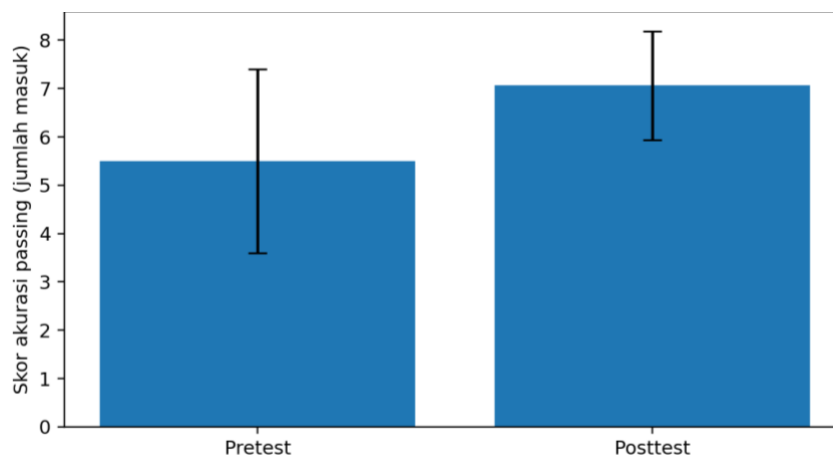
Berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai signifikan (*Sig*) sebesar $0,007 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian data *post-test* dan *pre-test* latihan give and go untuk akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* adalah sama atau homogen.

Tabel 3. Hasil paired sampel test passing

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest – posttest	-1.562	1.711	.428	-2.474	-.651	-3.652	15	.002	

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara data pretes dan posttest yang artinya ada pengaruh latihan Give and Go terhadap peningkatan akurasi passing pada pemain sepak bola Narmada Fottbal Academy. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang small-sided

games yang menunjukkan bahwa latihan permainan kecil dan latihan kombinasi dapat meningkatkan kualitas passing karena pemain terlibat dalam pengambilan keputusan dan pengulangan operan yang kontekstual (Putri et al., 2023; Clemente & Sarmiento, 2020).



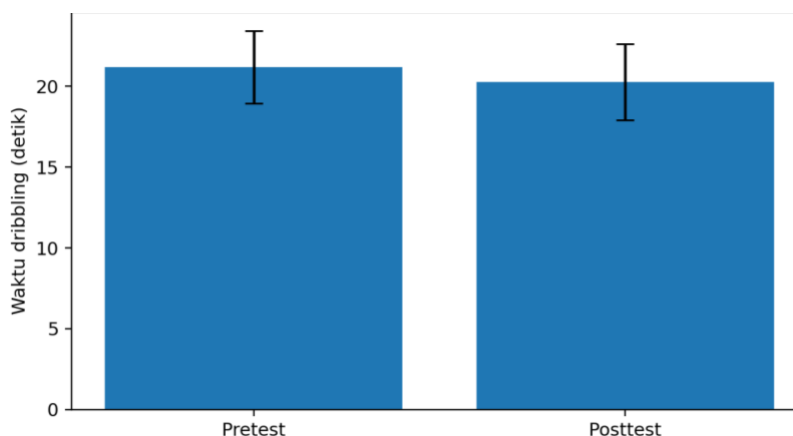
Gambar 2. Perbandingan rata-rata akurasi passing sebelum dan sesudah latihan

Pada variabel dribbling, rata-rata waktu tempuh menurun dari 21,13 detik menjadi 19,84 detik. Karena skor dribbling berupa waktu, penurunan ini berarti pemain mampu menggiring bola lebih cepat setelah latihan. Nilai t-hitung sebesar 6,787 lebih besar daripada t-tabel 1,753, sehingga hipotesis bahwa latihan give and go berpengaruh terhadap kecepatan dribbling juga diterima. Hasil ini mendukung pandangan bahwa latihan yang menggabungkan gerak tanpa bola, respons terhadap umpan, dan kontrol bola dapat memperbaiki efisiensi gerak pemain muda. Studi Suryadi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa kombinasi variasi agility dan small-sided games berpengaruh terhadap keterampilan dribbling, sedangkan Wilson et al. (2020) menempatkan kecepatan dribbling sebagai indikator penting keberhasilan performa dalam permainan latihan.

Tabel 3. Hasil Uji paired Sample test dribbling

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	1.10812	1.13616	.28404	.50271	1.71354	3.901	15	.001

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara data pretes dan posttest yang artinya ada pengaruh latihan Give and Go terhadap peningkatan kecepatan dribbling pada pemain sepak bola Narmada Fottbal Academy.



Gambar 2. Perbandingan rata-rata waktu dribbling sebelum dan sesudah latihan

Secara individual, sebagian besar pemain mengalami peningkatan skor passing dan penurunan waktu dribbling. Namun, terdapat beberapa variasi respons pemain, misalnya beberapa pemain mengalami skor passing tetap atau menurun, dan satu pemain mencatat waktu dribbling posttest lebih lambat. Variasi ini wajar dalam penelitian lapangan karena kemampuan awal, konsentrasi, kondisi fisik, dan tingkat penguasaan teknik setiap pemain berbeda. Meskipun demikian, pola agregat menunjukkan kecenderungan positif yang kuat dan signifikan. Dengan demikian, latihan give and go dapat diposisikan sebagai latihan teknik-taktis yang efektif untuk meningkatkan keterampilan operan dan menggiring bola pada pemain akademi usia remaja.

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa latihan give and go memberikan pengaruh positif terhadap akurasi passing dan kecepatan dribbling pemain Narmada Football Academy. Secara rasional, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakter latihan give and go yang menuntut pemain melakukan operan, bergerak cepat setelah mengoper, menerima bola kembali, dan menyesuaikan arah gerak berikutnya. Pola tersebut menciptakan hubungan langsung antara aksi teknis dan keputusan taktis. Ketika pemain berulang kali melakukan operan ke sasaran yang bergerak atau berada dalam pola kombinasi, pemain belajar mengatur kekuatan bola, arah bola, sudut badan, dan timing. Hal yang sama terjadi pada dribbling: setelah menerima umpan balik, pemain harus membawa bola dalam kecepatan tertentu sambil menjaga bola tetap dalam jangkauan kaki. Dengan demikian, peningkatan hasil bukan sekadar akibat penambahan volume latihan, melainkan hasil dari stimulus latihan yang sesuai dengan kebutuhan permainan.

Rasionalitas empiris hasil ini juga dapat dilihat dari perubahan rerata. Akurasi passing meningkat cukup besar, sedangkan waktu dribbling menurun. Kedua perubahan tersebut menunjukkan bahwa give and go bekerja sebagai latihan integratif. Pada passing, pemain memperoleh banyak kesempatan mengulang operan dengan sasaran dan ritme tertentu. Pengulangan semacam ini memperkuat koordinasi kaki, persepsi jarak, dan kontrol tenaga. Pada dribbling, pemain belajar mempercepat gerak setelah melakukan kombinasi, sehingga transisi dari menerima bola ke membawa bola menjadi lebih efisien. Latihan ini tidak menempatkan passing dan dribbling sebagai keterampilan yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian dari rangkaian permainan. Inilah mengapa latihan give and go memiliki nilai ekologis yang lebih tinggi dibandingkan latihan passing statis yang hanya mengarahkan bola ke satu titik tanpa tuntutan gerak lanjutan.

Hasil penelitian ini didukung oleh kajian small-sided games dan latihan berbasis permainan. Sarmiento et al. (2018) dan Bujalance-Moreno et al. (2019) menyatakan bahwa bentuk latihan

permainan kecil dapat memunculkan respons teknis, fisik, dan taktis yang relevan dengan sepak bola. Clemente dan Sarmiento (2020) menunjukkan bahwa small-sided games berhubungan dengan peningkatan tindakan teknis, termasuk passing dan penguasaan bola. Penelitian Putri et al. (2023) secara lebih spesifik menemukan bahwa latihan small-sided games efektif meningkatkan akurasi passing pemain muda. Meskipun give and go bukan small-sided games penuh, keduanya memiliki kesamaan, yaitu menghadirkan situasi latihan yang kontekstual, membutuhkan keputusan cepat, dan menuntut interaksi antarpemain. Oleh sebab itu, hasil peningkatan passing dalam penelitian ini memiliki dukungan kuat dari literatur.

Hasil pada kecepatan dribbling juga konsisten dengan penelitian sebelumnya. Suryadi et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi variasi agility dengan small-sided games memengaruhi keterampilan dribbling pemain sepak bola. Wilson et al. (2020) bahkan menunjukkan bahwa kecepatan dribbling dapat memprediksi keberhasilan mencetak gol dalam permainan latihan, sehingga dribbling tidak hanya menjadi keterampilan individu tetapi juga indikator efektivitas aksi menyerang. Bekris et al. (2018) mengembangkan tes dribbling agility sebagai alat evaluasi keterampilan dribbling pemain muda, yang menegaskan bahwa dribbling perlu dilihat sebagai gabungan antara kontrol bola dan kemampuan bergerak cepat. Dalam penelitian ini, penurunan waktu dribbling setelah perlakuan memberi bukti bahwa latihan kombinasi seperti give and go dapat memperbaiki efisiensi gerak menggiring bola.

Walaupun demikian, terdapat potensi kontradiksi dengan penelitian yang menekankan bahwa peningkatan keterampilan teknis tidak selalu terjadi hanya melalui bentuk latihan kombinasi. Karahan (2020) membandingkan skill-based training dan small-sided games dalam peningkatan performa fisik pemain muda, dan menunjukkan bahwa respons latihan dapat berbeda tergantung tujuan, struktur latihan, dan karakteristik pemain. Klingner et al. (2022) juga mengingatkan bahwa evaluasi teknis-taktis dalam sepak bola tidak sederhana karena hasil dapat dipengaruhi format latihan, ukuran lapangan, jumlah pemain, dan instrumen penilaian. Dengan demikian, meskipun penelitian ini menunjukkan pengaruh positif, hasilnya tidak boleh digeneralisasi secara berlebihan ke semua kelompok usia atau semua konteks latihan. Latihan give and go efektif pada konteks NFA Junior, tetapi efektivitasnya dapat berbeda bila diterapkan pada pemain usia lebih muda, pemain elite, atau program latihan dengan intensitas dan volume berbeda.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran motorik dan latihan spesifik cabang olahraga. Latihan give and go menyediakan pengulangan gerak yang spesifik terhadap kebutuhan sepak bola, tetapi tetap memberi variasi karena pemain harus menyesuaikan arah, waktu, dan jarak. Dalam pembelajaran motorik, keterampilan akan berkembang lebih baik ketika latihan memuat persepsi, keputusan, dan aksi secara terpadu. Pemain tidak hanya menghafal pola gerak, tetapi belajar membaca situasi: kapan mengoper, ke mana bergerak setelah mengoper, bagaimana menerima bola kembali, dan kapan mempercepat dribbling. Cardoso et al. (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan taktis berhubungan dengan efisiensi usaha kognitif pemain muda. Dengan demikian, latihan give and go dapat dipandang sebagai latihan yang tidak hanya membangun teknik, tetapi juga memperkuat pemahaman taktis sederhana.

Dari perspektif perkembangan pemain usia 14-15 tahun, latihan ini sesuai karena pemain berada pada fase transisi dari penguasaan teknik dasar menuju penerapan teknik dalam permainan. Pada fase ini, latihan yang terlalu statis dapat menimbulkan kebosanan dan kurang menyiapkan pemain menghadapi pertandingan. Sebaliknya, latihan yang terlalu kompleks dapat membebani pemain yang belum memiliki dasar teknik kuat. Give and go berada di tengah: bentuknya sederhana,

tetapi mengandung unsur permainan nyata. Pemain belajar bahwa passing yang baik harus diikuti gerak dukungan, sedangkan dribbling yang baik harus dikaitkan dengan timing dan ruang. Abarghouejad et al. (2021) menekankan pentingnya perkembangan performa motorik pemain sepak bola muda secara longitudinal, dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stimulus latihan yang tepat dapat mempercepat perkembangan keterampilan spesifik.

Interpretasi perkembangan juga tampak pada variasi respons individu. Tidak semua pemain meningkat pada level yang sama. Beberapa pemain menunjukkan peningkatan besar, sedangkan beberapa lainnya relatif kecil atau bahkan mengalami penurunan pada satu tes. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan awal, motivasi, kehadiran latihan, kecemasan saat tes, kondisi fisik harian, dan pemahaman instruksi. Dalam konteks pembinaan, variasi ini penting karena pelatih tidak cukup hanya melihat rata-rata kelompok. Pelatih perlu memantau pemain yang belum menunjukkan peningkatan optimal dan memberikan koreksi individual. Misalnya, pemain yang passing-nya menurun dapat diberi latihan kontrol kekuatan kaki dan orientasi tubuh, sedangkan pemain yang dribbling-nya masih lambat dapat diberi latihan koordinasi langkah dan sentuhan bola yang lebih rapat.

Implikasi praktis pertama adalah pelatih akademi dapat menggunakan give and go sebagai latihan inti dalam sesi teknik-taktis. Latihan ini tidak memerlukan alat kompleks, cukup bola, cone, dan ruang latihan. Pelatih dapat memulai dari pola sederhana dua pemain, kemudian meningkatkan kompleksitas menjadi tiga pemain, variasi arah, tekanan pasif, tekanan aktif, atau penyelesaian akhir ke gawang. Dengan progresi yang tepat, give and go dapat digunakan untuk mengajarkan prinsip dasar menyerang: oper dan bergerak, buka ruang, dukung teman, serta percepat permainan setelah menerima bola. Latihan ini juga membantu mengurangi kebiasaan pemain muda yang sering berhenti setelah mengoper bola.

Implikasi kedua adalah latihan passing dan dribbling sebaiknya tidak selalu dipisahkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa satu bentuk latihan dapat dirancang untuk meningkatkan dua kemampuan sekaligus. Dalam waktu latihan yang terbatas, pelatih usia muda membutuhkan aktivitas yang efisien. Give and go dapat menjadi pilihan karena pemain berlatih passing, kontrol, dribbling, sprint pendek, komunikasi, dan orientasi ruang dalam satu rangkaian. Implikasi ketiga adalah evaluasi latihan perlu dilakukan secara berkala menggunakan pretest dan posttest sederhana. Tes passing rendah dan tes dribbling rintangan dapat membantu pelatih mengetahui apakah program latihan benar-benar menghasilkan perubahan. Dengan data, pelatih dapat menyesuaikan volume, intensitas, dan tingkat kesulitan latihan secara lebih objektif.

Implikasi keempat menyangkut desain latihan yang menyenangkan dan tidak monoton. Hasil penelitian juga menunjukkan kejenuhan pemain disebut sebagai salah satu masalah latihan. Give and go dapat mengatasi hal tersebut karena bentuknya aktif, menuntut kerja sama, dan menyerupai situasi pertandingan. Namun, pelatih tetap perlu menjaga variasi agar latihan tidak menjadi pola mekanis baru. Variasi dapat diberikan melalui perubahan jarak passing, jumlah sentuhan, arah dribbling, target akhir, batas waktu, atau kompetisi kecil antarkelompok. Dengan demikian, latihan tetap menantang dan relevan. Secara akademik, penelitian ini membuka peluang pengembangan studi lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat, kelompok kontrol, durasi latihan lebih panjang, pengukuran retensi, dan analisis taktis berbasis video untuk melihat transfer hasil latihan ke pertandingan sebenarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan give and go terbukti memberikan pengaruh positif terhadap akurasi passing dan kecepatan dribbling pemain sepak bola Narmada Football Academy. Peningkatan akurasi passing menunjukkan bahwa pemain menjadi lebih mampu mengarahkan bola ke sasaran setelah mengikuti program latihan kombinasi yang menuntut operan, pergerakan lanjutan, dan penerimaan umpan balik. Penurunan waktu dribbling menunjukkan bahwa pemain menjadi lebih cepat dalam menggiring bola setelah memperoleh stimulus latihan yang menggabungkan kontrol bola, gerak tanpa bola, orientasi ruang, dan percepatan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu latihan give and go berpengaruh terhadap peningkatan dua keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Temuan ini memberikan kontribusi bagi praktik kepelatihan sepak bola usia remaja. Give and go dapat digunakan sebagai model latihan sederhana, ekonomis, dan kontekstual karena dapat diterapkan dengan fasilitas terbatas tetapi tetap menyerupai tuntutan pertandingan. Latihan ini juga mengajarkan pemain bahwa passing bukan akhir dari aksi, melainkan awal dari pergerakan berikutnya untuk membuka ruang dan menciptakan peluang. Selain itu, latihan ini membantu pemain menghubungkan kemampuan mengoper dengan kemampuan menggiring bola secara lebih fungsional. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa latihan teknik-taktis terpadu dapat meningkatkan keterampilan dasar pemain muda pada konteks akademi lokal.

REKOMENDASI

Pelatih Narmada Football Academy dan pelatih sepak bola usia remaja disarankan memasukkan latihan give and go ke dalam program mingguan, terutama pada fase pengembangan teknik dasar dan pemahaman taktis sederhana. Latihan perlu diberikan secara progresif, dimulai dari pola dua pemain tanpa tekanan, dilanjutkan dengan variasi arah, batas jumlah sentuhan, tekanan lawan, dan penyelesaian akhir. Pemain yang memiliki akurasi passing rendah perlu diberi koreksi pada posisi kaki tumpu, arah pandangan, kekuatan dorongan bola, dan sudut badan. Pemain yang kecepatan dribbling-nya belum optimal perlu diberi latihan sentuhan bola yang lebih rapat, koordinasi langkah, dan perubahan arah dengan kontrol. Bagi pemain, hasil penelitian ini menjadi dasar bahwa peningkatan keterampilan tidak hanya bergantung pada latihan fisik, tetapi juga pada kedisiplinan mengikuti instruksi, keberanian bergerak tanpa bola, komunikasi dengan rekan, dan keseriusan melakukan pengulangan teknik. Bagi akademi, evaluasi keterampilan sebaiknya dilakukan secara periodik agar perkembangan pemain dapat dipantau secara objektif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, durasi latihan lebih panjang, dan analisis video pertandingan agar dapat mengetahui seberapa jauh peningkatan passing dan dribbling dalam tes berpindah ke performa permainan nyata.

REFERENSI

- Abarghoueinejad, M., Baxter-Jones, A. D. G., Gomes, T. N., Barreira, D., & Maia, J. (2021). Motor performance in male youth soccer players: A systematic review of longitudinal studies. *Sports*, 9(4), 53. <https://doi.org/10.3390/sports9040053>
- Agustí, D., Ballester, R., Juan-Blay, J., Taylor, W. G., & Huertas, F. (2020). The academic background of youth soccer coaches modulates their behavior during training. *Frontiers in Psychology*, 11, 582209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582209>

- Bekris, E., Gissis, I., & Kounalakis, S. (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/10.1080/15438627.2018.1492395>
- Bian, C., Ali, A., Nassis, G. P., & Li, Y. (2022). Repeated interval Loughborough Soccer Passing Tests: An ecologically valid motor task to induce mental fatigue in soccer. *Frontiers in Physiology*, 12, 803528. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.803528>
- 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>
- Cardoso, F. da S. L., González-Víllora, S., Guilherme, J., & Teoldo, I. (2019). Young soccer players with higher tactical knowledge display lower cognitive effort. *Perceptual and Motor Skills*, 126(3), 499-514. <https://doi.org/10.1177/0031512519826437>
- 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., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & 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., 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>
- Conte, D., Scanlan, A. T., Dalbo, V. J., Gang, S. Z., Smith, M. R., Bietkis, T., & Matulaitis, K. (2020). Dribble deficit quantifies dribbling speed independently of sprinting speed and differentiates between age categories in pre-adolescent basketball players. *Biology of Sport*, 37(3), 261-267. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2020.95637>
- Di Mascio, M., Ade, J., Musham, C., Girard, O., & Bradley, P. S. (2020). Soccer-specific reactive repeated-sprint ability in elite youth soccer players: Maturation trends and association with various physical performance tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(12), 3538-3545. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002362>
- Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., & Eyre, E. L. J. (2022). Perception of affordances for dribbling in soccer: Exploring children as architects of skill development opportunity. *Sports*, 10(7), 99. <https://doi.org/10.3390/sports10070099>
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Haleva, Y., & Meckel, Y. (2020). The effect of basic technical training on performance capabilities of young soccer players. *Advances in Physical Education*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.101003>
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E. (2018). Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Iuliano, E., Bonavolontà, V., Ferrari, D., Bragazzi, N. L., Capasso, B., Kuvačić, G., & De Giorgio, A. (2023). The decision-making in dribbling: A video analysis study of U10 soccer players' skills and coaches' quality evaluation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1200208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200208>

- Karahan, M. (2020). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(3), 305-312. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96319>
- 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>
- Mandroukas, A., Metaxas, T. I., Michailidis, Y., Christoulas, K., & Heller, J. (2021). Effects of soccer training in muscular strength: A comparative study in trained youth soccer players and untrained boys of the same biological age. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(11), 1469-1477. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11822-X>
- Putri, R. R., Syafaruddin, S., Aryanti, S., Destriani, D., & Yusuf, H. (2023). The effectiveness of small-sided games training on the passing accuracy of young soccer players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 401-414. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21047
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Da 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 Sports Science*, 6(1), 9-19. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190-197. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Vansteenkiste, P., Lenoir, M., Krejtz, I., & Krejtz, K. (2022). Visual strategies of young soccer players during a passing test: A pilot study. *Journal of Eye Movement Research*, 15(1), 3. <https://doi.org/10.16910/jemr.15.1.3>
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., De Souza, N. M., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(11), 2070-2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>
- 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>
- Doewes, R. I., Purnama, S. K., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3s), 429-441. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8211932>
- Fahriani, A., Sugiyanto, F., & Prasetyo, Y. (2022). Effects of technical skill training on passing accuracy among adolescent soccer players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1004-1012. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100521>
- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effects of high intensity interval training on increasing explosive power, speed, and agility. *Journal of Physics: Conference Series*, 947, 012045. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012045>
- Prabowo, T. A., Sugiyanto, S., & Riyadi, S. (2021). The effect of training methods on football passing skills of young players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1293-1299. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090628>