

## Pengaruh Latihan Chase Down dan Sudden Death Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Sepak Bola

Hazril Fahlepi<sup>1</sup>, Lalu Sapta Wijaya Kusuma<sup>2</sup>, Ismail Marzuki<sup>3</sup>

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

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

Received: 17 Januari 2024; Accepted 20 Maret 2024; Published 30 Maret 2024  
Ed:2024: 125-135

### Abstrak

Penelitian ini menjawab hipotesis bahwa latihan chase down dan sudden death berpengaruh terhadap peningkatan hasil dribbling pemain sepak bola Sebuluk Football Club Taliwang. Masalah utama penelitian berangkat dari masih rendahnya kemampuan pemain mempertahankan penguasaan bola ketika menggiring, khususnya saat menghadapi tekanan lawan dan perubahan ruang bermain. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan. Sebanyak 22 pemain aktif dibagi menjadi kelompok chase down ( $n = 11$ ) dan kelompok sudden death ( $n = 11$ ). Instrumen penelitian berupa tes menggiring bola dengan catatan waktu, sedangkan perlakuan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa kelompok chase down mengalami penurunan rata-rata waktu dari 11,1064 detik menjadi 11,0773 detik, dengan nilai  $t = 4,891$  dan  $p = 0,001$ . Kelompok sudden death juga mengalami penurunan rata-rata waktu dari 10,7373 detik menjadi 10,7018 detik, dengan nilai  $t = 3,180$  dan  $p = 0,010$ . Temuan ini menunjukkan bahwa kedua model latihan efektif meningkatkan hasil dribbling, namun pola peningkatan sudden death sedikit lebih besar pada selisih rata-rata, sedangkan chase down menunjukkan konsistensi perubahan yang kuat. Secara praktis, chase down sesuai untuk mengembangkan dribbling terbuka dengan kecepatan, sedangkan sudden death relevan untuk mengembangkan kontrol bola, orientasi visual, dan pengambilan keputusan pada ruang terbatas. Novelty penelitian terletak pada perbandingan dua permainan latihan sederhana sebagai variasi pelatihan dribbling kontekstual pada klub sepak bola lokal.

**Kata Kunci:** chase down, sudden death, dribbling, sepak bola, latihan teknik.

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kombinasi kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik, dan mental dalam satu rangkaian performa. Dalam konteks permainan modern, keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mencetak gol, tetapi juga oleh kemampuan pemain mempertahankan penguasaan bola, menciptakan ruang, memecah tekanan lawan, serta mengambil keputusan secara cepat ketika berada dalam situasi permainan yang berubah-ubah. Salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam fungsi tersebut adalah dribbling. Dribbling memungkinkan pemain membawa bola dari satu zona ke zona lain, melewati lawan, menunda permainan untuk menunggu dukungan rekan setim, serta membuka peluang passing atau shooting. Karena itu, kualitas dribbling menjadi indikator penting dalam pembinaan pemain, terutama pada klub yang sedang mengembangkan keterampilan dasar dan performa kompetitif.

Dribbling sebagai persoalan utama pada pemain Sebuluk Football Club Taliwang dan klub ini merupakan wadah pembinaan sepak bola di Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, yang aktif mengikuti turnamen dan memiliki pemain dari kategori junior hingga senior. Walaupun sebagian pemain telah memiliki keterampilan individu yang cukup baik, hasil observasi dalam menunjukkan bahwa masih terdapat kelemahan pada kemampuan menggiring bola. Bola sering mudah direbut lawan, kontrol bola kurang stabil ketika pemain bergerak, dan latihan dribbling yang

digunakan cenderung konvensional serta monoton. Kondisi tersebut penting diperhatikan karena dribbling yang buruk dapat menghambat transisi menyerang, mengurangi efektivitas penguasaan bola, dan menurunkan peluang tim untuk menciptakan situasi mencetak gol.

Literatur mutakhir mendukung bahwa keterampilan menggiring bola berkaitan erat dengan kelincahan, kecepatan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan kemampuan orientasi ruang. Nurkadri et al. (2021) menegaskan bahwa koordinasi dan kelincahan memiliki kontribusi penting terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Paryadi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa fleksibilitas, kelincahan, dan keseimbangan berkorelasi dengan kemampuan dribble. Pada level latihan, peningkatan teknik dribbling lebih efektif apabila latihan tidak hanya berupa pengulangan gerakan secara terpisah, tetapi juga melibatkan variasi ruang, tekanan, dan tuntutan pengambilan keputusan. Kajian tentang small-sided games memperlihatkan bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis karena pemain belajar dalam situasi yang lebih menyerupai pertandingan (Clemente et al., 2021). Dengan demikian, latihan dribbling sebaiknya tidak hanya menekankan kecepatan membawa bola, tetapi juga menuntut pemain membaca tekanan, mengubah arah, menjaga bola tetap dekat dengan kaki, serta mengalihkan pandangan dari bola ke lingkungan permainan.

Dalam kerangka solusi, penelitian ini menggunakan dua bentuk latihan, yaitu chase down dan sudden death. Chase down merupakan latihan menggiring bola dalam ruang relatif terbuka, dengan pemain membawa bola ke arah tertentu sambil menghadapi tekanan dari pemain lain yang berusaha menghentikan atau merebut bola. Model ini menuntut pemain berlari dengan bola, mengatur kecepatan, menjaga kontrol, serta mengambil keputusan untuk menghindari tekanan. Sebaliknya, sudden death dilakukan dalam area terbatas, misalnya kotak penalti, dengan setiap pemain membawa bola dan berusaha mempertahankan bolanya sambil dapat mengeluarkan bola pemain lain dari area permainan. Model ini melatih kontrol bola jarak dekat, konsentrasi, kesadaran ruang, kemampuan menjaga bola, serta keberanian melakukan gerak tipu. Kedua latihan tersebut memiliki kesamaan sebagai latihan berbasis permainan, namun berbeda dalam karakter tekanan: chase down lebih menekankan dribbling progresif dalam ruang terbuka, sedangkan sudden death menekankan dribbling protektif dan adaptif pada ruang sempit.

Berbagai penelitian 2018-2023 memperkuat relevansi pendekatan latihan berbasis permainan dan variasi kelincahan untuk peningkatan keterampilan sepak bola. Arslan et al. (2020) menunjukkan bahwa program small-sided game dan latihan intensitas tinggi dapat memperbaiki kemampuan fisik serta keterampilan teknis pemain muda. Karahan (2020) menemukan bahwa latihan berbasis keterampilan dan small-sided game dapat meningkatkan karakteristik performa fisik pemain muda. Suryadi et al. (2023) menegaskan bahwa kombinasi latihan variasi kelincahan dengan small-sided games berpengaruh terhadap keterampilan dribbling. Sementara itu, Mubarok dan Mudzakir (2019) menunjukkan efektivitas latihan small-sided games terhadap keterampilan dribbling pemain sepak bola. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa model latihan yang menyatukan unsur teknik, fisik, dan permainan lebih sesuai dengan kebutuhan performa sepak bola dibandingkan latihan yang sepenuhnya terisolasi.

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya menyoroti small-sided games, zigzag run, circuit training, atau latihan kelincahan secara umum, sedangkan studi tentang chase down dan sudden death sebagai variasi spesifik latihan dribbling masih terbatas. Kedua, banyak penelitian menempatkan dribbling sebagai hasil akhir, tetapi

belum selalu membedakan karakteristik latihan ruang terbuka dan ruang terbatas. Ketiga, pada konteks klub lokal seperti Sebuluk Football Club Taliwang, bukti empiris mengenai efektivitas latihan sederhana, murah, mudah diterapkan, dan menyenangkan masih perlu diperkuat agar pelatih memiliki dasar ilmiah dalam memilih variasi latihan.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan chase down dan sudden death terhadap peningkatan hasil dribbling pemain sepak bola Sebuluk Football Club Taliwang Tahun 2022. Secara khusus, penelitian ini bertujuan menguji perubahan hasil dribbling sebelum dan sesudah latihan chase down, menguji perubahan hasil dribbling sebelum dan sesudah latihan sudden death, serta menafsirkan perbandingan karakteristik peningkatan dari kedua model latihan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan dua bentuk latihan berbasis permainan yang berbeda karakter ruang dan tekanan, tetapi sama-sama diarahkan untuk meningkatkan dribbling. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain Sebuluk Football Club Taliwang, intervensi selama enam minggu, instrumen tes menggiring bola berbasis waktu, dan analisis pretest-posttest terhadap dua kelompok latihan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan chase down dan kelompok latihan sudden death. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui perubahan hasil dribbling setelah subjek memperoleh perlakuan latihan tertentu. Setiap kelompok menjalani tes awal, memperoleh perlakuan selama periode latihan, kemudian menjalani tes akhir. Perbandingan antara skor pretest dan posttest digunakan untuk menilai peningkatan hasil dribbling. Karena indikator dribbling dinyatakan dalam waktu tempuh, penurunan waktu posttest dibandingkan pretest diinterpretasikan sebagai peningkatan performa.

Partisipan penelitian adalah pemain aktif Sebuluk Football Club Taliwang Tahun 2022. Jumlah sampel penelitian sebanyak 22 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 11 pemain pada kelompok chase down dan 11 pemain pada kelompok sudden death. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi karena seluruh pemain yang tersedia dan memenuhi kriteria keaktifan latihan dijadikan subjek penelitian. Rentang usia pemain berada pada kategori remaja hingga dewasa muda. Seluruh partisipan merupakan pemain yang aktif mengikuti aktivitas klub, sehingga telah memiliki pengalaman dasar dalam permainan sepak bola dan dapat mengikuti perlakuan latihan yang dirancang.

**Tabel 1.** Karakteristik sampel penelitian

Kelompok	Jumlah pemain	Rentang usia	Status
Chase Down	11	19-25 tahun	Aktif
Sudden Death	11	19-24 tahun	Aktif
Total	22	19-25 tahun	Aktif

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan administrasi, berupa pengurusan izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika kepada klub Sebuluk Football Club Taliwang. Tahap kedua adalah penyiapan alat dan pembantu penelitian, termasuk bola, stopwatch, cone, kapur penanda, dan lembar pencatatan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan pretest menggunakan tes menggiring bola. Pada tahap ini, setiap pemain menggiring bola melalui lintasan yang telah

ditentukan, dan waktu tempuh dicatat sebagai skor awal. Tahap keempat adalah pemberian perlakuan latihan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Program terdiri atas 18 pertemuan, dengan pretest pada awal, treatment pada pertemuan inti, dan posttest pada akhir program.

Kelompok chase down memperoleh latihan dribbling dalam bentuk permainan pengejaran. Pemain membawa bola dari satu sisi lapangan menuju garis tujuan, sedangkan beberapa pemain bertugas memberi tekanan atau mencoba menghentikan bola. Penekanan latihan meliputi kemampuan melihat lingkungan saat membawa bola, menjaga bola tetap dekat dengan kaki, mengubah kecepatan, menggunakan gerak tipu, serta mempertahankan penguasaan bola pada ruang yang lebih luas. Kelompok sudden death memperoleh latihan dribbling dalam area terbatas. Setiap pemain membawa bola dan berusaha mempertahankan bolanya agar tidak keluar dari area, sambil dapat menekan pemain lain. Penekanan latihan meliputi kontrol bola jarak dekat, konsentrasi, perubahan arah cepat, perlindungan bola, dan kesadaran ruang. Kedua latihan menggunakan prinsip overload melalui peningkatan set, repetisi, dan recovery secara bertahap.

Instrumen utama penelitian adalah tes menggiring bola. Tes ini menggunakan lintasan dengan beberapa rintangan atau cone. Testee berdiri di garis start dengan bola dalam penguasaan kaki. Setelah aba-aba mulai, testee menggiring bola sesuai arah lintasan, melewati rintangan yang telah ditentukan sampai garis finis. Apabila terjadi kesalahan arah, testee harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota tubuh selain kaki, sementara stopwatch tetap berjalan. Skor yang digunakan adalah waktu tempuh dari aba-aba mulai sampai testee melewati garis finis. Instrumen ini sesuai dengan tujuan penelitian karena mengukur kemampuan dribbling secara objektif melalui waktu tempuh, sehingga semakin rendah waktu yang diperoleh menunjukkan semakin baik kemampuan menggiring bola.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan jumlah sampel, nilai rata-rata, standar deviasi, serta perubahan rata-rata pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Analisis inferensial menggunakan paired sample t-test untuk menguji perbedaan hasil dribbling sebelum dan sesudah perlakuan pada setiap kelompok. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Untuk kepentingan interpretasi publikasi, hasil penelitian juga disajikan dalam tabel dan grafik agar perubahan performa setiap kelompok dapat dibaca secara lebih jelas. Pendekatan interpretasi diarahkan pada makna praktis latihan, bukan hanya pada signifikansi statistik.

## HASIL

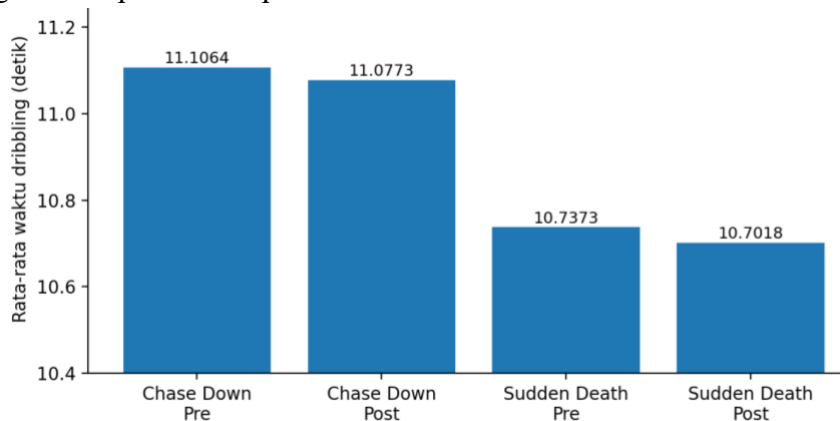
Bagian hasil menyajikan temuan utama penelitian berdasarkan data pretest dan posttest hasil dribbling pada dua kelompok latihan. Karena tes dribbling menggunakan indikator waktu, penurunan waktu dari pretest ke posttest menunjukkan peningkatan hasil dribbling. Data disajikan secara bertahap melalui deskripsi sampel, perubahan skor setiap kelompok, hasil uji statistik, serta interpretasi ilmiah yang relevan untuk publikasi.

**Tabel 2.** Ringkasan pretest-posttest hasil dribbling

Kelompok	Pretest total	Posttest total	Mean pretest	Mean posttest	Selisih mean	Interpretasi
Chase Down	122,17	121,85	11,1064	11,0773	0,02909 detik	Meningkat
Sudden Death	118,08	117,72	10,7373	10,7018	0,03545 detik	Meningkat

Tabel 2 memperlihatkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan rata-rata waktu dribbling. Kelompok chase down menurun 0,02909 detik, sedangkan kelompok sudden death

menurun 0,03545 detik. Walaupun selisih absolut tampak kecil, dalam tes keterampilan berbasis waktu, perubahan tersebut menunjukkan arah peningkatan karena pemain mampu menyelesaikan lintasan dribbling lebih cepat setelah perlakuan.



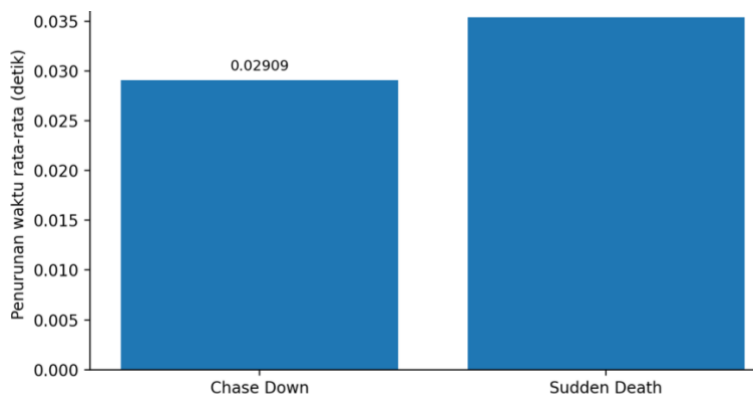
Gambar 1. Grafik rata-rata pretest dan posttest hasil dribbling.

Gambar 1 menegaskan pola penurunan waktu pada kedua kelompok. Chase down memiliki rata-rata waktu lebih tinggi dibandingkan sudden death, tetapi keduanya bergerak ke arah yang sama, yaitu posttest lebih rendah daripada pretest. Hasil ini mendukung bahwa latihan berbasis permainan dapat menghasilkan adaptasi teknik dribbling.

Tabel 3. Hasil paired sample t-test

Kelompok	t	df	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Chase Down	4,891	10	0,001	Signifikan
Sudden Death	3,180	10	0,010	Signifikan

Tabel 3 menunjukkan bahwa latihan chase down dan sudden death sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil dribbling. Pada kelompok chase down, nilai  $p = 0,001 < 0,05$ , sedangkan pada kelompok sudden death nilai  $p = 0,010 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh latihan terhadap peningkatan hasil dribbling dapat diterima pada kedua kelompok.



Gambar 2. Selisih rata-rata waktu pretest-posttest setiap kelompok

Gambar 3 menunjukkan bahwa selisih rata-rata kelompok sudden death sedikit lebih besar daripada chase down. Hal ini dapat ditafsirkan bahwa latihan sudden death memberi stimulus yang lebih kuat pada kontrol bola di ruang terbatas, perubahan arah, dan respons terhadap tekanan pemain lain. Namun, chase down tetap penting karena memberikan tekanan dribbling pada ruang terbuka dengan tuntutan kecepatan membawa bola. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menekankan

bahwa latihan yang memadukan teknik, tekanan, dan situasi permainan dapat memperbaiki eksekusi teknis pemain (Clemente et al., 2021; Karahan, 2020; Suryadi et al., 2023).

Secara umum, hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan dribbling yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana dapat menjadi alternatif praktis bagi pelatih klub lokal. Chase down dan sudden death tidak memerlukan alat kompleks, mudah dilakukan dalam sesi latihan reguler, dan secara pedagogis mampu mengurangi kejenuhan pemain. Penelitian terdahulu tentang latihan small-sided games, koordinasi, kelincahan, dan dribbling mendukung bahwa peningkatan teknik sepak bola lebih optimal ketika pemain belajar dalam situasi yang menuntut kontrol bola, perubahan arah, dan keputusan cepat (Arslan et al., 2020; Mubarok & Mudzakir, 2019; Nurkadri et al., 2021; Paryadi et al., 2023).

## PEMBAHASAN

Rasionalitas temuan empiris penelitian ini dapat dipahami dari karakteristik dribbling sebagai keterampilan teknik yang tidak hanya bergantung pada kemampuan menyentuh bola, tetapi juga pada koordinasi gerak, kontrol kecepatan, kelincahan, orientasi visual, serta kemampuan mengambil keputusan ketika menghadapi tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan chase down dan sudden death sama-sama meningkatkan hasil dribbling, ditandai dengan penurunan waktu rata-rata pada posttest dan hasil uji t yang signifikan. Secara fisiologis dan motorik, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip adaptasi latihan. Ketika pemain melakukan latihan secara berulang selama enam minggu, sistem neuromuskular memperoleh stimulus untuk menyesuaikan koordinasi kaki, ritme langkah, kontrol bola, dan kemampuan mengubah arah. Pengulangan dalam konteks yang menyerupai permainan membuat latihan tidak hanya membentuk pola gerak otomatis, tetapi juga mengembangkan fleksibilitas respons terhadap situasi yang berubah.

Pada kelompok chase down, peningkatan dribbling terutama dapat dijelaskan melalui tuntutan membawa bola dalam ruang terbuka sambil menghadapi tekanan pengejar. Pemain harus mengatur jarak bola dari kaki, mempercepat atau memperlambat langkah, serta mempertahankan penguasaan bola sampai garis tujuan. Stimulus seperti ini relevan dengan situasi pertandingan ketika pemain membawa bola dalam transisi menyerang atau saat melakukan penetrasi dari area tengah menuju area lawan. Nilai t yang signifikan menunjukkan bahwa latihan ini tidak sekadar menyenangkan, tetapi memiliki efek nyata terhadap performa dribbling. Dari sisi pembelajaran gerak, chase down memberikan pengalaman kinestetik tentang bagaimana menjaga bola tetap dalam kontrol pada kecepatan yang relatif tinggi. Pemain juga belajar mengangkat kepala dan melihat posisi pengejar sehingga dribbling tidak menjadi aktivitas mekanis semata.

Pada kelompok sudden death, peningkatan dribbling dapat dipahami melalui karakteristik latihan di area terbatas. Ruang yang sempit dan keberadaan banyak pemain menciptakan tekanan yang memaksa pemain menjaga bola lebih dekat dengan kaki, melakukan perubahan arah cepat, melindungi bola dari lawan, dan memilih momen untuk menyerang bola pemain lain. Selisih rata-rata kelompok sudden death sedikit lebih besar dibandingkan chase down, sehingga dapat ditafsirkan bahwa latihan ruang terbatas memberi stimulus yang lebih spesifik terhadap kontrol bola dan kelincahan. Dalam pertandingan, kemampuan ini sangat dibutuhkan ketika pemain berada dalam tekanan lawan, misalnya di area tengah yang padat atau dekat garis samping. Dengan demikian, sudden death tidak hanya melatih kecepatan dribbling, tetapi juga kualitas sentuhan, konsentrasi, dan keberanian mengambil keputusan dalam ruang terbatas.

Dukungan dan kontradiksi dengan penelitian terdahulu memperkuat posisi temuan ini. Hasil penelitian selaras dengan kajian small-sided games yang menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan mampu mengembangkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda (Clemente et al., 2021). Arslan et al. (2020) menunjukkan bahwa small-sided game dan latihan intensitas tinggi sama-sama dapat memperbaiki kemampuan fisik dan keterampilan teknis pemain muda. Karahan (2020) juga menemukan bahwa latihan berbasis keterampilan dan small-sided games efektif meningkatkan performa fisik pemain muda. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena chase down dan sudden death memiliki sifat game-like, yaitu menghadirkan bola, ruang, tekanan, dan tujuan permainan dalam satu aktivitas latihan. Berbeda dari latihan dribbling konvensional yang cenderung linear, kedua latihan ini memberi rangsangan yang lebih kaya.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang secara langsung menyoroiti dribbling. Mubarak dan Mudzakir (2019) menemukan bahwa latihan small-sided games dapat meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepak bola. Nurkadri et al. (2021) menekankan peran koordinasi dan kelincahan dalam meningkatkan keterampilan dribbling, sedangkan Paryadi et al. (2023) menunjukkan hubungan fleksibilitas, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan dribble. Suryadi et al. (2023) memperkuat argumen bahwa kombinasi variasi latihan kelincahan dengan small-sided games berpengaruh terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Dibandingkan dengan penelitian tersebut, studi ini memiliki kontribusi spesifik karena membandingkan dua bentuk latihan sederhana yang dapat diterapkan pada klub lokal tanpa fasilitas mahal. Dengan kata lain, hasil penelitian memperluas bukti bahwa variasi permainan kecil tidak harus selalu berbentuk small-sided game formal; chase down dan sudden death juga dapat berfungsi sebagai game-based drill untuk dribbling.

Namun, terdapat pula beberapa catatan kritis. Pertama, perbedaan waktu rata-rata yang diperoleh relatif kecil secara numerik. Hal ini dapat dipahami karena tes dribbling berbasis waktu sering kali sensitif terhadap perubahan kecil, terutama apabila pemain sudah memiliki kemampuan dasar. Kedua, penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol pasif, sehingga peningkatan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari efek latihan reguler atau adaptasi tes. Ketiga, pembagian kelompok tidak dijelaskan sebagai randomisasi ketat, sehingga kemungkinan perbedaan kemampuan awal antar-kelompok masih perlu dipertimbangkan. Meskipun demikian, adanya pretest dan posttest pada setiap kelompok tetap memberikan dasar untuk menyatakan bahwa terjadi peningkatan setelah perlakuan. Dari perspektif publikasi ilmiah, keterbatasan ini bukan melemahkan hasil, tetapi menjadi dasar untuk menyarankan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat.

Dukungan teoritis terhadap hasil penelitian dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik dan pendekatan latihan berbasis kendala. Dribbling merupakan keterampilan terbuka karena dilakukan dalam lingkungan yang berubah-ubah. Dalam keterampilan terbuka, pemain harus menyesuaikan gerak dengan posisi bola, lawan, ruang, dan tujuan permainan. Latihan chase down menghadirkan kendala berupa pengejar dan jarak tempuh, sedangkan sudden death menghadirkan kendala berupa ruang sempit, kepadatan pemain, serta risiko kehilangan bola. Kedua kendala tersebut mendorong pemain melakukan eksplorasi gerak, menemukan pola kontrol bola yang efisien, dan menyesuaikan strategi dribbling. Pendekatan semacam ini sejalan dengan prinsip latihan spesifik, yaitu latihan harus menyerupai tuntutan performa yang ingin dikembangkan.

Interpretasi perkembangan juga dapat dilihat dari interaksi antara komponen fisik dan teknik. Chase down menuntut akselerasi, kecepatan membawa bola, dan stamina untuk mempertahankan dribbling dalam jarak lebih panjang. Sudden death menuntut kelincahan, keseimbangan, perubahan arah, dan

kontrol bola rapat. Keduanya berkontribusi pada performa dribbling, tetapi melalui jalur adaptasi yang sedikit berbeda. Karena sepak bola membutuhkan dribbling dalam berbagai situasi, pelatih sebaiknya tidak memilih salah satu model secara eksklusif. Chase down dapat digunakan pada fase latihan yang berorientasi transisi, akselerasi, dan penetrasi ruang, sedangkan sudden death dapat digunakan pada fase latihan yang berorientasi ball mastery, perlindungan bola, dan pengambilan keputusan di ruang sempit. Kombinasi keduanya berpotensi menghasilkan pemain yang tidak hanya cepat, tetapi juga adaptif.

Implikasi praktis penelitian ini cukup jelas bagi pelatih sepak bola klub lokal. Pertama, pelatih dapat menggunakan chase down dan sudden death sebagai variasi latihan dribbling untuk mengatasi kejenuhan akibat latihan monoton. Kedua, latihan ini dapat dilaksanakan dengan fasilitas minimal, cukup menggunakan bola, cone, area lapangan, dan pembagian pemain. Ketiga, pelatih dapat memodifikasi ukuran lapangan, jumlah pengejar, jumlah pemain, durasi, dan aturan permainan untuk menyesuaikan intensitas. Keempat, latihan ini dapat diposisikan dalam bagian utama sesi latihan setelah pemanasan, karena menuntut kesiapan fisik dan konsentrasi. Kelima, evaluasi perlu dilakukan secara periodik melalui tes dribbling atau observasi pertandingan agar peningkatan latihan benar-benar terhubung dengan performa permainan.

Bagi pemain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan dribbling tidak cukup dilatih dengan menggiring bola tanpa tekanan. Pemain perlu dibiasakan menghadapi lawan, menjaga bola dalam ruang sempit, mengubah arah, dan mengambil keputusan sambil bergerak. Latihan chase down mendorong pemain berani membawa bola ke depan, sedangkan sudden death mendorong pemain tenang dalam tekanan. Bagi klub, penerapan latihan ini dapat menjadi bagian dari model pembinaan yang murah, menyenangkan, dan tetap berbasis bukti. Bagi peneliti berikutnya, studi ini membuka peluang pengujian dengan desain randomized control trial, sampel lebih besar, durasi lebih panjang, serta pengukuran tambahan seperti kelincahan, koordinasi mata-kaki, frekuensi sentuhan bola, jumlah kehilangan bola, dan keberhasilan dribbling dalam pertandingan sebenarnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyimpulkan efektivitas dua latihan, tetapi juga memberi arah pengembangan latihan dribbling yang lebih kontekstual dan aplikatif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan chase down dan sudden death terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil dribbling pemain sepak bola Sebuuk Football Club Taliwang Tahun 2022. Peningkatan tersebut tampak dari penurunan rata-rata waktu dribbling pada posttest dibandingkan pretest dan didukung oleh hasil uji statistik yang signifikan pada kedua kelompok. Latihan chase down efektif karena membiasakan pemain membawa bola dalam ruang relatif terbuka dengan tekanan pengejar, sehingga pemain belajar mengontrol bola sambil mengatur kecepatan, arah, dan orientasi pandangan. Latihan sudden death juga efektif karena menghadirkan tekanan ruang sempit, kepadatan pemain, dan kebutuhan menjaga bola tetap dalam penguasaan. Dengan karakter tersebut, sudden death lebih menonjol dalam melatih kontrol bola rapat, perubahan arah, konsentrasi, dan perlindungan bola. Secara substantif, kedua latihan memiliki nilai yang saling melengkapi. Chase down relevan untuk situasi permainan yang menuntut penetrasi, transisi cepat, dan keberanian membawa bola ke depan. Sudden death relevan untuk situasi permainan yang menuntut pemain mempertahankan bola ketika berada di bawah tekanan lawan. Oleh karena itu, peningkatan dribbling tidak sebaiknya dipahami hanya sebagai hasil kecepatan kaki, tetapi sebagai hasil kombinasi kontrol bola, kelincahan, pengambilan keputusan, dan adaptasi terhadap ruang permainan. Temuan ini

memberikan kontribusi praktis bagi pelatih klub lokal untuk menggunakan bentuk latihan yang sederhana, menarik, dan aplikatif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain.

## REKOMENDASI

Pelatih sepak bola disarankan memasukkan latihan chase down dan sudden death ke dalam program latihan dribbling secara terencana. Chase down dapat diberikan pada sesi yang menekankan kecepatan menggiring bola, akselerasi, dan kemampuan membawa bola melewati tekanan dari belakang atau samping. Sudden death dapat diberikan pada sesi yang menekankan kontrol bola di area sempit, perlindungan bola, perubahan arah cepat, dan keberanian menghadapi tekanan lawan. Agar latihan tidak monoton, pelatih dapat memodifikasi ukuran area, jumlah pemain penekan, durasi permainan, aturan sentuhan, atau sistem poin. Bagi pemain, latihan ini perlu dilakukan dengan kesungguhan dan fokus pada kualitas sentuhan bola. Pemain harus dibiasakan menggiring bola tanpa terus-menerus melihat kaki, menjaga bola dekat dengan tubuh, dan mengambil keputusan berdasarkan posisi lawan serta ruang kosong. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun variasi latihan teknik yang murah dan mudah diterapkan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel lebih besar, kelompok kontrol, randomisasi, serta pengukuran tambahan seperti kelincahan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan, dan performa dribbling dalam pertandingan agar efek latihan dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Akdoğan, E., Yılmaz, İ., Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., & Cerrah, A. O. (2021). The effect of isolated or combined small-sided games and speed endurance training on physical performance parameters in young soccer players. *Kinesiology*, 53(1), 78-85. <https://doi.org/10.26582/k.53.1.10>
- Arslan, E., Orer, G., & 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>
- Bekris, E., Gioldasis, A., Zacharakis, E., & Noutsos, K. (2023). Assessment of change of direction and agility, running and dribbling among soccer, basketball and handball players: The concept of agility deficit. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 44(4), 63-74. <https://doi.org/10.18276/cej.2023.4-06>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, 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>
- Clemente, F. M., & Sarmento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617-627. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102932>
- De Dios-Álvarez, V., Lorenzo-Martínez, M., Padrón-Cabo, A., & Rey, E. (2022). Small-sided games in female soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(11), 1474-1480. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12888-9>

- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2), 213-224. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- 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>
- Hůlka, K., & Strniště, M. (2021). Fitness improvements of young soccer players after high-volume or small-sided games interventions. *Biology of Sport*, 38(4), 573-578. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.100361>
- 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>
- Marda, F., Lanos, M. E. C., & Rosani, M. (2023). The effect of small sided games and zig-zag run training on improving the dribbling ability of Samba JR soccer players. *PPSDP International Journal of Education*, 3(2), 388. <https://doi.org/10.59175/pijed.v3i2.388>
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28-40. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Nurkadri, Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills? *Journal Sport Area*, 6(2), 147-161. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6355](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6355)
- Pardiman, Yunanto, B., & Abdulquraesy, R. P. (2021). Analisis pengaruh latihan dribbling circuit terhadap kelincahan dribbling sepak bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 1-10. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.273>
- Paryadi, P., Jupri, J., Huda, M. S., Yudhistira, D., Sulistiyono, S., & Kendari, L. A. V. (2023). Football: Do flexibility, agility, and balance correlate to dribbling ability? *Medikora*, 22(2), 143-151. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.64174>
- Pojkic, H., Šalaj, S., Krolo, A., Jukic, I., Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2018). Importance of reactive agility and change of direction speed in differentiating performance levels in junior soccer players: Reliability and validity of newly developed soccer-specific tests. *Frontiers in Physiology*, 9, 506. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00506>
- Pradnyani, T. I. A. R., Pramita, I., Tianing, N. W., & Antari, N. K. A. J. (2023). Agility and foot-eye coordination in youth soccer: A cross-sectional study on dribbling skills. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 182-187. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000639>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 150-160. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 109-116. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
- Sabri, S. (2022). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan dribbling bola siswa dalam permainan sepakbola. *Primary: Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar*, 15(1), 55-68. <https://doi.org/10.32678/primary.v15i1.8066>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., & others. (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>
- Zulfikar, I., Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 28-35. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.48>

- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of small-sided games on physical performance in team sports: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01410-w>
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (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>
- 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>
- Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-González, J., Moran, J., de Villarreal, E. S., & Lloyd, R. S. (2020). Effects of plyometric jump training on jump and sprint performance in young soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 2125-2143. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01337-1>
- Rommers, N., Rössler, R., Goossens, L., Vaeyens, R., Lenoir, M., Witvrouw, E., & D'Hondt, E. (2019). Risk of acute and overuse injuries in youth elite soccer players: Body size and growth matter. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(3), 274-279. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.08.001>
- 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>
- Valente-dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., Severino, V., Duarte, J., Martins, R. S., Figueiredo, A. J., & Malina, R. M. (2019). Longitudinal study of repeated sprint performance in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1031-1038. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1541544>