Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 2838-2845

Efektifitas Latihan *Dribbling Chase Down* dan *Sadden Death* terhadap Peningkatan Hasil *Dribbling* Sepak Bola PS. Lingsar Tahun 2026

Alqiya Dhanu Haikal[1*], Soemardiawan[2], Ismail Marzuki[3]
[123]Program Studi Pendidikan Jasmani, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59 A, Mataram, Indonesia
Email Korespondensi: alqiyadhanuhaikal@gmail.com

Abstrak

Kemampuan dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola, namun kemampuan dribbling pemain PS. Lingsar masih tergolong rendah karena latihan yang diberikan cenderung monoton sehingga kurang mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan dribbling chase down dan sudden death terhadap peningkatan hasil dribbling pemain sepak bola PS. Lingsar Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest design. Populasi penelitian berjumlah 22 pemain PS. Lingsar, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi (total sampling) yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 11 pemain kelompok latihan chase down dan 11 pemain kelompok latihan sudden death. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dribbling sepak bola menurut Nurhasan (2001), yang telah banyak digunakan sebagai instrumen pengukuran kemampuan menggiring bola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test dengan bantuan program SPSS 20 pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan chase down memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling ($t = 4{,}891$; $p = 0{,}001 < 0{,}05$), sedangkan latihan sudden death juga menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling pada pemain setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan dribbling chase down dan sudden death efektif digunakan untuk meningkatkan hasil dribbling pemain sepak bola PS. Lingsar Tahun 2026.

Kata kunci: dribbling; chase down; sudden death; sepak bola; latihan; hasil dribbling

The Effectiveness of Chase Down and Sudden Death Dribbling Training on Improving the Dribbling Performance of PS. Lingsar Football Players in 2026

Abstract

Dribbling is one of the most fundamental technical skills in football, yet the dribbling ability of PS. Lingsar players was considered relatively low due to monotonous training methods that were less effective in improving ball control skills. This study aimed to determine the effectiveness of chase down and sudden death training methods in improving the dribbling skills of PS. Lingsar football players in 2026. This study employed an experimental research design using a two-group pretest–posttest design. The population consisted of 22 PS. Lingsar players. The sampling technique used was total sampling, in which all participants were divided into two groups: 11 players in the chase down training group and 11 players in the sudden death training group. The research instrument was the football dribbling skill test developed by Nurhasan (2001), which has been widely used to assess dribbling performance. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, homogeneity testing, and a paired-samples t-test with SPSS version 20 at a significance level of 0.05. The results showed that the chase down training method significantly improved dribbling performance ($t = 4.891$; $p = 0.001 < 0.05$), while the sudden death training method also demonstrated improvements in players' dribbling skills after the intervention. It can therefore be concluded that both chase down and sudden death training methods are effective in improving the dribbling performance of PS. Lingsar football players.

Keywords: *dribbling; chase down; sudden death; football; training; dribbling performance*

How to Cite: Haikal, A. D. ., Soemardiawan, S., & Marzuki, I. (2026). Efektifitas Latihan Dribbling Chase Down dan Sadden Death terhadap Peningkatan Hasil Dribbling Sepak Bola PS. Lingsar Tahun 2026. *Empiricism Journal*, *7*(3), 2838-2845. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6110

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6110

Copyright© 2026, Haikal et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Dribbling merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. Teknik ini menjadi salah satu kemampuan dasar dalam permainan sepak bola karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam membawa, mempertahankan, dan mengarahkan bola selama permainan berlangsung. Dalam pelaksanaannya, pemain perlu menjaga agar bola tetap berada dalam jangkauan dan kontrol sehingga pergerakan dapat dilakukan secara efektif. Umar (2019) mengatakan "dribbling adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ketempat lainnya dilapangan dengan menggunakan kaki dan sealalu dalam penguasaan". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa unsur penguasaan bola menjadi bagian penting dalam pelaksanaan dribbling, karena pemain harus mampu menjaga bola tetap berada dalam kendalinya ketika bergerak dari satu posisi ke posisi lainnya di lapangan.

Selain berkaitan dengan penguasaan bola, kemampuan dribbling juga membutuhkan koordinasi gerak yang baik agar pemain dapat mempertahankan kontrol ketika menghadapi berbagai situasi dalam permainan. Koordinasi antara penglihatan, gerakan kaki, kelincahan, dan keseimbangan tubuh menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan teknik tersebut. Di dalam jurnal Fetri dan Donie (2019) mengatakan" dribbling merupakan suatu teknik sepak bola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu Ketika adanya hadangan dari lawan. Hal ini memperlihatkan bahwa kemampuan menggiring bola tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menyentuh atau membawa bola dengan kaki, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam menyesuaikan gerakan tubuh ketika menghadapi tekanan maupun hadangan dari pemain lawan.

Dalam situasi pertandingan, dribbling juga dapat digunakan sebagai upaya untuk membuka ruang permainan, melewati pemain lawan, dan menciptakan peluang serangan. Pemain yang mampu melakukan dribbling dengan baik memiliki kesempatan untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan sebelum menentukan tindakan berikutnya, seperti melakukan passing atau tembakan ke arah gawang. Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan "dribbling adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin kegawang untuk menghasikan angka atau umpan ke teman satu tim". Dengan demikian, dribbling memiliki fungsi penting dalam permainan karena tidak hanya digunakan untuk memindahkan bola, tetapi juga menjadi bagian dari upaya pemain dalam membangun serangan dan menciptakan peluang bagi dirinya maupun rekan satu tim.

Sudden Death adalah latihan yang sering dinantikan pemain karena memiliki karakter permainan yang menyenangkan dan dapat ditempatkan di antara latihan yang lebih sulit. Latihan ini juga cukup fleksibel karena dapat disesuaikan menjadi lebih panjang atau lebih pendek sesuai kebutuhan latihan. Saat bermain Sudden Death, pemain mengembangkan keterampilan penanganan bola di daerah terbatas dan dipaksa untuk mengalihkan pandangan mereka dari kaki saat bepergian dengan bola. Kondisi tersebut membantu pemain membiasakan diri mengontrol bola tanpa terus-menerus melihat ke bawah sehingga perhatian dapat lebih diarahkan pada situasi permainan di sekitarnya.

Dalam pelaksanaannya, *Sudden Death* juga menciptakan suasana kompetitif karena setiap pemain berusaha mempertahankan penguasaan bolanya selama mungkin. Pemain terakhir yang masih tersisa dengan bolanya dinyatakan sebagai pemenang. Bentuk latihan seperti ini dapat memberikan pengalaman bermain yang menarik sekaligus melatih kemampuan pemain dalam menguasai bola di ruang yang terbatas, menjaga kontrol selama bergerak, dan meningkatkan perhatian terhadap lingkungan permainan. Pemain terakhir yang tersisa dengan bolanya adalah pemenangnya, Robert Smith, (2010).

Fokus Masalah Penelitian Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu tim sepak bola di Kabupaten Lombok Barat yang Bernama PS. Lingsar, tetapi juga masih ada kekurangan dalam urusan *dribbling*. Sehingga pada saat bermain, bola sering direbut oleh lawan. Pemain PS. Lingsar, masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*, masih menggunakan model latihan *dribbling* secara konvensional yang Latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses latihan. *Dribbling* yang baik sangat penting untuk

menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi tim dalam pertandingan sepak bola.

Dalam proses peningkatan kemampuan *dribbling* seorang pemain membutuhkan adanya model latihan *dribbling* yang inovatif dan mempunyai banyak variasi latihan. Seperti model latihan *Chase Down dan Sudden Death* sehingga pemain dapat dengan cepat meningkatkan hasil *dribbling* yang dimiliki secara baik dan benar.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kemampuan hasil *dribbling* seorang pemain sepakbola, sehingga bisa memberikan dampak positif bagi kemajuan pemain SSB Bajang Pemenang dalam meraih prestasi disuatu kompetisi atau kejuaran-kejuaraan resmi. Selain memberikan dampak positif. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: "Efektifitas latihan *dribbling* chase *down* dan *sadden death* terhadap peningkatan hasil *dribbling* sepak bola PS. Lingsar Tahun 2026

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *Two group pretest–posttest design.* Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat.

Tabel 1. *One Group Pretest-Postest Design*

Pre- Test	***Treatment***	***Pos-Test***
$T1^a$	X^a	$T2^a$
$T1^b$	X^b	$T3^b$

(Sumber: Maksum, 2012)

Keterangan :
$T1^a$: *Pretest* / test awal *dribbling*
$X1^a$: Perlakuan yang diberikan *chase down*
$T2^a$: *Posttest /* Tes akhir *dribbling*
$T1^b$: *Pretest* / test awal *dribbling*
Xb: Perlakuan yang diberikan *sudden death*
X^b: *Posttest /* Tes akhir *dribbling.*

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2013 : 117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda yang lain. populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pada pemain PS. Lingasar yang berjumlah yang berjumlah 22 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118)". Bila populasi besar, dan peniliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling.

Menurut Sugiyono (2013:218-219) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek atau situasi sosial yang diteliti. Maka sampel yang digunakan adalah pada pemain PS. Lingsar dimana di bagi menjadi dua kelompok 1 Latihan *Chase Down* 11 orang dan kelompok 2 Latihan *Sudden Death* 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi.

instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2013 : 192). Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila intsrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak falid. Di samping alat

pengukuran harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang di maksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen yaitu tes menggiring bola:

Menurut Sugiyono (2019:156), Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan istrumen penelitian yaitu angket. Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila intsrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak falid. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen yaitu tes menggiring bola:Menurut Nurhasan, (2001:161) Dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa insrtumen adalah suatu alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. instrumen tesnya adalah sebagai berikut: Menggiring Bola

Adapun Alat Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Yaitu:

1) Bola
2) Stopwatch
3) 5 Buah Rintangan (Cone)
4) Kapur
5) Refree

Cara Pelaksanaan Dan Penilaian

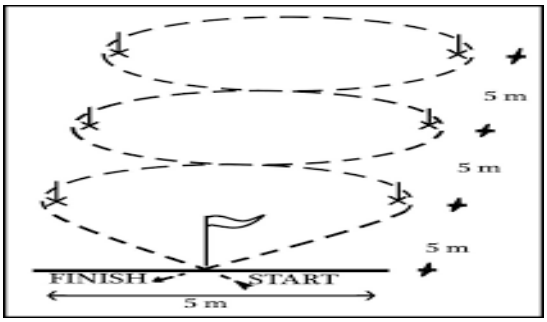
1) Pada aba-aba"Siap", Teste berdiri disamping garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2) Pada aba-aba "Ya", Teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai intruksi berhenti.
3) Bila salah arah menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan.
4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki pernah nyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan Tersebut Dinyatakan Gagal:

1) Teste menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
2) Teste menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3) Teste menggunakan anggota badan lainya selain kaki, untuk menggiring bola**.**

Skor:

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finis.



Gambar.1 Menggiring Bola
(Nurhasan, 2001:161)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Data pemain pada kelompok latihan *chase down*

No	Nama	Hasil Instrumen Tes menggiring bola	
		Pre-Tes	Pos -Tes
1	H	11,81	11,79
2	A	11,73	11,71

No	Nama	Hasil Instrumen Tes menggiring bola	
		Pre-Tes	Pos -Tes
3	I	10,41	10,35
4	T	11,41	11,39
5	D	11,41	11,36
6	P	11,71	11,67
7	Y	11,61	11,56
8	F	11,42	11,42
9	D	10,51	10,51
10	D	9,64	9,61
11	N	10,51	10,48
	Rata-Rata	122,17	121,85

Berdasarkan Tabel 2, hasil tes kemampuan dribbling pada 11 pemain yang mengikuti latihan *chase down* menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan program latihan selama enam minggu. Hal tersebut ditunjukkan oleh penurunan waktu tempuh tes dribbling pada sebagian besar pemain dari hasil pretest ke posttest, karena semakin kecil waktu yang dicapai maka semakin baik kemampuan dribbling pemain.

Secara keseluruhan, jumlah waktu pretest sebesar 122,17 detik mengalami penurunan menjadi 121,85 detik pada posttest, atau mengalami penurunan sebesar 0,32 detik. Sebagian besar pemain mengalami peningkatan kemampuan dribbling, seperti Imam (10,41 menjadi 10,35 detik), Dafa (11,41 menjadi 11,36 detik), Yogik (11,61 menjadi 11,56 detik), dan Pandu (11,71 menjadi 11,67 detik). Sementara itu, dua pemain yaitu Fata dan Davin memperoleh hasil yang tetap antara pretest dan posttest. Secara umum, data tersebut menunjukkan bahwa latihan *chase down* memberikan kecenderungan peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain PS Lingsar.

Tabel 3. Data pemain pada kelompok latihan *sudden death*

No	Nama	Hasil Instrumen Tes Menggiring Bola	
		Pre-Tes	Pos -Tes
1	A	11,71	11,71
2	B	11,69	11,68
3	F	10,61	10,55
4	Z	10,64	10,61
5	H	10,62	10,59
6	A	10,71	10,65
7	I	10,68	10,68
8	T	10,66	10,66
9	D	10,74	10,65
10	P	10,51	10,49
11	Y	9,51	9,45
	Rata-Rata	118,08	117,72

Berdasarkan Tabel 3, hasil tes kemampuan dribbling pada kelompok yang mengikuti latihan *sudden death* juga menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama enam minggu. Hal ini terlihat dari penurunan waktu tempuh tes dribbling pada sebagian besar pemain antara hasil pretest dan posttest.

Jumlah keseluruhan waktu pretest sebesar 118,08 detik menurun menjadi 117,72 detik pada posttest atau mengalami penurunan sebesar 0,36 detik. Beberapa pemain mengalami peningkatan yang cukup baik, di antaranya Fauzan (10,61 menjadi 10,55 detik), Ariq (10,71 menjadi 10,65 detik), Dafa (10,74 menjadi 10,65 detik), dan Yogik (9,51 menjadi 9,45 detik). Namun demikian, terdapat beberapa pemain yang tidak mengalami perubahan

hasil, yaitu Agus, Imam, dan Taufik. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *sudden death* mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain yang ditandai dengan semakin singkatnya waktu penyelesaian tes dribbling.

Signifikansi PerbedaanTabel 4 Signifikansi Perbedaan

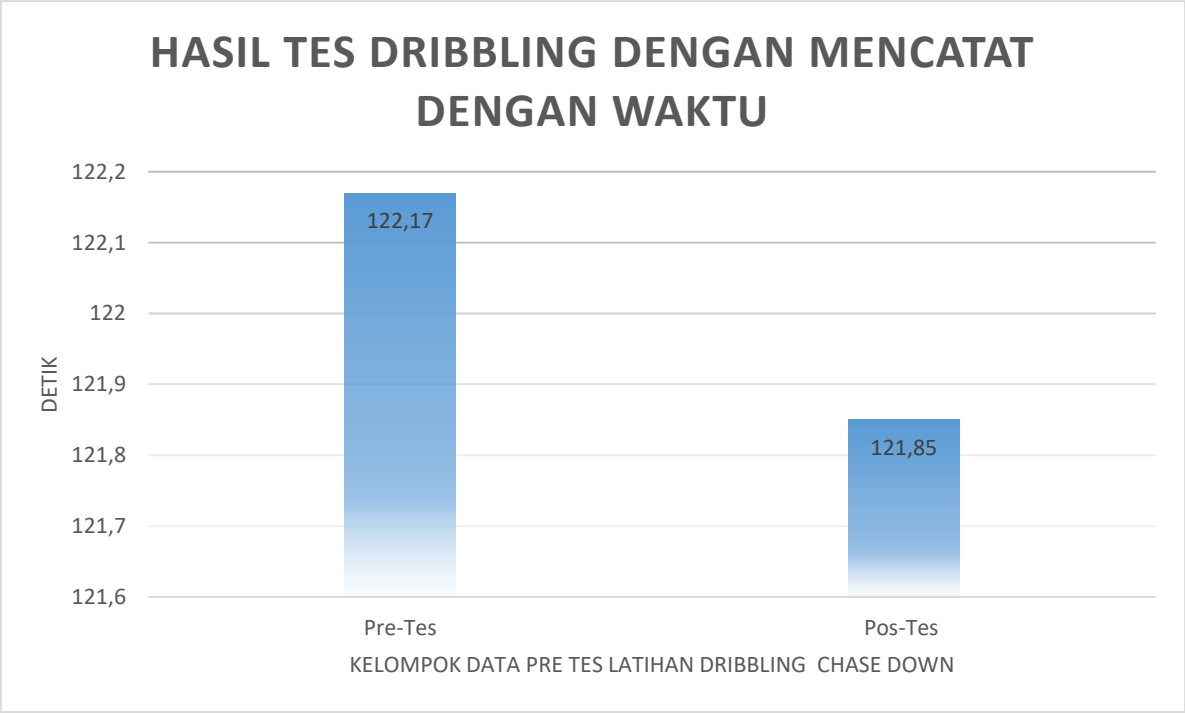
Tabel 4. Paired Samples Test

Comparison	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95%ConfidenceInterval Lower	95%Confidence Interval Upper	*t*	f	Sig. (2-tailed)
PRE−POS	0.02909	0.01973	0.00595	0.01584	0.04234	4.891	10	0.001

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada Tabel 4, diperoleh nilai rata-rata selisih (Mean Difference) sebesar 0,02909, yang menunjukkan adanya penurunan waktu tes dribbling setelah diberikan latihan *chase down*. Nilai t-hitung sebesar 4,891 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 10, sedangkan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,001.

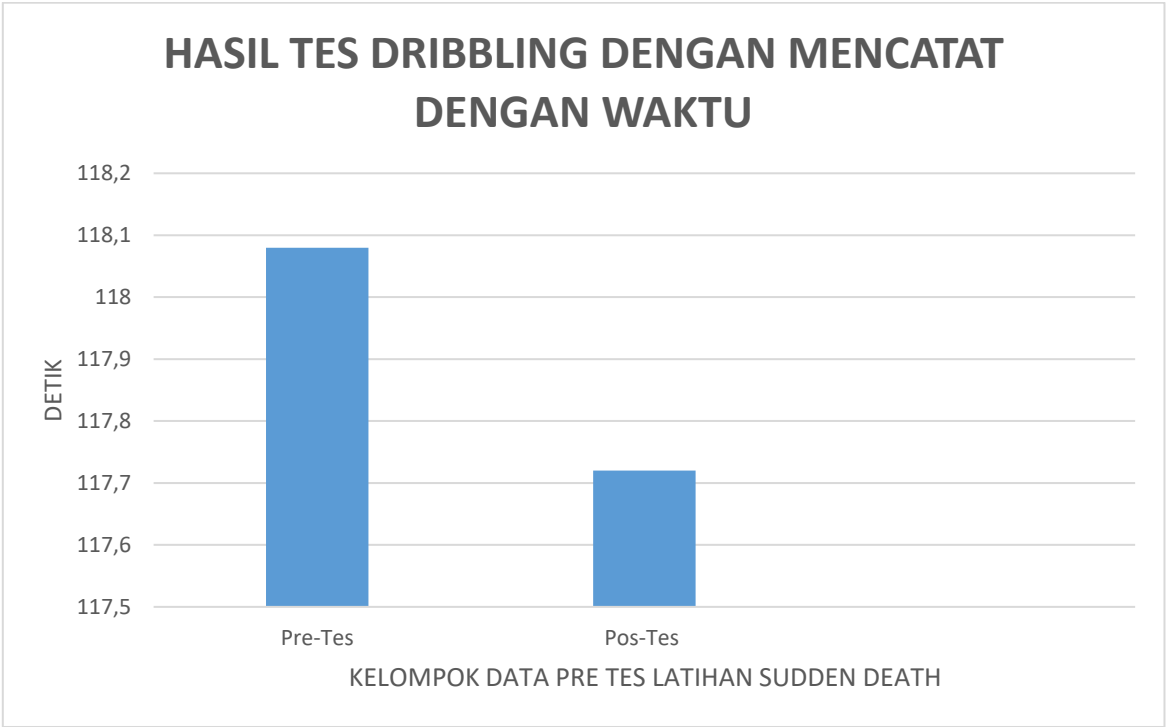
Karena nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok latihan *chase down*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *chase down* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola PS Lingsar Tahun 2026.

Nilai 95% Confidence Interval berada pada rentang 0,01584 hingga 0,04234, yang seluruhnya bernilai positif. Hal tersebut memperkuat bahwa peningkatan kemampuan dribbling yang diperoleh bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari perlakuan latihan yang diberikan selama program penelitian berlangsung.



Gambar 2. Peningkatan Kemampuan Dribbling

hasil tes dribbling pada kelompok yang diberikan latihan *chase down* mengalami peningkatan setelah pelaksanaan program latihan selama enam minggu. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan total waktu tempuh tes dribbling dari 122,17 detik pada saat pretest menjadi 121,85 detik pada saat posttest, sehingga terjadi penurunan waktu sebesar 0,32 detik. Karena instrumen penelitian menggunakan satuan waktu, maka semakin kecil waktu yang dicapai menunjukkan semakin baik kemampuan dribbling pemain. Dengan demikian, diagram tersebut memperlihatkan bahwa latihan *chase down* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola PS Lingsar Tahun 2026.



Gambar 3. Hasil Tes Dribling

kelompok yang mengikuti latihan *sudden death* juga mengalami peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan perlakuan selama enam minggu. Hal tersebut ditunjukkan oleh penurunan total waktu tes dribbling dari 118,08 detik pada pretest menjadi 117,72 detik pada posttest, sehingga terjadi penurunan waktu sebesar 0,36 detik. Penurunan waktu tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola pemain mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan *sudden death*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa model latihan *sudden death* efektif dalam meningkatkan kontrol bola, koordinasi gerak, serta kemampuan pemain dalam melakukan dribbling pada situasi permainan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *chase down* dan *sudden death* sama-sama mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola PS Lingsar Tahun 2026. Peningkatan tersebut terlihat dari menurunnya waktu tempuh tes dribbling pada hasil posttest dibandingkan pretest, di mana semakin kecil waktu yang diperoleh menunjukkan semakin baik kemampuan menggiring bola pemain.

Pada kelompok latihan *chase down*, total waktu tes dribbling menurun dari 122,17 detik menjadi 121,85 detik. Hasil uji Paired Sample t-test juga menunjukkan nilai Sig. = 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *chase down* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Peningkatan ini terjadi karena latihan *chase down* melatih pemain menggiring bola dengan kecepatan tinggi sambil menghadapi tekanan lawan, sehingga kontrol bola, kelincahan, dan koordinasi gerak menjadi lebih baik.

Pada kelompok latihan *sudden death*, total waktu tes dribbling juga mengalami penurunan dari 118,08 detik menjadi 117,72 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *sudden death* mampu meningkatkan kemampuan dribbling melalui latihan yang menuntut pemain mempertahankan penguasaan bola dalam ruang sempit dan situasi permainan yang kompetitif. Kondisi tersebut membantu meningkatkan koordinasi, konsentrasi, serta kemampuan mengambil keputusan saat menggiring bola.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mubarok (2020) yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepak bola. Selain itu, Rahmatullah (2021) juga menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan dribbling dipengaruhi oleh latihan yang mampu mengembangkan kelincahan, koordinasi, dan kontrol bola. Dengan demikian, latihan *chase down* maupun *sudden death* dapat dijadikan alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *chase down* dan *sudden death* sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola PS Lingsar Tahun 2026. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan waktu tempuh tes dribbling pada hasil posttest dibandingkan pretest pada kedua kelompok. Hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok *chase down* juga menunjukkan nilai signifikansi 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *chase down* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain. Dengan demikian, kedua model latihan dapat digunakan sebagai alternatif program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepak bola.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih sepak bola disarankan untuk menerapkan latihan *chase down* dan *sudden death* sebagai variasi program latihan teknik dribbling agar pemain tidak mudah merasa jenuh dan kemampuan menggiring bola dapat meningkat secara optimal. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih lama, serta menambahkan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pelatih, pengurus, dan seluruh pemain PS Lingsar yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Mandalika atas arahan, bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan teknik dasar sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. PT Rajawali Grafindo Persada.

Hulfian, L. (2014). *Penelitian Dikjas*. CV. Garuda Ilmu.

Luxbacher, J. A. (1997). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses (Soccer: Steps to Success)*. PT RajaGrafindo Persada.

Maesaroh, S., Rahmatullah, M. I., Sulistyowati, E. M., & Sulistya, F. (2021). Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola USS (UIR Soccer School). *Journal of Sport Education (JOPE), 3*(2), 137–145. https://doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.

Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 9*(1), 28–40. https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381

Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga.

Smith, R. (2010). *Soccer drills and skills: Sudden death training*. A&C Black.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Umar. (2019). Teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers. ISBN 978-979-769-832-4