**SPORTIFY JOURNAL**
https://journal-center.litpam.com/index.php/sfj

Juni 2024, Vol. 4, No. 1
e-ISSN: 2807-4076
pp. 43-49

# Pengaruh Latihan *Dribbling Stop and Go* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain PS. Porat

**[1]Garin Azhari, [2*]Maulidin, [3]Ismail Marzuki**
[1, 2*, 3] Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia.

*Correspondence e-mail: maulidin@undikma.ac.id
*Submission: March 8, 2024; Revision: April 18, 2024; Accepted: May 20, 2024.*

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan dribbling pemain PS. Porat, terutama dalam mengontrol bola saat berhenti, melakukan akselerasi ulang, dan mengubah tempo ketika berada di bawah tekanan lawan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan dribbling *Stop and Go* terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat tahun 2024. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen awal dengan model *one-group pretest–posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 22 pemain aktif yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes menggiring bola berbasis lintasan cone dengan skor waktu dalam satuan detik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan *paired-sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rerata pretest sebesar 10,8073 detik dan posttest sebesar 10,7868 detik, dengan t = 3,902 dan p = 0,001. Kesimpulannya, latihan *Stop and Go* berhubungan dengan peningkatan dribbling, tetapi peningkatan praktisnya kecil. Pelatih disarankan mengombinasikannya dengan latihan permainan.

**Kata Kunci:** Dribbling; Sepak bola; *Stop and Go*; Latihan; PS. Porat

# *The Effect of Stop and Go Dribbling Training on the Dribbling Ability of PS. Porat Players*

***Abstract***

*This study was motivated by the low dribbling ability of PS. Porat players, particularly in controlling the ball while stopping, reaccelerating, and changing tempo under defensive pressure. The purpose of this study was to determine the effect of Stop and Go dribbling training on the dribbling ability of PS. Porat players in 2024. This research used a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 22 active players selected using total sampling. The research instrument was a cone-based dribbling test, with performance measured in seconds. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, homogeneity testing, and a paired-sample t-test. The results showed that the mean pretest score was 10.8073 seconds and the mean posttest score was 10.7868 seconds, with t = 3.902 and p = 0.001. In conclusion, Stop and Go training was associated with improved dribbling ability, although the practical improvement was small. Coaches are recommended to combine it with game-like training.*

***Keywords****: Dribbling; Football; Stop and Go; Training; PS. Porat*

***How to Cite:*** Azhari, G., Maulidin, M., & Marzuki, I. (2024). Pengaruh Latihan Dribbling Stop and Go terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain PS. Porat. *Sportify Journal*, *4*(1), 43-49. https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5074

https://doi.org/10.36312/sj.v4i1.5074

Copyright© 2024, Azhari et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang menuntut keterpaduan kemampuan fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, kerja sama, pengambilan keputusan, dan kesiapan mental. Permainan ini berlangsung secara dinamis karena setiap pemain harus mampu mempertahankan penguasaan bola, menciptakan ruang, menyerang, dan mencegah peluang lawan dalam situasi yang terus berubah. Keberhasilan permainan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada koordinasi kolektif dan kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan (González-Ródenas et al., 2022; Kerr-Cumbo, 2022; García-Angulo et al., 2020).

Salah satu keterampilan teknik penting dalam sepak bola adalah dribbling atau menggiring bola. Dribbling memungkinkan pemain mempertahankan bola, melewati tekanan lawan, menciptakan ruang, dan membuka peluang serangan. Keterampilan ini membutuhkan kontrol bola, koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, serta kemampuan mengubah tempo permainan (Rogo et al., 2022; Putra et al., 2020; Wilson et al., 2018). Dribbling yang kurang efektif dapat menyebabkan pemain kehilangan bola, gagal melewati lawan, memperlambat serangan, dan menurunkan efektivitas tim, terutama ketika berada di bawah tekanan pertahanan (Wilson et al., 2018; González-Ródenas et al., 2022; Kerr-Cumbo, 2022).

Berdasarkan observasi awal terhadap pemain PS. Porat, masih ditemukan kelemahan dalam kemampuan menggiring bola. Pemain terlihat lambat saat membawa bola, sering kehilangan penguasaan bola ketika ditekan lawan, kurang mampu mengatur sentuhan saat mengubah tempo, dan belum stabil ketika melakukan gerakan berhenti lalu melaju kembali. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah dribbling tidak hanya berkaitan dengan kecepatan, tetapi juga dengan kontrol bola saat deselerasi, akselerasi ulang, keseimbangan, dan ketepatan pengambilan keputusan.

Berbagai latihan dribbling seperti zig-zag, shuttle run, dan ladder drill telah digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Namun, latihan tersebut lebih banyak menekankan perubahan arah, kelincahan, atau koordinasi kaki. Sementara itu, permainan sepak bola juga menuntut kemampuan berhenti, mengamankan bola, mengubah tempo, dan melaju kembali sesuai situasi permainan. Latihan Stop and Go relevan karena menuntut pemain menggiring bola, menghentikan gerakan secara terkendali, menjaga bola tetap dalam penguasaan, kemudian melakukan akselerasi kembali. Latihan dribbling terstruktur terbukti mendukung peningkatan kontrol bola, akselerasi, deselerasi, pengambilan keputusan, dan keamanan penguasaan bola (Rogo et al., 2022; Putra et al., 2020; García-Angulo et al., 2020).

Research gap penelitian ini terletak pada terbatasnya kajian yang secara khusus menguji latihan Stop and Go untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, terutama pada kontrol berhenti-melaju dan perubahan tempo. Novelty penelitian ini terletak pada fokus pengujian Stop and Go sebagai metode untuk meningkatkan kontrol bola, akselerasi, deselerasi, dan adaptasi tempo pemain PS. Porat. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan dribbling Stop and Go terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen awal dengan model *one-group pretest–posttest design*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk penelitian latihan olahraga ketika randomisasi dan kelompok kontrol belum memungkinkan, serta memungkinkan peneliti membandingkan perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama (Kurnia et al., 2021; Kusuma et al., 2023; Duncan et al., 2022). Meskipun demikian, desain ini tidak menggunakan kelompok pembanding sehingga kesimpulan penelitian dibatasi pada perubahan hasil pretest dan posttest, bukan klaim sebab-akibat yang sepenuhnya bebas dari pengaruh faktor luar seperti latihan rutin klub, motivasi, dan adaptasi terhadap tes.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pemain PS. Porat yang berjumlah 22 orang. Karena seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel terdiri atas 22 pemain aktif yang mengikuti program latihan, pretest, perlakuan, dan posttest secara lengkap.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan tes menggiring bola berbasis lintasan rintangan dengan bola, stopwatch, kapur atau penanda garis, dan lima cone. Tes dribbling berbasis cone dan pengukuran waktu telah banyak digunakan untuk menilai kecepatan, kontrol bola, dan kelincahan pemain sepak bola (Kusuma et al., 2023; Duncan et al., 2022; Palmer et al., 2022; Perdima et al., 2023). Skor tes dinyatakan dalam satuan waktu tempuh; semakin cepat waktu yang dicapai, semakin baik kemampuan menggiring bola.

### Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pretest, perlakuan latihan Stop and Go, dan posttest. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu atau 18 pertemuan, sesuai pola intervensi latihan sepak bola yang umum digunakan (Mahmoud, 2018; Sutrisno et al., 2023; Palmer et al., 2022). Setiap sesi mencakup pemanasan, latihan inti Stop and Go, dan pendinginan. Pada latihan inti, pemain menggiring bola melewati lintasan cone, menghentikan bola secara terkendali pada titik tertentu, menjaga bola tetap dalam penguasaan, lalu melakukan akselerasi kembali.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Tahap awal meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat analisis parametrik. Selanjutnya, perbedaan hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan *paired-sample t-test* karena data berasal dari kelompok yang sama (Kusuma et al., 2023; Duncan et al., 2022; Perdima et al., 2023).

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat setelah diberikan latihan dribbling Stop and Go. Subjek penelitian berjumlah 22 pemain aktif. Data diperoleh melalui tes menggiring bola sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Skor tes dinyatakan dalam satuan detik, sehingga waktu yang lebih rendah menunjukkan kemampuan menggiring bola yang lebih baik.

**Tabel 1.** Uji Normalitas Data Dribbling Stop and Go

| Data | N | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Pretest dribbling Stop and Go | 22 | 0,813 | Normal |
| Posttest dribbling Stop and Go | 22 | 0,992 | Normal |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

**Tabel 2.** Hasil Uji Paired-Sample t-Test dan Makna Praktis

| Uji | Mean Diff | SD | Std. Error Mean | t | df | Sig. | (%) | Effect Size |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pretest–Posttest | 0,02045 | 0,02459 | 0,00524 | 3,902 | 21 | 0,001 | 0,19% | 0,83 |

Hasil paired-sample t-test menunjukkan nilai t = 3,902 dengan df = 21 dan p = 0,001. Karena p < 0,05, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, latihan dribbling Stop and Go berhubungan dengan peningkatan kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat. Namun, selisih rerata hanya 0,0205 detik atau sekitar 0,19%, sehingga peningkatan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Nilai effect size Cohen's dz sebesar 0,83 menunjukkan efek statistik yang kuat dalam data berpasangan, tetapi secara praktis perubahan waktu masih sangat kecil sehingga belum tentu memberikan dampak besar dalam situasi pertandingan.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dribbling Stop and Go memberikan perbedaan signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan dribbling terstruktur, seperti zig-zag, shuttle, dan latihan berbasis kelincahan, dapat meningkatkan performa dribbling melalui perubahan hasil pretest dan posttest (Sridadi et al., 2021; Suryadi et al., 2023; Sutrisno et al., 2023; Perdima et al., 2023; Pamungkas et al., 2023; Apraja et al., 2023). Dalam konteks tes dribbling berbasis waktu, penurunan waktu tempuh menunjukkan peningkatan efisiensi gerak, kontrol bola, dan kemampuan pemain menyelesaikan lintasan secara lebih cepat (Mahmoud, 2018; Kurnia et al., 2021; Sutrisno et al., 2023; Apraja et al., 2023).

Secara mekanis, latihan Stop and Go dapat membantu dribbling karena pemain dilatih untuk mengontrol bola saat melakukan deselerasi, menghentikan bola, menjaga posisi tubuh, lalu melakukan akselerasi kembali. Pola ini relevan dengan situasi pertandingan, ketika pemain harus memperlambat gerakan untuk

menghindari lawan, melindungi bola, mengubah tempo, dan kembali bergerak ke ruang yang lebih menguntungkan. Latihan berulang dalam pola berhenti-melaju dapat meningkatkan koordinasi kaki, keseimbangan, ritme gerak, kontrol sentuhan, serta adaptasi proprioseptif pemain (Rogo et al., 2022; Wea, 2021; Adi & Kustiawan, 2023; Diermeier et al., 2020; Woods et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan setelah latihan dapat dijelaskan melalui adaptasi teknik dan neuromotorik terhadap pola gerak yang berulang.

Meskipun hasil statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan, makna praktis hasil penelitian perlu dibahas secara proporsional. Penurunan waktu dari 10,8073 detik menjadi 10,7868 detik hanya menghasilkan peningkatan sekitar 0,19%. Dalam permainan sepak bola, selisih waktu yang sangat kecil dapat bermanfaat pada situasi tertentu, terutama saat duel satu lawan satu atau ketika pemain harus lebih cepat mengamankan bola. Namun, peningkatan sebesar 0,0205 detik belum cukup kuat untuk disimpulkan sebagai perubahan performa yang besar dalam pertandingan. Literatur tentang tes dribbling juga menekankan bahwa perubahan kecil dalam desain pretest-posttest dapat dipengaruhi oleh efek latihan tes, motivasi, konsistensi pengukuran, dan variasi performa harian pemain (Sridadi et al., 2021; Chafidz et al., 2023; Armanjaya et al., 2023; Souglis et al., 2022).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung bahwa latihan Stop and Go berpotensi meningkatkan kemampuan dribbling, tetapi kesimpulan harus dibatasi pada peningkatan dalam tes menggiring bola, bukan langsung pada performa pertandingan secara menyeluruh. Hal ini karena penelitian menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan hasil dapat dipengaruhi faktor lain seperti latihan rutin klub, adaptasi terhadap tes, kondisi fisik harian, atau motivasi pemain. Keterbatasan desain satu kelompok, ukuran sampel kecil, konteks klub tertentu, durasi intervensi singkat, dan penggunaan waktu dribbling sebagai satu-satunya indikator perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil (Kurnia et al., 2021; Kusuma et al., 2023; Sutrisno et al., 2023; Mahmoud, 2018; Chafidz et al., 2023).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan dribbling *Stop and Go* memberikan perubahan yang signifikan secara statistik terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS. Porat tahun 2024. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rerata waktu dribbling dari 10,8073 detik pada pretest menjadi 10,7868 detik pada posttest, dengan nilai t = 3,902 dan p = 0,001. Karena skor tes menggunakan satuan waktu, penurunan waktu menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola. Namun, selisih rerata sebesar 0,0205 detik atau sekitar 0,19% menunjukkan bahwa peningkatan tersebut masih sangat kecil secara praktis. Dengan demikian, latihan *Stop and Go* dapat dikatakan berhubungan dengan peningkatan kemampuan dribbling, khususnya pada aspek kontrol berhenti-melaju, deselerasi, akselerasi ulang, dan perubahan tempo, tetapi kesimpulan mengenai pengaruhnya perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih disarankan menggunakan latihan dribbling *Stop and Go* sebagai salah satu variasi latihan untuk meningkatkan kontrol bola, kemampuan berhenti-melaju, akselerasi, deselerasi, dan perubahan tempo pemain. Namun, karena peningkatan waktu dribbling dalam penelitian ini masih

kecil, latihan *Stop and Go* sebaiknya tidak digunakan sebagai satu-satunya bentuk latihan, melainkan dikombinasikan dengan latihan lain yang lebih menyerupai situasi pertandingan, seperti latihan satu lawan satu, tekanan lawan, pengambilan keputusan, dan *small-sided games*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta instrumen tambahan seperti frekuensi kehilangan bola, keberhasilan melewati lawan, dan kualitas pengambilan keputusan agar dampak latihan terhadap performa dribbling dapat dinilai secara lebih menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA


Adi, P. W., & Kustiawan, A. A. (2023). Training model of basic football techniques for early age: Systematic review. *Fiz Pol, 23*(3), 60–68. https://doi.org/10.56984/8zg14386f

Apraja, P. S., Manullang, J. G., & Putri, S. A. R. (2023). The effect of shuttle-run and zig-zag exercises on ball dribbling ability in students of Public Junior High School 27 Palembang. *Journal of Social Work and Science Education, 4*(3), 902–907. https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.633

Armanjaya, S., Nuruhidin, A., & Bastian, A. A. (2023). The effect of agility and balance on dribbling speed of the Aisyah Pringsewu University football team. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), 4*(2), 286–296. https://doi.org/10.55081/jpj.v4i2.1647

Chafidz, R., Juli, C., A'la, F., & Troyanovska, M. (2023). Application of speed and agility training: How do they affect dribbling skills in football? *TAJOR, 1*(3), 79. https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.69561

Diermeier, T., Tisherman, R., Hughes, J. D., Tulman, M., Coffey, E. B., Fink, C., Lynch, A. D., Fu, F. H., & Musahl, V. (2020). Quadriceps tendon anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 28*(8), 2644–2656. https://doi.org/10.1007/s00167-020-05902-z

Duncan, M., 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

García-Angulo, A., Andrés, J. M. P., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Ortega, E. (2020). Effect of the modification of the number of players, the size of the goal, and the size of the field in competition on the play actions in U-12 male football. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2), 518. https://doi.org/10.3390/ijerph17020518

González-Ródenas, J., Villa, I., Tudela-Desantes, A., Aranda-Malavés, R., & Aranda, R. (2022). Design and reliability of an observational framework to evaluate the individual offensive behavior in youth soccer—The INDISOC tool. *Children, 9*(9), 1311. https://doi.org/10.3390/children9091311

Kerr-Cumbo, R. (2022). A case study applying lag-sequential analysis on Manchester City's end of offensive phase during the UEFA Champions League. *Journal of Health, Sports, and Kinesiology, 3*(2), 20–31. https://doi.org/10.47544/johsk.2022.3.2.20

Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The effect of 6 weeks of combination of three cone exercise using ball and high-intensity interval training on the agility and dribbling ability of student futsal athletes. *Physical Education Theory and Methodology, 23*(5), 686–691. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05

Mahmoud, M. (2018). Effect of core training exercises on some physical and technical skill abilities in young soccer players. *International Journal of Sports Science and Arts, 7*(7), 33–44. https://doi.org/10.21608/eijssa.2017.72878

Palmer, T. N., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2022). An exploratory study on the effect of a four-week stroboscopic vision training program on soccer dribbling performance. *Brazilian Journal of Motor Behavior, 16*(3), 254–265. https://doi.org/10.20338/bjmb.v16i3.310

Pamungkas, G., Sumaryanto, S., Komarudin, K., Prasetyo, Y., Sabillah, M. I., & Saryono, S. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills. *Retos, 50*, 127–133. https://doi.org/10.47197/retos.v50.99770

Perdima, F. E., Pebriadi, R., Adita, N., & Pestaño, R. (2023). The effect of zig-zag running training using weights on increasing dribbling ability in football athletes Club Porma FC U-20th Kepahiang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 7*(1), 242–247. https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.25871

Putra, A. N., Tangkudung, J., & Hanif, S. (2020). The effect of Game Analytical Game (GAG) towards the improvement of soccer dribbling basic technical skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 9*(2), 110–115. https://doi.org/10.15294/active.v9i2.38378

Rogo, A. D., Syafutra, W., & Supriyadi, M. (2022). The effect of zig-zag training method on the dribble skill of SSB Satria Muda. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 6*(2), 1934–1939. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i2.4322

Souglis, A., Travlos, A. K., & Andronikos, G. (2022). The effect of proprioceptive training on technical soccer skills in female soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching, 18*(3), 748–760. https://doi.org/10.1177/17479541221097857

Sridadi, S., Tomoliyus, T., Septiasari, E. A., Parijan, P., Yuliarto, H., & Ilham, I. (2021). Effect of technical training using a ball on the dribbling speed for football players aged 10–12 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(4), 824–831. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090429

Wea, Y. M. (2021). Training knee tuck jump in order to increase the time to drill the ball than the split jump. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 5*(3), 466–471. https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.16572

Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Santiago, P. R. P., Camata, T. V., Ramos, S. de P., Caetano, F. G., Cunha, S. A., Souza, A. P. S. de, & Moura, F. A. (2018). Predicting the defensive performance of individual players in one vs. one soccer games. *PLOS ONE, 13*(12), Article e0209822. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209822

Woods, C. T., McKeown, I., O'Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: Performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine - Open, 6*(1). https://doi.org/10.1186/s40798-020-00268-5