

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING CIRCUIT DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* TIM FUTSAL PUTRI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA

Devi Citasari⁽¹⁾, Bhukti Lestari, S.Pd., M.Kes⁽¹⁾⁽²⁾

⁽¹⁾S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

⁽²⁾PUI-PT Sport & Exercise Research Center, Universitas Negeri Surabaya

devicitasari.20127@mhs.unesa.ac.id bhuktilestari@unesa.ac.id

Dikirim: 01-01-2025; Direview: 16-01-2025; Diterima: 01-02-2025;
Diterbitkan: 16-02-2025

Abstrak

Dribbling merupakan sebagian teknik dasar futsal yang harus dilatih untuk mengoptimalkan performa permainan futsal. Teknik dasar *dribbling* diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai setiap pemain. Penelitian ini menggunakan program latihan *dribbling circuit drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling circuit drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan design one grup *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya dengan subjek penelitian sebanyak 14 pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *dribbling*, sementara analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sampel T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribbling circuit drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Kesimpulan penelitian ini adalah metode latihan *dribbling circuit drill* sangat berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Kata Kunci : *Dribbling Circuit Drill, Dribbling, Futsal*

Abstract

Dribbling is one of the basic futsal techniques that must be practiced to optimize futsal game performance. Basic dribbling techniques require programes and continuous practice so that these techniques can be mastered by every player. This research uses a circuit drill dribbling training program to improve dribbling abilities. This research aims to determine the effect of dribbling circuit drill training on improving the dribbling ability of female futsal players at SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. This research method uses an experimental design with one group pretest and posttest. This research was conducted at SMP Muhammadiyah 2 Surabaya with research 14 players. The data collection technique uses a dribbling test, while data analysis is carried out using the Paired Sample T-test. The research results show that dribbling circuit drill training has a significant influence on increasing dribbling ability, with a value of Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. The conclusion of this research is that the dribbling circuit drill training method is very influential in improving the dribbling abilities of futsal players at SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Keywords : *Dribbling Circuit Drill, Dribbling, Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang tidak kalah populer dari olahraga sepakbola. Futsal merupakan permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang kecil. Meski lapangan futsal lebih kecil daripada sepakbola, pemain futsal lebih aktif (Nasuki et al., 2021). Permainan ini dimainkan oleh 10 orang yang masing-masing tim 5 orang. Futsal dapat dimainkan oleh putra dan putri. Futsal putri di Indonesia juga mulai berkembang, sudah banyak club

dan sekolah membentuk tim futsal putri. Futsal putri di Indonesia berdampak positif pada popularitas olahraga ini karena minat masyarakat pada futsal putri meningkat.

Futsal dituntut bermain dengan intensitas cepat dan tinggi, pertahanan yang kuat serta mempunyai pola dan skema penyerangan yang teratur. Pemain harus memiliki keterampilan teknis yang tinggi untuk mengontrol dan memanipulasi bola, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Karena itu diperlukannya persiapan baik fisik, teknik, taktik serta keadaan psikologis yang baik (Hidaya et al., 2022). Futsal merupakan olahraga yang menuntut para

pemain agar selalu bergerak karena futsal merupakan olahraga yang dinamis (Syafaruddin, 2018).

Futsal juga memiliki beberapa teknik dasar yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *kontrol*. Namun yang memungkinkan pemain untuk mengecoh lawan dan

menciptakan ruang yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* sangat diperlukan ketika berada diruang sempit untuk melewati lawan. *Dribbling* juga perlu dilakukan saat ruang passing tertutup oleh lawan. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar agar tercapainya suatu permainan futsal, *dribbling* juga tidak mudah dilakukan, tergantung bagaimana kemampuan seseorang dalam menguasai teknik tersebut. *Dribbling* sering digunakan para pemain profesional untuk membangun serangan. *Dribbling* bukan hanya membawa bola menyusuri lapangan dan lurus kedepan melainkan untuk mengecoh lawan yang jaraknya cukup dekat (Udam, 2017). Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan seorang pemain futsal guna menghadapi situasi tertentu yang menuntut unsur kelincahan dan kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun saat bertahan (Riduan, 2020).

Dribbling merupakan sebagian teknik yang harus dilatih saat latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya gerakan tetapi juga ketenangan dan kelincahan. Teknik dasar *dribbling* yang baik dan benar diperlukannya latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai setiap pemain (Herlambang, 2022). Metode latihan *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu keterampilan dari apa yang dilatih. Program latihan *dribbling circuit drill* dapat dilakukan untuk memahami mengenai *dribbling*. Latihan *drill* merupakan latihan pengulangan gerak secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan (Subagio et al., 2022).

SMP Muhammadiyah 2 Surabaya merupakan salah satu sekolah yang telah memiliki ekstrakurikuler futsal putri. Tim SMP Muhammadiyah 2 Surabaya juga telah mengikuti beberapa kompetisi futsal. Namun, Tim tersebut belum pernah mendapatkan gelar juara. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tim ini tidak berhasil mendapatkan gelar juara salah satunya yaitu dalam penguasaan teknik dasar yang kurang terutama teknik *dribbling*. Oleh karena itu, kedepannya tim futsal SMP Muhammadiyah 2 Surabaya harus meningkatkan keterampilan *dribbling*. Terdapat beberapa aspek pada bermain futsal, antara lain: fisik, teknik, taktik, mental. Aspek-aspek tersebut adalah bagian-bagian yang saling mempengaruhi untuk mencapai permainan futsal yang baik.

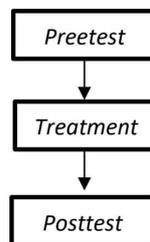
Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, peneliti mengidentifikasi bahwa kegagalan tim futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya dalam beberapa kompetisi yang diikuti disebabkan oleh kurangnya keterampilan dalam melakukan teknik *dribbling*, yang ditandai dengan perkenaan bola tidak tepat, bola jauh dari penguasaan saat *dribbling*. Berdasarkan Uraian diatas penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh

Latihan “*Dribbling Circuit Drill*” Terhadap Kemampuan *Dribbling* Tim Futsal Putri di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya”.

Latihan dengan program *Dribbling Circuit Drill* ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* Tim Futsal Putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui permasalahan melalui teknik pengukuran yang cermat terhadap variabel tertentu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” yang dimana variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) sebuah perlakuan diberikan (Banuwa & Susanti, 2021), dengan menggunakan penelitian eksperimental ini untuk mencari ada atau tidaknya hubungan sebab akibat terhadap variabel yang diteliti.



Gambar 1. Desain penelitian

Penelitian dilaksanakan di GOR Futsal Rukun Mulyo waktu pelaksanaan yaitu 12 kali pertemuan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dengan masalah penelitian yang sedang dilakukan. Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang diperlukan dalam penelitian, studi, atau pengkajian (Prawiyogi et al., 2021). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen yang akan digunakan yaitu tes kecepatan sebagai berikut.

a. Tes *Dribbling*

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes menggiring bola dari (Dewi & Pakpahan, 2018). Prosedur pelaksanaan tes *dribbling* sebagai berikut:

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *dribbling circuit drill* terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *dribbling circuit drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemain tim futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Latihan *dribbling circuit drill* yang memperlihatkan adanya peningkatan tersebut karena latihan yang dilakukan secara konsisten dan terjadwal selama 4 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Latihan *dribbling circuit drill* merupakan metode latihan yang menggunakan beberapa pos yang disusun dengan tujuan dan maksud tertentu dalam rangkaian kegiatan latihan. Latihan *Dribbling circuit drill* dapat memberikan banyak manfaat bagi pemain terutama dalam memperkuat *ball feeling* pemain yang masih kurang. Latihan ini juga dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan saat melakukan *dribbling* (Latif & Bakhri, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribbling circuit drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal dengan hasil *pretest* rata-rata 17,22 dan hasil *posttest* 15,92. Latihan *Dribbling Circuit Drill* sudah bisa meningkatkan kemampuan *dribbling* namun dalam norma belum berkategori baik. Maka diperlukannya latihan lebih lanjut untuk mencapai hasil yang maksimal. Latihan *dribbling circuit* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* yang signifikan (Lalu Sukmawan Eka Wiguna, 2020). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dribbling circuit* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler (Latif & Bakhri, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pemain yaitu durasi latihan, program latihan, latihan *drill* yang dilakukan berulang-ulang. Latihan yang dilakukan secara terus menerus sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan yang ingin dicapai (Subagio et al., 2022). Program latihan yang sudah terprogram tidak akan berjalan dengan baik jika pemain tidak serius dalam melakukannya. Sebagai pelatih tim putri juga harus selalu bisa menjaga mood pemain agar selalu semangat saat latihan dan selalu konsisten. Mood atau suasana hati pemain dapat mempengaruhi performa (Ika Puji Rahayu et al., 2024). Keberhasilan atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* juga ada peran pelatih ekstrakurikuler yang selalu memotivasi pemain sehingga pemain lebih percaya diri.

Frekuensi latihan berpengaruh terhadap keberhasilan program latihan. sebelumnya latihan ekstrakurikuler hanya seminggu 2 kali dan saat treatment latihan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015) "Latihan akan lebih efektif jika dilakukan minimal 3 kali dalam satu minggu". Frekuensi latihan yang tepat dan teratur berpengaruh besar terhadap keberhasilan pemain dalam mencapai performa terbaik.

Konsistensi pemain saat melaksanakan treatment juga mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling*. Sebelum treatment sehingga membuat keterampilan teknik dasar terutama teknik *dribbling* masih kurang yang ditandai dengan perkenaan kaki ke bola masih banyak yang salah dan bola jauh dari penguasaan. Menurut Pelatih Ekstrakurikuler tidak konsistennya pemain juga karena kurangnya sarana dan prasarana, karena saat latihan di lapangan sekolah pembagian lapangan yang kurang luas sehingga tidak dapat menjalankan program latihan dengan maksimal. Kurangnya alat yang ada juga membuat program latihan tidak bervariasi dan membuat pemain bosan. Sarana prasarana yang optimal sangat diperlukan pemain dalam usahanya meningkatkan keterampilan (Hasriwandi Nur, 2018).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti sebelum memulai penelitian hampir seluruh pemain masih kurang *ball feeling* saat melakukan *dribbling* sehingga membuat bola jauh dari penguasaan. Setelah diberikan perlakuan sebagian pemain sudah mulai kuat *ball feeling* nya sehingga pemain lebih nyaman saat melakukan *dribbling* dan bola selalu dekat dengan kaki. Latihan *dribbling circuit* cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* jika dilakukan secara berulang-ulang (Mahfud et al., 2020). Pemain dapat mempertahankan kemampuan *dribbling* yang sudah dikuasai dengan latihan rutin dan frekuensi latihan yang meningkat.

Kemampuan *dribbling* juga didapat melalui proses latihan yang panjang dan secara terus-menerus (Mahfud et al., 2020). Penelitian ini menggunakan prinsip latihan *progresif*, *overload* dan spesifikasi. Prinsip *progresif* latihan harus ditingkatkan secara bertahap untuk mencapai hasil yang baik serta prinsip spesifikasi latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Prinsip *overload* latihan harus melebihi tingkat yang biasa dilakukan, seperti meningkatkan durasi, intensitas atau frekuensi latihan. Prinsip latihan juga mendukung upaya dalam meningkatkan suatu kualitas latihan dan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis pemain (Rhizoma Dwi Prabowo, 2023). Prinsip latihan adalah pedoman seorang pelatih agar latihan sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Selain faktor tersebut, faktor kepercayaan diri, ketenangan dan kedisiplinan latihan juga memiliki pengaruh tersendiri. Kepercayaan diri pemain mempengaruhi ketenangan saat melakukan *dribbling*. Percaya diri merupakan modal utama pemain untuk mencapai keberhasilan (Rizqu Utomo Hariawan, 2022). Ketenangan saat melakukan *dribbling* sangat penting, karena *dribbling* bukan hanya menggiring bola menyusuri lapangan tetapi untuk melewati lawan dan membangun serangan (Udam, 2017). Kepercayaan diri dan ketenangan merupakan faktor pendukung dalam meningkatkan teknik *dribbling*. Kedisiplinan latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Sebelum dilakukannya penelitian, hanya sedikit pemain yang hadir latihan. Namun, ketika dilakukan penelitian semua pemain

latihan secara rutin yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling. Kedisiplinan latihan harus dimiliki setiap pemain yang bertujuan meningkatkan keterampilan pemain (Tjung Hauw Sin, 2018).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dribbling circuit drill* untuk peningkatan kemampuan *dribbling* tim futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran diantaranya yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai kajian dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.
3. Semoga kedepannya ada peneliti selanjutnya yang bisa melakukan penelitian yang lebih detail dan rinci tentang masalah program latihan di futsal putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Tim Futsal Putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.*”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

REFERENSI

- Banuwa, A. K., & Susanti, A. N. (2021). Evaluasi Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan Teknis New SIGA di Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmiah Widayaiswara*, 1(2), 77–85. <https://doi.org/10.35912/jiw.v1i2.1266>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan instrumen tes dribbling pada olahraga futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–6.
- Hasriwandi Nur, N. A. A. (2018). Hubungan sarana prasarana olahraga terhadap minat siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. *Jurnal Menssana*, 3(2).
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*,

8(4),1601–1606.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>

- Hidaya, M. F., Kurnia, M., & Riyoko, E. (2022). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Junior Futsal Club Shark FC Bangka Barat. *JOLMA*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7113>
- Ika Puji Rahayu, Indra Himawan Susanto, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, & Soni Sulistyarto. (2024). Analisis Hubungan Antara Mood Atlet Dengan Tingkat Keberhasilan Snatch Pada Atlet Angkat Besi PABSI JATIM Surabaya. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 63–77. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.459>
- Lalu Sukmawan Eka Wiguna, I. M. (2020). *Latihan Dribbling Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola*.
- Latif, M., & Bakhri, R. S. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah Takokak. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 15(1), 62–68. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56699>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Nasuki, F., & Kharisma, Y. (2021). Pengaruh latihan agility terhadap hasil dribbling pada permainan futsal. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 65.
- Rhizoma Dwi Prabowo, S. K. P. I. N. (2023). evaluasi pelaksanaan prinsip latihan pada pb all star karanganyar tahun 2019. *Evaluasi Pelaksanaan Prinsip Latihan Pada Pb All Star Karanganyar Tahun 2019*.
- Riduan, M., Atiq, A., Puspa, F., Program, H., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2020). *Peningkatan kemampuan dribbling melalui latihan zig-zag kombinasi ball feeling pada olahraga futsal*.
- Rizqu Utomo Hariawan, F. R. K. (2022). Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Syafaruddin, O. : (2018). *Tinjauan olahraga futsal*.
- Tjung Hauw Sin. (2018). Disiplin atlet dalam latihan. *Sporta Sainatika*.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah (ssb) immanuel usia 13-15 di kabupaten jayapura*.

