

The Effect Of Variety Training On Dribbling Skills Of Futsal Extracurricular Students At SMP Negeri 44 Seluma

Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 44 Seluma

Nice Anindia Lestari ¹⁾, Feby Elra Perdima ²⁾, Asnawati ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ nice@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [28 Desember 2025]

Revised [28 Januari 2025]

Accepted [31 Januari 2025]

KEYWORDS

Dribbling, Futsal, Skills,
Training.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Variasi terhadap keterampilan dribbling ekstrakurikuler futsal di SMPN 44 Seluma. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya penguasaan bola dalam permainan futsal, yang disebabkan oleh tingkat dribbling yang masih kurang memadai. Penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif experiment dengan menggunakan teknik desain pretest and posttest one group. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 44 Seluma dan sampel sebanyak 20 Orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata pretest yang mencapai 18,05 dan rerata posttest sebesar 16,69. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang positif sebesar 1,36% setelah penerapan latihan Latihan variasi terhadap keterampilan dribbling, yang menunjukkan bahwa latihan tersebut memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan sebelum latihan dilakukan.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Variation training on futsal extracurricular dribbling skills at SMPN 44 Seluma. This research is motivated by the low mastery of the ball in futsal games, which is caused by the level of dribbling that is still inadequate. This research is a Quantitative Research experiment using pretest and posttest one group design techniques. The population in this study were futsal extracurricular students at SMP N 44 Seluma and a sample of 20 people. The data collection technique in this study used total sampling technique. The results of this study indicate that the pretest average reached 18.05 and the posttest average was 16.69. This shows a positive increase of 1.36% after the application of variation training exercises on dribbling skills, which shows that the exercise has a better impact than before the training is done.

PENDAHULUAN

Sejatinya, futsal dapat dikatakan sebagai miniature sepak bola karena kedua permainan ini sama-sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangkan pertandingan. Perbedaan mendasar dari futsal dan sepak bola adalah pada jumlah pemain yang bertanding. Jika sepak bola dimainkan oleh 11 melawan 11 di lapangan yang luas, futsal hanya dimainkan oleh 5 orang setiap timnya dengan luas lapangan lebih kecil. Selain itu, jika bola keluar, pemain menendang bola dari garis dan pergantian pemain bisa bebas dilakukan sebanyak apa pun.

Kata futsal merupakan istilah internasional. Berasal dari Spanyol atau Portugis, yaitu futbol (sepak bola) dan sala (ruangan). Jika digabungkan, artinya menjadi "sepak bola dalam ruangan". Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Sebenarnya, Ceriani tidak sengaja saat menciptakannya. Dia mendapat ide pada saat tim sepak bola yang dipimpinnya ingin mengadakan latihan di lapangan sepak bola, tetapi karena hujan, jadi tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan.

Kompetisi Internasional Futsal pada 1965 untuk kali pertama. Lalu, pada tahun berikutnya hingga 1979, Brazil merajai kompetisi olahraga futsal. Hingga akhirnya terbentuklah FIFUSA (The Federacao Internationale de Futebol de Salao/Federasi Futsal AS) sebagai organisasi resmi yang membawahi futsal. Kemudian, olahraga ini pun semakin cepat menyebar keseluruh penjuru dunia. Sejarah dan Perkembangan Futsal di Indonesia Futsal di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1989-an mulai berkembang sekian tahun 1998-1999 dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002. Ketika itu, Indonesia didaulat oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. Sejak pertama masuk ke Indonesia, futsal masih tabu untuk sebagian masyarakat Indonesia, Banyak yang belum mengetahui Teknik bermain futsal yang benar.

Namun, untuk negara yang mayoritasnya pecinta sepak bola, futsal sangat mudah dimengerti dan cepat berkembang karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih mudah ditemukan dibanding sepak bola. Hingga kini, futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak remaja, hingga orang dewasa (Rinaldi, Muhammad, and Muhamad Syawal Rohaedi, 2020). penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan dribbling siswa di ekstrakurikuler futsal SMPN 44 Seluma. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih dan pengelola ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Dengan memahami pengaruh latihan variasi, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan dribbling mereka dan, pada gilirannya, meningkatkan performa tim futsal sekolah. Lebih lanjut, penelitian ini juga akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Dengan adanya data empiris mengenai pengaruh latihan variasi, diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih dan pengelola ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang lebih inovatif dan menarik bagi siswa. Dalam konteks yang lebih luas, peningkatan keterampilan dribbling siswa di SMPN 44 Seluma dapat berkontribusi pada pengembangan olahraga futsal di tingkat lokal dan nasional. Seluma Selatan terdiri dari beberapa desa yang memiliki dua Sekolah SMP dan satu Sekolah SMA, yaitu Sekolah SMP 44 Seluma, Sekolah SMP 16 Seluma, dan Sekolah SMA 7 Seluma.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian menurut Sari, D. P., & Hidayati, N. (2023) merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk menyelidiki sebuah keadaan, ataupun sebuah alasan, serta konsekuensi terhadap suatu keadaan khusus, bisa juga sebuah fenomena atau variabel. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "The One Group Pretest Posttest Design" atau tidak adanya grup kontrol. Sesuai dengan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh Latihan variasi terhadap keterampilan dribbling ekstrakurikuler futsal di SMP N 44 Seluma dengan menggunakan rancangan eksperimen :



Gambar 1.3 Metode penelitian
Sumber : Sri Juwita Sandi 2022

Gambar 1

O : Pre Test

X : Perlakuan yang diberikan

O₂ : Post Test

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet. Variable penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan dribbling futsalekstrakurikuler di SMP N 44 Seluma. Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkatagorikan menjadi lima katagori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dn kurang sekali, Untuk menentukan katagori tersebut, terlebih dahulu data terkumpul, kemudian dikatagorikan sesuai dengan norma tes dribbling futsal.

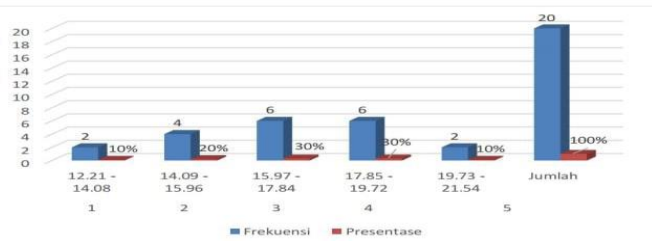
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian untuk skor dribbling futsal ekstrakurikuler di SMP N 44 Seluma, didapatkan data bahwa sekor tertinggi 12.21 dan terendah 21.54 Dari analisis data yang diperoleh rata-rata (Mean) sebesar 15.88. distribusi frekuensi data tunggal dribbling futsal sebagaimana tampak pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Rentang Skor

No	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	12.21 - 14.08	2	10%
2	14.09 - 15.96	4	20%
3	15.97 - 17.84	6	30%
4	17.85 - 19.72	6	30%
5	19.73 - 21.54	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa : 2 orang atau (10%) berada pada skor 12.21 - 14.08, 4 orang atau (20%)berada pada sekor 14.09 – 15.96, 7 orang atau (30%) berada pada sekor 15.97– 17.84, 6 orang (30%) lagi berada pada sekor 17.85 – 19.72, 2 orang 10%) berada pada skor 19.73 – 21.54 dan dapat dijelaskan dengan table di bawah ini :



Gambar 2

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variablevariabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungam uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-smirnov, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 2

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,765	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,625	Normal

Dari tabel di atas harga Asymp. Sig dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel bedasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabelvariabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Dribbling Pretest	0,353	Homogen
Dribbling Posttest		

Dari perhitungan diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen. Dari hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa setelah melakukan latihan variasi dribbling, keterampilan dribbling siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum latihan, rata-rata skor keterampilan dribbling siswa adalah 18.05, dan setelah latihan, rata-rata skor meningkat menjadi 16.69. Ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan selama 12 sesi memberikan dampak positif terhadap keterampilan dribbling siswa. Dari data yang diperoleh, kami mengelompokkan hasil tes dribbling ke dalam beberapa kategori, yaitu:

- A. Baik Sekali: 12,21 - 14.08
- B. Baik: 14.09 - 15.96
- C. Sedang: 15.97 - 17.84
- D. Kurang: 17.85 - 19.72
- E. Kurang Sekali: 19.73 - 21.54

Dari 20 siswa yang diuji, 10% berada dalam kategori "Baik Sekali", 20% dalam kategori "Baik", 30% dalam kategori "Sedang", 30% dalam kategori "Kurang", dan 10% dalam kategori "Kurang Sekali". Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki keterampilan dribbling yang baik, tetapi masih ada ruang untuk perbaikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling siswa di ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 44 Seluma. Hasil pengujian hipotesis (Uji T) pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Paired Sampel Test $< .001$ yang dimana lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Variasi memiliki pengaruh terhadap Keterampilan Dribbling. Dengan melakukan latihan yang bervariasi, siswa dapat mengembangkan keterampilan dribbling mereka dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan. Agustan, B., Kusmaedi, N., Hendrayana, Y., Abduljabar, B., & Ginanjar, A. (2020). Modifikasi
- Agustina, I. O., Juliantika, J., & Saputri, S. A. (2023). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan dan pengembangan siswa sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86-96.
- Ahsani, R., Nugraha, U., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh model latihan passing terhadap ketepatan passing pada futsal di BWSS VI Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(2), 75-83.
- Faturohman, M. N., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2024). Penerapan latihan passing diamond pada latihan el rondo untuk meningkatkan kemampuan passing dalam permainan futsal. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 8(1), 390-402.
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64-73.
- Hasanah, S., & Muzaffar, A. (2022). Minat Siswa Kelas IX Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 11 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 100-109.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601-1606.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). Program pengembangan olahraga berbasis sekolah. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat kebugaran jasmani tim futsal putri: literatur review. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume*, 9(01), 151-159.
- Mappaompo, M. A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Ball Feeling dan Ladder Drill terhadap Dribbling Futsal. *ETDC: Indonesian Journal of Research in Education and Review*.
- Nofriansyah, R., Suhdy, M., & Remora, H. (2024). PENGARUH LATIHAN SHOOTING BOLA BERGERAK TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KEGAWANG PADA PEMAIN FUTSAL CLUB GASPOL LUBUKLINGGAU. *Silampari Journal Sport*, 4(2), 48-56.
- 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), 119-132.
- Radinka, W. F., Irawan, A., & Resmana, D. (2024). Pengaruh Latihan Combination Play terhadap Kolektivitas Tim Futsal Putra UNJ. *Mutiara: Jurnal. Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(5), 43-54.
- Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91-99.
- Setiawan, R., & Lestari, P. (2022). The effectiveness of varied training methods on skill acquisition in youth futsal players. *International Journal of Sports Coaching*, 15(4), 201-210. <https://doi.org/10.9876/ijsc.2022.12345>
- Shodik, J. (2024). Small Sided Games untuk Meningkatkan Teknik Dasar Bermain Futsal. *JOKER: Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Widarto, S. N., Rahayu, E. T., & Yuda, A. K. (2022). Pengaruh Motor Educability Terhadap Kemampuan Teknik Dasar dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(11), 1-13.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.