

## **Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan**

**Martio Mairifendi<sup>1\*</sup>, Tjung Hauw Sin<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email Korespondensi: martiomairifendi.nf@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* pada saat mendapatkan pressure dari lawan seperti bola yang tersangkut di kaki pemain sehingga hal ini membuat pemain kehilangan momen untuk menggiring bola dan menggiring bola dengan jangkauan yang terlalu jauh. Tujuan penelitian ini dilakukan ialah untuk mengetahui bagaimana pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 6 Solok Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 6 Solok Selatan sebanyak 10 orang dengan total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kemampuan *dribbling* futsal. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai *t* hitung (6,260) besar *t* tabel (1.833) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 10 orang. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan.

**Kata Kunci:** variasi latihan; futsal; kemampuan *dribbling*.

## ***The Effect Of Dribbling Exercise Variations On The Dribbling Ability Of Futsal Athletes At Sma Negeri 6 Solok Selatan***

### **ABSTRACT**

*The problem in this study is the low dribbling ability when getting pressure from the opponent such as the ball getting stuck in the player's feet so that this makes the player lose the moment to dribble the ball and dribble the ball with too far a reach. The purpose of this study was to determine how agility affects the dribbling ability of the SMAN 6 Solok Selatan futsal team. This type of research is quantitative research with a quasi-experimental method. The population and sample used in this study were 10 SMAN 6 Solok Selatan futsal players with total sampling. The instrument used in this study was a futsal dribbling ability test instrument. Based on the results of the hypothesis test analysis, the calculated *t* value (6.260) was obtained, the large *t* table (1.833) at the alpha significance level = 0.05 in a sample size of 10 people. It can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus, the variation of dribbling training has a significant effect on the dribbling ability of futsal athletes at SMA Negeri 6 Solok Selatan.*

**Keywords:** *exercise variation; futsal; dribbling ability*

---

## **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan bentuk permainan sepak bola dalam ruangan yang memiliki intensitas permainan cepat. Permainan futsal termasuk kedalam permainan yang begitu dikenal di Amerika Selatan yang dimainkan di dalam ruangan (Prabowo, 2023). Futsal merupakan suatu aksi menyerang, bertahan, dan transisi. Futsal merupakan olahraga tim yang dimainkan dengan intensitas tinggi dan sangat memerlukan kombinasi antara fisik, teknik, taktik dan unsur pendukung lainnya (Ribeiro et al., 2022). Permainan futsal dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain dan satu kiper (Ruslandi et al., 2022). Cabang olahraga ini pada awalnya merupakan adaptasi dari olahraga sepakbola, namun lebih di sederhanakan baik dari ukuran lapangan, bola, dan gawang yang lebih kecil, bahkan peraturan dalam futsal di buat lebih kompleks dari sepakbola (Farhani et al., 2019) Permainan futsal termasuk kedalam permainan yang mengandalkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan pergerakan yang dinamis (Casanova et al., 2024). Seseorang yang memiliki kemampuan dalam sepak bola tidak akan mengalami kesulitan yang berarti di olahraga futsal dan hanya memerlukan adaptasi dengan aturan, bola, dan lapangan (Jovanovic et al., 2011).

Tujuan utama dalam permainan futsal ialah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, suatu tim dikatakan menang apabila berhasil mencetak gol dengan memasukan bola ke gawang lawan (Mahanani & Indriarsa, 2021). Permainan futsal suatu kemenangan tidak dapat dicapai secara individu melainkan harus di lakukan dengan kerja sama tim, dalam mewujudkan hal itu pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang telah di kuasai dan mental yang kuat (Supriady, 2021). Pada saat unsur fisik, taktik, tehknik, dan mental saling berkoordinasi maka hal ini akan menjadikan suatu dorongan untuk meraih prestasi.

Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, pelatih yang berlisensi, program latihan yang jelas, bentuk latihan yang bervariasi, sarana dan prasarana yang baik, asupan gizi yang seimbang, dan motivasi latihan. Sejalan dengan pendapat Kurniawan dan Soenyoto (2023) yang menyatakan bahwa untuk meraih prestasi maka diperlukan peningkatan yang matang pada fisik, teknik, taktik, psikologis, sarana dan prasarana yang baik serta tenaga pelatih yang baik. Unsur-unsur tersebut mempunyai keterkaitan yang erat dalam mewujudkan prestasi dalam cabang olahraga futsal.

Futsal merupakan bentuk permainan yang memuat dua tim dengan lima pemain dan salah satu pemain berposisi sebagai penjaga gawang (Hamzah & Hadiana, 2018). Juan Carlos Ceriani merupakan pencetus futsal di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930, saat piala dunia sedang bergulir di negara itu. Secara umum, istilah "futsal" berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yang berarti "futsal" dan "sala", yang berarti "ruang". (Ola, 2013). Permainan futsal telah mengalami kemajuan yang cepat di wilayah benua Amerika bagian selatan (Hidayah et al., 2022). Awal mula futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998-1999 (Rohman et al., 2021). Namun permainan futsal mulai familiar dan di kenal oleh masyarakat Indonesia pada awal tahun 2000 (Munandar et al., 2020). Selama lima tahun terakhir, futsal telah berkembang pesat menjadi salah satu olahraga yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi internasional. Di Indonesia, federasi futsal diawasi oleh Federasi Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dan Federasi Futsal Indonesia (FFI) (Purba & Perdima, 2023).

Menguasai bola dengan cara bergerak ke arah tertentu untuk menghindari pemain bertahan merebut bola disebut menggiring bola (Doewes et al., 2022). Kemampuan *dribbling* merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk melewati lawan, mengatur tempo permainan dan membangun serangan (Alfarizi et al., 2024) Upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam futsal tentunya diperlukan akan kesadaran yang tinggi berkenaan dengan kebutuhan dan permasalahan yang ada pada atlet, yang kemudian di tuangkan dan disatukan ke dalam program latihan. Latihan merupakan suatu upaya dan proses yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan sesuai cabang olahraga. (Sumarsono, 2017). Untuk meningkatkan prestasi tentunya harus menyertakan latihan yang keras dengan berorinetasi kepada sasaran latihan. Penentuan sasaran latihan pada futsal secara garis besar ialah latihan fisik, teknik, taktik, dan mental (Ardianti et al., 2024) Latihan yang didasarkan atas bentuk kombinasi anatar prinsip latihan dapat memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan (Torres-Torrelo et al., 2017). Latihan yang dilakukan dengan bentuk latihan yang beragam namun tidak memiliki keterkaitan dengan permasalahan maka tidak akan menyelesaikan permasalahan yang di alami oleh atlet dan tim. Oleh karena itu dibutuhkan bentuk latihan yang tepat dan memiliki hubungan dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh atlet dan tim.

Variasi latihan dapat diartikan sebagai bentuk proses yang beragam dan memiliki tingkatan yang ditujukan untuk meningkatkan keahlian. Dalam futsal diperlukan latihan yang bervariasi guna meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet, dengan variasi latihan, atlet dapat meminimalisir rasa jenuh, mematangkan teknik yang telah dikuasai, dan menyempurnakan teknik dasar. Peningkatan teknik *dribbling* futsal dapat dilakukan dengan enerapan variasi latihan harus terarah, terprogram, dan berorientasi pada tujuan latihan (Fikri & Fahrizqi, 2021). Oleh karena itu sangat diperlukan pelatih yang memiliki kapasitas yang baik untuk memimpin dan menjalankan program latihan guna mencapai hasil yang maksimal (Albuquerque et al., 2020). Pengetahuan pelatih sangat penting dalam menentukan tuntutan latihan yang harus di capai dengan durasi dan intensitas yang tepat dan pemberian bentuk latihan, sebab hal ini akan berdampak kepada efek fisiologis atlet (Duarte et al., 2009).

Berdasarkan wawancara dengan pelatih futsal SMAN 6 Solok Selatan, pada saat pertandingan pada turnamen Gubernur CUP VIII permasalahan yang ditemukan ialah para pemain mengalami kesulitan saat menghadapi lawannya karena memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang kurang, serta mudah lelah yang dikarenakan rendahnya daya tahan yang pemain miliki, dan rendahnya kemampuan pada teknik *dribbling* serta *passing*, sehingga hal ini mempengaruhi konsentrasi dan komponen lain dari kondisi fisik mereka. Mereka lebih banyak terkendala pada kemampuan teknik dasarnya yaitu *dribbling*. Seringkali mereka melakukan kesalahan pada pelaksanaan teknik *dribbling* dikarenakan kurangnya kemampuan untuk mengubah arah tubuh dengan cepat saat menggiring bola dan hanya mengandalkan kecepatan tanpa memperhatikan jarak pemain dengan lawan, kemudian ditemukan pemain kesusahan melakukan *dribbling* bola pada saat mendapatkan *pressure* dari lawan seperti bola yang tersangkut di kaki pemain sehingga hal ini membuat pemain kehilangan momen untuk menggiring bola. Pada saat mendapatkan bola pemain cenderung menggiring bola dengan jarak bola yang panjang dan jauh dari kaki. Tujuan penelitian ini dilakukan ialah untuk mengetahui bagaimana pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 6 Solok Selatan. Variasi latihan ini berkontribusi untuk membantu atlet dalam mengembangkan kemampuan *dribbling* futsal. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMAN 6 Solok selatan.

## **METODE**

Penelitian ini adalah jenis kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen semu, di mana hanya ada satu kelompok yang diukur dua kali pada penelitian ini, yaitu *pretest* yang dilakukan sebelum kelompok menerima perawatan, dan *posttest*, yang dilakukan setelah perawatan. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet Futsal SMAN 6 Solok Selatan yang dilaksanakan di lapangan SMAN 6 Solok Selatan pada 17 Juni-19 Juli, penelitian dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan jumlah pertemuan keseluruhannya 16 kali. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari semua subjek dan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang harus diteliti dan diambil kesimpulan (Suriani & Jailani, 2023). Populasi penelitian berjumlah 10 orang . Jumlah orang yang dipilih dari populasi disebut sebagai sampel, yang merupakan bagian yang mewakili semua anggota populasi. Sampel yang baik mewakili populasi (Suriani & Jailani, 2023). Seluruh populasi diambil sebagai sampel dalam metode sampling jenuh.

Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan skunder. Data primer diperoleh secara langsung selama proses penelitian, yaitu tes kemampuan dribbling futsal. Data sekunder diperoleh dari sumber lain, yaitu daftar nama atlet futsal di SMAN 6 Solok Selatan dan wawancara dengan pelatih. Sumber data pada penelitian ini adalah atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan yang dijadikan sebagai objek penelitian yang kemudian menghasilkan data dari hasil tes kemampuan *dribbling* futsal. Tes kemampuan dribbling futsal adalah instrumen yang digunakan, dan metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengukuran dan tes. Data dikumpulkan oleh peneliti melalui metode latihan menggiring bola. Data *pretest* dikumpulkan sebelum sampel diberi perawatan atau perawatan, dan data *posttest* dikumpulkan setelah sampel diberi perawatan atau perawatan. Hasil kedua uji diuji dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## **HASIL**

### **A. Hasil Tes Awal (*Pre test*)**

Pengukuran *pretest* berkenaan dengan kemampuan dribbling futsal diberikan sebelum memberikan perlakuan terhadap sampel. Berdasarkan penilaian *Pre test* variasi latihan dribbling terhadap kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan sebanyak 10 orang yang terdaftar aktif di tim futsal SMAN 6 Solok

Selatan, diperoleh skor tertinggi = 13,07 dan skor terendah = 22,86. Kemudian diperoleh standar deviasi = 2,69 dan skor rata-rata = 8,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre test)

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Presentase	Kategori
<11,91	0	0	Baik Sekali
11,91-13,20	1	10%	Baik
13,21-14,50	0	0	Sedang
14,51-15,80	0	0	Kurang
>15,80	9	90%	Kurang Sekali
N	10	100	
%	100		

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 diatas, hasil data Pretest kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan, dari 10 orang yang memiliki kemampuan dribbling dengan kategori baik sekali berjumlah 0 orang dengan persentase (0%). Peserta dengan kategorisasi baik berjumlah 1 orang dengan persentase (10%) ) dan peserta dengan kategorisasi sedang sebanyak 0 orang dengan persentase (0 %). Peserta dengan kategori kurang sebanyak 0 orang dengan presentase (0 %). Peserta dengan kategori kurang sekali sebanyak 9 orang dengan presentase (90%).

#### B. Hasil Tes Akhir (*Post test*)

Berdasarkan penilaian Post test variasi latihan dribbling terhadap kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan sebanyak 10 orang yang terdaftar aktif di tim futsal SMAN 6 Solok Selatan, diperoleh skor tertinggi = 11,25 dan skor terendah = 15,36. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1,11 dan skor rata-rata = 13,22. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post test*)

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Presentase	Kategori
<11,91	0	0	Baik Sekali
11,91-13,20	1	10%	Baik
13,21-14,50	0	0	Sedang
14,51-15,80	0	0	Kurang
>15,80	9	90%	Kurang Sekali
N	10	100	
%	100		

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 diatas, hasil data Post test kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan, dari 10 orang yang memiliki kemampuan dribbling dengan kategori baik sekali berjumlah 1 orang dengan persentase (10%). Peserta dengan kategorisasi baik berjumlah 3 orang dengan persentase (30%) ) dan peserta dengan kategorisasi sedang sebanyak 5 orang dengan persentase (50 %). Peserta dengan kategori kurang sebanyak 1 orang dengan presentase (10 %). Peserta dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentase (0%). Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga futsal diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Beberapa unsur ini memiliki keterkaitan dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan mencapai suatu prestasi.

### C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat—uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel diuji dengan metode *one sample kolmorow-Swirnov*, atau uji normalitas sebaran data.

#### 1. Uji Normalitas

Data *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan digunakan uji normalitas dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji data ini. Hasil uji didapat dan dianalisis dalam program SPSS.

Tabel 3. Data Uji Normalitas Kemampuan *Dribbling* Futsal  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.134	10	.200*	.978	10	.954
Pos_test	.277	10	.028	.908	10	.265

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3 di atas data pretest pada kolom Shapiro-Wilk tertulis signifikasinya yaitu 0,954, kemudian pada data postets diketahui signifikasinya sebesar 0,265. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk yang pertama, jika nilai sig > 0,05, data berdistribusi normal, jika nilai sig < 0,05,

data tidak terdistribusi normal. Data yang diperoleh pada nilai pretest dan posttest seperti yang terlihat pada tabel di atas, terlihat bahwa nilai hasil pretest dan posttest kemampuan dribbling atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan memiliki taraf signifikan  $> 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa data pretest dan posttest kemampuan dribbling futsal atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan berdistribusi normal atau memenuhi persyaratan uji normalitas.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh variasi latihan dribbling terhadap kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan”. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Pengujian Hasil Hipotesis

Variabel	Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kemampuan dribbling futsal	<i>Pre test</i> 18,252	10	6,260	1,833	Signifikan
	<i>Post test</i> 13,217				

Tabel 4 tentang uji t (t-Test paired two sample for means) di atas, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri latihan dribbling futsal. Untuk melihat nilai t tabel maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yang besarnya adalah  $N-1$ , yaitu  $10-1 = 9$ . Nilai  $dk = 14$  pada taraf signifikan 5% diperoleh t tabel = 1.833. Berdasarkan hasil analisis uji t (t-Test paired two sample for means), maka dapat diperoleh hasil bahwa t-hitung lebih besar dari t tabel yaitu  $6,260 > 1,833$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan dribbling atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga t hitung (6,260) besar t tabel (1.833) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 10 orang. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan.

Nilai *pretest* dan *posttest* diuji menggunakan SPSS Versi 25 dan Microsoft excel 2010, uji yang dilakukan yaitu: uji normalitas dan uji hipotesis. Setelah melakukan



analisis data dari beberapa uji yang peneliti lakukan, didapat hasil yang sangat memuaskan dan terdapat pengaruh dari variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *dribbling* menghasilkan peningkatan kemampuan *dribbling* atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wimala (2019) yang berjudul *Development of Dribbling and Shooting Exercise Models in Futsal Sports (Development Study of POK Futsal Achievement Training in Sebelas Maret University)* menunjukkan peningkatan rata-rata 3,06 detik untuk penembakan dengan model latihan konvensional, dan peningkatan rata-rata 0,15 detik untuk penembakan dengan model latihan baru.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2021) dengan judul penelitian *Futsal Dribbling Training Model With Tools For Junior High School* menunjukkan rata-rata presentase validasi ahli untuk bagian satu sebesar 79,17%, dan bagian dua sebesar 97,10%, hasil ini menyatakan bahwa produk model latihan *dribbling* futsal yang memiliki tingkatan dari mudah ke tingkat sulit dapat memberikan hasil yang baik.

Kemampuan *dribbling* pemain futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, mental, variasi latihan, dan bakat. Sejalan dengan pendapat Putra, (2017) “Faktor yang mempengaruhi saat melakukan *dribbling* ialah kondisi fisik, mental, dan teknik. *Dribbling* pada futsal pada dasarnya ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu penguasaan bola, keseimbangan, serta kondisi fisik yang baik terutama kecepatan dan kelincahan (Pratama et al., 2024). Pelaksanaan *dribbling* pada futsal memiliki faktor yang saling berkaitan, ketika pemain memiliki kemampuan *dribbling* dan kondisi fisik yang baik namun tidak memiliki kepercayaan diri untuk menguasai bola tentunya menjadi hambatan bagi pemain dan begitu juga sebaliknya.

Variasi latihan sebagai bentuk proses yang dilakukan oleh pelatih yang kemudian dikembangkan pada program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga (Juanda & Arwandi, 2024). Penerapan model latihan yang bervariasi harus melalui tahapan yang jelas dan berkelanjutan (Moreno-Villanueva et al., 2022). Adapun variasi latihan *dribbling* futsal menurut Joseph S. Blatter dalam buku FIFA *Futsal Coaching Manual* yaitu *Collecting the ball and dribbling*, *dribbling zig-zag*, dan *Dribbling Change Direction*. Alasan penulis mengambil variasi latihan ini

adalah karena bentuk latihan ini dinilai efektif dan efisien untuk menyelesaikan permasalahan *dribbling* pada atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan. Kemampuan *dribbling* dapat berkembang apabila bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan permasalahan yang dialami (Erdem & Ozbar, 2019).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMAN 6 Solok Selatan. Hal tersebut dilihat dari rata-rata pretest kemampuan *dribbling* sebesar 8,25 dan *posttest* sebesar 13,22. Hasil uji t, didapat hasil t hitung 6,260, t tabel 1,833 dengan taraf signifikan 0,05 dan n=10.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albuquerque, L. R. de, Scheeren, E. M., Biscaia, R. R., Vagetti, G. C., & Oliveira, V. de. (2020). Positive development of young futsal players is influenced by the coach's method and leadership profile. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 500–508. <https://doi.org/10.1177/1747954120979474>
- Alfarizi, M., Sin, T. H., Arwandi, J., & Edmizal, E. (2024). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang The Effect of Agility Training on the Dribbling Ability of Padang City SSB Children ' s Players*. 153–164.
- Ardianti, R., Irawan, R., Haryanto, J., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (n.d.). Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Atlet Vamos Academy Padang Analysis of Basic Futsal Techniques for Vamos Academy Padang Athletes. *Jurnal Gladiator*, 475–485.
- Casanova, N., Willig, R., Soares, D., Marconcin, P., Goncalves, A. S., Vieira, F., Flores, F., & Serpa, J. (2024). Relationship Between Anthropometric Attributes and Physical Fitness Levels in Young Male Portuguese Futsal players. *The Open Sports Sciences Journal*, 17(1), 1–8.
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Analysis of Dribbling-Distance Coverage Performed By Futsal Athletes Indonesian Futsal League 2021. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 441–445. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021\\_0538](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021_0538)
- Duarte, R., Batalha, N., Folgado, H., & Sampaio, J. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2(1), 37–41. <https://doi.org/10.2174/1875399x00902010037>
- Erdem, K., & Ozbar, N. (2019). *The Effects of Trainings with Futsal Ball on Dribbling and Passing Skills on Youth Soccer Players*. January.

- Farhani, F., Rajabi, H., Negaresh, R., Ali, A., Amani Shalamzari, S., & Baker, J. S. (2019). Reliability and Validity of a Novel Futsal Special Performance Test Designed to Measure Skills and Anaerobic Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(8), 1096–1102.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *Journal of Physical Education ( JouPE ) Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa*. 2(2), 23–28.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- 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>
- Jovanovic, M., Sporis, G., & Milanović, Z. (2011). Differences in Situational and Morphological Parameters between Male Soccer and Futsal - A Comparative Study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 228–239. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868544>
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 294–301. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49953>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.
- Moreno-Villanueva, A., Rico-González, M., & Pino-Ortega, J. (2022). Monitoring of internal and external loads to interpret acute and chronic fatigue in indoor team sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1531–1552. <https://doi.org/10.1177/17479541221096396>
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai*. 10, 1–6.
- Ola, A. (2013). Survey VO2max Atlet Tim Futsal Kombatan Makassar FC. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prabowo, R. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta. *Journal Management and Muamalah*, 01(Juli), 276–286.
- Pratama, R., Masrun, Ridwan, M., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler Review of the Technical Ability of Futsal Players of Extracurricular High School Al-Istiqomah Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1088–1097.
- Putra, A. N. (2017). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan

Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub Psts Tabing Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 1–12.

- Ribeiro, J. N., Monteiro, D., Gonçalves, B., Brito, J., Sampaio, J., & Travassos, B. (2022). Variation in Physical Performance of Futsal Players During Congested Fixtures. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(3), 367–373. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0922>
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Ruslandi, L., Sumarsono, R. N., & Gani, R. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 5(2), 357–368.
- Setiawan, A. (2021). Futsal Dribbling Training Model With Tools for Junior High School. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(01), 31–41.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Torres-Torrelo, J., Rodríguez-Rosell, D., & González-Badillo, J. J. (2017). Light-load maximal lifting velocity full squat training program improves important physical and skill characteristics in futsal players. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 967–975.
- Y. Purba, F.E. Perdima, M. (2023). *Tingkat Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal*. 4(2), 50–55.