

Pengaruh Latihan Tepukan Dribbel Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

M. Zulfan Faras Al Fajar^{1*}, Ridho Bahtra², Gusril³, Andri Gemaini⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: m.zulfanfaras@icloud.com

Received: 10 September artikel dikirim; Revised: 20 September artikel revisi; Accepted: 30 September artikel diterima

Abstrak: Studi ini menitikberatkan pada kekurangan dalam keterampilan dribbling yang dimiliki oleh atlet futsal putri dari SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh latihan dribble terhadap kemampuan dribbling para pemain tersebut. Metode penelitian yang diterapkan adalah eksperimen, dengan 20 peserta yang dipilih dari populasi atlet futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir menggunakan teknik purposive sampling. Dari jumlah peserta tersebut, 12 di antaranya diambil sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui tes dribbling bola tanpa hambatan dan dianalisis menggunakan uji statistik beda rerata hitung (t-test) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dribble berdampak secara signifikan pada peningkatan kemampuan dribbling para atlet futsal putri dari SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, yang ditunjukkan oleh nilai t-hitung sebesar 28,937, melampaui nilai t-tabel sebesar 2,201 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: Latihan Tepukan Dribble, Kemampuan Dribbling, Futsal

THE EFFECT OF DRIBBLE CLAPPING PRACTICE ON ABILITY DRIBBLING FUTSAL PLAYERS OF STATE HIGH SCHOOL 1 RANAH PESISIR

Abstract: : This study focuses on the lack of dribbling skills possessed by female futsal athletes from SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. The aim of this research is to reveal the effect of dribbling training on the players' dribbling abilities. The research method applied was experimental, with 20 participants selected from the population of female futsal athletes at SMA Negeri 1 Ranah Pesisir using a purposive sampling technique. Of the number of participants, 12 of them were taken as research samples. Data was collected through a ball dribbling test without obstacles and analyzed using a statistical test of the calculated mean difference (t-test) with a significance level of $\alpha = 0.05$. The research results showed that dribbling training had a significant effect on improving the dribbling abilities of female futsal athletes from SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, as indicated by the t-count value of 28.937, exceeding the t-table value of 2.201 at the significance level $\alpha = 0.05$.

Keywords: Dribble Clapping Practice, Dribbling Ability, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Namun, di sisi lain, olahraga juga sering dijadikan sebagai platform untuk bersaing dan mencapai prestasi, baik secara perorangan maupun dalam kelompok, dalam berbagai cabang olahraga. Hal ini juga dinyatakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab 1 Pasal 1 Ayat (1) menyatakan: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, tenaga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya”.

Menurut Lardika, R.A dan Salam (2019: 25), Olahraga adalah cara bagi individu atau kelompok untuk mengekspresikan diri mereka dan memperkuat rasa percaya diri serta rasa bangga akan negaranya. Di masyarakat olahraga dijadikan sebagai kebutuhan untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh supaya saat melakukan aktivitas fisik tubuh tidak merasakan kelelahan yang berarti serta untuk memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Pada dasarnya, pengembangan olahraga didasarkan pada tiga arah, yakni pendidikan, kegiatan masyarakat, dan pencapaian prestasi. Menurut UU RI No. 11 tahun 2022 pasal 28 ayat 1, Fokus utama dari pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi adalah mencapai pencapaian yang optimal dalam bidang olahraga, baik itu di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Pembinaan olahraga prestasi dilakukan secara bertahap, terencana, berkelanjutan, dan terprogram mulai dari pemilihan atlet, proses latihan, hingga pencapaian prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga secara keseluruhan, perlu dilakukan pembinaan yang berkelanjutan. Salah satu contoh olahraga prestasi yang dimaksud adalah futsal.

Bermain futsal merupakan suatu bentuk permainan tim di mana kerja sama antaranggota tim sangat penting. Untuk mencapai kerjasama yang solid, setiap pemain harus menguasai berbagai teknik dasar dan keterampilan futsal. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengoper bola dengan cepat, tepat, dan cerdas dalam berbagai posisi dan situasi, sehingga menghemat energi dan waktu.

Dalam futsal, beha dasar merupakan fondasi penting yang harus dikuasai agar seseorang dapat bermain futsal dengan kompeten. Pemain futsal sangat memerlukan beha dasar futsal guna bermain dengan efektif. Penguasaan teknik dasar merupakan hal mendasar yang tidak hanya menjadi fondasi utama bagi pemain, tetapi juga merupakan persyaratan penting untuk meningkatkan kualitas permainan..

Dari berbagai teknik yang tersedia, salah satu yang memiliki kepentingan yang besar adalah dribbel. Menurut Mikanda Rahmani (2014 : 158) Dribbel adalah keterampilan mengendalikan bola untuk menghindari pemain lawan dan mencapai target yang diinginkan. Pemain menggunakan bagian dalam atau bagian belakang kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan, untuk melakukan dribbel. Menurut Justinus Lhaksana (2012 : 33) Keterampilan dribbel adalah hal yang krusial dan harus dikuasai oleh semua pemain futsal. Dribbel adalah kemampuan yang setiap pemain harus memiliki untuk mengendalikan bola sebelum memberikannya kepada rekan satu timnya, dengan tujuan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Di wilayah pesisir Sumatera Barat, terdapat perhatian yang besar terhadap pengembangan dan pembinaan olahraga futsal. Salah satu contohnya adalah SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Sekolah ini memiliki komitmen yang kuat terhadap pembinaan cabang olahraga futsal dengan memiliki klub futsal sendiri. Latihan dilakukan tiga kali seminggu setelah jam sekolah pada sore hari.

Dalam program pembinaannya, SMA Negeri 1 Ranah Pesisir mengajarkan pemain teknik dasar futsal serta strategi serangan dan pertahanan yang diterapkan dalam permainan futsal

Menurut data yang diperoleh peneliti dari guru pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) SMA Negeri 1 Ranah Pesisir pada bulan Januari 2023, SMA tersebut telah berpartisipasi dalam berbagai event futsal namun belum mencapai prestasi yang memuaskan.

Berdasarkan pengamatan saya, pemain futsal SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, hampir semua pemain belum sepenuhnya menguasai teknik dasar dribel dengan baik. Hal ini terlihat saat saya mengamati pertandingan tim futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, dimana pemain jarang menggunakan dribel dan kesulitan mengontrol bola serta melewati lawan. Kondisi ini menyulitkan tim untuk menyerang dan mencetak gol, dan diperkirakan disebabkan oleh kurangnya pemahaman akan teknik dasar dan kondisi fisik yang kurang optimal. Kekalahan seringkali dialami oleh tim futsal SMA Negeri 1 Ranah Pesisir sebagai akibat dari hal tersebut.

Agar kemampuan *dribbel* pemain semakin baik perlu di lakukan Latihan, ada beberapa metode Latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbel*, diantara lain seperti Latihan dribbel zig- zag, Latihan *dribbel* bolak – balik, Latihan ball feeling dan Latihan tepukan *dribbel*. Dari beberapa metode ini peneliti memilih metode tepukan *dribbel* untuk meningkatkan kemampuan *dribbel*.

Dalam Latihan Tepukan Dribbel, lapangan persegi dengan dimensi 7 meter x 7 meter dipakai. Empat peserta membawa bola masing-masing dan bergerak mengelilingi lapangan tersebut, fokus pada penggunaan seluruh bagian kaki untuk mengendalikan bola. Mereka berusaha menyentuh peserta di depan mereka sambil menghindari disentuh oleh peserta di belakang.

Karena tantangan ini menarik, peneliti ingin meneliti efek Latihan Tepukan Dribbel terhadap kemajuan teknik dribbel pada pemain futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, dengan harapan meningkatkan potensi dan keterampilan mereka..

METODE PENELITIAN

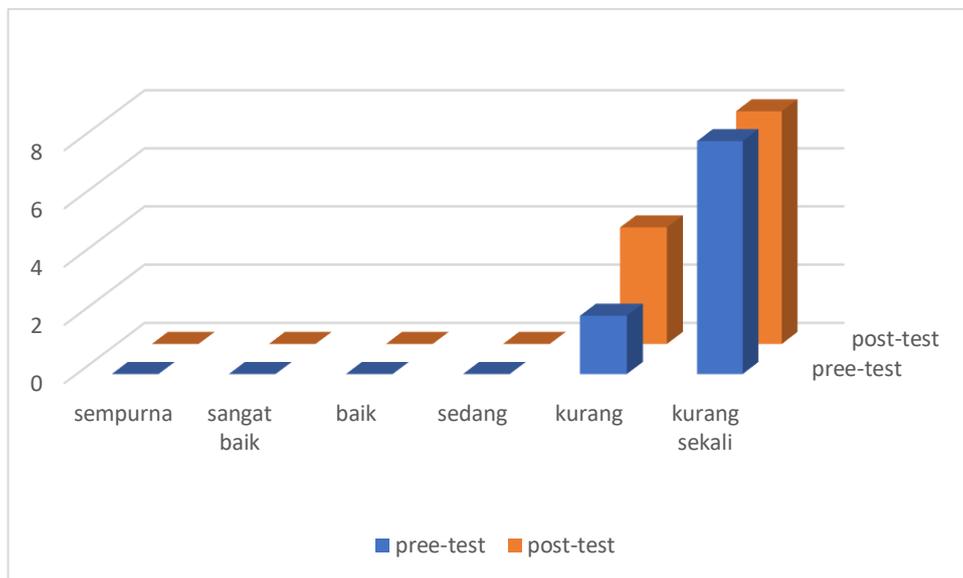
Studi ini merupakan suatu eksperimen semu yang melibatkan 24 siswa dari SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Sampel diambil secara purposive sampling, sehingga terlibat 12 pemain dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui tes dribel bola tanpa hambatan. Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik rerata hitung (t-test) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 12 pemain SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang menjadi objek penelitian, tidak ada yang menunjukkan kemampuan dribel dalam kategori sempurna, sangat baik, baik, atau sedang. Dua pemain (16,67%) diklasifikasikan sebagai kurang, sedangkan sepuluh pemain lainnya (83,33%) memiliki kemampuan dribel yang diklasifikasikan sebagai sangat kurang. Ini menandakan bahwa seluruh pemain SMA Negeri 1 Ranah Pesisir masih memiliki kemampuan dribel di bawah standar, dengan nilai rata-rata sebesar 16,41. Detail lebih lanjut mengenai kemampuan dribel dapat ditemukan dalam histogram.

Setelah melalui Latihan Tepukan Dribbel, dari 12 pemain futsal SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang menjadi fokus penelitian, tidak ada yang menunjukkan kemampuan dribel dalam kategori sempurna, sangat baik, baik, atau sedang. Sebanyak 4 pemain (33,33%) memiliki kemampuan dribel yang diklasifikasikan sebagai kurang. Secara keseluruhan, skill dribel para pemain futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir tetap berada dalam klasifikasi "Kurang sekali",

sebagaimana terlihat dari nilai rata-rata sebesar 15,40. Informasi lebih lanjut mengenai distribusi data kemampuan dribel para pemain dapat dilihat dalam histogram.



Histogram data kemampuan dribbel kemampuan sebelum dan sesudah melakukan Latihan tepukan dribbel

Pemeriksaan normalitas data dengan menggunakan uji Liliefert menunjukkan bahwa tidak ada beda signifikan diantara data yang lihat dan data yang diharapkan secara normal, dengan nilai Lo kecil dari nilai tabel (Ltabel). Ini memperlihatkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal. Informasi lengkap mengenai hasil uji Liliefert dapat ditemukan dalam tabel yang terlampir

1. Uji Normalitas Data

Tabel Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel		N	Lo	Ltabel	Keterangan
Kemampuan dribbling	Sebelum Perlakuan	12	0.1547	0.242	Normal
	Setelah perlakuan	126	0.1866	0.242	Normal

Berdasarkan data yang tertera dalam Tabel 1, uji Liliefors menunjukkan bahwa Lo lebih kecil dari nilai yang tercantum dalam tabel, menunjukkan kedua variabel data, yakni teknik dribel sebelum dan sesudah latihan Tepukan Dribel pada pemain futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, memiliki distribusi yang normal. Oleh karena itu, dapat melanjutkan dengan analisis lebih lanjut. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji varians untuk memastikan keseragaman varians dalam data.

Hal ini penting karena menunjukkan bahwa varians dari populasi data adalah sama, sehingga data dianggap homogen. Ringkasan hasil uji keseragaman varians dapat ditemukan dalam tabel terlampir.

Tabel Uji Homogenitas

Variabel	Fhitung	ftabel	Kesimpulan
Kemampuan Dribbling	1.104	2.88	Homogen

Dari informasi yang tercantum dalam Tabel 1, disimpulkan bahwa nilai F-hitung (1,104) lebih kecil daripada nilai F-tabel (2,88), menunjukkan homogenitas kedua varians. Hal ini menandakan bahwa kedua kelompok sampel berasal dari populasi dengan varian yang sebanding. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa latihan Tepukan Dribel memiliki dampak pada kemampuan dribel para pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Untuk menguji hipotesis tersebut, dilakukan uji-t. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t-hitung (28,937) melebihi nilai t-tabel (2,88) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, Hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak. Ini menandakan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribel para pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir setelah mengikuti latihan Tepukan Dribel. Dengan demikian, hipotesis penelitian bahwa latihan Tepukan Dribel berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribel para pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir terbukti.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai pengaruh latihan Tepukan Dribel terhadap kemampuan dribel para pemain futsal putri di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir, dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut memiliki dampak yang sangat signifikan dalam meningkatkan kemampuan dribel mereka.

Hal ini didukung oleh fakta bahwa nilai t-hitung mencapai 28,937, melebihi nilai t-tabel sebesar 2,201 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$...

SARAN

Berdasarkan kesimpulan sebelumnya, disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan kualitas dan motivasi latihan bagi semua pemain. Selain itu, disarankan juga untuk mengadakan latihan Tepukan Dribel secara terencana satu rancangan metode untuk meningkatkan kualitas dribel pemain futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

Para pemain perlu meningkatkan semangat dalam latihan, menjaga kondisi fisik, dan mengikuti latihan Tepukan Dribel serta latihan lainnya dengan fokus dan tekun untuk memaksimalkan kemampuan mereka.

Kepala Sekolah disarankan untuk aktif terlibat dan mendukung pembinaan futsal dengan memberikan motivasi kepada para pemain, meningkatkan frekuensi pertandingan, serta menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pemain futsal putri SMA Negeri 1 Ranah Pesisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur
- Charlim, 2011. *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi Satu Delapan
- Justinus Lhksana dan Ishak H. Pordas.2011.*Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga* : UNP Press

