

Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Futsal Sma Negeri 14 Padang

Muhammad Zikri Dalmi¹, Anton Komaini², Andri Gemaini³, Anggun Permata Sari⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : zzik654@gmail.com

Received: artikel dikirim: 15 Agustus; Revised: artikel revisi: 04 Oktober; Accepted: artikel diterima 07 November

Muhammad Zikri Dalmi, 2025. *The Effect of Sprint Circle Training on the Dribble Ability of Futsal Athletes at State Senior High School 14 Padang*

Sprint Circle Training on the Dribble Ability of Futsal Athletes

Abstract: The problems in this study include the athletes' dribbling ability has not developed according to the demands of dynamic and intense matches, so that it has a direct impact on the effectiveness of the team's attack as a whole. The purpose of this study is to determine the effect of sprint circle training on the dribbling ability of futsal athletes. The type of research used is quasi-experimental research with a quantitative approach. The study was conducted at the Futsal field of SMA Negeri 14 Padang in August - September 2025. The study population was all futsal members as many as 30 people but for the sample technique used purposive sampling technique as many as 20 futsal athletes. The research instrument in this study was a pretest-posttest of dribbling ability. The data analysis technique used was a descriptive percentage and continued with a t-test with the help of Ms. Office Excel 2010. The results of the study explain that the initial dribbling ability (pretest) is valued 40% and with the sprint circle training, the final dribbling ability (posttest) increased to 50%. The t-test results produced a t-count of 6.45 with a t-table of 2.09, so it was accepted, at a (0.05). It can be concluded that there is an effect of sprint circle training on the dribbling ability of futsal athletes at SMA Negeri 14 Padang.

Keywords: Circle Training Sprint, Dribble, Futsal.

Abstrak: Permasalahan pada penelitian ini diantaranya kemampuan *dribble* atlet belum berkembang sesuai tuntutan pertandingan yang dinamis dan intens, sehingga berdampak langsung pada efektivitas serangan tim secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan *dribble* atlet futsal. Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan di lapangan Futsal SMA Negeri 14 Padang pada bulan Agustus – September 2025. Populasi penelitian yakni seluruh anggota futsal sebanyak 30 orang tetapi untuk teknik sampel yang digunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 orang atlet futsal. Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu *pretest-posttest* kemampuan *dribble*. Teknik analisis data yang digunakan yakni persentase deskriptif dan dilanjutkan dengan uji t dengan bantuan Ms. Office Excel 2010. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kemampuan *dribble* awal (*pretest*) bernilai 40% dan dengan adanya latihan lingkaran *sprint*, kemampuan *dribble* akhir (*posttest*) meningkat menjadi 50%. Hasil uji t menghasilkan t-hitung sebesar 6,45 dengan t-tabel 2,09 maka diterima, pada α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan *dribble* atlet futsal SMA Negeri 14 Padang.

Kata Kunci: Latihan Lingkaran Sprint, Dribble, Futsal.

How to Cite: Muhammad Zikri Dalmi, Anton Komaini, Andri Gemaini, Anggun Permata Sari. (2025). Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Futsal Sma Negeri 14 Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 276-284. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Salah satu format berarti dalam berolahraga merupakan berolahraga hasil, yang ialah wujud aktualisasi diri lewat pertandingan serta pendapatan hasil terbaik. Hasil bukan sekedar pertanyaan kemenangan, namun memantulkan penumpukan dari bimbingan yang terencana, keahlian teknis serta raga yang ahli, dan daya psikologis serta strategi yang matang. Dalam kondisi ini, berolahraga jadi alat buat mencapai kemampuan pucuk orang.

Negeri juga membagikan atensi sungguh- sungguh kepada pengembangan berolahraga hasil begitu juga tertuang dalam Hukum Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional, yang mengatakan kalau:“ Berolahraga hasil wajib dibesarkan dengan cara analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan dengan sokongan ilmu wawasan serta teknologi”.

Bagi (Fadillah, 2020), futsal menuntut bimbingan berplatform metode serta kecekatan sebab keseriusan perlombaan lebih padat. Diperlukan pola bimbingan yang tidak cuma menekankan daya, namun pula kecekatan berasumsi serta keakuratan motorik. Serta bagi (Ramdani, 2021), game futsal membutuhkan kemampuan metode bawah yang bagus serta keahlian pengumpulan ketetapan yang kilat. Futsal menggabungkan keahlian motorik, strategi taktis, serta situasi raga dalam game bertempo pendek tetapi intens. Asal usul kemajuan futsal di Indonesia memantulkan kenaikan penting dalam mutu penataran pembibitan serta pertandingan umur sekolah.

Metode bawah dalam futsal melingkupi pengawasan bola, passing pendek, dribbling, shooting, serta pergerakan tanpa bola, (Faude, 2020). Teknik- teknik ini wajib dipahami dengan cara global sebab situasi alun- alun yang lebih kecil menimbulkan titik berat rival tiba lebih kilat. Futsal pula jadi media pembuatan kepribadian semacam kegiatan serupa, patuh, serta sportifitas. Oleh sebab itu, pembinaan olahragawan futsal wajib dicoba dengan pendekatan yang global bagus dengan cara metode ataupun psikologis.

Tipe *dribble* dalam futsal melingkupi *dribble* kilat, *dribble* lama- lama buat pengawasan, serta *dribble* beraturan (zig- zag). Tiap tipe *dribble* mempunyai tujuan yang berlainan, semacam buat melampaui rival ataupun menjaga bola. (Utami, 2022) membuktikan kalau alterasi tipe *dribble* sanggup tingkatkan keyakinan diri pemeran dalam kemampuan bola. *Dribble* ialah keahlian bawah yang genting dalam game futsal, ialah bawa bola memakai kaki dengan cara terkendali sembari beranjak.

Bagi (Utami, 2022), bimbingan alterasi *dribble* dengan cara penting berkontribusi kepada kenaikan keyakinan diri pemeran dalam memahami bola. Perihal ini disebabkan pemeran yang terbiasa memasak bola dalam bermacam kecekatan serta pola hendak lebih sedia mengalami titik berat perlombaan serta lebih yakin dalam mengutip ketetapan. Dengan cara fisiologis, alterasi *dribble* pula melatih campuran pandangan teknis serta raga semacam energi kuat otot kaki, kecekatan, kecekatan respon, serta keahlian mengendalikan bola dalam bermacam situasi.

Faktor- faktor yang mempengaruhi kesuksesan *dribble* antara lain kecekatan, kecekatan, daya otot kaki, serta pengumpulan ketetapan, (Brito, 2023). Tidak hanya itu, pandangan kognitif semacam fokus serta identifikasi suasana pula berfungsi besar. Pemeran wajib sanggup mengidentifikasi titik berat rival serta memilah tipe *dribble* yang cocok dalam durasi pendek. Keahlian *dribble* yang bagus membolehkan pemeran menjaga bola di dasar titik berat.

Perihal ini amat berarti paling utama di zona pertahanan serta peralihan ke serbuan. Dengan metode *dribble* yang efisien, pemeran bisa menata irama game serta menghasilkan kesempatan mengecap berhasil. Bagi (Prasetyo, 2020), pemeran dengan keahlian *dribble* yang terasah membuktikan penampilan lebih besar dalam suasana pertandingan. Oleh sebab itu, bimbingan metode *dribble* wajib diserahkan dengan cara teratur dengan pendekatan alterasi yang kontekstual.

Bagi (Fadillah, 2020), bimbingan ini menolong menguatkan sistem neuromuskular yang bertanggung jawab atas respon serta pergantian arah. Bimbingan ini berarti paling utama buat pemeran yang berposisi selaku pivot ataupun flank. Bimbingan bundaran sprint pula melatih energi kuat anaerobik sebab menginginkan tenaga dalam durasi pendek tetapi intens, (Iskandar, 2024). Dengan bimbingan ini, pemeran bisa tingkatkan keahlian sprint pendek serta pergerakan lateral. Sprint melingkar menginginkan koordinasi otot kaki, pinggang, serta pergelangan kaki buat melindungi penyeimbang dikala melaksanakan aksi kilat. Pola ini melatih keahlian pivoting serta kemandapan badan bagian dasar (Nasution, 2022).

Bimbingan dicoba dalam istirahat keseriusan besar buat menyesuaikan badan kepada keletihan dalam perlombaan. Daya guna bimbingan bundaran sprint bisa dievaluasi dari hasil uji *dribble zig-zag* saat sebelum serta setelah program bimbingan. Pemeran yang membuktikan penurunan durasi *dribble* dengan cara penting dikira hadapi kenaikan.

Sebagian riset membuktikan kalau bimbingan sprint dengan alterasi arah bisa tingkatkan agility serta reaction time olahragawan futsal dengan cara penting (Rösch, 2021). Bimbingan ini pula tingkatkan neuromuscular coordination, yang dibutuhkan buat beranjak kilat serta mengganti arah dengan pengawasan badan yang normal. Bimbingan yang tertata serta berplatform pada klise intensif teruji dengan cara objektif tingkatkan keahlian *dribble* dalam lama penataran pembibitan 4–6 pekan.

Dalam berolahraga futsal, *dribble* bukan semata-mata keahlian menggiring bola, melainkan ialah wujud keahlian lingkungan yang mengaitkan format raga, teknis, serta kognitif dengan cara simultan. Ruang game yang kecil serta cepatnya tempo perlombaan menghasilkan *dribble* selaku pandangan vital dalam strategi serbuan ataupun pertahanan (Citasari, 2025). Kekeliruan sedikit saja bisa berakhir pada kehabisan bola serta bahaya balik dari rival (Prasetyo, 2020).

Dalam suasana semacam ini, kecekatan motorik jadi prasyarat penting. Pemeran wajib sanggup menggerakkan kaki serta badan dengan cara eksplosif buat melampaui rival, sekalian senantiasa melindungi pengawasan bola dengan cara penuh (Nurhadi, 2023). Oleh sebab itu, bimbingan metode *dribble* dalam futsal wajib senantiasa diiringi dengan faktor kecekatan serta respon visual. Tidak cuma itu, akurasi dalam menggiring bola pula jadi penanda penting kesuksesan *dribble* dalam futsal. Bola yang sangat jauh dari kaki pemeran hendak gampang direbut oleh rival, sebaliknya bola yang sangat dekat bisa melambatkan pergerakan serta membatasi kelancaran serbuan (Bumi, 2022). Ini menuntut keahlian kemampuan bola tingkatan besar yang cuma dapat digapai lewat bimbingan khusus.

Tipe-tipe *dribble* yang dipakai dalam futsal dibedakan bersumber pada guna serta kondisi permainannya. Di antara lain merupakan *dribble* kilat, *dribble* pengawasan (lama-lama), serta *dribble* beraturan (*zig-zag*). *Dribble* kilat dipakai dalam peralihan serbuan, dikala pemeran menginginkan kecekatan besar buat melampaui rival ataupun menggunakan ruang kosong. Kebalikannya, *dribble* pengawasan lebih mengutamakan kemandapan bola serta akurasi aksi, yang bermanfaat dalam melindungi bola dikala dikepung rival ataupun dikala pemeran menginginkan durasi buat membaca suasana.

Metode *dribble* ialah keahlian bawah yang amat berarti dalam futsal, sebab jadi kunci dalam menghasilkan kesempatan, menjauhi rival, dan membuka ruang dalam serbuan. *Dribble* yang bagus membutuhkan campuran dari pengawasan bola, kecekatan, kecekatan, serta pengumpulan ketetapan yang kilat (Ekstrak, 2023). Oleh karena itu, meningkatkan keahlian *dribble* tidak lumayan cuma lewat bimbingan teknis bawah, namun pula wajib diiringi dengan bimbingan raga energik semacam bundaran sprint yang menjiplak situasi game sebetulnya.

Dalam game futsal, suasana perlombaan kerap kali berjalan dalam tempo besar dengan ruang aksi yang terbatas. Dalam situasi semacam ini, pemeran dituntut buat sanggup melaksanakan *dribble* dengan cara efisien, menjaga kemampuan bola, dan bereaksi kilat kepada titik berat dari rival.

Futsal menuntut pemeran buat sanggup mencampurkan kecekatan, kecekatan, serta pengawasan bola dengan cara berbarengan. Dalam praktiknya, banyak pemeran yang hadapi kesusahan kala wajib melaksanakan *dribble* dalam kecekatan besar, paling utama dikala wajib melaksanakan pergantian arah yang kilat ataupun mengalami titik berat rival dari bermacam bagian (Ekstrak, 2023). Pengawasan bola kerap lenyap, arah *dribble* jadi tidak terkendali, serta aksi tidak efisien.

Kesusahan ini membuktikan kalau bimbingan yang sepanjang ini diserahkan belum seluruhnya meningkatkan pandangan koordinasi motorik, reaksi visual, dan daya otot yang diperlukan dalam *dribble*. Oleh sebab itu, diperlukan tata cara bimbingan yang lebih khusus serta cocok dengan desakan teknis game semacam bimbingan bundaran sprint yang menekankan pada kecekatan, akselerasi, serta pengawasan dalam pergerakan multidireksional.

Bersumber pada penjelasan itu, hingga berarti dicoba riset buat membagikan akibat dengan cara empiris akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal pada partisipan ajar di SMAN 14 Padang. Riset ini diharapkan sanggup membagikan partisipasi penting untuk pengembangan bentuk penataran pembibitan futsal di tingkatan sekolah, dan jadi referensi dalam menata kurikulum penataran pembibitan yang efisien, adaptif, serta berplatform fakta objektif untuk mengecap olahragawan belia yang berprestasi.

METODE

Riset ini ialah riset penelitian imajiner(quasi- experiment) dengan pendekatan kuantitatif. Tujuannya merupakan buat mengenali akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian dribble olahragawan futsal. Riset ini memakai pendekatan kuantitatif, yang bermaksud buat mengukur serta menganalisa ikatan dampingi elastis dengan cara adil bersumber pada informasi numerik.

Pendekatan ini diseleksi sebab sanggup membagikan fakta empiris lewat informasi yang bisa diolah dengan cara statistic. Pengumpulan informasi serta perlakuan(pengobatan) dicoba di alun- alun SMA Negara 14 Padang pada bulan Agustus- September 2025. Populasi dalam riset ini merupakan semua pihak yang ikut serta aktif dalam aktivitas ekstrakurikuler Futsal SMA 14 Padang sebesar 30 orang. Riset ini memakai metode purposive sampling sebesar 20 orang olahragawan. Instrumen riset ini memakai uji dribbling pretest serta posttest.

Tujuan buat mengukur keahlian menggiring bola dengan kaki dengan cara kilat diiringi pergantian arah. Metode pengumpulan informasi dalam riset ini merupakan memakai uji dribbling melampaui cone. Cara pengumpulan informasi dicoba dengan metode ialah Pemantauan, tanya jawab, uji serta pemilihan. instrumen. Metode analisa informasi dalam riset ini memakai metode analisa informasi deskriptif. Sehabis itu buat pengetesan basil riset dilanjutkan ke percobaan t. Saat sebelum itu butuh dicoba percobaan normalitas serta percobaan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

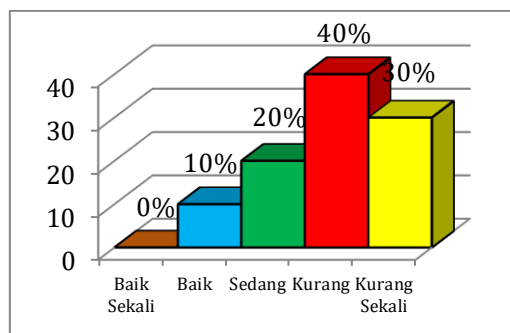
Riset sudah dicoba di alun- alun futsal di SMA Negara 14 Padang pada bulan Agustus- September 2025 sebesar 16 kali pertemuan tercantum pretest pada pertemuan awal serta diakhiri dengan posttest pada pertemuan ke- 16. Selanjutnya cerita informasi pretest serta posttest pada riset akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian dribble futsal SMA Negara 14 Padang yang sudah dicoba, ialah selaku selanjutnya:

1. Data Pretest

Saat sebelum melaksanakan perlakuan pada tiap bimbingan hingga dicoba pretest terlebih dulu untuk buat memandang keahlian dini olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang pada keahlian dribble. Pada informasi pretest ada angka pada umumnya sebesar 15, 19, angka maksimalnya sebesar 12, 25 serta angka minimum sebesar 17, 9 dan angka standar digresi pretest ialah sebesar 1, 33. Selanjutnya cerita informasi pretest hendak diperlihatkan dalam wujud bagan serta histogram, ialah selaku selanjutnya:

Tabel 1. Data Pretest Laki-Laki

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	<11,91	0	0%
Baik	11,91 – 13,20	2	10%
Sedang	13,21 – 14,50	4	20%
Kurang	14,51 – 15,80	8	40%
Kurang Sekali	>15,80	6	30%
Jumlah		20	100%



Gambar 1. Diagram Batang Nilai Pretest Laki-Laki

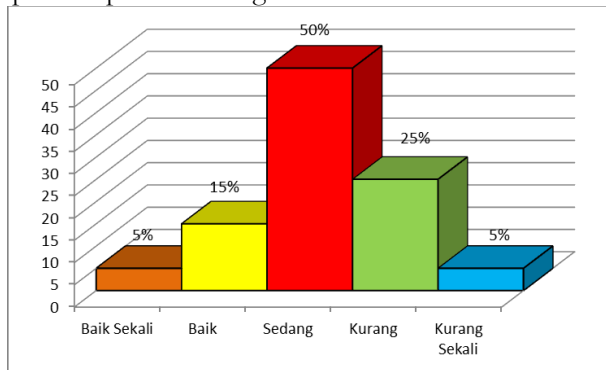
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kemampuan dribble atlet futsal SMA Negeri 14 Padang pada kategori kurang terdapat sebanyak 8 orang (40%) dengan norma 14,51 – 15,80 detik, pada kategori sedang sebanyak 4 orang (20%) dengan norma 13,21 – 14,50 detik, kategori baik sebanyak 2 orang (10%) dengan norma 11,91 – 13,20 detik, kategori kurang sekali sebanyak 6 orang (30%) dengan norma > 15,80 detikdan kemampuan pada kategori baik sekali tidak ada dengan norma < 11,91 detik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pretest kemampuan dribble atlet futsal SMA Negeri 14 Padang berada pada kategori kurang baik dengan nilai rata-rata sebesar 15,19 detik.

2. Data Posttest

Setelah dilakukan beberapa latihan lingkaran *sprint* dari beberapa perlakuan kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 14 Padang, maka dilakukan test yang bernama *posttest* ini berfungsi untuk melihat sejauh mana keberhasilan latihan yang dilakukan. Pada *posttest* terdapat nilai rata-rata sebesar 14,24, nilai maksimalnya yaitu 11,85 dan nilai minimalnya yaitu 16,2 serta standar deviasi sebesar 1,17. Berikut deskripsi data *posttest* sebagai berikut:

Tabel 2. Data Posttest Laki-Laki

Kategori	Norma	Fa	Fr (%)
Baik Sekali	<11,91	1	5%
Baik	11,91 – 13,20	3	15%
Sedang	13,21 – 14,50	10	50%
Kurang	14,51 – 15,80	5	25%
Kurang Sekali	>15,80	1	5%
Jumlah		20	100%



Gambar 3. Diagram Batang Nilai Posttest Laki-Laki

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa *posttest* kemampuan *dribble* atlet futsal SMA Negeri 14 Padang pada kategori kurang terdapat sebanyak 5 orang (25%) dengan norma 14,51 – 15,80 detik, pada kategori sedang sebanyak 10 orang (50%) dengan norma 13,21 – 14,50 detik, kategori baik sebanyak 3 orang (15%) dengan norma 11,91 – 13,20 detik, kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%) dengan norma > 15,80 detik dan kategori baik sekali sebanyak 1 (5%) dengan norma < 11,91 detik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *posttest* kemampuan *dribble* atlet futsal SMA Negeri 14 Padang berada pada kategori sedang (cukup baik) dengan nilai rata-rata sebesar 14,24 detik.

B. Hasil Penelitian

Sehabis dicoba pretest serta posttest hingga berikutnya dicoba olah informasi riset. Metode analisa informasi yang dicoba pada riset akibat bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang ialah percobaan t. Tetapi saat sebelum melaksanakan percobaan t hingga dicoba percobaan persyarat antara lain percobaan normalitas serta percobaan homogenitas. Selanjutnya cerita hasil percobaan prasyarat serta percobaan t selaku selanjutnya:

1. Uji Normalitas

Percobaan normalitas yang dipakai ialah percobaan liliefors. Pada percobaan normalitas didapat syaratnya ialah L jumlah < L bagan hingga bisa dibilang informasi berdistribusi wajar. Selanjutnya cerita percobaan normalitas berbentuk bagan, ialah selaku selanjutnya:

Tabel 3. Deskripsi Uji Normalitas

	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Pretest	0,08	0,19	Normal
Posttest	0,15	0,19	Normal

Bersumber pada bagan diatas bisa didapat kalau hasil percobaan normalitas pada pretest L jumlah < L bagan ialah 0,08 < 0,19 serta percobaan normalitas pada *posttest* L jumlah < L bagan ialah 0,15 < 0,19 hingga bisa disimpulkan kalau informasi *pretest* serta *posttest* berdistribusi wajar alhasil bisa dilanjutkan ke percobaan homogenitas.

2. Uji Homogenitas

Percobaan homogenitas yang dipakai ialah percobaan F. Pada percobaan homogenitas didapat syaratnya ialah F jumlah < F bagan hingga bisa dibilang informasi sama. Selanjutnya cerita percobaan homogenitas berbentuk bagan, ialah selaku selanjutnya:

Tabel 4. Deskripsi Uji Homogenitas

Pretest / Posttest	F hitung	F tabel	Kesimpulan
	1,28	2,17	Homogen

Bersumber pada bagan diatas bisa didapat kalau hasil percobaan homogenitas ialah F jumlah < F bagan ialah 1, 28 < 2, 17 hingga bisa disimpulkan kalau informasi pretest serta posttest sama alhasil bisa dilanjutkan ke percobaan t.

3. Uji T

Sehabis informasi keahlian *dribble* olahragawan futsal telah terjamin wajar serta sama hingga bisa dilanjutkan ke percobaan t (percobaan anggapan). Ketentuan dalam percobaan t ialah H1 bisa diperoleh bila t jumlah t bagan serta bila t jumlah < t bagan hingga H0 ditolak, serta sedemikian itu pula kebalikannya, H0 bisa diperoleh bila t jumlah < t bagan serta bila t jumlah t bagan hingga H1 ditolak. Selanjutnya cerita hasil dari percobaan t bisa diamati pada bagan selanjutnya ini:

Tabel 5. Deskripsi Uji T

Pretest / Posttest	t hitung	t tabel	Kesimpulan
	6,45	2,09	H ₀ ditolak H ₁ diterima

Bersumber pada informasi diatas didapat kalau t bagan t bagan ialah 6, 45 < 2, 09 alhasil bisa disimpulkan H0 ditolak serta H1 diperoleh ialah ada akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang.

PEMBAHASAN

Bersumber pada hasil riset bisa didapat kalau pada pretest keahlian *dribble* dari 20 orang olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang terletak pada jenis kurang bagus dengan angka pada umumnya 15, 19 detik sebesar 8 orang (40%) sebaliknya posttest keahlian *dribble* terletak pada jenis lagi (lumayan bagus) dengan angka pada umumnya 14, 24 detik sebesar 10 orang (50%). Hingga bisa disimpulkan kalau keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang hadapi kenaikan yang awal mulanya dengan keahlian kurang bagus serta sehabis melaksanakan 16 kali pertemuan bimbingan bundaran sprint buat bertambah kemampuannya jadi lumayan bagus (lagi).

Hasil anggapan riset (percobaan t) menciptakan t jumlah < t bagan ialah 6, 45 < 2, 09 alhasil bisa disimpulkan H1 diperoleh serta H0 ditolak ialah ada akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang. Dengan arti sehabis olahragawan menempuh bimbingan bundaran sprint sepanjang 18 kali pertemuan, keahlian mereka dalam mengendalikan serta menggerakkan bola dengan cara *dribble* hadapi kenaikan yang bisa diukur.

Bimbingan bundaran sprint ialah tata cara bimbingan yang mengaitkan sprint dalam pola melingkar yang diharapkan bisa tingkatkan kecekatan, kecekatan, serta koordinasi aksi yang berfungsi berarti dalam keahlian *dribble* futsal (Bumi, 2022). Perihal ini meyakinkan kalau bimbingan sprint dengan pola bundaran tidak cuma tingkatkan kecekatan berlari namun pula tingkatkan pengawasan bola serta kecekatan pemeran dikala menggiring bola di alun-alun futsal.

Bimbingan bundaran *sprint (agility ring drill)* ialah tata cara bimbingan yang bermaksud tingkatkan energi meletup otot kaki, kecekatan, kecekatan, serta koordinasi aksi olahragawan futsal. Bimbingan ini dicoba dengan metode berlari serta berlari kilat mengitari lingkaran-lingkaran yang diletakkan di lantai selaku halangan. Bimbingan ini didesain biar olahragawan bisa beranjak dengan cara kilat, mengubah arah

dengan gesit, serta tingkatkan pengawasan aksi yang diperlukan dikala menggiring bola(*dribble*) di alun-alun futsal.

Hasil riset ini cocok dengan riset (Angga Gusrianto, 2017) dengan kepala karangan Akibat bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian menggiring bola pada SSB Pekanbaru Baru. Dalam hasil penelitiannya menarangkan kalau ada akibat yang penting dari bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian menggiring bola pada ssb Pekanbaru Baru.

Metode bawah dalam game sepakbola yang wajib dipahami oleh seseorang pemeran begitu juga yang dipaparkan (Ramdani, 2021) metode dalam permainan sepkbola ialah shooting, passing serta pengawasan bola, dribbling, heading, throwing. Salah satu metode wajib dipahami oleh seseorang pemeran sepakbola merupakan metode dribbling (menggiring bola).

Seseorang pemeran sepakbola amat berarti mempunyai metode keahlian menggiring bola dengan bagus, dengan bagusnya keahlian menggiring seseorang pemeran bisa main dengan berdaya guna alhasil rival tidak dapat meregang bola dengan gampang serta membaca pergerakan pemeran itu. Menggiring bola ataupun kerap di tahu dengan *dribble* merupakan keahlian seorang buat menjaga bola pada dikala berlari melewati rival ataupun maju ke ruang yang terbuka.

Mempunyai keahlian menggiring bola yang bagus nyatanya tidak tiba dengan sedemikian itu saja tanpa terdapatnya sesuatu bimbingan. buat memperoleh hasil yang maximal haruslah belajar cocok dengan jatah yang sudah di anjurkan para pakar serta melaksanakan bimbingan yang bisa tingkatkan keahlian menggiring bola pada diri seseorang pemeran. Bagi (Danny, 2017) sebagian bimbingan yang bisa tingkatkan keahlian menggiring bola merupakan tamparan pukulan *dribble*, bundaran *sprint* serta slalom *dribble*.

Salah satu metode yang di perlukan di dalam game sepakbola merupakan metode menggiring ataupun mendribel bola. Mendribel bola merupakan salah satu bagian metode yang berarti buat menggapai sesuatu hasil, pada dikala mendribel bola pemeran dituntut buat memahami bola dalam bermacam posisi dengan semua bagian badan melainkan tangan, aksi mendribel bola dicoba dengan amat kilat sebab pemeran mempunyai durasi serta ruang yang terbatas.

Mendribel bola tidak cuma bawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan mengalami rival yang jaraknya amat dekat serta rapat, perihal ini menuntut seseorang pemeran mempunyai keahlian mendribel bola yang bagus (Rösch, 2021). Dari hasil riset hingga pengerjaan informasi sehabis dilaksanakan riset yang dimulai dari pengumpulan informasi sampai pada pengerjaan informasi yang kesimpulannya dijadikan barometer selaku ulasan hasil riset selaku selanjutnya: ada ada akibat bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang, ini membuktikan ada akibat antara 2 elastis itu di atas.

Pengetesan anggapan yang membuktikan ada akibat bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang, ini melukiskan kalau keahlian *dribble* mempengaruhi dengan bimbingan bundaran *sprint*. Jadi dengan terdapatnya pola bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang, hingga terdapat kenaikan kepada keahlian menggiring bola. perihal ini berarti bimbingan bundaran *sprint* dapat di gunakan buat kenaikan keahlian *dribble* tanpa melalaikan latihan- latihan yang lain yang pula sanggup tingkatkan keahlian *dribble*.

Sebagian kelemahan yang terjaln dikala riset ini kurang nya pengawasan dari periset di luar durasi bimbingan yang di bagikan. Alhasil hasil yang meyakinkan kalau ada akibat dari bimbingan bundaran *sprint* kepada keahlian *dribble* tidak dapat dibuktikan kebenarannya, meski dengan cara statistik telah membuktikan ada akibat. Harapannya buat periset berikutnya buat bisa melaksanakan dengan lebih bagus lagi.

SIMPULAN

Bersumber pada uji- t menciptakan t- hitung sebesar 6, 45 lebih besar dari pada t- tabel 2, 09 hingga diperoleh, pada taraf alfa (0, 05). Bisa disimpulkan kalau ada akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang. Bersumber pada hasil di atas, bisa di raih kesimpulan kalau ada akibat bimbingan bundaran sprint kepada keahlian *dribble* olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang.

Perihal ini membuktikan kalau bimbingan bundaran sprint ini dapat dipakai buat tingkatkan keahlian *dribble*. Perihal ini nampak dari bimbingan yang diserahkan sepanjang 18 kali pertemuan dengan 20 orang ilustrasi dengan keahlian dini pretest sebesar 40% bertambah pada posttest 50%. Hasil inilah yang membuktikan kalau ada akibat yang diperoleh dari analisa percobaan t.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Gusrianto, e. a. (2017). Pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pekanbaru Junior. *Jurnal Olahraga*, 1 – 14.
- Brito, J. e. (2023). Effects of combined speed and coordination training on elite futsal players' dribbling performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 110 - 158 .
- Citasari, D. &. (2025). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Drill terhadap Kemampuan Dribbling Tim Futsal Putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga* .
- Danny, M. (2017). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Fadillah, A. &. (2020). Latihan Sprint Meningkatkan Kelincahan Atlet Futsal Usia Sekolah. *Jurnal Olahraga Prestas*, 34–41.
- Faude, O. e. (2020). Effects of agility training on dribbling and speed. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Iskandar, R. &. (2024). Efek Latihan Fungsional terhadap Performa *Dribble*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 101–108.
- Nasution, H. &. (2022). Kombinasi Latihan Motorik untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22–29.
- Nurhadi, A. &. (2023). Efektivitas Latihan Kombinasi Terhadap Teknik *Dribble* Futsal Siswa SMA. *Jurnal Sains Olahraga dan Kesehatan*, 12–20.
- Pertiwi, R. &. (2022). Pengaruh Latihan Sprint Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Atlet Futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 23–31.
- Prasetyo, A. &. (2020). Efektivitas Latihan Fisik terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal. *Jurnal Olahraga*, 75–84.
- Ramdani, R. &. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Teknik Dribbling. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 33–41.
- Rösch, D. e. (2021). Multidirectional sprint training in futsal: A randomized study . *Sports Medicine Journal*.
- Sari, D. M. (2023). *Dribble* Control Improvement through Modified Drills in Futsal Training. *Sport Science Review*, 55–63.

Utami, R. D. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Dribbling terhadap Kepercayaan Diri dan Kemampuan Penguasaan Bola dalam Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 45–53.