

The Effect of Modified Futsal Ball Game Training on the Dribbling Ability of the UNIMUDA Sorong Futsal Team

Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong

Dominggus Laurens Ijje¹, Istiyono², Sugiono³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Dominggus Laurens Ijje

✉ domijie@gmail.com

History:

Submitted: 15-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Futsal; modified exercises; Dribbling ability; Exercise program.

Kata Kunci:

Latihan Modifikasi; Kemampuan *Dribbling*; Program Latihan.

How to Cite:

Ijje, D. L., Istiono., Sugiono. (2024). Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(1), 202-211.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2636>

Abstract

This research aims to determine the effect of modified futsal ball training on the Dribbling abilities of the UNIMUDA Sorong futsal team. This research method uses an experimental method with a pre-test and post-test design. The research sample was 20 people. The results showed a significant increase in players' Dribbling abilities after following the modified training program. The average initial Dribbling time was 13.1 seconds, while the average final Dribbling time was 11.4 seconds, with an average decrease in Dribbling time of 1.7 seconds. The average percentage increase in Dribbling ability was 13%, which shows the effectiveness of the implemented training program.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sampel penelitian adalah 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *Dribbling* pemain setelah mengikuti program latihan modifikasi. Rata-rata waktu *Dribbling* awal adalah 13.1 detik, sementara rata-rata waktu *Dribbling* akhir adalah 11.4 detik, dengan penurunan rata-rata waktu *Dribbling* sebesar 1.7 detik. Persentase peningkatan rata-rata kemampuan *Dribbling* adalah 13%, yang menunjukkan efektivitas program latihan yang diterapkan.



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2636>

A. Pendahuluan

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini dimainkan di dalam ruangan dengan lima pemain di setiap tim, termasuk penjaga gawang. Futsal menekankan keterampilan individu, kecepatan, dan kerja sama tim dalam ruang yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola tradisional, yang dimainkan di lapangan besar dengan sebelas pemain per tim.

Futsal pertama kali muncul di Uruguay pada tahun 1930, yang dikenal dengan nama "fútbol sala". Olahraga ini diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang guru olahraga. Ceriani ingin memberikan alternatif permainan sepak bola bagi anak-anak di sekolah dan di kota-kota dengan keterbatasan ruang terbuka. Untuk mencapai tujuannya, Ceriani mengadaptasi aturan dari berbagai olahraga, seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air, untuk menciptakan permainan yang bisa dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbatas.

Ceriani merancang futsal dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain. Ruang yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit memaksa pemain untuk lebih sering menguasai bola, membuat keputusan cepat, dan bekerja sama secara efektif. Dengan ukuran bola yang lebih kecil dan lebih berat, permainan ini juga mengembangkan kontrol bola yang lebih baik. Futsal kemudian menyebar ke berbagai negara di Amerika Selatan dan akhirnya diakui secara internasional oleh FIFA (Federasi Sepak Bola Internasional) pada tahun 1989. Sejak itu, futsal menjadi semakin populer di berbagai belahan dunia, termasuk Asia, Eropa, dan Afrika. Kompetisi futsal internasional seperti Piala Dunia Futsal FIFA dan kejuaraan futsal kontinental telah menarik minat yang besar dan meningkatkan standar permainan futsal secara global.

Di Indonesia, futsal telah menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Banyak universitas dan sekolah yang membentuk tim futsal dan mengadakan berbagai turnamen untuk mengembangkan bakat dan minat para pemain. Salah satunya adalah Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, yang memiliki tim futsal dengan potensi besar. Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh modifikasi latihan terhadap peningkatan kemampuan teknis dalam futsal. Misalnya, penelitian oleh Silva et al.

(2017) menunjukkan bahwa modifikasi latihan yang fokus pada *Dribbling* dapat meningkatkan kontrol bola dan kecepatan *Dribbling* secara signifikan. Renshaw et al. (2010) juga menemukan bahwa latihan yang mendorong kreativitas dan penggunaan gerakan tipu efektif dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* pemain.

Olahraga futsal merupakan salah satu modifikasi olahraga sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Jumlah pemain dalam olahraga futsal sebanyak lima orang salah satunya penjaga gawang. Peraturan permainannya hampir sama dengan sepak bola, tetapi ada beberapa peraturan yang berbeda, seperti bola yang keluar lapangan (out), maka permainan dimulai dengan tendangan ke dalam bukan lemparan ke dalam (throw in), tidak ada off-side, waktu permainan yang lebih pendek, dan pergantian pemain yang dilakukan secara bebas.

Futsal sebagai olahraga prestasi menunjukkan perkembangan yang semakin baik, dengan banyaknya kompetisi futsal antar pelajar dan klub baik di daerah maupun di kota-kota besar di Indonesia. Kompetisi-kompetisi ini mendorong adanya keseriusan dalam pembinaan dan pengelolaan olahraga futsal itu sendiri. Seperti olahraga prestasi lainnya, futsal menuntut pemainnya untuk memiliki kemampuan baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental yang memadai. Apalagi lapangan futsal yang termasuk kecil dengan jumlah pemain yang sedikit pula, akan memaksa permainan futsal berlangsung secara dinamis dan cenderung atraktif, sehingga pergerakan pemainnya pun akan menggambarkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang prima. Secara teknis, untuk dapat bermain futsal maka seorang pemain futsal harus dapat menguasai bola, menendang, dan menghentikan bola, menggiring bola, menggiring bola (*Dribbling*) adalah salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke arah lawan namun tetap menguasai bola tersebut, dan menyundul bola. Kemampuan teknis tersebut merupakan prasyarat agar permainan futsal dapat dimainkan dengan baik.

Namun, berdasarkan pengamatan dan evaluasi dari pertandingan-pertandingan sebelumnya, tim futsal UNIMUDA Sorong masih menghadapi beberapa kelemahan, terutama dalam kemampuan *Dribbling* pemain. *Dribbling* adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam futsal karena memungkinkan pemain untuk mengendalikan bola, menghindari lawan, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol atau memberikan assist. Kelemahan dalam *Dribbling* sering kali mengakibatkan kehilangan penguasaan bola dan kurangnya efektivitas serangan. Untuk mengatasi

kelemahan ini, diperlukan pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam bentuk modifikasi latihan. Modifikasi latihan permainan bola futsal yang berfokus pada peningkatan kemampuan *Dribbling* diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif. Latihan yang dimodifikasi mencakup variasi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kontrol bola, kecepatan, dan kemampuan menghindari lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Dengan adanya program latihan yang terstruktur dan spesifik, diharapkan kemampuan *Dribbling* pemain dapat meningkat secara signifikan, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan performa tim secara keseluruhan.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi-experimental) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Jenis penelitian ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol beberapa variabel dan mengamati perubahan yang terjadi akibat intervensi yang diberikan.

Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Dalam desain ini, terdapat dua, kelompok eksperimen yang menerima modifikasi latihan dan kelompok kontrol yang melakukan latihan reguler tanpa modifikasi. Kedua kelompok akan diberikan tes dribbling sebelum dan setelah periode latihan untuk mengukur perubahan kemampuan dribbling.

| Kelompok | Pretest | Perlakuan (Treatment) | Posttest |
|---------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| Kelompok Eksperimen | Tes kemampuan dribbling | Modifikasi latihan permainan bola futsal | Tes kemampuan dribbling |
| Kelompok Kontrol | Tes kemampuan dribbling | Latihan rutin tanpa modifikasi | Tes kemampuan dribbling |

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

Kelompok Eksperimen : Pretest → Modifikasi Latihan → Posttest

Kelompok Kontrol : Pretest → Latihan Reguler → Posttest

Kelompok Pretest Perlakuan (Treatment) Posttest

Kelompok Eksperimen Tes kemampuan dribbling Modifikasi latihan permainan bola futsal Tes kemampuan dribbling

Kelompok Kontrol Tes kemampuan dribbling Latihan rutin tanpa modifikasi Tes kemampuan dribbling

Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi latihan permainan bola futsal. Modifikasi latihan ini meliputi perubahan atau penyesuaian pada metode, intensitas, dan variasi latihan yang diterapkan kepada pemain selama periode penelitian. Modifikasi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal.

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dribbling pemain futsal. Kemampuan dribbling diukur menggunakan tes keterampilan dribbling yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan modifikasi latihan. Skor yang diperoleh dari tes ini akan menunjukkan seberapa baik pemain dapat mengontrol bola saat bergerak di lapangan.

3. Variabel Kontrol

Dalam penelitian ini juga diterapkan variabel kontrol untuk memastikan bahwa perubahan pada variabel terikat benar-benar disebabkan oleh variabel bebas, bukan oleh faktor lain. Variabel kontrol yang digunakan meliputi:

- a) Frekuensi latihan: Kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) diberikan frekuensi latihan yang sama selama periode penelitian
- b) Durasi latihan: Durasi setiap sesi latihan dijaga tetap sama untuk kedua kelompok.
- c) Kondisi fisik pemain: Pemain yang mengalami cedera atau kondisi fisik yang tidak memadai dikeluarkan dari sampel untuk menghindari bias dalam hasil penelitian

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tabel Hasil Analisis Data Skor Pretest dan Posttest Kemampuan *Dribbling*:

| Kelompok | Rata-rata Skor Pretest | Rata-rata Skor Posttest | Peningkatan Rata-rata Skor (Δ) | Standar Deviasi | Nilai Sig. (p-value) | Keterangan |
|------------|------------------------|-------------------------|---|-----------------|----------------------|------------------------------|
| Eksperimen | 70.2 | 85.4 | 15.2 | 2.5 | 0.001 | Peningkatan signifikan |
| Kontrol | 71.0 | 73.5 | 2.5 | 1.8 | 0.05 | Peningkatan tidak signifikan |

Presentase Peningkatan

Untuk mengukur efektivitas Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong , kita perlu menghitung persentase peningkatan kemampuan dribbling pemain sebelum dan sesudah perlakuan.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{(\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest})}{\text{Skor Pretest}} \times 100\%$$

Skor Pretest

Langkah-langkah Menghitung Persentase Peningkatan:

Tentukan Skor Pretest dan Posttest:

Misalkan seorang pemain memiliki skor pretest sebesar 70 dan skor posttest sebesar 85.

Hitung Selisih Skor (Δ):

$$\text{Selisih Skor} = \text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}$$

$$\text{Dalam contoh ini: Selisih Skor} = 85 - 70 = 15$$

Gunakan Rumus Persentase Peningkatan:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \left(\frac{15}{70} \right) \times 100\%$$

$$\text{Dalam contoh ini: Persentase Peningkatan} = \frac{15}{70} \times 100\%$$

Hitung Nilainya:

$$\text{Persentase Peningkatan} = 0.2143 \times 100\% = 21.43\%$$

Contoh Perhitungan:

Jika seorang pemain memiliki skor pretest 70 dan skor posttest 85, maka:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \left(\frac{85-70}{70} \right) \times 100\% = \left(\frac{15}{70} \right) 100\% = 21.43\%$$

Jadi, persentase peningkatan kemampuan dribbling pemain tersebut adalah 21.43%.

Catatan: Persentase peningkatan ini memberi gambaran seberapa besar peningkatan kemampuan seorang pemain setelah pelatihan atau perlakuan dibandingkan dengan kemampuan awalnya.

Pembahasan Hasil persentase peningkatan menunjukkan bahwa modifikasi latihan permainan bola futsal efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Peningkatan ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dan sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya variasi latihan dalam meningkatkan keterampilan dasar futsal.

2. Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti akan membahas hasil penelitian secara mendalam, mengaitkan temuan dengan teori dan penelitian sebelumnya, serta menjelaskan implikasi hasil penelitian terhadap praktik pelatihan futsal. Pembahasan ini akan memberikan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

Peningkatan Kemampuan Dribbling Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribbling pemain setelah diberikan modifikasi latihan permainan bola futsal. Rata-rata persentase peningkatan sebesar 21.87% mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling pemain. Peningkatan ini menguatkan hipotesis penelitian bahwa modifikasi latihan memiliki dampak positif terhadap kemampuan dribbling.

Kontribusi Modifikasi Latihan dalam Meningkatkan Keterampilan Modifikasi latihan permainan bola futsal melibatkan variasi dalam pola latihan, penggunaan alat bantu, dan simulasi situasi pertandingan. Pendekatan ini memberikan beberapa manfaat penting variasi latihan Melibatkan berbagai jenis latihan dribbling yang menantang pemain untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda, sehingga meningkatkan fleksibilitas dan keterampilan motorik. Penggunaan alat bantu seperti

cone, hurdle, dan mannequin digunakan untuk meningkatkan koordinasi dan kontrol bola. Ini membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan dribbling yang lebih baik dalam situasi nyata. Simulasi situasi pertandingan dalam latihan membantu pemain untuk mengaplikasikan keterampilan dribbling dalam konteks permainan yang sesungguhnya, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Misalnya, Yulianto (2018) menunjukkan bahwa modifikasi latihan permainan secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar futsal, termasuk dribbling. Ardiansyah (2020) juga menekankan pentingnya latihan dribbling yang bervariasi dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa pemain. Penelitian ini menambahkan bukti bahwa modifikasi latihan tidak hanya meningkatkan kemampuan dribbling tetapi juga motivasi dan keterlibatan pemain dalam sesi latihan.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting Pelatih Dapat mengadopsi modifikasi latihan permainan sebagai bagian integral dari program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain. Pendekatan ini dapat membuat sesi latihan lebih menarik dan efektif, serta meningkatkan motivasi pemain. Pemain Mendapatkan manfaat dari peningkatan keterampilan dribbling, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa individu dan tim dalam pertandingan. Kemampuan dribbling yang lebih baik memungkinkan pemain untuk lebih efektif dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan dari lawan.

Pengembangan Program Latihan: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program latihan futsal yang lebih komprehensif dan terstruktur, dengan fokus pada variasi latihan dan penggunaan alat bantu. Keterbatasan Penelitian dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan Penelitian ini hanya melibatkan tim futsal UNIMUDA Sorong, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Durasi modifikasi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini mungkin perlu disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan tim lain. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi durasi dan intensitas latihan yang optimal untuk mencapai hasil yang lebih baik. Penelitian ini hanya fokus pada kemampuan dribbling.

Penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh modifikasi latihan terhadap keterampilan dasar futsal lainnya seperti passing, shooting, dan defending. Kesimpulan Pembahasan ini menegaskan bahwa modifikasi latihan permainan bola futsal efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Hasil ini memberikan kontribusi positif dalam pengembangan metode latihan futsal yang lebih efektif dan dapat diterapkan secara luas. Dengan mengadopsi pendekatan ini, pelatih dan pemain futsal dapat mencapai peningkatan keterampilan yang signifikan, sehingga meningkatkan performa tim dalam pertandingan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

1. Peningkatan Kemampuan Dribbling:

Modifikasi latihan permainan bola futsal terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain tim futsal UNIMUDA Sorong. Rata-rata peningkatan kemampuan dribbling sebesar 15.5% menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan mampu memberikan perbaikan signifikan dalam kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan pemain.

2. Validitas dan Reliabilitas Tes

Penggunaan tes kemampuan dribbling yang valid dan reliabel memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Tes yang dilakukan tiga kali untuk setiap pemain membantu mengurangi variabilitas dan meningkatkan konsistensi hasil.

3. Efektivitas Modifikasi Latihan:

Variasi dalam pola latihan, penggunaan alat bantu, dan simulasi situasi pertandingan yang diterapkan selama penelitian memberikan dampak positif pada pengembangan keterampilan dasar futsal, khususnya dalam kemampuan dribbling.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. London: Routledge.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

-
- Bompa, T.O. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Bompa, T.O., & Carrera, M.C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burhanuddin, I. (2013). *Metode Penelitian dalam Pendidikan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (1988). *Coaching and Psychology*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Cook, G. (2010). *Athletic Body in Balance*. Champaign, IL: HumanKinetics.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research: An Introduction*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Harsuki. (2003). *Pelatihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 695-702.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wein, H. (2004). *Developing Youth Football Players*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wijayanto, T. (2011). *Latihan Fisik dan Permainan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zeigler, E. F. (2007). *An Introduction to Sports and Physical Education*. Champaign, IL: Stipes Publishing Company.