

Efektivitas Model Latihan *Dribble X -Pattern* Dan *Dribble Figure Eight* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Bola Pada Pemain Futsal Putra Club AFK Rembang

Wisnu Ardi Nugroho¹, Muh. Isna Nurdin², M. Kes, Utvi Hinda Zhannisa³

email: ardiwisnu64@gmail.com, , muh.isnanw@gmail.com, utvihindazhannisa@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstrack

The purpose of this research is to know the Effectiveness *Dribble X-Pattern* and *Dribble Figure Eight Practice Model* on the AFK Futsal Club Rembang *Dribbling Agility*. The result showed that t test of *dribbling agility* is $t_{tabel} 1.064$ and $sig 0,003 < 0,05$ for *Dribble X-Pattern practice model*. Meanwhile, for *Dribble Figure Eight practice model* showed that $t_{tabel} 1.473$ and $sig 0,001 > 0,05$. The result of this research is *Dribble Figure Eight practice model* with 8,55% more higher than *Dribble X-Pattern practice model* which is only 6,21% on AFK Futsal Club Rembang *dribbling agility*. It means *Dribble Figure Eight practice model* is more effective more than *Dribble X-Pattern dribbling agility* on the AFK Futsal Club Rembang. Suggestion of this research is the coach and players of AFK Futsal Club Rembang must to be improve more *dribbling practice models* and *Dribble Figure Eight practice model* can improve *dribbling agility* on the futsal.

Keywords: *Dribble X -Pattern, Dribble Figure Eight Training, Dribbling Agility*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Model Latihan *Dribble X-Pattern* Dan *Dribble Figure Eight* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Bola Pada Pemain Futsal Putra Club AFK Rembang. Hasil uji t test latihan *Dribble X-Pattern* menunjukkan t hitung sebesar 1.064 dan nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$. Sedangkan untuk latihan *Dribble Figure Eight* menunjukkan t hitung sebesar 1.473 dan nilai signifikansi sebesar $0,001 > 0,05$. Hasil penelitian dari penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *Dribble X-Pattern* menghasilkan 6,21%. Sedangkan model latihan *Dribble Figure Eight* lebih unggul sebesar 8,55%. Dapat disimpulkan bahwa latihan model latihan *Dribble Figure Eight* lebih efektif dibandingkan dengan model latihan *Dribble X-Pattern* pada pemain Futsal Club AFK Rembang. Saran dari penelitian ini, sebaiknya pelatih dan pemain Futsal Club AFK Rembang lebih variatif dalam pemilihan model latihan yang digunakan sebagai peningkatan kemampuan kelincahan dan dapat menerapkan model latihan *Dribble Figure Eight* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada permainan futsal.

Kata kunci: *Dribble X-Pattern, Dribble Figure Eight, Kelincahan Dribbling*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari banyak orang di seluruh penjuru dunia. Untuk di Indonesia sendiri, pertandingan cabang olahraga futsal pun tak kalah dengan pertandingan sepak bola yang menjadi idaman di kalangan masyarakat khususnya kaum adam. Olahraga futsal merupakan salah satu dari sekian banyak jenis olahraga yang digemari masyarakat bahkan tidak hanya untuk lelaki saja, sekarang futsal bisa dimainkan oleh wanita atau anak-anak. Futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap regunya. Dalam sekali permainan futsal bisa dilaksanakan dalam waktu 2X20 menit. Tujuan permainan futsal adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya sambil mempertahankan gawang agar bola tidak masuk.

Asmar Jaya (2008:62) mengatakan bahwa bermain futsal membutuhkan keterampilan atau teknik dasar yang baik. Teknik dasar futsal adalah menendang, mengoper, menggiring bola, menembak, dan menjegal. penjaga gawang dan tindakan menyundul bola. Tentunya para pemain futsal harus menguasai teknik dasar itu mengingat tujuan dari permainan ini adalah mencetak gol dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Salah satu teknik yang wajib dikuasai adalah teknik menggiring bola atau *dribbling* karena teknik tersebut merupakan cara yang paling efektif untuk melewati lawan dan menciptakan peluang gol sebanyak-banyaknya.

Teknik dasar *dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu latihan kelincahan yang ada dalam permainan futsal. Latihan kelincahan memiliki pengaruh penting, karena latihan kelincahan adalah pembentukan latihan mencakup yang unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan. Kondisi fisik pemain juga sangat berpengaruh dalam latihan kelincahan terutama saat melakukan *dribbling* pada permainan futsal. Semakin terampil dalam membawa atau menggiring bola untuk melewati lawan serta dapat mempertahankan agar bola tidak direbut oleh lawan, akan semakin banyak gol yang dihasilkan dan dapat mengendalikan permainan futsal. Itulah salah satu latihan kelincahan yang wajib dimiliki oleh pemain futsal agar tujuan dari permainan tersebut tercapai dengan baik.

Di Indonesia, permainan olahraga futsal sudah memiliki nama baik di kalangan masyarakat

karena sangat diminati dan sudah banyak wadah untuk menyalurkan bakat para atlet futsal, seperti PFL (*Pro Futsal League*). Tidak hanya untuk pemain profesional saja, sekarang turnamen futsal di daerah juga sedang ramai digencarkan, seperti turnamen futsal antarkampung atau antarclub futsal. Seperti halnya di Kabupaten Rembang, permainan olahraga futsal sangat berkembang pesat dan banyak sekali turnamen-turnamen yang diselenggarakan. Salah satu contoh adalah AFK Futsal Club Rembang yang sudah terbentuk sejak tahun 2018. Klub futsal tersebut merupakan salah satu club terbaik di Rembang yang sudah banyak mengikuti turnamen dan menjuarai beberapa turnamen futsal.

Pada penelitian ini terfokus pada tingkat kemampuan pelatihan kelincahan dribbling AFK Futsal Club Rembang, agar dapat mengetahui model latihan yang efektif digunakan dalam permainan futsal. Model latihan kelincahan yang sering digunakan dalam permainan futsal adalah model *Dribble X-Pattern* dan *Dribble Figure Eight*. Kedua model latihan kelincahan ini belum pernah dilakukan atau diberikan oleh pelatih pada pemain AFK Futsal Club Rembang. *Dribble X-Pattern* merupakan salah satu latihan untuk menggiring bola dengan membentuk pola huruf X, sedangkan *Dribble Figure Eight* merupakan latihan menggiring bola dengan membentuk angka delapan. Antara model latihan *Dribble X-Pattern* dan *Dribble Figure Eight* memiliki kesamaan pada kombinasi gerakan gerak tipu.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian tentang model latihan *dribbling* terhadap kelincahan pemain futsal menarik untuk diteliti. Melalui penelitian ini akan diketahui model latihan dribbling manakah yang lebih efektif digunakan dalam latihan pemain AFK Futsal Club Rembang. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diambil judul “Efektivitas Model Latihan *Dribble X-Pattern* Dan *Dribble Figure Eight* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Bola Pada Pemain Futsal Putra Club AFK Rembang”.

METODE PENELITIAN

Menurut Dwiyo (2010:45), peneliti menggunakan penelitian eksperimen semu dalam penelitian ini menyatakan bahwa metode eksperimen semu adalah jenis penelitian yang mengingat bahwa tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat dikontrol sepenuhnya, dan mencoba mencari tahu variabel mana yang dapat dikontrol. t sepenuhnya dikendalikan. Desain pretest-posttest dengan dua kelompok digunakan dalam penelitian. Endang Mulyatiningsih, sebagaimana dikemukakan dalam (2013: 96) Data pretest (O1) dan posttest (O2) dari hasil pengukuran dimasukkan dalam desain eksperimen two-group

Jadi penelitian tersebut dimaksudkan untuk menyelidiki atau mencari tahu keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dll. Yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka meneliti untuk bisa memecahkan suatu permasalahan yang ada, serta mengupulan informasi – informasi penting yang akan menjadi data penelitian, menganalisis, mengklarifikasi, dan memaparkan dalam bentuk hasil penelitian. Dengan demikian, apa yang menjadi hasil dari penelitian akan sama dengan apa yang sedang terjadi ditempat penelitian yakni di AFK Futsal Club Rembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di AFK Futsal Club Rembang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra AFK Rembang U-17 yang berjumlah 16 atlet. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *pre-test post-test grup design*. Pada penelitian ini yang dilakukan pertama kali adalah melakukan *pretest* sebanyak 1 kali. Setelah mendapatkan data *pretest*, maka siswa dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok A ini diberikan perlakuan dengan latihan *Dribble X-Patterns* kemudian kelompok B diberikan latihan dengan *Dribble Figure Eight*. Masing-masing kelompok diberikan latihan sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah pertemuan terakhir siswa diberikan *posttest* sebanyak 1 kali.

1. Analisis Deskriptif Statistik

Deskripsi yang dimaksud pada penelitian ini merupakan suatu penjelasan tentang hasil dari penelitian yang memuat data-data dari *pretest* dan *posttest* para sampel penelitian. Berikut ini adalah deskriptif data statistik dari awal samapi akhir penelitian. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui kelincahan dribble pemain AFK Futsal Club Rembang.

Tabel 1
Hasil Deskriptif Statistik
Pretest Kelompok Dribble X-Pattern dan Dribble Figure Eight

Kelompok	N (sampel)	Tercepat	Terlambat	Mean	Std Deviation
X-Pattern	8	16.34	18.11	17.23	7.69
Figure Eight	8	16.47	18.06	17.19	7.61

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan bahwa pretest menghasilkan *Dribble X-Pattern* dengan sampel 8 peserta memiliki normal 17,23 dengan standar deviasi 7,69. Kelompok menggiring bola berjumlah 8 atlet memiliki rata-rata 17,23 dengan standar deviasinya 7,69. Nilai tercepat dari kelompok *Dribble X-Pattern* memiliki skor akhir 18,11 dan nilai tercepat 16,34. Selanjutnya, angka delapan tumpahan banyak dengan contoh 8 pesaing memiliki normal 17,19 dengan standar deviasi 7,61. Nilai tercepat kelompok menggiring bola angka delapan adalah 16,47, dan skor akhir adalah 18,06.

Tabel 2
Hasil Deskriptif Statistik
Posttest Kelompok Dribble X-Pattern dan Dribble Figure Eight

Kelompok	N (sampel)	Tercepat	Terlambat	Mean	Std Deviation
X-Pattern	8	14.55	17.39	16.16	7.94
Figure Eight	8	14.55	17.39	15.71	7.88

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Tabel diatas diketahui bahwa hasil dari posttest pada kelompok *Dribble X-Pattern* dengan sampel berjumlah 8 atlet memperoleh rata-rata 16,16 dengan sttandar deviasinya

7,94. Nilai tercepat dari kelompok *Dribble X-Pattern* adalah 14,55 dan Nilai terlambatnya adalah 17,39. Sedangkan kelompok *Dribble Figure Eight* dengan sampel berjumlah 8 atlet memperoleh rata-rata 15,71 dengan menunjukkan standar deviasi 7,88. Nilai tercepat dari kelompok *Dribble Figure Eight* adalah 14,55 dan nilai terlambatnya adalah 17,39.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas yaitu suatu pengujian dengan bertujuan untuk mengetahui apakah nilai berdistribusi normal ataupun tidak. Dalam penelitian yang dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test*. Kriteria dalam uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk Test* adalah Jika data dari semua variabel memperoleh nilai p (Sig.) > 0,05, maka semua variabel bisa dinyatakan yaitu berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil perhitungan uji normalitas awal.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data
Kelompok *Dribble X-Pattern* dan *Figure Eight*

Hasil Kelincahan Dribble	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
	Pretest X-Pattern	.917	8	.404
	Posttest X-Pattern	.938	8	.595
	Pretest Figure Eight	.894	8	.254
	Posttest Figure Eight	.931	8	.522

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan dari tabel 4.3 didapatkan nilai sig data kelompok *pretest Dribble X-Patterns* adalah $0,404 > 0,05$. Nilai sig dari kelompok *posttest dribble X-pattern* sebesar $0,595 > 0,05$. Nilai dari kelompok *pretest Dribble Figure Eight* diperoleh sebesar $0,254 > 0,05$ dan kelompok *post-test Dribble Figure Eight* memperoleh hasil $0,522 > 0,05$. Semua perolehan hasildari uji normalitas data tersebut maka dapat disimpulkan yaitu semua data yang digunakan diperoleh berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kriteria dalam uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi (sig.) based on mean > 0,05 maka sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen dan apabila sebaliknya maka sampel tersebut berasal dari populasi yang tidak sama ataupun tidak homogen.

Tabel 4
Hasil Uji homogenitas Data
Kelompok Dribble X-Pattern dan Figure Eight
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kelincahan Dribble	Based on Mean	.679	3	28	.572
	Based on Median	.187	3	28	.904
	Based on Median and with adjusted df	.187	3	20.46	.904
	Based on trimmed mean	.623	3	28	.606

Sumber : Analisis Hasil Penelitian 2022

Berdasarkan dari tabel 4.4 diperoleh hasil dari data uji homogenitas dengan nilai (Sig.) Based on mean > 0,05 yaitu 0,572 > 0,05 maka dapat disimpulkan yaitu dengan variansi kedua kelompok sama atau homogen.

4. Uji Hipotesis

Hasil dari perhitungan uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal serta perhitungan uji homogenitas menunjukkan hasil bahwa kedua variabel sama atau homogen sehingga data bisa dianalisis lebih lanjut menggunakan statistik parametrik. Dalam uji hipotesis, data yang telah digunakan diperoleh dari data *pretest* dan *posttest*. Perhitungan uji hipotesis dari penelitian ini dapat terlihat berdasarkan tabel berikut.

Tabel 5
Uji Hipotesis Data
Kelompok Dribble X-Pattern dan Figure Eight

Kelompok	Paired Differences		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
PreTest XPattern - PostTest Xpattern	1.064	1.69	7	.003

PreTest Figure Eight - PostTest Figure Eight	1.473	2.77	7	.001
---	-------	------	---	------

Sumber : Analisis Data 2022

Analisis data pada tabel 4.5 dilakukan menggunakan uji dari paired sample *t-test* digunakan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *Dribble X-Patterns* dan *Dribble Figure Eight*. Metode latihan tersebut dapat dikatakan memiliki pengaruh jika signifikansi sig (2-tailed) < 0,05 dan dikatakan tidak ada pengaruhnya apabila signifikansi sig. (2-tailed) > 0,05.

Hasil dari penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat dilihat pada tabel 4.5 bahwa *pretest* dan *posttest* kelompok *Dribble X-Patterns* memperoleh sig (2-tailed) sebesar 0,003 < 0,05, maka bisa disimpulkan bahwa latihan *Dribble X-Pattern* berpengaruh terhadap kelincahan dribble pemain AFK Futsal Club Rembang. Selain itu, terlihat juga bahwa *pretest* dan *post-test* kelompok *Dribble Figure Eight* memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *multiball* berpengaruh terhadap kelincahan pemain AFK Futsal Club Rembang.

Adapun hasil dari analisis data diatas sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan data sebelum dan sesudah menggunakan latihan *Dribble X-Patterns* dan terhadap kelincahan pemain AFK Futsal Club Rembang.

5. Uji Perbedaan Hasil

Uji Perbedaan hasil digunakan dengan tujuan untuk mengetahui model latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan kelincahan *dribble* pemain AFK Futsal Club Rembang.

Dalam uji ini rumus yang digunakan adalah rumus berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Tabel 6
Hasil Presentase Peningkatan
Kelompok Dribble X-Pattern dan Figure Eight

Kelompok	Rerata Pretest	Rerata Posttest	Selisih Rata-rata	Presentase (%)
X-Pattern	17.23	16.16	1,07	6,21%

Figure Eight	17.18	15.71	1,47	8,55%
--------------	-------	-------	------	-------

Sumber : Analisis Data 2022

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa rata-rata selisih *pretest* dan *posttest Dribble X-Pattern* memiliki presentase peningkatan kelincahan dribble sebesar 6,21%. Sedangkan kelompok *Dribble Figure Eight* memiliki presentase peningkatan sebesar 8,55%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribble Figure Eight* lebih baik dalam meningkatkan kelincahan dribble pemain AFK Futsal Club Rembang.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari data yang didapat dari penelitian efektivitas model latihan kelincahan menggiring bola pada pemain Futsal Club AFK Rembang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan *Dribble X-Patterns* terhadap kelincahan pemain Futsal Club AFK Rembang. Sedangkan model latihan paling efektif yang bisa digunakan dalam meningkatkan kelincahan permainan futsal adalah model latihan *Dribble Figure Eight* terhadap pemain Futsal Club AFK Rembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, Wahyu. Fitriana, Puspa, Hidasari. Andika, Triasyah. 2019. Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*.
- Akmal, Ilfan. Lesmana, Heru Syarli. 2019. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*. Vol 2 (3).
- Aprianova, Farid. Hariadi, Imam. 2019. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Effendi, Awang, Roni. 2020. Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 9 (2). DOI: 10.31571/jpo.v9i2.1472
- Engkos, Sukasih. 2014, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta.

- Guman, Aditya. Fahrizki, Eko, Bagus. 2020. Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Cross Country* Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sprot-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*. Vol I(1).
- Soekatamsi. 2020. Permainan Bola Besar (Sepak Bola), Jakarta: Depdik bud.
- Sugiyono, 2017, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.