

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* ATLET FUTSAL TIM PANCA JAYA  
KOTA DUMAI**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Olahraga*



**ALDO FATHURRAHIM**

**NIM. 17089056**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

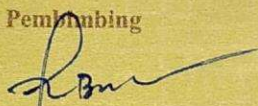
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kemampuan  
*Dribbling* Atlet Futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai  
Nama : Aldo Fathurrahim  
NIM/BP : 17089056/2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Oktober 2022

Disetujui oleh:

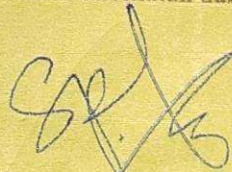
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

NIP. 198705022014041001

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 2009012 004



**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji**

**Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai  
**Nama** : Aldo Fathurrahim  
**NIM/BP** : 17089056/2017  
**Program Studi** : Ilmu Keolahrgaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 17 Oktober 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

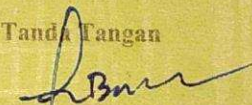
Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

1.



2.



3.





## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022  
Yang Membuat Pernyataan



Aldo Fatmahan  
NIM.17089056

## ABSTRAK

### **ALDO FATHURRAHIM, (2022). PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET FUTSAL TIM PANCA JAYA KOTA DUMAI**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, keterampilan *dribbling* pada atlet futsal tim Panca Jaya Kota Dumai belum menunjukkan hasil yang maksimal. Banyak patlet melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam *dribbling*, seperti jarak kaki, perkenaan kaki yang terlalu jauh dan saat ingin menggiring bola melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal tim Panca Jaya Kota Dumai.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian menggunakan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah atlet futsal tim Panca Jaya Kota Dumai yang berjumlah 72 orang dengan teknik sampling *porpusive sampling*, maka diambil sampel sebanyak 15 orang dengan usia 17-18 tahun. Instrumen yang digunakan berupa tes *dribbling* Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,409) > t_{tabel} (1,76)$  dengan taraf signifikan 5%. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal tim Panca Jaya Kota dumai.

**Kata Kunci:** latihan *cone drill*, kemampuan *dribbling*, futsal

## ABSTRACT

**ALDO FATHURRAHIM, (2022). THE EFFECT OF *CONE DRILL* TRAINING ON THE *DRIBBLING* ABILITY OF FUTSAL ATHLETES THE PANCA JAYA TEAM IN DUMAI CITY.**

Based on the results of observations made by researchers, the dribbling skills of Panca Jaya futsal athletes in Dumai City have not shown maximum results. Lots players make basic mistakes in dribbling, such as foot distance, hitting feet that are too far away and when you want to dribble past the opponent the ball often looses or not well controlled. This study aims to determine the effect of cone drill training on the dribbling ability of the futsal athletes the Panca Jaya team in Dumai City.

This type of research is a quasi-experimental research design using One Groups Pretest-Posttest Design. The research population is the futsal atheletes of the Panca Jaya team in Dumai City which amounted to 72 people with a purposive sampling technique, then taken the sample is 15 people with the age of 17-18 years. The instrument used is a test Bobby Charlton's dribbling . The data analysis technique used hypothesis testing with t-test analysis.

Based on the results of the study, the value of  $t_{\text{count}} (3,409) > t_{\text{table}} (1,76)$  with 5% significance level. Therefore, it can be explained that there is a significant increase between the data before and after the treatment was given. So it can be concluded that there is a significant effect between cone drill training on the dribbling ability of futsal athletes the Panca Jaya team in Dumai City.

**Keywords: cone drill training, dribbling ability, futsal**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku Pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or dan Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Kepada Pelatih bapak Erick Ramadhona S.Pd dan atlet tim futsal Panca Jaya Kota Dumai yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, Agustus 2022

**Aldo Fathurrahim**

NIM: 17089056



## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR. ....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....	11
A. Hakekat Teoritik .....	11
1. Futsal.....	11
2. Latihan .....	16
3. <i>Dribbling</i> .....	31
4. <i>Cone Drill</i> .....	36
B. Penelitian yang Relevan .....	47

C. Kerangka Konseptual.....	48
D. Hipotesis Penelitian .....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	51
A. Metode dan Desain Penelitian .....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	50
D. Definisi Operasional Variabel .....	53
E. Jenis dan Sumber Data.....	54
F. Instrumen Penelitian .....	55
G. Teknik Analisis Data .....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	58
A. Deskripsi Data .....	58
B. Uji Persyaratan Analisis .....	63
C. Pengujian Hipotesis .....	64
D. Pembahasan .....	65
E. Keterbatasan Penelitian .....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah populasi berdasarkan usia atlet tim Panca Jaya.....	53
Tabel 2. Norma standarisasi tes <i>Dribbling</i> Bobby Charlton.....	56
Tabel 3. Distribusi frekuensi <i>Pre-test</i> kemampuan <i>dribbling</i> tim Panca Jaya.....	58
Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>Post test</i> kemampuan <i>dribbling</i> tim Panca Jaya.....	60
Tabel 5. Distribusi frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i> kemampuan <i>dribbling</i> tim Panca jaya.....	62
Tabel 6. Rangkuman hasil uji normalitas .....	63
Tabel 7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis.....	64



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	38
Gambar 2. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	39
Gambar 3. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	40
Gambar 4. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	41
Gambar 5. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	42
Gambar 6. Bentuk latihan <i>zig-zag cone drills</i> yang dimodifikasi.....	44
Gambar 7. Kerangka konseptual.....	49
Gambar 8. Desain Penelitian.....	51
Gambar 9. Instrumen <i>Dribbling Bobby Charlton</i> .....	56
Gambar 10. Histogram hasil <i>Pre-Test</i> atlet Panca Jaya Kota Dumai .....	59
Gambar 11. Histogram hasil <i>Post Test</i> atlet Panca Jaya Kota Dumai .....	61
Gambar 12. Histogram hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> atlet Panca Jaya Kota Dumai.....	63
Gambar 13. <i>Pre-Test</i> .....	86
Gambar 14. Latihan pertemuan 1 .....	86
Gambar 15. Latihan pertemuan 2.....	87
Gambar 16. Latihan pertemuan 3.....	87
Gambar 17. Latihan pertemuan 4.....	88
Gambar 18. Latihan pertemuan 5.....	88
Gambar 19. Latihan pertemuan 6.....	89

	Halaman
Gambar 20. Latihan pertemuan 7.....	89
Gambar 21. Latihan pertemuan 8.....	90
Gambar 22. Latihan pertemuan 9.....	90
Gambar 23. Latihan pertemuan 10.....	91
Gambar 24. Latihan pertemuan 11.....	91
Gambar 25. Latihan pertemuan 12.....	92
Gambar 26. Latihan pertemuan 13.....	92
Gambar 27. Latihan pertemuan 14.....	93
Gambar 28. Latihan pertemuan 15.....	93
Gambar 29. Latihan pertemuan 16.....	94
Gambar 30. <i>Post Test</i> .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan.....	72
Lampiran 2. Data mentah hasil <i>Pre-Test dan Post Test</i> .....	81
Lampiran 3. Uji Normalitas .....	82
Lampiran 4. Uji T-Test .....	83
Lampiran 5. Surat izin penelitian .....	84
Lampiran 6. Surat balasan dari tim Panca Jaya Kota Dumai.....	85
Lampiran 7. Dokumentasi.....	86



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Futsal merupakan satu di antara cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum muda. Hal ini dikarenakan olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Futsal merupakan sesuatu yang umum bagi banyak orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Futsal dapat dijadikan sebagai sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Di dunia, futsal yang dikenal sebagai “bola kaki”, merupakan olahraga di berbagai negara bahkan hampir seluruh negara, seperti negara-negara di benua Asia, Afrika, Eropa dan Amerika.

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan selama 2x20 menit dan dipimpin oleh dua orang wasit, yaitu wasit satu dan wasit dua. Futsal merupakan olahraga yang menarik dan dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki. Dalam permainannya adalah serangkaian situasi yang berubah secara konstan, masing-masing berlangsung hanya sekejap sebelum bercampur dengan situasi berikutnya dan dibutuhkan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan benar dalam waktu yang singkat. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik, karena kedua tim saling bergantian melakukan

serangan dalam kondisi lapangan yang kecil serta waktu yang singkat. Teknik dasar dalam bermain futsal meliputi beberapa hal. Menurut Erliana dan Arisman (2017: 136) futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang sepak bola, maka teknik dasar bermain futsal hampir sama dengan teknik bermain sepak bola, yaitu *dribble* (menggiring), *passing* (mengoper), *keeping* (menjaga bola), *shooting* (menendang bola), dan juga termasuk *heading* (menyundul bola).

Khusus untuk teknik *dribbling* memiliki peranan penting terhadap permainan futsal, permainan futsal sangat membosankan apabila tidak ada atlet yang memiliki teknik *dribbling* yang sangat lincah untuk menyusuk pertahanan lawan. Beberapa atlet dunia yang menghidupkan animo penonton untuk menyaksikan pertandingan futsal lebih menarik dengan keterampilan *dribbling* yang ditampilkan oleh atlet kelas dunia seperti Ricardinho (Portugal), Falcao (Brazil) dan Borruto (Argentina). Adapun para atlet lokal di Indonesia mempunyai ciri khas dengan *dribbling*-nya yaitu Runtuboy, Bayu Saptaji dan Fhandy Permana. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan futsal. Kemampuan dalam *dribbling* akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap atlet dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. *Dribbling* dalam permainan futsal merupakan hal yang menentukan karena dengan *dribbling*, sebuah tim dapat menguasai permainan dan untuk kemudian mencapai hasil akhir yaitu sebuah gol.

Namun pada kenyataannya banyak orang yang hobi bermain futsal lupa akan pentingnya kemampuan *dribbling* tersebut. Padahal semakin terampil dalam membawa bola untuk melewati lawan serta dapat mempertahankan dari rebutan lawan akan menghasilkan peluang untuk mencetak gol lebih besar dan dapat mengendalikan permainan.

Menurut Yulifri dan Arsil (2011: 95) tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk : 1) Memindahkan daerah permainan, 2) Melewati lawan, 3) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan 4) Memperlambat tempo permainan. Untuk dapat *dribbling* dengan baik diperlukan latihan secara terus menerus sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Adapun prinsip-prinsip teknik menggiring bola adalah sebagai berikut: 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan atlet terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol, 2) Di depan atlet terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah mendorong kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang, 4) Pandangan mata tidak selalu memandang bola, akan tetapi harus memperhatikan atau mengamati posisi lawan atau kawan, 5) Badan agak condong kedepan, irama gerakan tangan bebas seperti pada saat lari biasa.

Sebuah tim yang ingin mencapai prestasi tinggi, mutlak harus melakukan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Menurut Susanto dan Lismadiana



(2016: 102) untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang begitu saja namun melalui proses, adapun proses yang dilalui antara lain digunakan program latihan, jenis latihan, frekuensi latihan yang dilakukan serta metode latihan yang dipakai. Latihan sebagai modal utama dalam membentuk karakter permainan, program latihan dalam futsal hampir sama dengan latihan dalam sepakbola lapangan besar. Akan tetapi ada beberapa penyesuaian bila dilihat dari segi ukuran lapangan permainan, jumlah pemain, ukuran bola, waktu jeda, lama permainan dan prestasi. Dalam upaya meningkatkan prestasi khususnya di cabang olahraga futsal, hendaknya terus melakukan aktivitas latihan secara berkesinambungan, serta dikolaborasi melalui pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien, serta peningkatan kualitas lembaga dan organisasi keolahragaan baik tingkat pusat maupun daerah.

Tim Panca Jaya adalah salah satu tim futsal yang berada di kota Dumai, Riau. Tim Panca Jaya berdiri pada tahun 2019. Tim Panca Jaya merupakan tempat pembinaan atlet sepakbola/futsal muda berdomisili di Kota Dumai mulai dari U-12 sampai U-18. Tim Panca Jaya dilatih oleh Yandra Tanjung yang memiliki lisensi D Nasional. Awalnya Tim Panca Jaya merupakan sebuah tim/sekolah sepakbola, namun pesatnya perkembangan olahraga futsal di Kota Dumai seperti banyaknya diselenggarakan turnamen futsal di Kota Dumai dan salah satu klub futsal dari Kota Dumai yaitu Dumai FC berhasil menembus ke pergelaran Liga Pro Futsal Indonesia yang membuat olahraga futsal banyak digemari oleh kaum muda untuk

mencari prestasi. Lalu minimnya pergelaran turnamen sepakbola di Kota Dumai, hal ini yang membuat Tim Panca Jaya membentuk tim futsalnya pada tahun 2019. Tim Panca Jaya kerap menjuarai berbagai ajang turnamen futsal yang diselenggarakan di Kota Dumai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Februari 2021 pada pertandingan turnamen Teduh FC Cup III yang diikuti oleh Tim Panca Jaya. Pada pergelaran turnamen ini, Tim Panca Jaya bermain sebanyak 3 pertandingan karena sistem pertandingan ini adalah sistem grup. Dari 3 pertandingan tersebut, Tim Panca Jaya mengalami kekalahan disemua pertandingannya. Dan pada 2 turnamen sebelumnya, tim Panca Jaya juga mengalami kekalahan di fase grup yaitu turnamen Open Turnamen Futsal Anniversary New Street ke 4 dan Turnamen Futsal Rajawali Cup I. Dikarenakan keterampilan *dribbling* atlet Tim Panca jaya belum menunjukkan hasil yang maksimal. Masih ada beberapa pemain Tim Panca Jaya, dimana keterampilan *dribbling* masih terbilang rendah. Pada saat melakukan menggiring bola perkenaan kaki dan jarak kaki yang terlalu jauh, hal ini menyebabkan bola jauh dari jangkauan dan susah dikendalikan. sehingga hal tersebut dimanfaatkan oleh lawan untuk mengambil bola. Ada juga atlet saat *dribbling* kepalanya masih menunduk melihat bola, sehingga tidak bisa melihat situasi pertandingan dengan maksimal dalam hal posisi lawan dan kawan dan saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik. Hal ini menyebabkan atlet

kesulitan untuk mengembangkan pola kerjasama permainan yang baik. Keterampilan *dribbling* yang belum maksimal dari para atlet Tim Panca Jaya menjadikan hambatan untuk pencapaian kemenangan dalam setiap pertandingan yang diikuti. Keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan futsal yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan yang rendah.

Latihan yang dilakukan oleh Tim Panca Jaya hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Tentunya waktu yang cukup singkat ini menjadi sebuah persoalan, karena masing-masing atlet mempunyai keterampilan yang berbeda-beda. Ada atlet yang mudah menangkap materi latihan dengan hanya satu kali dicontohkan, namun pula ada atlet yang harus berulang-ulang kali dicontohkan baru mampu melakukan. Sarana dan prasarana yang digunakan sudah cukup memadai seperti lapangan futsal, bola futsal, gawang, dan cone. Program latihan yang telah diberikan antara lain teknik dasar, latihan kondisi fisik, dan permainan. Pemberian materi belum maksimal dikarenakan frekuensi latihan dan waktu latihan yang sangat kurang serta model latihan yang diberikan oleh pelatih dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan keterampilan teknik dasar dalam bermain futsal masih kurang. Metode latihan sangat diperlukan seorang pelatih untuk melihat kualitas dan kemampuan atlet ketika berlatih sehingga hal ini bisa membantu pelatih dalam mengetahui kualitas dan sisi kekurangan atlet yang terjadi pada saat latihan. Selain itu, metode latihan yang digunakan bertujuan agar atlet tidak mengalami kejenuhan dalam proses latihan. Selain itu, peningkatan



keterampilan dasar akan lebih optimal dan atlet lebih bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti latihan.

Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling*, yaitu latihan *dribble slalom*, latihan *dribbling bolak-balik*, latihan *dribbling with a curving line trajectory*, latihan *cone drills* dan lain-lain. Latihan *dribble slalom* menurut Bahtra dan Annas (2020: 36) merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan cara memasang rangkaian kerucut dan berlatih menggiring bola dengan cara mengopernya. Latihan *dribbling bolak-balik* menurut Komaini (2013: 12) merupakan bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dari satu titik ke titik yang lainnya kemudian kembali lagi menggiring bola ke titik semula. Latihan *dribbling with a curving line trajectory* menurut Marzuki dan Soemardiawan (237: 2019) merupakan salah satu latihan menggiring bola melalui lintasan garis lengkung dengan menggunakan berbagai bagian-bagian kaki untuk menggiring bola dan menggunakan cone untuk dilalui.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *cone drill*. Latihan *cone drill* adalah salah satu bentuk latihan *dribbling* yang dapat membantu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam membantu meningkatkan kelincahan, kecepatan serta perubahan arah saat *dribbling*. Latihan *cone drill* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drill* adalah

lari melewati cone dari lari cepat (*sprint*), lari mundur (*backpedal*), dan lari menyamping (*shuffle*).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul, pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan *dribbling* para atlet.
2. Banyak atlet melakukan kesalahan-kesalahan mendasar seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh.
3. Atlet banyak melakukan kesalahan saat ingin *dribbling* melewati lawan seperti bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik.
4. Kurangnya variasi bentuk latihan *dribbling* yang diberikan pelatih.
5. Frekuensi latihan hanya seminggu sekali.
6. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti.

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai.

#### **D. Perumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, “Apakah terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Tim Panca Jaya Kota Dumai.

#### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Para atlet akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik *dribbling*.
2. Para atlet mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan futsal.
3. Sebagai pedoman bagi Pembina olahraga dan pelatih khususnya olahraga Futsal.
4. Sebagai pedoman bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.

5. Dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.