

**PENGARUH METODE BERLATIH DAN METODE BERMAIN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
SMA NEGERI 1 TELUK KUANTAN KABUPATEN KUANTAN  
SINGINGI PROVINSI RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kepeleatihan sebagai salah  
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**RENDRA HIMAWAN  
NIM. 17087181**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Metode Berlatih dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau

Nama : Rendra Himawan

NIM/ BP : 17087181/2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

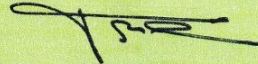
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2022

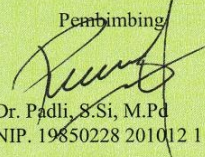
Disetujui oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 1998031004

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si, M.Pd  
NIP. 19850228 201012 1 005

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Rendra Himawan  
NIM/ BP : 17087181/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Metode Berlatih dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Dribbling*  
Pemain Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten  
Kuantan Singingi Provinsi Riau**

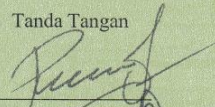
Padang, November 2022


Tim Penguji

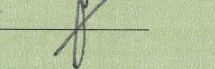
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Padli, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
3. Anggota : Ikhwanul Arifan, S.Pd.M.Pd

1. 

2. 

3. 

**PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Bermain dan Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau** ” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

**Padang, Juni 2022**

Yang membuat pernyataan



**Rendra Himawan**  
**NIM. 17087181**

## ABSTRAK

**Rendra Himawan. 2022. “Pengaruh Metode Berlatih dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode berlatih dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan data kemampuan *dribbling* dites dengan mengiring bola melewati patok. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Metode berlatih memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau, Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan metode berlatih yaitu sebesar 13,61 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 11,46 artinya ada penurunan waktu sebesar 2,15 detik, 2) Metode bermain memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan metode bermain yaitu sebesar 13,42 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13,17, artinya ada penurunan sebesar 0,25, 3) Metode berlatih lebih efektif dari pada metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata tes awal latihan metode berlatih 13,61 menurun menjadi 11,46 (menurun sebesar 2,15 detik), sedangkan pada metode bermain adalah 13,42 menurun menjadi 13,17 (menurut sebesar 0,25 detik)

**Kata Kunci : Metode berlatih, Metode bermain, Kemampuan *dribbling futsal***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Berlatih dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau”**. Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Padli, S.Si, M.Pd pembimbing yang telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
3. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
5. Dr. Donnie, S.Pd. M.Pd. Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Pelatih Futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

**Padang, Agustus 2022**

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	14
D. Perumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian .....	15
F. Manfaat Penelitian .....	16
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Teori .....	17
1. Permainan Futsal .....	17
2. <i>Dribbling</i> .....	22
3. Latihan .....	28
4. Metode Berlatih.....	34
5. Metode Bermain.....	38
B. Penelitian yang Relevan .....	45
C. Kerangka Konseptual .....	46
D. Hipotesis .....	51
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	52
B. Definisi Operasional .....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	55
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	56
E. Teknik Analisis Data .....	59

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	61
1. Deskripsi Data Penelitian.....	61
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	66
3. Uji Hipotesis.....	67
B. Pembahasan .....	70

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran-saran .....	81

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>82</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tingkatan Intensitas .....	32
2. Skala Nilai untuk 5 Kategori.....	58
3. Norma Kemampuan <i>Dribbling</i> dengan Skala 5.....	58
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> dengan Metode Berlatih.....	61
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> dengan Metode Bermain.....	64
6. Uji Normalitas Data Penelitian .....	66
7. Uji Homogenitas .....	67
8. Uji Hipotesis 1 .....	67
9. Uji Hipotesis 2 .....	68
10. Uji Hipotesis 3 .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Lapangan Permainan Futsal .....	20
2. Gawang Permainan Futsal .....	21
3. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	25
4. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	26
5. <i>Dribbling</i> dengan Punggung Kaki .....	27
6. Tepukan <i>ribble</i> .....	36
7. Latihan Lingkaran <i>Sprint</i> .....	38
8. Latihan <i>Dribble Slalome</i> .....	39
9. Bentuk Latihan Berlari <i>Zig-Zag</i> Melewati <i>Cone</i> .....	40
10. Bentuk Latihan Ekor Keledai.....	41
11. Kerangka Konseptual .....	51
12. Desain Penelitian .....	53
13. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Futsal .....	58
14. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Sebelum dan Sesudah Perlakuan Metode Berlatih. ....	63
15. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Sebelum dan Setelah Perlakuan Metode Bermain.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Pengambilan Data Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	87
2. Program Latihan Metode Berlatih.....	88
3. Program Latihan Metode Bermain.....	92
4. Pengambilan Data Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	94
5. Data Awal Penelitian .....	95
6. Rangkaing Data Awal ( <i>Pree-Test</i> ) .....	96
7. Data Awal ( <i>Pree-Test</i> ) .....	97
8. Data Akhir ( <i>Post-Test</i> ) .....	98
9. Uji Normalitas Data .....	99
10. Uji Homogenitas.....	103
11. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji "t".....	105
12. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t" .....	111
13. Tabel <i>Precentilel Of The "F" Distribution</i> .....	112
14. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	113
15. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	114
16. Norma Kemampuan <i>dribbling</i> .....	115
17. Dokumentasi Penelitian .....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya serta seluruh masyarakat Indonesia, salah satunya adalah pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), termasuk di dalamnya generasi muda yang mempunyai peranan sebagai objek dan subjek pembangunan dimasa mendatang. Salah satu menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah melalui pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sebagaimana dalam UU RI No. 3 Pasal 20 ayat 2 dan 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan dan dilakukan kepada orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut.

Menurut Syafruddin (2011:53) olahraga prestasi yaitu “Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan berbagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat siswa.

Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, diantaranya futsal, sepakbola, bolavoli, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepahtakraw, atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Menurut Asmar (2008:2) “Futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya sebagai penjaga gawang”. Menurut

Sekulic (2021:2) “Futsal adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi yang mengharuskan pemainnya untuk berulang kali melakukan rangkaian aktivitas yang intens”. Menurut Berdejo (2015:28) ” Futsal adalah olahraga intermiten dengan intensitas tinggi di mana akselerasi dan sprint pendek (biasanya dengan durasi 1 hingga 4 detik) dilakukan dengan intensitas maksimal atau sub-maksimal”. Menurut Nikolaidis (2019:88) “Futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang mengandalkan aktivitas intermiten berintensitas tinggi dengan tuntutan peningkatan kapasitas aerobik, kemampuan lari cepat, dan kekuatan otot kaki”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah cabang permainan beregu atau permainan team, futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain salah satu pemain menjadi penjaga gawang, dimainkan secara cepat dan dinamis dalam lapangan yang relatif kecil. Oleh karena itu diperlukan kerjasama yang antar pemain lewat mengumpan (*passing*) yang akurat. Sehingga dalam permainan ini dibutuhkan keterampilan teknik yang baik, kondisi fisik yang prima, dan determinasi yang baik dengan memanfaatkan kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat.

Kabupaten Kuantan Singingi merupakan salah satu salah satu Kabupaten yang ada di Provinsi Riau yang sangat peduli terhadap pengembangan dan pembinaan olahraga futsal. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah

Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain futsal tidak terlepas dari faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Futsal adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola.

Tujuan dari permainan futsal adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dengan demikian permainan futsal memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan futsal. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal.

Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan

baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam futsal. Dalam permainan futsal, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan futsal yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain futsal dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima.

Menurut Wahyuni (2020:2) “Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, salah satunya kondisi fisik”. Menurut Putra. (2020:465) “Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang”. Menurut Maizan. (2020:14) “Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga”. Menurut Kurnia (2020:993) “Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik”. Menurut Saputra (2020:34) “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik yang dimilikinya”.

Menurut Ridwan (2020) “Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi” Menurut Salunta (2019:1014). Kondisi fisik dalam permainan merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi“.Menurut Forenza (2020:114) “Kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Menurut Akmal (2019:1197) “Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik”.



Dengan demikian semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit pemain untuk meraih prestasi. Dalam permainan futsal dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga futsal teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar. Menurut Hidayat (2021:114) “Futsal adalah olahraga sangat kompleks yang membutuhkan teknik serta strategi permainan yang sangat baik. Untuk dapat bisa bermain futsal dengan baik pemain perlu menguasai teknik-teknik”. Pemain futsal yang tidak menguasai teknik dasar futsal tidak akan menjadi pemain yang baik.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Menurut Polidoro (2013:2) “Dalam Futsal, seperti halnya olahraga lainnya, keterampilan teknis atlet dianggap paling banyak diandalkan”. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Menurut Justinus (2012:28) teknik dasar futsal ada 6 yaitu : “ 1) *Passing* dan kontrol, 2) *Chipping*, 3) *Dribbling*, 4) *Heading* dan *shooting*”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar (2008:66) *Dribbling* bola bertujuan untuk : “1) Mendekati jarak ke sasaran, 2) Melewati lawan, 3) Menghambat”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam permainan futsal *dribbling* mempunyai banyak fungsi, salah satunya untuk melewati lawan untuk menembus pertahanan lawan. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain, di antaranya teknik, kondisi fisik, taktik, dan mental, selain itu diduga yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah sarana dan prasarana serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau SMA adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga futsal, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu, yaitu hari selasa, kamis dan sabtu. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga diajarkan strategi dalam bermain futsal, strategi penyerangan dan strategi pertahanan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sekaligus guru Penjasorkes SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau pada bulan Juni 2021. SMA ini sudah sering mengikuti ieven-iven futsal, tapi prestasinya belum sesuai dengan harapan, contohnya sewaktu mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi pada tahun 2019, hanya masuk babak 6 besar. Pada tahun 2019 mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kabupaten Kuantan Singingi hanya masuk babak 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan pada tanggal, 6 dan 8 Juli 2021, sewaktu pemain melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas dari kontrolan kaki, sehingga bola dapat direbut oleh pihak lawan, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan sehingga banyak kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan, selain itu pemain kesulitan merebut bola dari lawan.

Dari latihan games yang dilakukan pelatih, selama 1 x 20 menit, penulis melihat para pemain terhitung melakukan *dribbling* kurang lebih sebanyak 27 kali, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan para pemain, pemain hanya berhasil melakukan 15 kali *dribbling* yang sukses dan 12 kali *dribbling* yang dilakukan gagal, dimana bola dapat direbut lawan dan lepas dari kontrol kaki. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya dipengaruhi oleh beberapa faktor secara internal maupun eksternal. Secara internal ini akan dipengaruhi oleh faktor fisiologis

(kondisi fisik) maupun psikologis dan secara eksternal bisa disebabkan karena : (a) Metode latihan yang diterapkan oleh pelatih belum efektif, (b) Variasi latihan masih kurang, (c) Kondisi fisik yang masih rendah, (d) Motivasi siswa dalam latihan masih rendah (e) Sarana dan prasarana, (f) Peran dan kontrol pelatih, (g) Status gizi yang masih rendah (h) Frekuensi latihan.

Berdasarkan informasi dari pelatih futsal di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum terprogram dengan baik dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Oleh karena itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan kemampuan *dribbling* pemainnya. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Hal ini senada dengan pendapat Menurut Tanjung. (2018:322) bahwa : “Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang tepat, rutin dan disiplin. Menurut Irfan. (2020:721). “Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi”: Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, diantaranya metode berlatih dan metode bermain.

Metode berlatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan pemain, sehingga dalam situasi latihan pemain senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Metode latihan menggiring bola dibutuhkan untuk memberikan gerakan latihan yang lebih banyak. Menurut Mielke (2007:7) latihan variasi latihan *dribbling* dapat dilakukan dengan latihan: “1) Lingkaran *sprint*, 2) Tepukan *dribble*, 3) *Slalom dribbling*. Menurut Robert (2007:52-57) variasi latihan menggiring bola adalah : 1) Latihan menirukan gerakan pemimpin, 2) Latihan *home base*, 3) Latihan tiga pemain berebut bola, 4) Latihan menghitung jari pelatih, 5) Latihan *zig-zag* melewati *cone*, 6) Latihan ekor keledai (*donkey tail*) ”.

Metode bermain adalah merupakan suatu cara dalam berlatih memberikan materi latihan yang dilaksanakan dalam situasi bermain sehingga siswa dalam berlatih *dribbling* tidak merasa bosan. Menurut Ghosh (2015:1-5) adalah “Cara menerapkan berbagai metode mengajar yang disesuaikan dengan karakteristik siswa dan karakteristik mengajarnya itu sendiri sehingga metode tersebut cocok diterapkan.

Menurut Kiram (2001:34) “Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian gerak sekaligus”. Disini pemain tidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yang sebenarnya. Dalam bermain tersebut pemain diharapkan dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya. Latihan dalam metode ini dilakukan dengan permainan futsal kecil yang terdapat aturan dan ukuran lapangan yang telah dimodifikasi.

Menurut Mclean yang dikutip oleh Priyanto (2015:18) Metode bermain ini mempunyai beberapa model latihan. Diantaranya yaitu : 1 vs 1 menggunakan satu gawang, 1 vs 2 menggunakan s gawang, 2vs 2 menggunakan dua gawang, 2 vs 3 menggunakan dua gawang, 3 vs 3 menggunakan dua gawang 2 vs 4 menggunakan dua gawang, 3 vs 4, menggunakan dua gawang dan permainan lain yang telah dimodifikasi aturan dan lapangannya. Dalam permainan ini, lebih banyak menggunakan peraturan untuk *mendribbling* bola. Karena dengan menggunakan *dribbling* bola yang lebih, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan lebih terampil.

Dengan memberikan metode yang tepat, sekaligus peserta eskul tidak melakukan banyak kesalahan dalam melakukan *dribbling*, seperti *dribbling* melewati lawan bola sering lepas dari kontrolan kaki, *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan serta pemain kesulitan merebut bola dari lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan peserta eskul perlu diperbaiki faktor penyebabnya, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam proses bermain atau bertanding. Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik *dribbling* yang benar, sehingga dapat mendukung keterampilan teknik bermain futsal menjadi baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh metode berlatih dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi baik di tinjau secara internal maupun eksternal adalah sebagai berikut: (a) Metode latihan yang diterapkan oleh pelatih belum efektif, (b) Variasi latihan masih kurang, (c) Kondisi fisik yang masih rendah, (d) Motivasi siswa dalam latihan masih rendah (e) Sarana dan prasarana, (f) Peran dan kontrol pelatih, (g) Status gizi yang masih rendah (h) Frekuensi latihan.

Dalam proses latihan futsal sering ditemui adanya kesalahan penetapan metode latihan, sehingga pelaksanaan latihan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Metode latihan yang digunakan harus cocok dan tepat. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Peneliti berpendapat bahwa metode latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* futsal. Metode latihan bermain adalah merupakan suatu cara dalam berlatih memberikan materi latihan yang dilaksanakan dalam situasi bermain sehingga siswa dalam berlatih *dribbling* tidak merasa bosan.

metode berlatih juga sangat penting dalam melakukan latihan *dribbling*. metode berlatih merupakan suatu kegiatan pelatih dalam konteks interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan pemain, sehingga dalam situasi latihan pemain senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. metode berlatih menggiring bola dibutuhkan untuk memberikan gerakan latihan yang lebih banyak.

Kondisi fisik sangat berperan penting dalam melakukan *dribbling* futsal, karena dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik yang prima selama pertandingan, apabila kita tidak memiliki kondisi fisik yang bagus terjadinya suatu kelelahan, capek, kurang bersemangat maka kemampuan yang kita miliki tidak maksimal dikeluarkan dan juga taktik dan strategi yang kita terapkan tidak berjalan lancar oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan penting dalam peningkatan kemampuan *dribbling* futsal.

Motivasi juga hal yang sangat penting berpengaruh besar di dalam peningkatan kemampuan *dribbling*, semakin tinggi motivasi pemain untuk berlatih maka semakin besar dorongan di dalam dirinya untuk mencapai hasil semaksimal mungkin. Sebaliknya seorang pemain yang mempunyai motivasi rendah, akan dapat juga terlihat dari usaha serta rasa ingin lebih unggul dalam dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal juga akan rendah juga. Faktor motivasi juga merupakan suatu dorongan yang dimiliki pemain dalam mengikuti kegiatan latihan. Secara konseptual pemain yang memiliki motivasi latihan tinggi cenderung akan mendapatkan keberhasilan dalam melakukan



latihan. Sebaliknya, jika motivasi latihan pemain rendah dikhawatirkan sulit untuk meningkatkan keterampilan ataupun dorongan untuk berprestasi.

Sarana prasarana berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. sarana merupakan alat yang digunakan dalam latihan, sedangkan prasarana merupakan tempat siswa melakukan latihan. Nyaman atau tidaknya tempat latihan serta layak atau tidaknya alat yang digunakan dalam latihan juga akan mempengaruhi pemain.

Peran dan kontrol pelatih sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Karena pelatih merupakan orang yang bisa memahami pemain. Kedekatan pelatih dan pemain akan menimbulkan kepercayaan pemain dalam menjalankan latihan, meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi maksimal. Begitu juga halnya dengan program latihan yang diberikan.

Status gizi juga tidak bisa diabaikan yang mana faktor ini merupakan kondisi tubuh pemain untuk mampu mencapai prestasi secara optimal. Jika status gizi individu masih rendah, maka ia tidak mampu melakukan aktivitas fisik secara maksimal dan jika kinerja aktivitas fisik maksimal konsekuensinya tentu terhadap rendahnya kemampuan individu dalam melaksanakan latihan.

Frekuensi latihan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Frekuensi latihan ini adalah pengulangan atau repetisi beban baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per-unit latihan. Jadi seorang pelatih harus memperhatikan frekuensi dalam latihan.

### **C. Pembatasan Masalah.**

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dalam hal waktu, dana, dan kemampuan maka masalah penelitian dibatasi untuk mengetahui pengaruh metode berlatih dan metode bermain terhadap kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

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

Dari pembatasan masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode berlatih berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau ?
2. Apakah metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau ?
3. Mana yang efektif antara metode berlatih dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau ?

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh metode berlatih terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

2. Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau .
3. Efektifitas antara metode berlatih dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga futsal di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan Kabuoaten Kuantan Singingi Provinsi Riau
3. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi permainan futsal dengan metode berlatih dan metode bermain dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
4. Siswa, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *dribbling*.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian .