

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN FUTSAL SMP
BAITURROSYID BOARDING SCHOOL PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



KHANIF ROYANDA

NIM 21087028

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2026

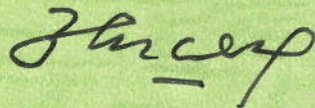
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang
Nama : Khanif Royanda
NIM/TM : 21087028/2021
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu keolahragaan

Padang, April 2026

Disetujui Oleh

Kepala Departemen
Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun. M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Dr. Roma Irawan. S.Pd., M.Pd
NIP. 198107262006041002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Khanif Royanda

NIM : 21087028

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola
Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang**

Padang, 11 Mei 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd

2. Anggota : Dr. Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd

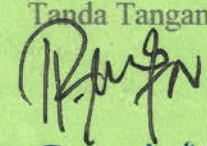
3. Anggota : Bram Sujadesman, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulisan, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang”** adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan penguji.
3. karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026

Yang membuat pernyataan



Khanif Royanda
NIM. 21087028

ABSTRAK

Khanif Royanda 2026. “Pengaruh Variasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang. Berdasarkan hasil observasi selama latihan dan pertandingan, ditemukan bahwa sebagian besar pemain belum mampu melakukan teknik *dribbling* secara optimal. Hal ini ditunjukkan dengan seringnya pemain kehilangan penguasaan bola saat menggiring serta kesulitan dalam melewati lawan. Selain itu, kontrol bola saat bergerak cepat dan kemampuan perubahan arah juga masih kurang baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang menitikberatkan pada aspek kecepatan belum diterapkan secara maksimal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil rata-rata dari *pre-test* sebesar 17,25 detik menjadi 16,10 detik pada *post-test*. Selain itu, hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} (11,834) lebih besar dibandingkan T_{tabel} (1,761) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan kecepatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

Kata kunci: Futsal, Latihan Kecepatan, dan Kemampuan *Dribbling*.

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian dengan judul **“Pengaruh Variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang**”. Selanjutnya Sholawat beserta salam tidak lupa peneliti doakan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana kita mengharapkan syafaat dari beliau di Yaumul kiamah nanti.

Penulisan proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Dalam penyusunan proposal penelitian ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Orang tua peneliti (Bapak Sugirin dan Ibu Sumarni), yang peneliti sangat sayangi dan banggakan, terima kasih telah berjuang memberikan segala hal baik berupa dukungan supaya peneliti selalu semangat dalam menyelesaikan perkuliahan ini dan selalu memberikan do'a sehingga peneliti dilancarkan semua urusan-Nya, terima kasih atas semua perjuangannya selama ini yang telah bersusah payah mandi keringat tidak mengenal hujan ataupun panas demi mencari nafkah dan dapat menyekolahkan anak-anaknya sampai memperoleh gelar sarjana beliau

memang bukan seorang sarjana akan tetapi beliau selalu berusaha dan bekerja keras supaya anak-anaknya bisa lebih baik darinya.

2. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti dengan sabar selama proses perkuliahan dan pengerjaan proposal ini. Dan terima kasih selalu memberikan nasehat ataupun saran yang bermanfaat bagi peneliti semoga selalu diberikan kesehatan.
3. Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO. selaku kepala departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas terbaik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T.,Ph.D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang Yang telah Memberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri padang hingga mendapatkan gelar sarjana.
6. Kepada seluruh Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Teruntuk seseorang yang spesial, Niswatun Khasanah, terima kasih karena selalu hadir sebagai rumah bagi lelah, penenang di tengah ragu, dan penyemangat di setiap langkah perjuangan. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta keyakinan yang tidak pernah berhenti diberikan dalam setiap proses meraih mimpi. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan mengapa perjalanan ini tetap kuat untuk dijalani. Semoga engkau selalu dimudahkan jalannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

8. Dan tidak kalah penting teruntuk teman-teman peneliti yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu namanya terima kasih telah menemani peneliti selama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi keluarga diperantauan, dan terima kasih selalu menemani disaat suka maupun duka.
9. Dan untuk yang terakhir peneliti berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah selalu berjuang dalam pahit manisnya kehidupan, selalu berusaha untuk menjadi manusia yang lebih baik, untuk dapat melewati segala cobaan dan tanggung jawab yang ada, terima kasih untuk tidak memilih berhenti menyerah ketika semua hal terasa melelahkan dan berat, terima kasih sudah tumbuh menjadi seseorang yang dewasa karena banyak hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi di kepala. Terima kasih sudah menerima arti kegagalan walaupun terkadang sakit tapi tidak pernah berhenti untuk selalu melangkah.

Padang, April 2026
Penulis

A rectangular stamp containing a handwritten signature in blue ink. Above the signature, the text 'Padang, April 2026' and 'Penulis' is printed. Below the signature, the name 'Khanif Rovanda' and the NIM number '21087028' are printed.

Khanif Rovanda
NIM. 21087028

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat <i>Dribbling</i>	7
2. Hakikat Latihan	15
3. Latihan Kecepatan	21
B. Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrumen Penelitian	41

G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam	12
Gambar 2. 2 <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian luar	13
Gambar 2. 3 <i>Dribbling</i> menggunakan punggung kaki.....	14
Gambar 2. 4 Kerangka Konseptual.....	36
Gambar 3. 1 Instrumen Penelitian.....	42
Gambar 4. 1 Histogram hasil kemampuan <i>dribbling</i>	46
Gambar 4. 2 Histogram Norma Penilaian <i>Pre-test</i>	47
Gambar 4. 3 Histogram Penilaian <i>Post-test</i>	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Prestasi SMP Baiturrosyid Boarding school Padang	3
Tabel 1.2 Pengamatan <i>dribbling</i> pemain futsal SBBS	4
Tabel 3. 1 Tabel Populasi.....	38
Tabel 3. 2 Norma <i>Dribbling</i>	43
Tabel 4. 1 Hasil kemampuan <i>dribbling</i>	45
Tabel 4. 2 Norma penilaian <i>pre-test</i> kemampuan <i>dribbling</i>	46
Tabel 4. 3 Penilaian <i>post-test</i> kemampuan <i>dribbling</i>	47
Tabel 4. 4 Rangkuman hasil uji normalitas	49
Tabel 4. 5 Rangkuman hasil pengujian hipotesis	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program latihan.....	61
Lampiran 2 Data populasi penelitian	80
Lampiran 3 Data mentah <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	81
Lampiran 4 Deskripsi nilai uji normalitas.....	82
Lampiran 5 Tabel uji liliefors.....	84
Lampiran 6 Uji hipotesis penelitian	85
Lampiran 7 Tabel uji-t.....	86
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 9 Surat izin penelitian	94
Lampiran 10 Surat balasan izin penelitian	95
Lampiran 11 Surat keterangan validasi alat	96
Lampiran 12 Absensi.....	97
Lampiran 13 Link drive video penelitian.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, termasuk di lingkungan sekolah. Futsal adalah permainan bola besar yang mirip dengan sepak bola, tetapi dimainkan oleh lima orang setiap tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sekaligus menjaga gawang sendiri (Irawan, R. *et al.*). Futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah pembinaan bakat olahraga pada siswa. Dalam permainan futsal, kemampuan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan seorang atlet. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*), karena teknik ini memungkinkan pemain untuk mempertahankan penyesuaian bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang yang efektif (Herlambang *et al.*, 2022).

Kemampuan menggiring bola yang baik tidak hanya bergantung pada keterampilan teknik, tetapi juga pada kondisi fisik pemain. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah kecepatan (*speed*). Pemain yang mempunyai kecepatan yang tinggi akan mampu menggiring bola dengan tempo yang cepat sekaligus menjaga kontrol bola yang stabil. Kecepatan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain futsal, di mana peningkatan kecepatan dapat mempercepat reaksi dan perpindahan bola saat menghadapi lawan di lapangan (Riana; *et al.*, 2021).

Latihan kecepatan menjadi elemen fundamental dalam meningkatkan performa teknik pemain futsal. Peningkatan kecepatan gerak kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* karena pemain dapat bergerak lebih cepat saat membawa bola serta lebih efisien dalam melakukan perubahan arah bola (Herlambang *et al.*, 2022). Pada penelitian yang serupa menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di sekolah (Riana; *et al.*, 2021).

Selain faktor kecepatan, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan juga mempengaruhi efektifitas peningkatan kemampuan *dribbling*. Dalam konteks olahraga, latihan adalah proses yang sistematis, metodis, dan teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan psikologis seorang atlet sehingga mereka dapat mencapai performa yang optimal. Latihan umumnya bertujuan untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang semakin maju (*progresif*), dengan struktur waktu, intensitas, dan frekuensi yang disesuaikan untuk memungkinkan adaptasi (perubahan positif) dalam tubuh atlet (Ardiyanto *et al.*, 2021). Latihan fisik yang berfokus pada komponen kecepatan, kekuatan, dan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal tingkat klub sekolah (Irwandi, 2024).

Dalam konteks pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga, pelatih dan guru olahraga sangat berperan penting dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Latihan kecepatan yang dilakukan secara rutin dan terprogram dapat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan

performa teknik dasar futsal di lingkungan sekolah. Latihan kecepatan yang dilakukan secara intensif mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan kecepatan reaksi yang sangat penting dalam futsal (Apriantono *et al.*, 2023).

SMP Baiturrosyid Boarding School Padang merupakan salah satu sekolah yang terletak di jalan Bhakti Abri RT 02, RW 05 KPIK, Koto Tengah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini tidak hanya fokus pada pendidikan karakter, akademik, dan keterampilan, tetapi juga mendukung dalam pengembangan ekstrakurikuler. Ada beberapa ekstrakurikuler yang aktif dilaksanakan di SMP Baiturrosyid Boarding School antara lain adalah sepak bola, bola voli, dan juga futsal. Teristimewa untuk ekstrakurikuler futsal yang telah mengikuti berbagai turnamen di tingkat sekolah baik di tingkat kota maupun di tingkat provinsi. Salah satu prestasi yang pernah diraih adalah juara 2 dalam ajang turnamen FMT CUP tingkat SMP se Sumatera Barat pada tahun 2024. Berikut ini akan ditampilkan beberapa kompetisi yang telah diikuti serta prestasi yang berhasil diraih oleh tim futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang:

Tabel 1.1 Prestasi SMP Baiturrosyid Boarding school Padang

No	Nama Kompetisi	Tahun	Peringkat
1	MGMP PJOK Kota Padang	2023	8 Besar
2	FMT CUP 1 2024	2024	Peringkat 2
3	FMT CUP 2 2025	2025	Perempat final
4	Hamka Ekspos Competition	2025	Semi Final

Berdasarkan observasi awal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang ketika melakukan sesi latihan masih banyak anak-anak yang belum menguasai teknik *dribbling* yang efisien, hal ini dijumpai pada saat latihan masih banyak pemain melakukan teknik *dribbling* yang kurang efektif, sehingga bola lebih

mudah direbut oleh lawan. Kesalahan ini juga terjadi pada saat mengikuti turnamen di Hamka Ekspos *Competition* pada tanggal 17 Oktober 2025 peneliti mencatat dalam waktu 2 x10 menit permainan, tim mengalami kekalahan disemi final sebab kemampuan *dribbling* bola para pemain futsal masih tergolong masih rendah. Berdasarkan pengamatan selama pertandingan berlangsung, terhitung para pemain melakukan *dribbling* sebanyak 18 kali, dari jumlah *dribbling* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 5 kali *dribbling* sukses dan 13 kali *dribbling* yang dilakukan gagal berdasarkan tabel pengamatan berikut ini:

Tabel 1.2 Pengamatan *dribbling* pemain futsal SBBS

No	Nama Pemain	Dribbling	Sukses	Gagal
1	Andika M. Azzam	-	-	-
2	Fauzan Dawam. A	2	1	1
3	Fico Alvaro. A	-	-	-
4	Lintang Abdul. G	-	-	-
5	Riski Rido ilahi	1	-	1
6	Anugrah Azzacky	3	1	2
7	Hamim Albani. A	4	1	3
8	Jordan Abdillah. A	3	1	2
9	Samhan M. A	2	-	2
10	Zidan Abimanyu	3	1	2
Jumlah		18	5	13

Kelemahan utama tim adalah di saat menggiring bola yang kurang optimal, sehingga banyak pemain yang sering kehilangan bola. Pada saat melakukan *dribbling*, bola mudah direbut oleh lawan. Pemain juga belum maksimal dalam penguasaan bola pada saat menggiring bola, kecepatan lari yang tidak stabil dan juga kecepatan laju bola yang tidak efisien. Oleh karena itu dibutuhkan latihan kecepatan untuk mencapai teknik *dribbling* yang optimal.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini penting dilakukan untuk

mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang masih tergolong rendah.
2. Pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang sering mengalami kegagalan saat melakukan *dribbling*, sehingga bola mudah direbut oleh lawan dalam pertandingan.
3. Data observasi pertandingan menunjukkan bahwa jumlah *dribbling* gagal lebih tinggi dibandingkan *dribbling* sukses, yang mengindikasikan rendahnya efektivitas teknik menggiring bola pemain.
4. Pemain belum mampu menjaga kontrol bola yang stabil saat bergerak cepat, sehingga kecepatan lari dan kecepatan laju bola belum berjalan secara efisien.
5. Kecepatan (*speed*) pemain futsal belum optimal, yang berdampak pada kemampuan menggiring bola saat menghadapi tekanan lawan.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya membahas tentang latihan kecepatan dan kemampuan *dribbling* bola pada pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah variasi latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang? “.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih futsal sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Penelitian ini dapat menjadi panduan dalam menyusun kegiatan pembelajaran yang menekankan unsur kecepatan dalam olahraga futsal.

3. Bagi pemain Futsal

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk lebih teratur dan memahami pentingnya latihan kecepatan dalam meningkatkan performa permainan.

4. Bagi Lembaga sekolah

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal yang lebih terarah dan terprogram dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Baiturrosyid Boarding School Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal. Hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis dimana nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($11,834 > 2,145$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.
2. Terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan latihan kecepatan. Nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* sebesar 17,25 detik menurun menjadi 16,10 detik pada *post-test*, yang menunjukkan peningkatan performa *dribbling* pemain.
3. Dengan demikian, variasi latihan kecepatan efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal, khususnya pada tingkat sekolah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih futsal

Disarankan untuk menggunakan variasi latihan kecepatan sebagai bagian dari program latihan, karena terbukti dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain secara signifikan.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Dapat menjadikan latihan kecepatan sebagai salah satu metode pembelajaran dalam materi futsal untuk meningkatkan keterampilan siswa.

3. Bagi pemain futsal

Diharapkan lebih disiplin dan konsisten dalam mengikuti latihan kecepatan agar kemampuan *dribbling* semakin meningkat.

4. Bagi sekolah

Diharapkan dapat mendukung program latihan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler futsal.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk:

- 1) Menggunakan jumlah sampel yang lebih besar
- 2) Menambahkan kelompok kontrol
- 3) Mengkaji variabel lain seperti kelincahan, koordinasi, atau keseimbangan
- 4) Melakukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Maulana Putra Yuwono, A. B. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pemain Futsal Bangkit Futsal Club (Bfc) U-16 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Al-muimin, H. (2024). *A Proposed Methodology for Developing Speed for Futsal Players International Journal of Research Publication and Reviews A Proposed Methodology for Developing Speed for Futsal Players*. August.
- Al-Muimin, H. (2024). *A Proposed Methodology for Developing Speed for Futsal Players*. 4574-4582.
- Albalad-aiguabella, R., Navarrete-villanueva, D., Mainer-pardos, E., Villanueva-guerrero, O., Muniz-pardos, B., & Vicente-rodríguez, G. (2025). *Physical Training Considerations for Futsal Players According to Strength and Conditioning Coaches : A Qualitative Study*.
- Apriantono, T., Juniarsyah, A. D., Adnyana, I. K., Hasan, M. F., & Resmana, D. (2023). The effect of speed training on the physical performance of adolescent futsal players. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 172–184. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19047
- Ardiyanto, M. D., Januarto, O. B., & Yudasmar, D. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Futsal Memakai Metode Drill Bervariasi. *Sport Science and Health*, 3(11), 921–928. <https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p921-928>
- Banole, S. P., Sathya, P., Roy, F., & Paul, J. (2025). *Effectiveness of Southeast Missouri (SEMO) Agility Drill along with Ladder Drill Exercises versus Zig- Zag Drill along with Ladder Drill Exercises on Agility in Recreational Badminton Players : A Randomized Controlled Trial*. July. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2025/46411>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola. *Jurnal Patriot*.
- Bassa, E. (2024). *Agility Ladder Training Combined With Plyometric or Multidirectional Speed Drills: Short-Term Adaptations on Jump, Speed, and Change of Direction Performance in Young Female Volleyball Players*.
- Beato, M., Drust, B., & Iacono, A. Dello. (2021). *Implementing High-speed Running and Sprinting Training in Professional Soccer*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Botirovich, I. S. (2025). *Training Methodology Aimed at Developing Speed*

Qualities in Athletes.

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). *Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–6.
- Foschiera, D. (2022). *Influência do futsal na agilidade e velocidade de atletas adultos : uma revisão sistemática The influence of futsal on agility and speed in adult athletes : a systematic review*. August. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-467>
- Framework, T. S. (2021). *Recommendations and Challenges*. 1–14.
- Genç, S. (2025). *Effects of Traditional and Velocity-Based Designed Post Activation Performance Enhancement Interventions on Agility Performance*.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Irawan, R., Soniawan, V., Lesmana, H. S. (n.d.). Futsal Bagi Guru , Pelatih ,dan. *Keolahragaan*, 201–208.
- Irwandi, A. (2024). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepak bola SD Inpres Pa'baeng Baeng Kota Makassar. *Bosowa Journal of Education*, 4(2), 210–214. <https://doi.org/10.35965/bje.v4i2.4539>
- Jan, M., Marcojos, D. G., Labastida, M. P., Soriano, J. R. S., Degracia, J., Urboda, M. T., & Gula, L. P. (2025). *Modi fi ed training drills in improving the dribbling agility of futsal athletes*. September, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fcpxs.2025.1666594>
- Johanna Matitaputty. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/101>), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang*. 4, 444–452.
- Lovecchio, N. (2021). *Screening Youth Soccer Players by Means of Cognitive Function and Agility Testing*.
- Martinez, D. R., & Martinez, D. (2025). *OpenRiver Speed-Coaching as a Pedagogical Practice : Decision-Making and Priorities Among Successful Speed Coaches*.

- Matjan, B. N. (2009). *Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet*. 1, No. 1.
- Mielke, D. (2017). Dasar-dasar sepak bola. *Human Kinetics Indonesia*.
- Moran, J. (2020). *Effects of Vertically and Horizontally Orientated Plyometric Training on Physical Performance: A Meta-analytical Comparison*.
- Muhammad, S., Muzaffar, A., & Hardi, A. (2025). *The Effect of Dribbling Training Variations on Improving Ball Dribbling Speed in Futsal Players at SMKN 1 Jambi City Extracurricular*. 17(2), 1866–1874.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11.
- Nasution, H. S., & Sulistianingsih, A. (2025). *A Review of the Basic Technical Skills of Female Futsal Players*. 16(04), 540–548.
- Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B., Heyward, O., & Till, K. (2022). *Sprint development practices in elite football code athletes*. <https://doi.org/10.1177/17479541211019687>
- Padrón-cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). *Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint , Agility , and Dribbling Performance in Youth Soccer Players* by. 73(July), 219–228. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0146>
- Paloma, J. B. (2025). *The Speed Boost Comes More from Dynamic Running Drills Than Neuromuscular Training*. 1(1).
- Prakusya, Y. R., Setyawan, D. B., & Sudarjat, A. (2023). *The Influence of the Drill Method on Futsal Passing Technique Skills Using the Inside of the Foot*. 1–5. <https://doi.org/10.37640/ice.02.651>
- Ramadaniawan, N. N. (2018). *Anthropometrics And Physical Fitness Factors As Determinants Of Futsal Dribbling And Passing Skills Of Extracurricular Students Aged 12-15 Years*. 10(2), 137–140.
- Ramadhan, P. G. (2019). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain Ssb Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun*. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(4).
- Reilly, T. (2006). *The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance (1st ed.)*. Routledge.
- Reynaldi, T., Nugraheni, W., & Nurudin, A. A. (2023). *Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
- Riana;, M., Suhairi;, M., & Hartanto, D. (2021). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal. *Prosiding Seminar*

Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, 1(1), 57–62.

- Sabino, A., Filho, S., Benda, R. N., Moreira, A., & Corrêa, U. C. (2022). *Marcos Antônio Mattos Dos Abstract Success And Failure Of Dribbling In Futsal And Football Based On Reaction Time And Anticipation Uspešnost In Neuspešnost Preigravanja V Futsalu In Pri Nogometu Na Podlagi Reakcijskega Časa In Predvidevanja* 29, 16–29.
- Saha, S. (2025). *Maximizing sprint performance among adolescent sprinters : a controlled evaluation of functional , traditional , and combined training approaches.* May, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1596381>
- Sekulic, D., Pojskic, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modric, T., Versic, S., Novak, D., & Massuça, L. M. (2021). *Physiological and Anthropometric Determinants of Performance Levels in Professional Futsal.* 11(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621763>
- Selin, K. A., Komang, N., & Juni, A. (2024). *The relationship between agility and dribbling skills among futsal players.* 5(1), 77–80. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.195>
- Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo, T. P. A. (2022). *Pengaruh Latihan Ball Feelling terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Sepak Bola.* *Journal of Education and Sport Science*, 3(2).
- Setiawan, A., S. (2021). *Futsal Dribbling Training Model With Tools For Junior High School.* *GJIK Journal*.
- Sugiyono. (2013). *Alfabeta, Cv Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D.*
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cet. 1).* Bandung: Alfabeta.
- Sujadesman, B., Saputra, R. C., Arifan, I., & Padang, U. N. (2025). *Jurnal Patriot Eye-foot coordination and balance with shooting ability futsal players of SMAN 1 Bungaraya.* 7(3), 109–116.
- Tanyeri, L. (2020). *The Effect of Agility and Speed Training of Futsal Players Attending School of Physical Education and Sports on Aerobic Endurance.* 6(2), 219–225. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.219.225>
- Thomas, J. R. (2016). *Course Objectives : March.*
- Travassos, B. (2021). *How Informational Constraints for Decision-Making on Passing , Dribbling and Shooting Change With the Manipulation of Small-Sided Games Changes in Futsal.* <https://doi.org/10.1177/00315125211016350>
- Watkins. (2021). *Implementation and Efficacy of Plyometric Training: Bridging the Gap Between Practice and Research.*

- Wiranata, F. A., Made, I. D., Wijaya, A., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). *The Effect Of 6 Weeks Of Combination Of Three Cone Exercise Using Ball And High-Intensity Interval Training On The Agility And Dribbling Ability Of Student Futsal Athletes*. 7989, 686–691. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>
- Wulandari, R. A., Komang, N., & Juni, A. (2024). *The relationship between leg muscle power and dribbling skills among futsal players*. 5(2), 104–108. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i2.200>
- Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2020). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.