



**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



**Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling
Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam**

**The Effect of Slalom Dribble Training on Increasing the Ability to Dribbling
Extracurricular Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency**

Fajriyal Syarif¹, Ridho Bahtra²

¹²³Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, Indonesia
Email : fajriyal.daffa@gmail.com

Abstract

The problem in this study is the low dribbling ability of futsal players at SMAN 1 Tanjung Mutiara, causing players to be stiff and lack confidence when dribbling. This study aims to determine the effect of slalom dribble training on increasing dribbling skills in futsal extracurricular activities at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency. This type of research is quasi-experimental research, with the design of One Group Pretest Posttest. The population in this study were all futsal extracurricular activities at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency, totaling 30 people. The sampling technique was purposive sampling, in order to obtain a sample of 14 people. The test instrument used is the Short Dribbling Test. After the data is obtained, a normality test is carried out which aims to find out whether the sample group comes from a normal distribution or not. To test the normality, the Liliefors test was carried out. To analyze the data used the T test. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it is obtained t-count 8.85 > t-table 1.771. So it can be concluded that there is a significant effect of slalom dribble training on increasing the ability of futsal extracurricular dribbling at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency, meaning that slalom dribble training can improve dribbling abilities.

Keywords: Slalom Dribble, Dribbling Ability, Extracurricular Futsal

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara, sehingga menyebabkan pemain masih kaku dan kurang percaya

diri saat melakukan dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan dribbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan desain One Group Pretest Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, sehingga diperoleh sampel 14 orang. Instrument test yang digunakan adalah Short Dribbling Test. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan Uji Lilieforse. Untuk menganalisa data digunakan uji T. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh $t\text{-hitung } 8,85 > t\text{-tabel } 1,771$. Maka dapat disimpulkan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan dribbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam, artinya latihan slalom dribble mampu meningkatkan kemampuan dribbling.

Kata kunci: Slalom Dribble, Kemampuan Dribbling, Ekstrakurikuler Futsal

INTRODUCTION

Futsal adalah permainan yang tergolong baru untuk Negara - negara diasia, namun perkembangannya sangat pesat termasuk di Indonesia (Andri Irawan, 2009:3) karena permainan futsal sering dilakukan oleh anak - anak, orang dewasa maupun orang tua. Dikutip dari Federation International de Football Association (FIFA) permainan futsal pertama kali diperkenalkan pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani seorang guru di Montevideo, Uruguay. Permainan ini cepat tersebar luas ke berbagai daerah di Amerika Selatan. Kompetisi atau perlombaan futsal tingkat internasional pertama diadakan pada tahun 1965. Permainan futsal terus menunjukkan perkembangannya di dunia pada tahun 1971 kemudian didirikan organisasi internasional permainan futsal, yakni Internasional Futsal Federation (FIFUSA) dan pada 1989, FIFUSA resmi bergabung dengan FIFA. Pada tahun yang sama kejuaraan dunia futsal FIFA diselenggarakan pertama kali di Belanda. Futsal berasal dari Bahasa Spanyol dari kata Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan). Apabila dua kata tersebut digabungkan maka menjadi Sepak Bola dalam ruangan (Futsal). Olahraga Futsal pertama dipopulerkan di Montevideo, Uruguay tahun 1930. Permainan futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Menurut Justinus Lhaksana (2011) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif

kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal merupakan satu di antara sekian banyak permainan yang di gemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Futsal merupakan permainan yang berlangsung dengan cepat, di mana pemain sering melakukan rotasi posisi untuk mencari ruang, melakukan umpan bola dengan cepat, serta berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan (Rusdi, Tohidin, Muchlis, Bahtra & Fajri, 2022). Murhananto (2006: 10) Olahraga futsal adalah olahraga yang mulai digemari di kawasan asia khususnya di indonesia, banyak sekali kejuaraan untuk menumbuhkan gairah dalam bermain futsal. Ada keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga jenis bola besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Hal ini diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola. Dalam cabang olahraga futsal juga dibutuhkan beberapa komponen yaitu konsentrasi, daya tahan, ketepatan, dan kekuatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan tak kalah pentingnya adalah peningkatan kemampuan dribbling seorang pemain futsal sebab tanpa

kemampuan dribbling yang bagus maka pemain tidak dapat bermain dengan baik, untuk itu kemampuan dribbling seorang pemain harus tetap di latih dan ditingkatkan. Dribbling merupakan suatu kemampuan yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi yang maksimal. Koger, (2007:61) mengemukakan bahwa “dribbling” adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Danny (2007;1) “Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Zalfendi (2010:138) dribbling merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Pada saat menggiring agar kedua belah kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek – pendek.

Menurut Hidayat (2017:30) Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan mempergunakan kaki, dengan tujuan agar bola yang akan ditendang (dioperkan) atau dimasukan ke gawang lawan akan lebih dekat. Menurut Robert (2007:51) menggiring bola adalah “metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Seorang pemain futsal tanpa memiliki kemampuan dribbling yang bagus maka pemain tidak dapat bermain dengan baik, untuk itu kemampuan dribbling seorang pemain harus tetap di latih dan ditingkatkan. Pada saat melakukan observasi, peneliti mengamati waktu latihan dan uji coba

(sparing) dengan SMA lain, pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutira sudah bagus dalam bermain baik melakukan passing, shotting, daya tahan dan kekompakan tim pun sudah terlihat dengan baik, Tetapi peneliti menemukan masalah yang terjadi pada pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara yaitu tingkat kemampuan dribbling yang masih kurang baik, ini terjadi tidak hanya saat bertanding tetapi juga saat latihan. Dimana diketahui pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara belum mempunyai kemampuan dribbling yang maksimal dalam bermain, dilihat sewaktu latihan pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara dalam menggiring bola masih sangat kaku dan kurang percaya diri dalam bermain. Lalu pada saat melakukan dribbling melewati lawan, bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik, begitu juga pada saat melakukan dribbling sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan – hadangan dari lawan, sehingga menyerang ke arah gawang lawan pada saat pemain melakukan dribbling masih kurang baik dalam menguasai bola.

Bagaimana kesulitan yang sering dialami dan menjadi kendala dalam kemampuan dribbling yaitu latihan yang belum maksimal dan bentuk latihan yang belum bervariasi, karena pelatih sendiri masih ingin mencari bentuk latihan yang tepat dan optimal untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Pelatih berusaha mencari bagaimana cara menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara. Latihan kemampuan dribbling

yang biasa diberikan pelatih hanya berupa latihan seperti, dribbling bolak balik dari titik A ke titik B berjarak 5 meter secara berganti-gantian, sehingga pemain mengalami kejenuhan, kurang fokus dan kurang bersemangat untuk melakukan latihan dribbling. Lalu bentuk latihan yang banyak dilakukan SMAN 1 Tanjung Mutiara berupa latihan shooting, latihan daya tahan dan latihan skill melewati lawan dalam permainan. Jadi memiliki kemampuan dribbling yang bagus dalam bermain dapat meningkatkan pola permainan dan kepercayaan diri terhadap penguasaan bola. Maka dari itu masih kurangnya kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara dalam metode latihan.

Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya kurang beragamnya metode latihan dribbling, metode latihan yang diberi hanya berupa dribbling bolak balik dari titik A ke titik B berjarak 5 meter yang sudah disusun pelatih dan dilakukan secara bergantian oleh pemain selama 30 menit membuat pemain menjadi jenuh dalam latihan dan kurang bersemangat dalam melakukan latihan dribbling. Untuk melatih kemampuan dribbling yang diterapkan akan membosankan dan program latihan yang belum efektif, diduga menjadi pemicu tidak tercapai tujuan latihan. Bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan dribbling berupa latihan slalom dribble, dribbling zig - zag, dribbling bolak balik maupun dribbling seperti membentuk angka delapan, maka dari itu peneliti ingin memberikan dan memilih untuk membentuk latihan slalom dribble kepada

pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara dikarenakan belum pernah ada pemain melakukan bentuk latihan slalom dribble untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan belum pernah ada juga penelitian terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara selama ini.

Salah satu program latihan dalam melatih kemampuan dribbling yang bersifat efektif, efisien dan tidak membutuhkan sarana yang luas sehingga pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara mampu menerima dan melaksanakan latihan secara maksimal tanpa mengalami kelelahan. Serta nantinya mampu mencapai target dan hasil yang diharapkan memuaskan bagi pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara. Maka dari itu untuk menggunakan pengembangan latihan slalom dribble bisa nantinya mampu membuat kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara menjadi lebih maksimal dan tidak membosankan pemain. dribble slalom menurut pendapat Mielke (2003: 8) adalah "suatu bentuk latihan dribble dengan gaya zig - zag melewati rintangan". Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010: 3), mengatakan bahwa dribble slalom adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok - kelok melewati rambu - rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Nurhasan (2007: 212) mengemukakan tujuan tes menggiring bola (dribble) adalah untuk mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola. Bentuk latihan slalom

dribble ini akan diberikan kepada pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara, dengan harapannya program ini mampu memberikan pengaruh nantinya dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara. Program latihan slalom dribble merupakan suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok - belok melewati patok/kun yang telah disiapkan dengan tujuan untuk melatih kemampuan merubah arah dengan cepat. Kelebihan melakukan latihan slalom dribble ini dapat meningkatkan control dan kecepatan pada saat mengiring bola.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, dengan desain One Group Pretest Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, sehingga diperoleh sampel 14 orang. Instrument test yang digunakan adalah Short Dribbling Test. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan Uji Lilieforse. Untuk menganalisa data digunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian ini dimaksudkan memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan slalom dribble terhadap

peningkatan kemampuan dribbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Untuk lebih jelasnya hasil pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan sebagai berikut :

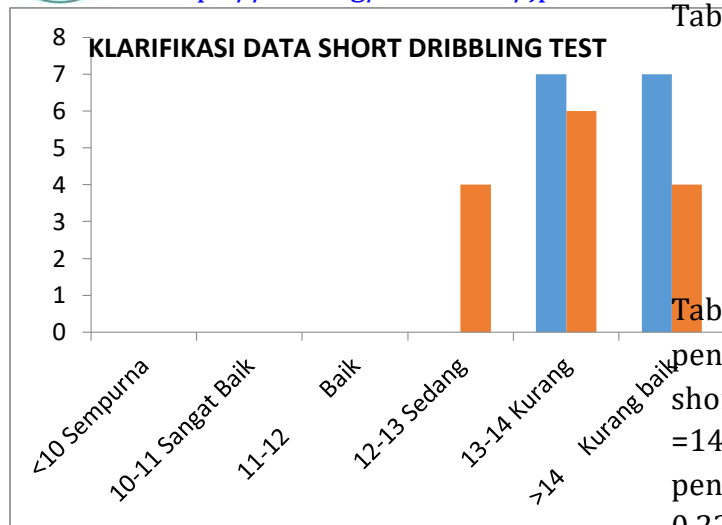
Tabel 1. Deskripsi Data Awal dan Data Akhir Penelitian

Variabel		- Rata	ev	1	2
ling	Test	1,99	1	4	8
	Post Test	1,37	2	2	8

Untuk jelasnya gambaran masing-masing data dalam kelompok dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Data Short Dribbling Test sebelum dan setelah diberikan latihan Slalom Dribble

N o	Rating	Waktu	Pre-Test	Post-test
1	Sempurna	<10	0	0
2	Sangat baik	10 – 11	0	0
3	Baik	11 – 12	0	0
4	Sedang	12 – 13	0	4
2	Kurang	13 – 14	7	6
2	Kurang Sekali	>14	7	4
Jumlah			14	14



Gambar 1. Histogram Data Kemampuan Dribbling Sebelum dan Sesudah Perlakuan Latihan Slalom Dribbling

Berdasarkan gambar dan tabel di atas dari 14 orang pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Pada hasil pre-test tidak ada pemain yang memiliki kemampuan dribbling dengan klarifikasi sempurna, sangat baik, baik, dan sedang. Dari data 7 oarang (50%) pemain dengan klarifikasi kurang dan 7 oarang (50%) pemain memiliki kemampuan dribbling klarifikasi kurang sekali dan hasil post-test tidak ada pemain yang memiliki kemampuan dribbling dengan klarifikasi sempurna, sangat baik, dan baik. Dari data hanya 4 oarang (28%) pemain dengan klarifikasi sedang, 6 orang (44%) pemain dengan klarifikasi kurang dan 4 orang (28%) pemain dengan klarifikasi kurang sekali.

Penjelasan dibawah kalimat pengantar dari data diatas maka dilanjutkan dengan uji hipotesis, sebelum uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	N	Mean	Std. Dev.	Normal
Pre-Test	14	14,99	1,491	
Post-Test	14	14,37	1,602	

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pengukuran Pre Test short dribbling test $L_o = 0,148$ dengan $n = 14$, sedangkan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,227$ yang lebih besar dari L_h . Sehingga disimpulkan bahwa skor short dribbling test berasal dari populasi yang bedistribusi normal. Dari data ini maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis

Tabel 4. Uji t data awal (pre-test) dan data akhir (post-test) Latihan slalom dribble terhadap kemampuan dribbling.

Kelompok	Mean	Std. Dev.	Thitung	Ttabel	α	Ket
Pre-test	14,99	1,491	8,85	1,771	0,05	Signifikan
Post-test	14,37	1,602				

Tabel diatas menunjukkan pengaruh metode latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan dribbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam, rata-rata Pre Test sebesar 14,99 dan Post Test nya meningkat menjadi 14,37. Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar $t_{hitung} 8,85$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,771 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 14-1 = 13$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,85 > 1,771$). Dapat dikatakan bahwa

terdapat pengaruh secara signifikan latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan dribbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test dimana pada saat pre-test rata-rata waktu tes short dribbling test 14,99 dan pada saat post-test rata-rata waktu tes short dribbling test adalah 14,37. Maka terdapat perubahan short dribbling test dari sebelum melakukan program latihan dan sesudah melakukan program latihan.

PEMBAHASAN

Keterampilan Dribbling merupakan cara membawa atau mengiring bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki bagian dalam sebagai pengontrol, dalam permainan futsal dribbling menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, kura – kura kaki dan telapak kaki. Dalam permainan futsal dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Seseorang pemain futsal dalam melakukan dribble harus menguasai bola serta menjaga jarak dengan lawan dan menjaga keseimbangan badan pada saat melakukan dribbling, serta menfokuskan pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Untuk bias melakukan teknik dribbling dengan baik setiap pemain membutuhkan dribble yang bagus diantaranya adalah keterampilan dan kelincahan yang baik saat melakukan dribbling akan membuat lawan sangat sulit untuk mengejar pemain tersebut. Menurut Asmar Jaya (2008: 66), “dribbling

merupakan menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan.” Dribbling bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dribbling merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan futsal yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan

Dari hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam” menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan dribbling dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam melakukan test short dribbling test yaitu dengan tes awal 14,99 dan tes akhir meningkat menjadi 14,37. berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 8,85$ sedangkan $t_{tabel} = 1,771$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n-1 = 13$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,85 > 1,771$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang

diajukan di terima (signifikan).

Menurut Janwar & Ghani (2018) bentuk latihan dribble slalom adalah salah satu bentuk latihan yang dimodifikasi dalam pemain sepak bola terkenal asal inggris Bobby Charlton menemukan suatu tes dribble yang dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan dribble. Dribble slalom merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan control dan kecepatan pada saat menggiring bola. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan dribbling zig-zag. Pelaksanaan latihan slalom dribble pemain membawa bola melewati cone yang telah di susun, lalu kembali ke titik awal dan pemain langsung berlari memutari cone sampai ke ujung titik awal, jarak cone ke kun lainnya 1 meter, pasang cone lain sekitar 5 meter setelah cone terakhir. Namun untuk mendapatkan kemampuan dribbling yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metode latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin. Pemilihan metode latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bias dipastikan menjamin keberhasilan seseorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen. Latihan slalom dribble adalah salah satu bentuk latihan dribble yang dapat membantu meningkatkan kemampuan dribble, membantu meningkatkan control bola serta mempertahankan kecepatan dribble.

Latihan menggiring dengan slalom dribble adalah menendang terputus – putus atau pelan – pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Menurut Pranatha dan Kardiawan (2016) Dribbling slalom adalah salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan dribbling adalah Slalom Dribble latihan ini dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan. Latihan slalom dribble dengan berbelok – belok melalui con atau patok yang dipasang pada jarak tertentu. Pemain dituntut untuk merubah arah gerakan dribbling dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Latihan dribble slalom menurut Meilke (2007:8) merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan dribbling. Latihan dribble futsal model slalom adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mendribble bola dengan cara bariskan delapan buah cone dengan jarak masing-masing satu meter.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan slalom dribble sangat dominan mempengaruhi kemampuan dribbling, karena dalam latihan semua variasi gerakan atau materi yang diberikan akan diulang lagi dengan intensitas, beban, dan kondisi yang semakin hari semakin meningkat, namun walaupun demikian teknik, taktik dan kondisi juga

mendukung suatu keberhasilan latihan sehingga apa yang diterapkan dapat dicapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan slalom dribble yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan drubbling ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara. Dengan nilai thitung > ttabel ($8,85 > 1,771$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam adalah sebesar 8,58 detik yaitu dari skor rata-rata pre test 209,81 detik dan post test menjadi 201,23 detik

REFERENCES

Asmar Jaya. (2008). Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Danny Mielke. (2007). Dasar - dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Karya.

Fajri, R., Indika, P. M., Bahtra, R., & Haris, F. 2022. Profil kondisi fisik pemain klub sepak bola Brandon FC sebelum dan pada saat new normal. Jurnal Stamina, 5(2), 83-90.

Hidayat, W. (2017). Buku pintar sepak bola. Jakarta: Anugrah.

Hermanto, Hendrik. (2017). Peningkatan Keterampilan Dribbling Dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk Thun

Pelajaran 2016/2017. Jurnal Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri.3(3).1-9

Irawan, Andri. (2009) . Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta Pusat: Pena Pundi Aksara.

Janwar, M., Ghani, G. (2018). Pengaruhlatihan slalom dribble terhadap keterampilan dribble futsal siswaekstrakurikuler smp negeri 3 polewalimandar. Jurnal Penjaskesrek, 4(1),38–53.

Justinus Lhaksana. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Sujarwadi., Dwi Sarjiyanto. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Kelas VII SMP/ MTs). Pusat Perbukuan Kemdiknas. BSE Online.

Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar SepakbolaAndal Remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Murhananto. (2006). Dasar - dasar permainan futsal. Jakarta: Kawan Pustaka.

Mielke, Danny. (2003). Dasar - dasar sepak bola. Jakarta : Human Kinetics

Nurhasan. (2007). Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga

Pranatha., kardiawan (2016) “Pengaruh latihan dribbling slalom dan dribbling bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 2 SAWAN”.

Robert, Koger. (2007). Latihan Dasar Sepakbola Remaja. Jakarta : Kemenpora

Zalfendi. (2010). Buku Ajar Sepakbola. Padang. FIK UNP.