

**Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal****Kurnia Nova Setiawan<sup>1✉</sup>, Martin Sudarmono<sup>2</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article**

Received : 01 February 2021  
Accepted : April 2021  
Published : June 2021

**Keywords**

*Dribble X Pattern; Dribble Figure Eights; Dribble Ability.*

**Abstract**

Prestasi yang diraih Sheyfa Futsal Akademi masih belum mencapai prestasi terbaik, untuk akademi yang baru terbentuk masih banyak program latihan yang belum berjalan sesuai yang diharapkan, hasil observasi awal menunjukkan kecepatan dribble atlet Sheyfa Futsal Akademi, 8 atlet memiliki kecepatan antara 24 sampai 27 detik dan 22 atlet memiliki kecepatan antara 30 sampai 35 detik. Oleh karena itu perlu latihan yang terprogram untuk meningkatkan kemampuan dribble atlet Sheyfa Futsal Akademi. Tujuan penelitian ini guna mengetahui pengaruh metode latihan dribble x pattern dan dribble figure eight terhadap kemampuan dribble atlet futsal Sheyfa Academy. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal Tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik dengan menggunakan bantuan analisis statistik data SPSS. Hasil peningkatan latihan dribble x pattern sebesar 23,18% lebih rendah dibandingkan hasil peningkatan latihan dribble figure eight sebesar 23,43%. Dribble figure eight lebih efektif mempengaruhi kemampuan dribble atlet futsal Sheyfa Academy Kendal tahun 2020..

**Abstract**

*The achievements of the Sheyfa Futsal Academy have not yet reached the best achievements, for the newly formed academy there are still many training programs that have not run as expected, preliminary observations show the dribble speed of Sheyfa Futsal Academy athletes, 8 athletes have speeds between 24 to 27 seconds and 22 athletes have a speed of between 30 to 35 seconds. Therefore, programmed training is needed to improve the dribble abilities of Sheyfa Futsal Academy athletes. The purpose of this study was to determine the effect of the dribble x pattern and dribble eight figure training methods on the dribble abilities of Sheyfa Academy futsal athletes. The sample in this study was 30 athletes of Sheyfa Futsal Academy Kendal in 2020. The sampling technique used total sampling technique while the data analysis technique used was statistical analysis techniques using the help of statistical analysis of SPSS data. The results of the increase in dribble x pattern training were 23.18% lower than the results of increasing dribble Figure Eight training by 23.43%. The Figure Eight dribble is more effective in influencing the dribble abilities of the Sheyfa Academy Kendal futsal athletes in 2020.*

**How To Cite:**

Setiawan, K, N., & Sudarmono, M., (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287 – 293.

✉ Corresponding author :

E-mail: novasetiawan0013@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 pasal 1 perihal keolahragaan ialah beragam faktor yang berhubungan dengan olahraga yang membutuhkan pendidikan, pengawasan, pembinaan, pengaturan, maupun peningkatan.

Bahwa olahraga bukan komponen yang terpisah dari pembangunan bangsa dan negara. Melalui upaya membina olahraga secara tersistem dan terfondasi akan membentuk pribadi yang sehat jasmani maupun rohani, tetapi bisa menjadi upaya penciptaan prestasi olahraga yang dibanggakan dalam lingkup nasional maupun internasional guna mengangkat martabat dan kehormatan bangsa Indonesia (KONI, 2012: 6).

Salah satu olahraga yang populer di segala usia baik anak-anak, remaja dan orang dewasa pada saat ini adalah olahraga futsal. Penggemarnya merasakan bahwa futsal olahraga yang menyenangkan, *kompetitif*, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Saputra, 2019).

Futsal ialah varian permainan yang teknis permainannya melibatkan beragam faktor dan cenderung sederhana daripada sepakbola. Bahwa futsal bisa dimainkan dilapangan berukuran kecil ketimbang lapangan sepakbola dan jumlah pemainnya lebih sedikit (Lukmanto, 2016: 1). Sejauh ini permainan futsal mengalami perkembangan cukup signifikan melalui kehadiran turnamen antarpelajar maupun antarklub. Permainan futsal ini sejatinya hampir sama sepakbola, yaitu sama-sama mempertemukan dua tim. Para pemain futsal diharuskan berfisik cukup dan kebugarannya cukup baik supaya bisa bermain futsal tanpa kendala selama  $2 \times 20$  menit.

Pertama kali futsal dimainkan di Uruguay, tepatnya di Montevideo pada tahun 1930 dengan pencetusnya adalah Juan Carlos Ceriani. Pada saat itu Juan Carlos Ceriani sebal sebab perencanaan latihannya acap terkendala akibat sering hujan di Kota Montevideo. Oleh sebab itulah, Ceriani berupaya mencari ide agar bisa memainkan sepakbola di dalam ruangan. Ide yang dimilikinya adalah menciptakan olahraga dalam ruangan dengan pemain cukup sedikit, sejumlah lima pemain. Tidak hanya itu, lebar-panjang lapangannya pun lebih kecil (Soemardiawan, 2018).

Di futsal terdapat bermacam teknik mendasar yang patut dikuasai oleh pemain. Teknik mendasar yang patut dikuasai, yaitu mengumpan (*passing*) dan menggiring (*dribbling*). *Passing* berakar kata dari “*pass*” berarti

mempersembahkan/memberikan. *Dribbling* ialah seni yang dipunyai pemain selama menguasai bola sebelum mengumpan ke teman setim guna memperoleh peluang menghasilkan gol. Guna menguasai kemampuan *passing* dan *dribbling* secara baik, maka pemain perlu berlatih secara intens dan efisien (Lhaksana, 2012: 33).

Futsal yang ada di Kabupaten Kendal mulai berkembang sejak tahun 2011 hingga saat ini. Dari berbagai daerah banyak bermunculan klub futsal yang mendirikan akademi sehingga futsal di Kabupaten Kendal semakin berkembang pesat baik untuk usia dini maupun senior.

Sheyfa Futsal Akademi terbilang masih baru, namun prestasi yang diperoleh sudah cukup baik bahkan melewati klub-klub futsal yang sudah jauh lebih lama berdiri. Karena itu Sheyfa Futsal Akademi menarik untuk dikaji terkait prestasi yang telah berhasil diraih dan sumber daya manusia di dalamnya, berikut prestasi yang sudah diraih Sheyfa Futsal Akademi.

**Tabel 1.** Prestasi Sheyfa Futsal Akademi

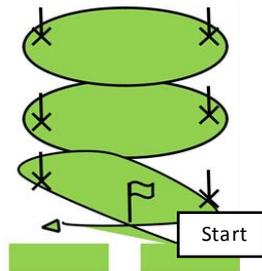
Kejuaraan	Tahun	Juara
Kejurda Perindo	2017	III
TSC Cup 1	2017	II
TSC Cup 2	2019	III
Pusaka Cup	2019	II
Super Soccer	2020	II

Sumber: Dokumen Sheyfa Futsal Akademi 2020

Seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai empat teknik dasar antara lain *passing*, *controlling*, *chipping*, dan *dribbling*. Ke empat unsur tersebut saling berkaitan dalam upaya peningkatan penguasaan teknik dasar pada atlet futsal

Berdasarkan observasi atau studi penduluan yang dilakukan peneliti baik ketika datang ke latihan atau pada saat pertandingan dari ke empat unsur teknik dasar tersebut yang terlihat sangat kurang di kuasai oleh atlet Sheyfa Futsal Akademi yaitu teknik dasar *dribble* atau menggiring bola, hal itu tentu saja berpengaruh terhadap semua aspek hal itu terlihat dari prestasi yang diraih Sheyfa Futsal Akademi masih belum mencapai prestasi terbaik.

Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *dribble* atlet Sheyfa Futsal Akademi peneliti tertarik untuk melakukan test awal *dribble* untuk mengukur kemampuan atlet Sheyfa Futsal Akademi. Tes yang diberikan pada atlet berupa *Soccer Dribble Test*, dengan diagram sebagai berikut: **Gambar 1.** Diagram Soccer Dribble test



**Tabel 2.** Kriteria kemampuan *dribbling*

Kategori	Waktu
Sangat baik	24 detik
Baik	26 detik
Cukup baik	28 detik
Kurang	30 detik
Sangat kurang	32 detik

Sumber: peneliti, 2021

Berdasarkan hasil tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan latihan *dribble* yang terprogram untuk meningkatkan kemampuan *dribble* atlet Sheyfa Futsal Akademi, dengan menggunakan metode *dribble x pattern* dan *dribble figure eight*. Kedua metode latihan ini dipilih oleh peneliti karena kedua model latihan tersebut belum pernah di berikan oleh *staff* kepelatihan Sheyfa Futsal Akademi

*Dribble bola X-Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola yang berbentuk huruf X. Sedangkan *Dribbling figure eight* merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan, kedua metode latihan tersebut memiliki persamaan atau kemiripan pada kombinasi gerak di dalamnya praktiknya yaitu gerakan *fainting* atau gerak tipu..

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Dribble X Pattern* dan *Dibble Figure Eight* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal Tahun 2020”**.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh metode latihan *Dribble X Pattern* terhadap kemampuan *dribble* atlet Sheyfa Futsal Academy?
2. Adakah pengaruh metode latihan *Dribble Figure Eight* terhadap kemampuan *dribble* atlet Sheyfa Futsal Academy?
3. Manakah metode yang lebih efektif terhadap kemampuan *dribble* atlet Sheyfa Futsal Academy?

Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi (Suharno, 2006: 243).

Menurut Tenang (2008: 25) peraturan futsal berbeda dengan peraturan sepakbola besar atau lapangan rumput. Mulai dari ukuran lapangan dan bola, jumlah pemain, hingga system pertandingan. Berikut penjelasan secara rinci mengenai peraturan permainan futsal yang mengacu pada peraturan FIFA 2006. Influence atau pengaruh yaitu daya yang timbul pada khalayak sebagai akibat dari pesan komunikasi, yang mampu membuat mereka melakukan atau tidak melakukan sesuatu (Effendy, 1989: 176). Luxbacher (1997: 47) mengatakan bahwa *dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1988: 172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Engkos Kosasih (1994: 94) berpendapat bahwa *dribbling* bola yaitu berlari membawa bola dengan kaki dengan kecepatan. Melakukan *dribbling* bola dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan.

Tujuan *dribbling* menurut Sukatamsi (1984: 158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, diantaranya *dribbling x pattern* dan *dribbling figure eight*.

*Dribble bola X-Pattern Multi-Skill* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola. Selain itu latihan *X-Pattern Multi-Skill* juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat *dribble* bola (Lee E. Brown, 2000: 92). Latihan *X-Pattern Multi-Skill*

menggunakan lapangan yang dibatasi 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing *cone* berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *X-Pattern Multi-Skill* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble bola* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble X-Pattern Multi-Skill* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.

*Dribbling figure eight* merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan yang dibatasi dengan *cone* dengan jarak keseluruhan yaitu 15 yard. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah dan reaksi *dribbling*.

Pelaksanaan latihan *dribbling figure eight* pada aba-aba "mulai" pemain *dribbling* bola secepatnya melewati lintasan yang membentuk angka delapan dengan panjang 15 m yang terdiri dari dua lintasan diagonal dengan panjang 5 m dan dua lintasan berbelok dengan panjang 2,5 m, kemudian kembali ke titik awal. *Dribbling* dilakukan dengan cepat (Yulian, 2016)

## METODE

Penelitian eksperimen menjadi metode kajian yang memanfaatkan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen yaitu pelaksanaan kajian secara detail guna mencari tahu keterkaitan sebab-akibat pada variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012: 65). Karena akan membandingkan hasil latihan *dribble x pattern* dengan *dribble figure eight* terhadap kemampuan (kecepatan) *dribble* yang diperoleh dua kelompok yang akan diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan yang berbeda.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah didasarkan pada metode *total sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil subjek dari keseluruhan populasi yang ada. Dalam teknik ini peneliti biasanya dilakukan karena adanya beberapa pertimbangan, keterbatasan subyek penelitian. Total sampling ialah teknik

pengambilan sampel: jumlah sampel sama seperti populasi (Sugiyono, 2015). Alasan pengambilan total sampling, berdasar penjelasan Sugiyono (2015), yaitu jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih muda da hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2009: 203). Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah *soccer dribble test*.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan sebuah data. Tanpa mengetahui Teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2017: 308).

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut

*Pre test* atau tes awal dilakukan di GOR futsal Karya Buah, tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan (kecepatan *dribble*). Sebelum tes awal dimulai sempel diberikan penjelasan mengenai pelaksanaan, setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

Setelah pelaksanaan tes awal, *Treatment* tersebut dirangking nilai *pre test*nya dengan cara *ordinal pairing*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing sama banyaknya. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri atas: (1) Kelompok I: kelompok ini yang diberi perlakuan atau *treatment* latihan *dribble x pattern*, (2) Kelompok II: kelompok ini yang diberi perlakuan atau *treatment* latihan *dribble figure eight*.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada keterampilan *soccer dribble test* pada tes awal. Setelah tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki keterampilan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok KE 1 dan KE 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Setelah program latihan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai

oleh atlet, baik kelompok eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji t dan uji hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data tersebut dengan alasan bahwa data yang di dapat adalah berupa angka dan nantinya akan dianalisis mana metode yang memberikan pengaruh dan memiliki perbedaan antara metode. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), kali pertemuan sebagai dan dua kali pertemuan sebagai tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Sampel telah melakukan *treatment* sebanyak 16 kali setelah itu akan dilakukan sebuah tes *dribble x pattern* atau tes *dribble figure eights* dengan tujuan untuk mengukur seberapa berhasil latihan *dribble* yang akan dicapai oleh sampel dari setiap kelompok yang telah diberikan *treatment*.

Setelah diketahui tingkat keterampilan menggiring bola atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal dengan kategori baik, cukup, kurang, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus persentase:

$$\rho = \frac{n - n2}{n2} \times 100$$

Keterangan:

- $\rho$  : persentase
- $n$  : nilai pre test
- $n2$  : nilai post test

Sumber: Sudjono, (2007: 43)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *dribble x pattern* dan *dribble figure eights* terhadap hasil kemampuan *dribble* atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal tahun 2020.

Penelitian ini dilakukan pada 30 atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal Tahun 2020 yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan metode ABBA atau *ordinal pairing*, yaitu kelompok I dan kelompok II. Kemudian dalam penelitian ini dilakukan tahapan *pre-test* pada saat latihan *dribble*, setelah itu pada latihan berikutnya dilakukan latihan dengan menggunakan metode *dribble x pattern* pada kelompok I, dan metode *dribble figure eights* pada kelompok II. Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk menentukan hasil akhir melalui *post-test* pada masing-masing kelompok

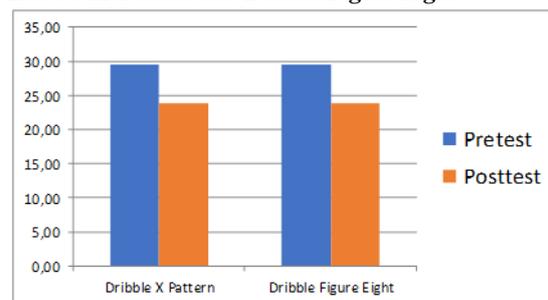
Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah kecepatan *dribble* yang dimiliki atlet

terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan *dribble figure eight* dan *x pattern*.

Hasil perhitungan rata rata *Pre-test* sebelum menggunakan metode latihan *dribble figure eights* adalah 29,50 detik dengan waktu maksimum 35,22 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan metode latihan *dribble figure eights* diperoleh rata-rata *post-test* adalah 23,90 detik dengan waktu maksimum 27,90 detik, dan waktu minimum 19,69 detik.

Hasil perhitungan rata rata *pre-test* latihan *dribble* sebelum menggunakan metode latihan *dribble x pattern* adalah 29,43 detik dengan waktu maksimum 34,50 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan metode latihan *dribble x pattern* diperoleh rata-rata waktu 23,89 detik dengan waktu maksimum 28,32 detik, dan waktu minimum 19,66 detik.

**Gambar 2.** Grafik Perbandingan kemampuan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eight



Sumber: Data primer yang diolah 2020.

Rata-rata kemampuan *dribble x pattern* mengalami peningkatan yakni sebesar 23,18%, sedangkan untuk *dribble figure eights* mengalami peningkatan sebesar 23,43%. Dengan demikian *dribble figure eights* memengaruhi lebih baik ketimbang berlatih *dribble x pattern*

Pada *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,89, setelah dilakukan beberapa pertemuan atlet Sheyfa Futsal Academy mulai memahami metode latihan yang diterapkan, serta atlet dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan dasar seperti mengontrol bola dalam *mendribble*, bisa menguasai bola sembari mencermati sekitarnya sebagai kemampuan paling penting, beragam keterampilan penguasaan bola dalam *dribbel* bola sangat dibutuhkan untuk atlet futsal.

Pada metode latihan *Dribble X Pattern* setiap atlet diharuskan memahami gerakan maupun pengolahan bola menggunakan kedua kaki. Dalam *dribble* futsal letak bola harus dibawah kaki (diinjak) agar bola tetap dalam

penguasaan atlet. Selain itu atlet harus bisa mengatur tempo dalam *dribblenya*. *Dribble* menggunakan telapak kaki berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan dan kelincihan saat melakukan *dribble*.

Pada *pre-test* menggunakan *figure eight*, atlet mendapatkan waktu rata-rata 29,50. Pada awal latihan atlet-atlet masih mengalami kesulitan serta kesalahan - kesalahan dasar dalam *mendribble* bola, seperti lepas dari kontrol kaki, masih kebingungan dan kurang antusias dalam menerima materi. Pada *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,90, setelah dilakukan beberapa treatment atlet Sheyfa Futsal Academy dapat menerima materi latihan dengan baik dan dapat mengurangi tingkat kesalahan yang terjadi ketika melaksanakan metode latihan yang di berikan.

Dalam treatment ini atlet Sheyfa Futsal Academy melakukan *dribble* bola dengan pola membentuk putaran dua kali seperti angka delapan, ketika melakukan *dribble figure eight* atlet terlihat lebih berhati-hati karena atlet harus melakukan beberapa kali gerakan *fainting* atau gerak tipu ketika harus melewati rintangan untuk membentuk angka delapan, kesalahan dasar seperti salah dalam mengontrol bola terlihat jarang terjadi karena atlet berada pada tingkat fokus yang tinggi.

Atlet futsal diharuskan guna mempunyai tingkat keterampilan ataupun kebugaran cukup baik, guna memberi dampak signifikan bagi pemerolehan kemampuan yang optimal selama bermain. Guna memperoleh kemampuan optimal, maka diperlukan latihan secara terstruktur dan terencana, pemeliharaan guna mendukung hasil optimal pada kajian ini, yaitu menggunakan latihan *dribble x pattern* dan *dribble figure eight*. Pelatihan ini ditunjukkan guna merasakan sentuhan pada bolah. Aspek yang memengaruhi hasil kajian, yaitu tingkat keseriusan pemain selama melaksanakan *treatment* ataupun pemrograman untuk berlatih. Aspek lainnya yang turut memengaruhi hasil kajian ini yaitu tanpa adanya atlet yang memandang sebelah mata terkait program pelatihan selama berjalan. Pertama kali melaksanakan pemeliharaan, antusiasme atlet terlihat rendah dan merasa tidak bisa mengikuti program tersebut. Berjalannya program pelatihan, secara perlahan atlet bisa menyesuaikan diri dengan program latihan sehingga bisa ikut serta sampai latihan tuntas.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet Sheyfa Futsal Academy

Kendal tahun 2020 dan sesuai dengan rumusan masalah yang ada maka dapat ditarik kesimpulan:

Terdapat pengaruh dari penerapan metode latihan *dribble x pattern* terhadap atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal tahun 2020. Pengaruh tersebut berupa peningkatan kecepatan *dribble* yakni sebesar 23,18%..

Terdapat pengaruh dari penerapan metode latihan *dribble figure eight* terhadap atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal tahun 2020. Pengaruh tersebut berupa peningkatan kecepatan *dribble* yakni sebesar 23,43%.

Metode latihan *dribble figure eight* lebih efektif mempengaruhi kemampuan *dribble* atlet futsal Sheyfa Academy Kendal tahun 2020 .

## REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Brown, L. E. et al. (2000). *Training for Speed, Agility and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Effendy, Onong, Uchjana. (1989). Kamus Komunikasi. Bandung: Mandar Maju
- Engkos, Kosasih. (1994). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Erlangga
- KONI PUSAT. (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional*. Jakarta
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be A Champion.
- Lukmanto, Kusnun. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Peserta Ektrakurikuler SDIT Salman Al Farisi 2 Jetis Wedomartani Ngeplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, Josep A. (1997). *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta Wibaa dari Soccer Practice Games). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Saputra, Rizki, Nauli, Yarmani, Sugiyanto. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) ISSN: 2477-331X
- Suharno, dan Retnoningsih. (2006). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sudjono, Anas. (2007). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
- Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Pt. Mizan Pustaka

Undang-Undang No. 3. Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional  
Yulian, Ya'qub, Dwi. (2016). *Pengaruh Latihan Dribbling Figure Eight Dan Dribbling 15-Yard*

*Turn Drill Terhadap Kecepatan Dribbling Zig-Zag.* Jurnal Skripsi. Semarang: Universitas Semarang.