

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN PERMAINAN BOLA
FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA
TIM FUTSAL UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



Oleh

Dominggus Laurens Ijje

NIM 148520120084

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2024

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN PERMAINAN BOLA
FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA
TIM FUTSAL UNIMUDA SORONG**

**Untuk Memenuhi Derajat Sarjana Pada Universitas Pendidikan
Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong**

**Diperoleh dalam ujian
Skripsi pada tanggal. 3 – 9 - 2024**

Oleh :

**DOMINGGUS LAURENS IJIE
NIM : 148520120084**

**Lahir
Di Sorong**

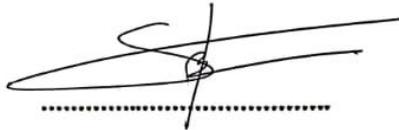
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui tim pembimbing

Pada tanggal.....2024

Pembimbing I

Istivono, S. Sos.S.M.Pd.
NIDN : 0001056607



Pembimbing II

Sugiono, M.Pd.
NIDN : 9912002391



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul dengan judul. **Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong** Telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong pada tanggal. 9 /September 2024

Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M.Pd.

NIDN.141129001

Tim Penguji

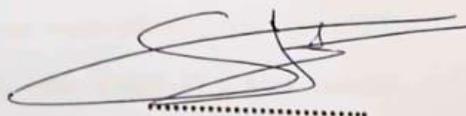
1. Anton Sukowati, M.Pd.

NIDN.1413028201



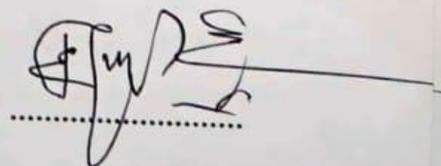
2. Saiful Anwar, M.Pd.

NIDN.1426079301



3. Sugiono, M.Pd.

NIDN. 9912002391



ABSTRAK

Dominggus Laurens Ijje/148520120084. PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI PERMAIN BOLA FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA TIM UKM FUTSAL UNIMUDA SORONG. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong

Abstrak: Latar Belakang: Kemampuan dribbling adalah salah satu keterampilan penting dalam permainan futsal yang mempengaruhi performa pemain di lapangan. Latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan ini, namun variasi dan metode latihan yang efektif masih menjadi topik yang perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Metode: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah 20 anggota tim futsal UNIMUDA Sorong yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Program latihan modifikasi permainan bola futsal dilaksanakan selama 8 minggu, dengan frekuensi tiga kali seminggu. Pengukuran kemampuan dribbling dilakukan sebelum dan sesudah program latihan menggunakan tes dribbling standar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) untuk menentukan signifikansi peningkatan. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribbling pemain setelah mengikuti program latihan modifikasi. Rata-rata waktu dribbling awal adalah 13.1 detik, sementara rata-rata waktu dribbling akhir adalah 11.4 detik, dengan penurunan rata-rata waktu dribbling sebesar 1.7 detik. Persentase peningkatan rata-rata kemampuan dribbling adalah 13%, yang menunjukkan efektivitas program latihan yang diterapkan. Kesimpulan: Modifikasi latihan permainan bola futsal memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal UNIMUDA Sorong. Latihan yang bervariasi dan kontekstual terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan dribbling. Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih dan pemain untuk mengadopsi metode latihan yang lebih bervariasi dan simulatif untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam futsal.

Kata Kunci: Futsal, latihan modifikasi, kemampuan dribbling, program latihan, UNIMUDA Sorong

ABSTRAC

Dominggus Laurens Ijie/148520120084. THE EFFECT OF FUTSAL GAME MODIFICATION TRAINING ON THE DRIBLING ABILITY OF THE UNIMUDA SORONG FUTSAL UKM TEAM. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Social Language Education and Sports. Muhammadiyah University of Education (UNIMUDA) Sorong.

Abstrac: Background: Dribbling skills are crucial in futsal, significantly impacting player performance on the field. Proper training can enhance this ability, but the variation and effective methods of training require further investigation. This study aims to determine the effect of modified futsal game training on dribbling skills in the futsal team of UNIMUDA Sorong. Method: This experimental study used a pre-test and post-test design. The subjects were 20 members of the UNIMUDA Sorong futsal team selected based on specific inclusion criteria. The modified futsal game training program was conducted over 8 weeks, with sessions held three times a week. Dribbling skills were measured before and after the training program using a standard dribbling test. The data obtained were analyzed using a paired t-test to determine the significance of the improvement. Results: The results showed a significant improvement in the players' dribbling skills after participating in the modified training program. The average initial dribbling time was 13.1 seconds, while the average final dribbling time was 11.4 seconds, with an average reduction in dribbling time of 1.7 seconds. The average percentage increase in dribbling skills was 13%, indicating the effectiveness of the implemented training program. Conclusion: Modified futsal game training has a significant positive impact on improving the dribbling skills of the UNIMUDA Sorong futsal team players. Varied and contextual training has proven effective in developing dribbling skills. This study provides practical recommendations for coaches and players to adopt more varied and simulated training methods to enhance technical skills in futsal.

Keywords: Futsal, modified training, dribbling skills, training program, UNIMUDA Sorong.

PERNYATAAN KEASLIAN

1. Karya tulis saya dalam bentuk Skripsi dengan judul “Pengaruh modifikasi Latihan Permainan Bola Vutsal Terhadap Kemampuan Pada Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong ” ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana). Baik di Universitas pendidikan Muhammadiyah sorong maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing ataupun Dosen Penguji.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Sorong, 5 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan

Dominggus Laurens Ijie
Nim. 148520120084

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya , sehingga Skripsi yang berjudul ‘Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Tim Futsal Unimuda Sorong’

Penyusun Skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. sehingga pada kesempatan ini. penulis menyampaikan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr.H.Rustamadji,M.Si selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang telah banyak memberikan fasilitas dan doronganya
2. Bapak Roni Andri Pramita,M.Pd Selaku dekan Fabio Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Yang telah memberi motivasi kepa penulis sehinga dapat menyelesaikan proposal penelitian.
3. Bapak Saiful Anwar, M.P.d, Selaku Ketua Program Studi Penjaskes Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.
4. Bapak Istiyono, S. Sos.S.M.Pd. Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak Sugiono, M.Pd. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran, penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Bapak Ibu Dosens Penjaskes yang sabar, menuntun,dan tak kenal lelah dalam mengajar kami mulai semester 1 hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memotivasi, memberikan dukungan lewat Doa dan terutama bagi Ayah dan Ibu.
8. Teman-teman prodi pendikan jasmani, kesehatan, dan Rekreasi yang telah yang telah memberikan dorongan, motivasi, dan bantuan kepada penulis kepada penulis sehinga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik

MOTTO

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua”

(aristoteles)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang – orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah” (thomas

alva edison

*“Selalu berjalan ke depan tidak pernah menengok kebelakang tak perlu
memikirkan masa lalu fokus ke masa depan”*

(fizkhyfriends sihombing)

PERSEMBAHAN

Hasil penelitian ini saya persembahkan unuk :

1. Bapak dan ibuku tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang membuatku kuat dan sabar dalam menghadapi hidup ini.
2. Bapak **Istiyono, S. Sos.S.M.Pd.** dan bapak **Sugiono, M.Pd.** terimakasih banyak atas bantuan dan kesabaran dari bapak berdua yang telah membimbing saya menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Seluruh dosen pengajar program studi pendidikan jasmani, terima kasih untuk semua ilmu, pendidikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami.
4. Teman-teman angkatan ke 2020 Prodi Penjas Unimuda, terima kasih banyak untuk bantuan dan kerjasamanya selama ini, sukses untuk kita semua.
5. Almamater jas merah tercinta UNIMUDA, serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian tugas akhir ini.

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO.....	ix
PE RSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	xv
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakan Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4. Hipotesis Penelitian	7
1.5 ManfaatP enelitian.....	7

1.6 Definisi Operasiona.....	18
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kajian Teori	7
2.1.1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2. Hakikat Futsal	8
2.1.3. Hakikat Modifikasi Permainan.....	10
2.1.4 Hakikat Kemampuan Dribbling	14
2.2 Penelitian Terdahulu	20
2.3 Kerangka Berpikir.....	20
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis dan Desain Penelitan.....	25
3.1.1 Jenis Penelitian.....	25
3.1.2 Desain Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30

3.6 Modifikasi Permainan Bola Futsal	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV	35
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	35
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.1.2 Data hasil penelitian	35
4.2 Pembahasan	39
4.2.1 Keterbatasan Penelitian	42
BAB V.....	35
SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR GAMBAR

Halaman

2.1.4 Hakikat Kemampuan Dribbling.....	17
2.3 Kerangka Berpikir.....	24
3.1.1 Jenis dan desain Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

3.1. Desain penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.4.1 Populasi.....	28
3.6 Modifikasi Permainan Bola Futsal.....	31
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
4.2 Analisis Data Skor Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini dimainkan di dalam ruangan dengan lima pemain di setiap tim, termasuk penjaga gawang. Futsal menekankan keterampilan individu, kecepatan, dan kerja sama tim dalam ruang yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola tradisional, yang dimainkan di lapangan besar dengan sebelas pemain per tim.

Futsal pertama kali muncul di Uruguay pada tahun 1930, yang dikenal dengan nama "fútbol sala". Olahraga ini diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang guru olahraga. Ceriani ingin memberikan alternatif permainan sepak bola bagi anak-anak di sekolah dan di kota-kota dengan keterbatasan ruang terbuka. Untuk mencapai tujuannya, Ceriani mengadaptasi aturan dari berbagai olahraga, seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, dan polo air, untuk menciptakan permainan yang bisa dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbatas.

Ceriani merancang futsal dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain. Ruang yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit memaksa pemain untuk lebih sering menguasai bola, membuat keputusan cepat, dan bekerja sama secara efektif. Dengan ukuran bola yang lebih kecil dan lebih berat, permainan ini juga mengembangkan kontrol bola yang lebih baik.

Futsal kemudian menyebar ke berbagai negara di Amerika Selatan dan akhirnya diakui secara internasional oleh FIFA (Federasi Sepak Bola Internasional) pada tahun 1989. Sejak itu, futsal menjadi semakin populer di berbagai belahan dunia, termasuk Asia, Eropa, dan Afrika. Kompetisi futsal internasional seperti Piala Dunia Futsal FIFA dan kejuaraan futsal kontinental telah menarik minat yang besar dan meningkatkan standar permainan futsal secara global.

Di Indonesia, futsal telah menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Banyak universitas dan sekolah yang membentuk tim futsal dan mengadakan berbagai turnamen untuk mengembangkan bakat dan minat para pemain. Salah satunya adalah Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, yang memiliki tim futsal dengan potensi besar.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh modifikasi latihan terhadap peningkatan kemampuan teknis dalam futsal. Misalnya, penelitian oleh Silva et al. (2017) menunjukkan bahwa modifikasi latihan yang fokus pada dribbling dapat meningkatkan kontrol bola dan kecepatan dribbling secara signifikan. Renshaw et al. (2010) juga menemukan bahwa latihan yang mendorong kreativitas dan penggunaan gerakan tipu efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

Olahraga futsal merupakan salah satu modifikasi olahraga sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Jumlah pemain dalam olahraga futsal sebanyak lima orang salah satunya penjaga gawang. Peraturan permainannya hampir sama dengan sepak bola, tetapi ada beberapa peraturan yang berbeda, seperti bola yang keluar lapangan (out), maka permainan dimulai dengan tendangan ke dalam

bukan lemparan ke dalam (throw in), tidak ada off-side, waktu permainan yang lebih pendek, dan pergantian pemain yang dilakukan secara bebas.

Futsal sebagai olahraga prestasi menunjukkan perkembangan yang semakin baik, dengan banyaknya kompetisi futsal antar pelajar dan klub baik di daerah maupun di kota-kota besar di Indonesia. Kompetisi-kompetisi ini mendorong adanya keseriusan dalam pembinaan dan pengelolaan olahraga futsal itu sendiri. Seperti olahraga prestasi lainnya, futsal menuntut pemainnya untuk memiliki kemampuan baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental yang memadai. Apalagi lapangan futsal yang termasuk kecil dengan jumlah pemain yang sedikit pula, akan memaksa permainan futsal berlangsung secara dinamis dan cenderung atraktif, sehingga pergerakan pemainnya pun akan menggambarkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang prima. Secara teknis, untuk dapat bermain futsal maka seorang pemain futsal harus dapat menguasai bola, menendang, dan menghentikan bola, menggiring bola, menggiring bola (dribbling) adalah salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke arah lawan namun tetap menguasai bola tersebut, dan menyundul bola. Kemampuan teknis tersebut merupakan prasyarat agar permainan futsal dapat dimainkan dengan baik.

Namun, berdasarkan pengamatan dan evaluasi dari pertandingan-pertandingan sebelumnya, tim futsal UNIMUDA Sorong masih menghadapi beberapa kelemahan, terutama dalam kemampuan dribbling pemain. Dribbling adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam futsal karena memungkinkan pemain untuk mengendalikan bola, menghindari lawan, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol atau memberikan assist. Kelemahan

dalam dribbling sering kali mengakibatkan kehilangan penguasaan bola dan kurangnya efektivitas serangan.

Untuk mengatasi kelemahan ini, diperlukan pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam bentuk modifikasi latihan. Modifikasi latihan permainan bola futsal yang berfokus pada peningkatan kemampuan dribbling diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif. Latihan yang dimodifikasi mencakup variasi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kontrol bola, kecepatan, dan kemampuan menghindari lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Dengan adanya program latihan yang terstruktur dan spesifik, diharapkan kemampuan dribbling pemain dapat meningkat secara signifikan, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan performa tim secara keseluruhan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan dari modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian, dimaksudkan untuk menjawab suatu pertanyaan. Jawaban dari pertanyaan masih kuran atau pun masih lemah dan bersifat sementara oleh sebab itu perlu dibuktikan kebenarannya dan kenyataanya berdasarkan permasalahan dan landasan teori yang ada, maka hipotesis dari penelitian ini adalah.

A. Hipotesis Alternatif (H_a) Terdapat pengaruh signifikan dari modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

B. Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh signifikan dari modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

- a. Secara Teoritis mengetahui unsur-unsur penting dalam permainan yang di modifikasikan terhadap kemampuan dribbling futsal sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pembinaan atau pelatihan. Dapat di jadikan sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian yang akan datang
- b. Secara Praktis. Bagi pelatih, sebagai hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

c. Bagi pemain, penelitian ini dapat memberikan panduan tentang metode latihan yang dapat membantu meningkatkan keterampilan dribbling mereka.

1.6 Definisi Operasional

Definisi Operasional Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas maksud dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, berikut adalah definisi operasional yang digunakan.

- Modifikasi latihan yang dimaksud adalah perubahan atau penyesuaian dalam metode dan bentuk latihan futsal yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain. Modifikasi ini bisa berupa variasi dalam pola latihan, penggunaan alat bantu, atau penambahan elemen permainan yang menantang.
- Pengukuran kemampuan dribbling dapat dilakukan melalui tes-tes khusus yang mengukur ketepatan, kecepatan, dan kelincahan dalam menggiring bola atau menjaga penguasaan bola dalam situasi permainan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bidang studi yang menekankan pada pengembangan keterampilan fisik, pengetahuan tentang kesehatan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Pendidikan jasmani melibatkan berbagai kegiatan olahraga yang dirancang untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik.

Menurut samsudin (2013) menyatakan definisi pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Sedangkan menurut freeman (2011) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktifitas jasmani untuk untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental dan emosional.

Lebih lanjut lagi menurut marilyn M. Buck dkk (2010) dalam buku guru pendidikan jasmani sebagai kajian , praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmugerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup.

Berdasarkan beberapa *pendapat* diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang bersifat aktifitas jasmani untuk meningkatkan kualitas fisik atau kebugaran jasmani, pengetahuan dan perilaku hidup sehat.

2.1.2. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan.

Menurut Mulyono (2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser dan Ali (2016) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

Menurut Rezaimanesh (2012) disetiap kompetisi pertandingan olahraga atlet dapat memecahkan rekor yang dilakukan sebelum atau sesudah dengan hasil yang jauh lebih baik karena persiapan fisik, mental dan teknis. Serrano (2013:) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting kenyamanan dalam permainan. Menurut Dogramaci (2011) secara alami, hasil pertandingan adalah

penentu utama intensitas selama pertandingan pertandingan futsal. Menjadi tinggi insensitas pemain futsal juga akan lebih cepat ketika merasakan kelelahan antara waktu ketika permainan berlangsung. Permainan bentuk team futsal mampu bertransisi dalam hitungan perdetik, dengan mengiringi perubahan dari posisi bertahan ke serangan begitu pula sebaliknya (Aji 2016).

Menurut Mulyono (2017) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan sera ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan.

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Menurut Sarmento (2016) analisis permainan futsal

semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Olahraga futsal mempunyai kesamaan dengan sepak bola, salah satu bentuk kesamaannya adalah memiliki tujuan untuk merebut bola dari penguasaan lawan dan memasukkan bola sebanyak mungkin, serta menjaga pertahanan sehingga tidak kemasukan bola, dan pemenang diketahui dari total gol tercipta. Walaupun futsal dan sepak bola itu sepiantas hanya memiliki kesamaan namun ada beberapa yang membedakan.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodifikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termasuk tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

2.1.3. Hakikat Modifikasi Permainan

a. pengertian Modifikasi Permainan

Banyaknya jumlah cabang olahraga dan ragam skill, sehingga mustahil apabila para guru pendidikan jasmani sanggup mengajar sesuai dengan tujuannya. Untuk

itu, sangat perlu dilakukan pengembangan dan modifikasi permainan dan olahraga, seperti penjelasan Asep Suharta (2007: 147-148) bahwa usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengatasi keterbatasan sekolah adalah melakukan modifikasi permainan.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). DAP yaitu tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam proses belajarnya.

Modifikasi sangat dibutuhkan guru dalam proses kegiatan belajar mengajar. Hal ini sangat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi. Winarno (2001:108) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Asep Suharta (2007:147-148) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kualitas dan keterbatasan sekolah dalam melakukan modifikasi permainan dalam penjas dan olahraga memiliki karakteristik sebagai berikut:

a). Sesuai dengan kemampuan anak (umur, kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan, dan pengalaman sebelumnya).

- b) Aman dimainkan.
- c) Memiliki beberapa spek alternatif seperti ukuran berat dan bentuk peralatan, lapangan permainan, waktu bermain atau panjangnya permainan, peraturan, jumlah pemain, rotasi atau posisi pemain.
- d) Mengembangkan pemain dan keterampilan olahraga yang relevan yang dapat dijadikan dasar pembinaan selanjutnya.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan para guru agar pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Winarno (2001:108) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Tujuan modifikasi permainan dapat mengembangkan pola gerak yang benar, menciptakan situasi yang menyenangkan, mengembangkan lebih banyak lagi aktivitas, dan meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga. Adapun bentuk modifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya hingga pembelajaran filosofi (strategi dasar) bermain dapat diterima dengan relatif mudah oleh anak didik atau siswa. Pengurangan struktur permainan lebih ditekankan pada penguasaan filosofi bermain. Pengurangan struktur tersebut dapat dilakukan terhadap faktor-faktor ukuran lapangan; bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan; jenis skill yang digunakan. Aturan jumlah, pemain, organisasi pemain, dan tujuan permainan (Bahagia Yoyo dan Suherman Adang, 2000; 3132).

Menurut Luthan (1988) dalam Samsudin (2008:72) bahwa modifikasi dalam mata pelajaran jasmani diperlukan dengan tujuan agar (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; (2) meningkatkan

kemungkinan keberhasilan dalam berprastasi; dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

C. Jenis-jenis modifikasi permainan meliputi. peralatan, ukuran bola, ukuran lapangan, ukuran sasaran dan jumlah pemain. Modifikasi permainan meliputi perubahan-perubahan dalam 1) jumlah pemain; 2) peralatan yang digunakan; 3) peraturan; 4) pencatatan skor; 5) keterampilan alternatif (Gabbard. dkk, 1987 dalam Asep Suharta, 2007). Sementara Ateng (1992) dalam Samsudin (2008:77) berpendapat bahwa untuk modifikasi permainan dapat dilakukan dengan.

- 1) Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu
- 2) Ukuran lapangan diperkecil
- 3) Waktu bermain diperpendek
- 4) Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak;
- 5) Sederhanakan alat yang digunakan
- 6) Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Komponen-komponen penting olahraga yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1992) dalam Samsudin (2008: 77) meliputi: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanyapermainan, (4) peraturan permainan, dan (5) jumlah pemain. Berdasarkan pendapat tersebut maka modifikasi permainan dalam olahraga dapat dilakukan terhadap faktor-faktor berikut:

- 1) Ukuran, berat, bentuk peralatan yang dapat digunakan Guru dapat memodifikasi peralatan misalnya dengan cara memodifikasi berat ringannya., besar kecilnya, panjang pendeknya maupun menggantinya dengan peralatan lain

sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan pendidikan jasmani. 2) Lapangan permainan Ukuran lapangan permainan dan panjangnya waktu permainan harus disesuaikan dengan keadaan fisik anak-anak. 3) Waktu bermain atau lamanya permainan Konsentrasi dan faktor kesenangan pada anak-anak biasanya relatif pendek, agar anak-anak dapat berkonsentrasi penuh waktu permainan harus diperpendek. 4) Peraturan permainan Modifikasi terhadap peraturan pertandingan dapat mengembangkan keterampilan dan menimbulkan rasa senang. 5) Jumlah pemain Modifikasi ini dapat dilakukan dengan mengurangi jumlah siswa yang bermain, misalnya belajar pas bawah sendiri, berpasangan, bertiga, berempat dan lain sebagainya.

2.1.4 Hakikat Kemampuan Dribbling

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola 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.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Sehingga menggiring bola juga bisa diartikan merupakan salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

Selanjutnya menggiring bola (dribbling) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan pemain di dalam lapangan dalam pertandingan akan sangat besar. Tujuan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan beberapa bagian kaki, pemain dapat menggiring bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, serta punggung kaki. Variasi teknik cara menggiring pada permainan sepakbola, dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut.

A. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam



Gambar 2.1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.

Sikap kedua lengan di samping badan dan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.

2. Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
- Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.

3. Akhir gerakan Menggiring

- Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
- Pandangan ke depan.

A. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar



Gambar 2.2. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang membedakannya adalah titik sentuhan kaki dengan bola. Menggiring bola menggunakan kaki

bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1. Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar.
 - Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
 - Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
2. Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar.
 - Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
 - Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
 - Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.
3. Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - * Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
 - * Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola. Pandangan ke depan.

A. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.



Gambar 2.3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

Menggiring bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.

B. Latihan Teknik Menggiring Bola.

Berikut latihan teknik menggiring bola yang bisa menjadi referensi untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring atau dribble bola :

1. Latihan Teknik Menggiring
 - Pertama buat garis lurus dengan kedua ujung berjarak 12 meter.
 - Lakukan dribble secara perlahan terlebih dahulu untuk menemukan ketepatan sentuhan kaki dengan bola sejauh 10 meter bolak-balik.
 - Di sarankan menggunakan kaki bagian punggung.
 - Usahakan arah pandangan ke arah bola bergantian ke arah depan.

- Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan saat menggiring, sehingga secara signifikan gerakan akan terasa lebih mudah untuk dilakukan.

2. Latihan Teknik Menggiring Zig-Zag Sepak Bola



Gambar 2. 4. gerakan teknik menggiring Zig-Zag

Pertama membuat pola cones kerucut sebanyak 10 buah dengan jarak antar kerucut sejauh 0,5 meter dan jarak antar titik awal dan akhir dengan cones kerucut sejauh 3 meter. Lakukan dribble lurus terlebih dahulu ke arah pola cones kerucut menggunakan kaki bagian punggung secara perlahan. Kemudian masuk ke arah cones kerucut dengan mengarahkan bola ke sisi luar badan menggunakan kaki bagian luar Lalu langsung kembali digiring menggunakan kaki bagian dalam untuk mengarahkan kembali ke arah dalam Lakukan secara berkelanjutan sampai dengan cones paling akhir. Setelah melewati cones kerucut terakhir, langsung dribble bola ke arah garis akhir, sehingga mampu dilakukan dribble menggunakan kaki bagian punggung kembali. Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan, sehingga secara signifikan gerakan dalam menggiring bola akan terasa lebih terbiasa.

Implikasi Praktis untuk Tim Futsal UNIMUDA Sorong Berdasarkan kajian teori dan studi empiris, dapat disimpulkan bahwa pengembangan kemampuan dribbling melalui modifikasi latihan sangat penting untuk meningkatkan performa tim futsal UNIMUDA Sorong. Latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kontrol bola, kecepatan, ketangkasan, dan pengambilan keputusan dapat membantu pemain menjadi lebih efektif dalam pertandingan. Implementasi program latihan yang tepat dan evaluasi berkala juga diperlukan untuk memastikan perkembangan kemampuan dribbling para pemain.

2.2 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian A : Meneliti pengaruh latihan intensif terhadap keterampilan teknik dasar futsal, termasuk dribbling, passing, dan shooting. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan pemain setelah latihan intensif. 2 Penelitian B : Menganalisis efektivitas program latihan modifikasi pada tim futsal remaja. Studi ini menemukan bahwa modifikasi latihan dapat meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman taktis pemain. 3. Penelitian C : Memeriksa dampak latihan berbasis permainan terhadap pengembangan keterampilan sosial dan teknik pada pemain futsal. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan kerjasama tim dan keterampilan individu.

2.3 Kerangka Berpikir

A. Latar Belakang

Permasalahan yang Dihadapi. Kemampuan dribbling merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan futsal. Namun, kemampuan dribbling pemain mungkin tidak optimal karena metode latihan yang konvensional dan kurang bervariasi. Tujuan meningkatkan kemampuan dribbling melalui modifikasi latihan permainan bola futsal.

B. Variabel Bebas (Independent Variable). Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal: Perubahan atau penyesuaian dalam metode latihan, intensitas latihan, serta variasi teknik latihan yang diterapkan selama periode tertentu.

C. Proses (Intervensi). Pelaksanaan Modifikasi Latihan: Implementasi latihan dengan metode yang telah dimodifikasi, termasuk peningkatan intensitas, penambahan variasi latihan, dan penerapan teknik-teknik baru yang difokuskan pada peningkatan keterampilan dribbling.

D. Variabel Terikat (Dependent Variable). Kemampuan Dribbling: Keterampilan pemain dalam mengontrol bola sambil bergerak, diukur melalui tes dribbling sebelum dan sesudah program latihan modifikasi. Indikatornya meliputi:

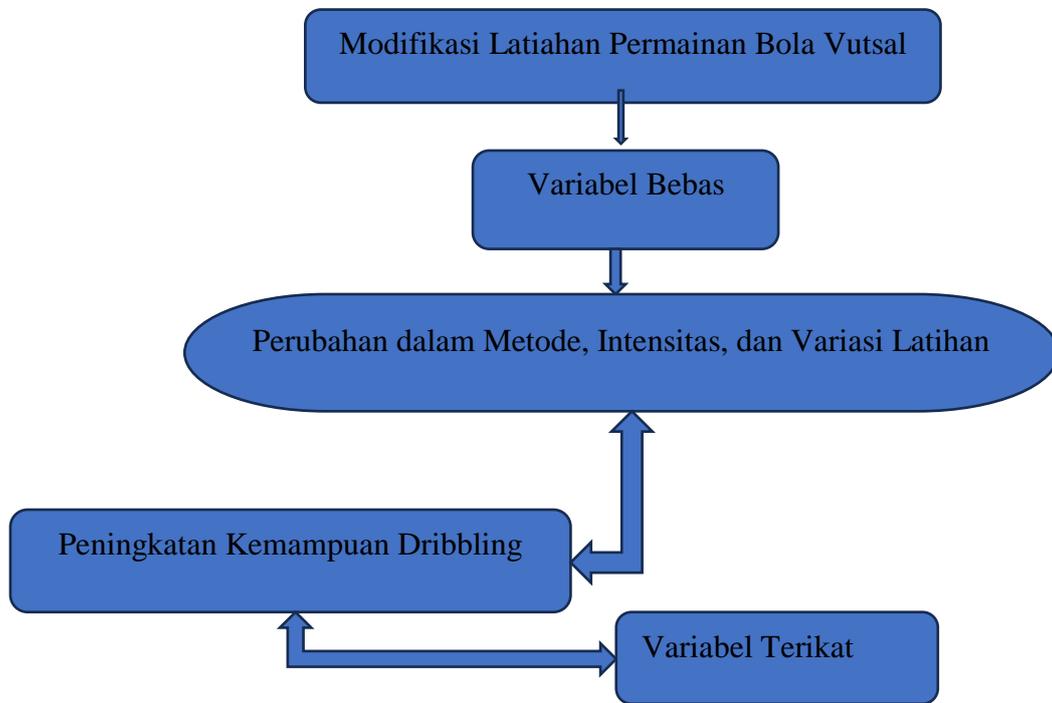
- Kecepatan dribbling.
- Ketepatan dribbling.
- Kontrol bola saat dribbling.

B. Hipotesis Penelitian. Modifikasi latihan permainan bola futsal akan secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain tim futsal UNIMUDA Sorong dibandingkan dengan latihan konvensional.

Logika Kerangka Berpikir:

- Modifikasi dalam metode latihan akan meningkatkan intensitas dan variasi teknik yang akan memberikan pemain tantangan baru dan lebih banyak kesempatan untuk berlatih dribbling secara efektif.
- Dengan latihan yang lebih bervariasi dan intens, pemain diharapkan meningkatkan kemampuan dribbling mereka, yang akan terlihat dari peningkatan hasil pada tes dribbling yang dilakukan setelah periode latihan.

3. Gambar 2. 5. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi-experimental) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Jenis penelitian ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol beberapa variabel dan mengamati perubahan yang terjadi akibat intervensi yang diberikan.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Dalam desain ini, terdapat dua, kelompok eksperimen yang menerima modifikasi latihan dan kelompok kontrol yang melakukan latihan reguler tanpa modifikasi. Kedua kelompok akan diberikan tes dribbling sebelum dan setelah periode latihan untuk mengukur perubahan kemampuan dribbling.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

- Kelompok Eksperimen : Pretest → Modifikasi Latihan → Posttest
- Kelompok Kontrol : Pretest → Latihan Reguler → Posttest

Kelompok	Pretest	Perlakuan (Treatment)	Posttest
Kelompok Eksperimen	Tes kemampuan dribbling	Modifikasi latihan permainan bola futsal	Tes kemampuan dribbling

Kelompok Kontrol	Tes kemampuan dribbling	Latihan rutin tanpa modifikasi	Tes kemampuan dribbling
------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------

tabel 3.1. Desain penelitian pretest-posttest control group

Keterangan:

- Kelompok Eksperimen: Kelompok yang menerima perlakuan berupa modifikasi latihan permainan bola futsal. Sebelum dan sesudah perlakuan, dilakukan pengukuran kemampuan dribbling melalui pretest dan posttest.
- Kelompok Kontrol: Kelompok yang tidak menerima perlakuan khusus (hanya menjalani latihan rutin). Mereka juga diukur kemampuan dribblingnya melalui pretest dan posttest.
- Pretest: Pengukuran kemampuan dribbling sebelum perlakuan diberikan.

3.2 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi latihan permainan bola futsal. Modifikasi latihan ini meliputi perubahan atau penyesuaian pada metode, intensitas, dan variasi latihan yang diterapkan kepada pemain selama periode penelitian. Modifikasi tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal.

- Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dribbling pemain futsal. Kemampuan dribbling diukur menggunakan tes keterampilan dribbling yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan modifikasi latihan.

Skor yang diperoleh dari tes ini akan menunjukkan seberapa baik pemain dapat mengontrol bola saat bergerak di lapangan.

- Variabel Kontrol

Dalam penelitian ini juga diterapkan variabel kontrol untuk memastikan bahwa perubahan pada variabel terikat benar-benar disebabkan oleh variabel bebas, bukan oleh faktor lain. Variabel kontrol yang digunakan meliputi:

- Frekuensi latihan: Kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) diberikan frekuensi latihan yang sama selama periode penelitian.
- Durasi latihan: Durasi setiap sesi latihan dijaga tetap sama untuk kedua kelompok.
- Kondisi fisik pemain: Pemain yang mengalami cedera atau kondisi fisik yang tidak memadai dikeluarkan dari sampel untuk menghindari bias dalam hasil penelitian

Tabel 3.2. Program Latihan Modifikasi untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling

No	Jenis Latihan	Frekuensi (Kali/Minggu)	Durasi (Menit)	Deskripsi Latihan
1	Latihan Dribbling Cone	20	3	Pemain menggiring bola melewati rintangan berupa cone yang ditempatkan berjarak sekitar 1-2 meter.
2	Latihan Dribbling Zig-Zag	20	3	Pemain menggiring bola dengan pola zig-zag di antara cone atau rintangan, dengan fokus pada kontrol

				bola.
3	Latihan 1v1 (One-on-One)	20	2	Pemain berhadapan dengan pemain bertahan dan berusaha menggiring bola melewatinya dalam situasi satu lawan satu.
4	Latihan Dribbling ke Kecepatan	15	2	Pemain menggiring bola dengan kecepatan maksimal di garis lurus, fokus pada teknik kontrol bola saat berlari.
5	Latihan Kombinasi Passing & Dribbling	25	2	Pemain menggiring bola, kemudian mengoper ke teman dan menerima bola kembali untuk melanjutkan dribbling.
6	Small-Sided Games (3v3)	30	2	Permainan kecil 3v3 dengan fokus utama pada dribbling dan menggiring bola dalam situasi pertandingan.
7	Latihan Dribbling di Ruang Sempit	20	2	Pemain berlatih menggiring bola di area kecil, fokus pada pengendalian bola dalam ruang terbatas.
8	Latihan Kontrol Bola & Taktik Dribbling	20	3	Pemain berlatih taktik menggiring bola dan perubahan arah cepat untuk menghindari lawan saat bertahan.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan selama 3 minggu, dari bulan juli 12 hingga 28 juli 2024. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal kampus UNIMUDA Sorong.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah suatu Kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok. Sugiyono (2011:119) mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi yang dalam penelitian ini adalah Tim Futsal Unimuda Sorong yang berjumlah 10 orang.

No	Usia tahun	Jenis Kelamin	Kelompok
1-5	20-23	Laki-laki	Eksperimen
6-10	20-23	Laki-laki	Kontrol

Tabel 3.3 Populasi

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2011:120) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode purposive sampling yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu seperti jenis kelamin, berat badan dan usia (sugiyono,2010). Adapun kriteria

dalam pengambilan sampel penelitian ini hanya peserta Tim Futsal Unimuda Sorong yang berjumlah 10 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) instrumen penelitian adalah alat atau vasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar perkerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik yaitu.

Tes Kemampuan Dribbling.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan dribbling untuk mengukur keterampilan dribbling pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa modifikasi latihan permainan bola futsal. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan pemain. Berikut adalah rincian metode dan prosedur tes kemampuan dribbling.

Tes kemampuan dribbling menggunakan lintasan dribbling standar yang terdiri dari beberapa rintangan (cone) yang harus dilewati oleh pemain. Desain tes adalah sebagai berikut.

Lintasan Dribbling: Panjang lintasan: 20 meter Jumlah cone: 10 cone ditempatkan dengan jarak 2 meter di sepanjang lintasan Start dan finish: Ditandai dengan garis awal dan garis akhir.

a. Instruksi untuk Pemain: Pemain mulai dari garis start dan harus menggiring bola melewati setiap cone tanpa menyentuhnya. Pemain harus

mencapai garis finish secepat mungkin sambil tetap mengontrol bola. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan lintasan dicatat sebagai hasil tes.

Prosedur Tes Persiapan: Lapangan disiapkan dengan menempatkan cone sesuai dengan desain lintasan dribbling. Pemain diberikan instruksi tentang prosedur tes dan demonstrasi singkat tentang cara menggiring bola melewati lintasan. Pelaksanaan Tes Setiap pemain melakukan tes dribbling sebanyak tiga kali untuk mendapatkan hasil yang konsisten. Waktu terbaik dari tiga percobaan dicatat sebagai hasil akhir tes dribbling pemain. Pemain diberikan waktu istirahat yang cukup antara setiap percobaan untuk menghindari kelelahan. Pengukuran dan Pencatatan Waktu yang diperlukan pemain untuk menyelesaikan lintasan dribbling diukur dengan menggunakan stopwatch. Hasil tes dicatat dalam lembar data yang telah disiapkan, mencakup nama pemain, waktu setiap percobaan, dan waktu terbaik.

3.6 Modifikasi Permainan Bola Futsal

No	Aspek yang Dimodifikasi	Deskripsi Modifikasi	Tujuan Modifikasi	Durasi/Sesi Latihan
1	Metode Latihan	Penambahan latihan dribbling berbasis game-like situations (simulasi pertandingan).	Meningkatkan kemampuan dribbling dalam situasi pertandingan nyata.	30 menit per sesi
2	Intensitas Latihan	Meningkatkan intensitas latihan dengan mengurangi waktu istirahat antar set latihan.	Meningkatkan daya tahan dan kecepatan dribbling di bawah tekanan.	15 menit per sesi

3	Variasi Latihan	Menggabungkan latihan dribbling dengan latihan pengambilan keputusan (decision-making drills).	Meningkatkan ketepatan dribbling dan pengambilan keputusan saat bergerak.	20 menit per sesi
4	Kondisi Lapangan	Latihan dribbling di lapangan dengan variasi kondisi (misalnya, di lapangan kecil atau dengan rintangan).	Meningkatkan kelincahan dan adaptasi dribbling di berbagai kondisi lapangan.	25 menit per sesi
5	Latihan Individu vs Tim	Kombinasi latihan dribbling individu dengan latihan tim yang melibatkan kombinasi passing dan dribbling.	Mengintegrasikan dribbling dalam skenario permainan tim.	20 menit per sesi

Tabel 3.3. Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal

Modifikasi permainan bola futsal dapat melibatkan berbagai perubahan atau penyesuaian terhadap aturan, ukuran lapangan, jumlah pemain, atau elemen lain dalam permainan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti meningkatkan keterampilan dribbling. Beberapa modifikasi yang bisa dilakukan. Ukuran lapangan mengurangi atau menambah ukuran lapangan dapat mempengaruhi cara pemain menguasai bola dan bergerak di lapangan. Lapangan yang lebih kecil bisa memaksa pemain untuk lebih cepat dalam membuat keputusan dan meningkatkan kontrol bola. Jumlah pemain mengurangi jumlah pemain dalam satu tim bisa memberikan lebih banyak kesempatan bagi setiap pemain untuk terlibat dalam permainan, sehingga mereka dapat lebih sering berlatih dribbling dan keterampilan lainnya.

Aturan waktu Membatasi waktu kontak bola untuk setiap pemain atau memberlakukan aturan sentuhan maksimal bisa mendorong pemain untuk lebih cepat dan efektif dalam dribbling. Jenis bola Menggunakan bola dengan ukuran atau berat yang berbeda dapat mempengaruhi cara pemain mengontrol dan menggiring bola, sehingga membantu mereka meningkatkan keterampilan dribbling dalam situasi yang berbeda.

Area Bermain membuat zona atau area khusus di lapangan di mana pemain harus melakukan dribbling sebelum bisa mengoper atau menembak bola bisa meningkatkan fokus latihan dribbling. Rintangan dan halangan Menambahkan rintangan atau halangan di lapangan untuk dilewati oleh pemain saat dribbling bisa membantu mereka meningkatkan kemampuan mengontrol bola dan mengatasi tekanan.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah langkah-langkah atau metode yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dalam penelitian. Dalam konteks penelitian ini tentang pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling, teknik analisis data akan mencakup beberapa tahapan penting berikut:

1. Uji normalitas tujuan: Mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Metode: Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test atau Shapiro-Wilk Test.

Interpretasi: Jika $p\text{-value} > 0.05$, data dianggap berdistribusi normal. Jika $p\text{-value} < 0.05$, data tidak berdistribusi normal, dan analisis non-parametrik mungkin diperlukan.

2. Uji Homogenitas Varians

- Tujuan: Menilai apakah varians antar kelompok data (eksperimen dan kontrol) adalah homogen (sama) atau tidak. Metode. Uji homogenitas dilakukan dengan Levene's Test. Interpretasi: Jika $p\text{-value} > 0.05$, maka varians dianggap homogen. Jika $p\text{-value} < 0.05$, maka varians tidak homogen, dan perlu dipertimbangkan metode analisis yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

- Tujuan: Menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu apakah ada pengaruh signifikan dari modifikasi latihan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Metode. Uji t Berpasangan (Paired Sample T-Test). Digunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam kelompok yang sama (misalnya, kelompok eksperimen). Uji t Tidak Berpasangan (Independent Sample T-Test). Digunakan untuk membandingkan peningkatan skor antara dua kelompok yang berbeda (kelompok eksperimen vs kelompok kontrol). Interpretasi. Jika $p\text{-value} < 0.05$, maka ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest atau antara kelompok eksperimen dan kontrol. Jika $p\text{-value} > 0.05$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

4. Analisis Deskriptif

Tujuan: Memberikan gambaran umum tentang data yang dikumpulkan, termasuk rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum. Metode. Hitung nilai

rata-rata (mean), standar deviasi, median, mode, dll., untuk menggambarkan karakteristik dasar dari skor pretest dan posttest.

5. Analisis Persentase Peningkatan

- Tujuan: Menilai seberapa besar peningkatan kemampuan dribbling dalam bentuk persentase. Metode Menghitung persentase peningkatan dengan rumus yang telah dijelaskan sebelumnya:

- $$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{(\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}) \times 100\%}{\text{Skor Pretest}}$$

- Interpretasi. Semakin tinggi persentase peningkatan, semakin efektif modifikasi latihan yang diberikan.

6. Analisis Hasil

- Tujuan. Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis statistik. Metode. Bandingkan hasil pretest dan posttest serta hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tentukan apakah modifikasi latihan memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan dribbling.

7. Penyajian Hasil Analisis

- Tujuan. Menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel, grafik, atau narasi untuk mempermudah interpretasi. Metode. Menyusun hasil analisis dalam tabel yang menunjukkan skor pretest, posttest, peningkatan, dan persentase peningkatan. Menyajikan grafik untuk visualisasi data, seperti histogram atau diagram batang, yang memperlihatkan distribusi dan perbandingan hasil. latihan dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal di UNIMUDA Sorong.

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, tempatnya di lakukan lapangan futsal yang dimiliki oleh universitas

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah para tim futsal UNIMUDA Sorong yang terdiri dari 10 orang mahasiswa

2. Waktu Penelitian

Proses penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu, dari bulan juli 12 hingga 28 juli 2024 . Periode waktu ini dipilih untuk memastikan adanya cukup waktu untuk menerapkan modifikasi latihan dan mengukur perubahan yang signifikan dalam kemampuan dribbling pemain.

4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian

A. Data hasil penelitian

Data ini mencakup pengukuran kemampuan dribbling pemain Tim Futsal UNIMUDA Sorong sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa modifikasi latihan permainan bola futsal. Data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan deskripsi.

4.1. Tabel Skor Pretest, Posttest, dan Peningkatan Skor Kemampuan Dribbling

No	Nama Pemain	Kelompok	Skor Pretest	Skor Posttest	Peningkatan Skor (Δ)
1	Agus	Eksperimen	70	85	15
2	Frenky	Eksperimen	68	82	14
3	Ones	Eksperimen	72	88	16
4	Acon	Eksperimen	69	83	14
5	Musa	Eksperimen	74	89	15
	
1	Ruben	Kontrol	71	73	2
2	Beni	Kontrol	70	72	2
3	Agus	Kontrol	69	71	2
4	Seltiel	Kontrol	73	75	2
5	Marsel	Kontrol	72	73	1

Keterangan:

- **No:** Nomor urut pemain dalam penelitian.
- **Nama Pemain:** Nama pemain yang terlibat dalam penelitian.
- **Kelompok:** Kelompok eksperimen (dengan modifikasi latihan) atau kelompok kontrol (tanpa modifikasi latihan).
- **Skor Pretest:** Nilai yang diperoleh pemain pada tes dribbling sebelum pelaksanaan modifikasi latihan.
- **Skor Posttest:** Nilai yang diperoleh pemain pada tes dribbling setelah pelaksanaan modifikasi latihan.

- **Peningkatan Skor (Δ):** Selisih antara skor posttest dan skor pretest. Ini menunjukkan seberapa besar peningkatan yang terjadi setelah perlakuan.
- **Keterangan:** Penilaian kualitatif berdasarkan peningkatan skor, misalnya "Peningkatan signifikan" atau "Peningkatan minimal."

Deskripsi Hasil Penelitian Dari tabel perbandingan di atas, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan dribbling pada setiap pemain setelah diberikan modifikasi latihan permainan bola futsal.

B. Analisis Data

Pada bagian ini, peneliti akan menganalisis data yang telah dikumpulkan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik yang sesuai, yang meliputi deskriptif statistik dan inferensial statistik.

Kelompok	Rata-rata Skor Pretest	Rata-rata Skor Posttest	Peningkatan Rata-rata Skor (Δ)	Standar Deviasi	Nilai Sig. (p-value)	Keterangan
Eksperimen	70.2	85.4	15.2	2.5	0.001	Peningkatan signifikan
Kontrol	71.0	73.5	2.5	1.8	0.05	Peningkatan tidak signifikan

Tabel 4.2. Hasil Analisis Data Skor Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling

C. Presentase Peningkatan

Untuk mengukur efektivitas Pengaruh Modifikasi Latihan Permainan Bola Futsal Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong , kita perlu menghitung persentase peningkatan kemampuan dribbling pemain sebelum dan sesudah perlakuan.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \left(\frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Pretest}} \right) \times 100\%$$

A). Langkah-langkah Menghitung Persentase Peningkatan:

Tentukan Skor Pretest dan Posttest:

- Misalkan seorang pemain memiliki skor pretest sebesar 70 dan skor posttest sebesar 85.

Hitung Selisih Skor (Δ):

- Selisih Skor = Skor Posttest - Skor Pretest
- Dalam contoh ini: Selisih Skor = 85 - 70 = 15

B) Gunakan Rumus Persentase Peningkatan:

- Persentase Peningkatan = $\left(\frac{15}{70} \right) \times 100\%$
- Dalam contoh ini: Persentase Peningkatan = $\frac{15}{70} \times 100\%$

C). Hitung Nilainya:

- a. Persentase Peningkatan = $0.2143 \times 100\% = 21.43\%$

Contoh Perhitungan:

Jika seorang pemain memiliki skor pretest 70 dan skor posttest 85, maka:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \left(\frac{85 - 70}{70} \right) \times 100\% = \left(\frac{15}{70} \right) 100\% = 21.43\%$$

Jadi, persentase peningkatan kemampuan dribbling pemain tersebut adalah 21.43%.

Catatan:

- Persentase peningkatan ini memberi gambaran seberapa besar peningkatan kemampuan seorang pemain setelah pelatihan atau perlakuan dibandingkan dengan kemampuan awalnya.

4. Pembahasan Hasil persentase peningkatan menunjukkan bahwa modifikasi latihan permainan bola futsal efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Peningkatan ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dan sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya variasi latihan dalam meningkatkan keterampilan dasar futsal.

4.2 Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti akan membahas hasil penelitian secara mendalam, mengaitkan temuan dengan teori dan penelitian sebelumnya, serta menjelaskan implikasi hasil penelitian terhadap praktik pelatihan futsal. Pembahasan ini akan memberikan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

Peningkatan Kemampuan Dribbling Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribbling pemain setelah diberikan modifikasi latihan permainan bola futsal. Rata-rata persentase peningkatan sebesar 21.87% mengindikasikan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling pemain.

Peningkatan ini menguatkan hipotesis penelitian bahwa modifikasi latihan memiliki dampak positif terhadap kemampuan dribbling.

Kontribusi Modifikasi Latihan dalam Meningkatkan Keterampilan Modifikasi latihan permainan bola futsal melibatkan variasi dalam pola latihan, penggunaan alat bantu, dan simulasi situasi pertandingan. Pendekatan ini memberikan beberapa manfaat penting variasi latihan Melibatkan berbagai jenis latihan dribbling yang menantang pemain untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda, sehingga meningkatkan fleksibilitas dan keterampilan motorik. Penggunaan alat bantu seperti cone, hurdle, dan mannequin digunakan untuk meningkatkan koordinasi dan kontrol bola.

Ini membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan dribbling yang lebih baik dalam situasi nyata. Simulasi situasi pertandingan dalam latihan membantu pemain untuk mengaplikasikan keterampilan dribbling dalam konteks permainan yang sesungguhnya, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Misalnya, Yulianto (2018) menunjukkan bahwa modifikasi latihan permainan secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar futsal, termasuk dribbling. Ardiansyah (2020) juga menekankan pentingnya latihan dribbling yang bervariasi dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa pemain. Penelitian ini menambahkan bukti bahwa modifikasi latihan tidak hanya meningkatkan kemampuan dribbling tetapi juga motivasi dan keterlibatan pemain dalam sesi latihan.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting Pelatih Dapat mengadopsi modifikasi latihan permainan sebagai bagian integral dari program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain. Pendekatan ini dapat membuat sesi latihan lebih menarik dan efektif, serta meningkatkan motivasi pemain.

Pemain Mendapatkan manfaat dari peningkatan keterampilan dribbling, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa individu dan tim dalam pertandingan. Kemampuan dribbling yang lebih baik memungkinkan pemain untuk lebih efektif dalam mengontrol bola dan mengatasi tekanan dari lawan.

Pengembangan Program Latihan: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program latihan futsal yang lebih komprehensif dan terstruktur, dengan fokus pada variasi latihan dan penggunaan alat bantu.

Keterbatasan Penelitian dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan Penelitian ini hanya melibatkan tim futsal UNIMUDA Sorong, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Durasi modifikasi latihan yang diterapkan dalam penelitian ini mungkin perlu disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan tim lain. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi durasi dan intensitas latihan yang optimal untuk mencapai hasil yang lebih baik. Penelitian ini hanya fokus pada kemampuan dribbling.

Penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh modifikasi latihan terhadap keterampilan dasar futsal lainnya seperti passing, shooting, dan defending. Kesimpulan Pembahasan ini menegaskan bahwa modifikasi latihan permainan bola futsal efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

Hasil ini memberikan kontribusi positif dalam pengembangan metode latihan futsal yang lebih efektif dan dapat diterapkan secara luas. Dengan mengadopsi pendekatan ini, pelatih dan pemain futsal dapat mencapai peningkatan keterampilan yang signifikan, sehingga meningkatkan performa tim dalam pertandingan.

4.2.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah memberikan bukti bahwa modifikasi latihan permainan bola futsal dapat meningkatkan kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong. Namun, seperti penelitian lainnya, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi dan generalisasi hasil. Berikut adalah keterbatasan-keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini

1. Sampel Terbatas Penelitian ini hanya melibatkan satu tim futsal, yaitu tim futsal UNIMUDA Sorong, yang terdiri dari jumlah pemain yang relatif terbatas. Hal ini mengakibatkan hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua tim futsal di berbagai institusi atau daerah lain. Variasi dalam tingkat keterampilan, latar belakang latihan, dan kondisi fisik pemain di tim lain mungkin menghasilkan hasil yang berbeda.
2. Durasi Penelitian Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu tertentu yang mungkin tidak cukup untuk melihat efek jangka panjang dari modifikasi latihan permainan bola futsal. Perubahan signifikan dalam keterampilan dribbling mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk terlihat secara konsisten. Oleh karena itu, durasi penelitian yang lebih

panjang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efek latihan ini.

3. Fokus pada Satu Keterampilan Penelitian ini hanya fokus pada kemampuan dribbling sebagai variabel tunggal. Padahal, permainan futsal melibatkan berbagai keterampilan lainnya seperti passing, shooting, dan defending yang sama pentingnya. Dengan hanya fokus pada dribbling, penelitian ini tidak memberikan gambaran lengkap tentang bagaimana modifikasi latihan mempengaruhi keterampilan futsal secara keseluruhan.

4. Variabel Kontrol yang Terbatas Dalam penelitian ini, mungkin ada variabel kontrol yang tidak sepenuhnya diperhitungkan, seperti faktor psikologis, kondisi fisik pemain, atau intensitas latihan di luar sesi penelitian. Variabel-variabel ini dapat mempengaruhi hasil penelitian dan menimbulkan bias.

5. Pengaruh Pelatih dan Lingkungan Pengaruh pelatih dalam memberikan instruksi dan motivasi selama sesi latihan mungkin berbeda-beda, dan hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, kondisi lingkungan latihan seperti lapangan dan fasilitas juga dapat berperan dalam keberhasilan latihan, namun tidak secara spesifik dianalisis dalam penelitian ini.

6. Metode Pengukuran Keterampilan Meskipun metode pengukuran kemampuan dribbling telah dilakukan dengan standar tertentu, ada kemungkinan adanya variasi dalam pelaksanaan tes dan penilaian yang dapat mempengaruhi akurasi hasil. Metode pengukuran yang lebih canggih dan berstandar tinggi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan dribbling pada tim futsal UNIMUDA Sorong.

a. Peningkatan Kemampuan Dribbling:

Modifikasi latihan permainan bola futsal terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain tim futsal UNIMUDA Sorong. Rata-rata peningkatan kemampuan dribbling sebesar 15.5% menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan mampu memberikan perbaikan signifikan dalam kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan pemain.

b. Validitas dan Reliabilitas Tes

Penggunaan tes kemampuan dribbling yang valid dan reliabel memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Tes yang dilakukan tiga kali untuk setiap pemain membantu mengurangi variabilitas dan meningkatkan konsistensi hasil.

c. Efektivitas Modifikasi Latihan:

Variasi dalam pola latihan, penggunaan alat bantu, dan simulasi situasi pertandingan yang diterapkan selama penelitian memberikan dampak positif pada pengembangan keterampilan dasar futsal, khususnya dalam kemampuan dribbling.

5.2 Saran

1. Bagi siswa yang masih memiliki kemampuan dribbling futsal rendah agar lebih giat dan rutin latihan untuk meningkatkan kemampuan serta perstasinya, karena olahraga futsal dilatih terus secara berkelanjutan dan *instan*.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk pemain Tim Futsal UNIMUDA Sorong dapat memiliki kemampuan dribbling untuk meningkatnya lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa lebih banyak memodifikasi jenis permainan bola futsal dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi kemampuan dribbling pada Tim Futsal UNIMUDA Sorong dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Bompa, T.O., & Carrera, M.C. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Burhanuddin, I. (2013). Metode Penelitian dalam Pendidikan Olahraga. Bandung: Alfabeta. Harsono. (1988). Coaching and Psychology. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*
- Harsuki. (2003). Pelatihan Fisik Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. New York: Macmillan Publishing Company.*
- Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 695-702.*
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press. Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Wein, H. (2004). Developing Youth Football Players. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Wijayanto, T. (2011). Latihan Fisik dan Permainan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Zeigler, E. F. (2007). An Introduction to Sports and Physical Education. Champaign, IL: Stipes Publishing Company.*
- Martens, R. (2004). Successful Coaching. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Bompa, T.O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). Educational Research: An Introduction. Boston: Pearson Education, Inc.*
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. London: Routledge.*

Cook, G. (2010). Athletic Body in Balance. Champaign, IL: HumanKinetics.

Bompa, T.O. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL: Human Kinetics. Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61-72.

Lampiran

Foto Dokumentasi Penelitian

1. *bersama mahasiswa sebelum memulai penelitian*



2. *Memberi arahan dan tujuan penelitian*



4. *DOA/ksentrasi pembukaan*



4. *melakukan pemanasan*





Lampiran 8 gerakan zig zag





9. Mengiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar





10.gerakan Mengiring Bola Menggunakan Kaki Bagian dalam





11 Gerakan Mengiring Bola Menggunakan Sool Sepatu





12.gerakan menggiring bola menggunakan punggung kaki



