

***GATED OBSTACLE DAN STAIR STEP ROLL DRILL MENINGKATKAN DRIBBLING FUTSAL***

**Rahman Asshidiq<sup>1</sup>, Lalu Sapta Wijaya Kusuma<sup>2</sup>, Lalu Hulfian<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [laluhulfian@undikma.ac.id](mailto:laluhulfian@undikma.ac.id)

**ABSTRAK**

Kemampuan dribbling merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan futsal karena berkaitan dengan kontrol bola, perubahan arah, dan kemampuan pemain menciptakan ruang serangan pada situasi permainan cepat. Permasalahan yang ditemukan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari adalah kemampuan dribbling yang belum optimal, terutama dalam menjaga kontrol bola dan melakukan perubahan arah pada ruang sempit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *gated obstacle* dan *stair step roll drill* terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 14 pemain ekstrakurikuler futsal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan dribbling dalam satuan detik. Perlakuan latihan dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *gated obstacle* dan *stair step roll drill* sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal. Latihan berbasis rintangan cenderung lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah dan efisiensi gerak, sedangkan latihan berbasis *sole roll* lebih mendukung kontrol bola dan koordinasi sentuhan kaki. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang bersifat spesifik terhadap karakter permainan futsal dapat digunakan sebagai alternatif program latihan teknik dribbling pada tingkat sekolah menengah.

**Kata Kunci:** *Gated Obstacle, Stair Step Roll Drill, Dribbling, Futsal*

**ABSTRACT**

Dribbling ability is one of the essential skills in futsal because it is closely related to ball control, change of direction, and the player's ability to create attacking space in fast-paced game situations. The problem identified among the futsal players of SMA Negeri 1 Gunungsari was that their dribbling ability was still not optimal, particularly in maintaining ball control and changing direction within limited space. This study aimed to analyze the effect of *gated obstacle* and *stair step roll drill* training on the dribbling ability of futsal players. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a *two-group pretest-posttest* design. The sample consisted of 14 extracurricular futsal players selected through *purposive sampling* and divided into two treatment groups. The research instrument used was a dribbling ability test measured in seconds. The training program was conducted for four weeks with a frequency of three sessions per week. Data were analyzed using descriptive statistics and a *paired sample t-test*. The results showed that both *gated obstacle* and *stair step roll drill* training had a significant effect on improving the dribbling ability of futsal players. Obstacle-based training tended to be more effective in improving change of direction and movement efficiency, while *sole roll*-based training was more supportive of ball control and foot-touch coordination. These findings indicate that training

methods specifically designed according to the characteristics of futsal can be used as alternative technical dribbling training programs at the high school level.

**Keywords:** *Gated Obstacle, Stair Step Roll Drill, Dribbling, Futsal*

## **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dengan tempo cepat, ruang gerak terbatas, serta intensitas aktivitas yang tinggi. Karakter permainan tersebut menuntut pemain memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, seperti passing, control, shooting, dan dribbling agar mampu bermain efektif dalam tekanan lawan. Di antara berbagai teknik dasar tersebut, dribbling menjadi keterampilan yang sangat penting karena digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, membuka ruang serangan, melewati lawan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut Konstantinos Spyrou dkk. dalam kajian sistematisnya, futsal memiliki tuntutan fisik dan fisiologis yang tinggi karena pemain harus melakukan sprint pendek, akselerasi, deselerasi, serta perubahan arah secara berulang dalam durasi permainan yang singkat.

Karakteristik dribbling pada futsal memiliki perbedaan dibandingkan sepak bola lapangan besar karena ukuran lapangan yang lebih kecil menyebabkan pemain harus menjaga bola tetap dekat dengan kaki dalam kondisi tekanan tinggi. Situasi permainan futsal juga menuntut pemain mampu mengambil keputusan secara cepat sambil melakukan perubahan arah dan menjaga keseimbangan tubuh. Oleh sebab itu, kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh teknik menggiring bola, tetapi juga ditentukan oleh unsur kondisi fisik seperti agility, koordinasi gerak, kecepatan kaki, serta kontrol bola dalam ruang sempit. Penelitian Rifai Ahmed dkk. (2021) menunjukkan bahwa latihan spesifik yang berorientasi pada agility mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal secara signifikan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan keterampilan dribbling memerlukan bentuk latihan yang sesuai dengan tuntutan gerak permainan futsal modern.

Secara ideal, pemain futsal tingkat sekolah menengah diharapkan memiliki kemampuan dribbling yang baik agar mampu bersaing dalam pertandingan maupun kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi, berdasarkan hasil observasi awal pada pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari, ditemukan beberapa permasalahan seperti kontrol bola yang belum stabil, kesulitan menggiring bola melewati rintangan, serta lambat melakukan perubahan arah ketika berada di bawah tekanan lawan. Hasil pengamatan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan yang diharapkan dengan kondisi nyata pemain di lapangan. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi efektivitas permainan tim, terutama dalam situasi menyerang maupun mempertahankan penguasaan bola. Oleh karena itu, diperlukan model latihan yang lebih spesifik, variatif, dan sesuai dengan karakteristik permainan futsal agar kemampuan dribbling pemain dapat meningkat secara optimal.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling adalah gated obstacle drill. Latihan ini dilakukan dengan memanfaatkan gate atau cone sebagai rintangan yang harus dilewati pemain sambil menggiring bola mengikuti pola tertentu. Pola latihan tersebut dirancang untuk melatih kontrol bola, koordinasi gerak, perubahan arah, kecepatan kaki, dan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat bergerak. Selain itu, latihan berbasis rintangan dinilai lebih kontekstual karena menyerupai situasi permainan nyata yang menuntut pemain bergerak cepat di ruang sempit. Penelitian Michael Marcojos dkk. (2025) menjelaskan bahwa modified training drills mampu meningkatkan agility dribbling atlet futsal, sedangkan penelitian Muhammad Syahrul Taufik dkk. (2021) membuktikan bahwa obstacle run training memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan dribbling pemain futsal putri selama masa pandemi.

Selain gated obstacle drill, latihan stair step roll drill juga diperkirakan efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling futsal. Latihan ini menitikberatkan pada penggunaan telapak kaki atau sole dalam menggulirkan bola secara cepat, ritmis, dan terkontrol. Dalam permainan futsal, penggunaan telapak kaki menjadi salah satu teknik dominan karena pemain sering melakukan kontrol, pull back, dan perubahan arah menggunakan bagian bawah kaki. Stair step roll drill bertujuan meningkatkan ball feeling, koordinasi kaki kanan dan kiri, footwork, serta kecepatan sentuhan terhadap bola. Penelitian Muhammad Syarif Fadhillah dkk. (2022) menunjukkan bahwa variasi latihan ball feeling mampu meningkatkan keterampilan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler, sedangkan Gilang Priyambada dkk. (2024) menegaskan bahwa model latihan koordinasi berbasis gerak manipulatif berpengaruh terhadap peningkatan performa teknik permainan futsal.

Penelitian lain juga memperlihatkan bahwa kemampuan dribbling futsal sangat dipengaruhi oleh agility dan koordinasi gerak pemain. Sigit Rahayu Pambudi dkk. (2021) menemukan bahwa metode latihan dan tingkat agility memberikan pengaruh terhadap kecepatan dribbling pemain futsal tingkat sekolah menengah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Fajar Adi Wiranata dkk. (2023) yang menyatakan bahwa kombinasi latihan three cone exercise menggunakan bola dan high-intensity interval training mampu meningkatkan agility serta kemampuan dribbling atlet futsal pelajar. Selain itu, penelitian Misbahul dkk. (2024) menunjukkan bahwa ladder drill training berpengaruh terhadap dribbling agility peserta ekstrakurikuler futsal. Berbagai hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa peningkatan dribbling memerlukan latihan yang melibatkan unsur kelincahan, kontrol bola, koordinasi, dan perubahan arah secara simultan.

Di sisi lain, beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti pengaruh agility training, ladder drill, small-sided games, maupun latihan koordinasi terhadap kemampuan teknik futsal secara umum. Penelitian Muhammad Fajar Khurrohman dkk. (2021) membuktikan bahwa small-sided game efektif meningkatkan keterampilan dasar futsal, namun penelitian tersebut belum secara khusus membandingkan model latihan dribbling berbasis rintangan dan penguasaan bola. Penelitian Rizki Hidayat dkk. (2025) juga menekankan pentingnya kecepatan, fleksibilitas, dan agility terhadap kemampuan dribbling pemain futsal, tetapi belum menguji bentuk latihan spesifik yang berorientasi pada penggunaan sole dan obstacle. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas dua model latihan dribbling berbeda dalam konteks pemain futsal tingkat sekolah menengah. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperoleh model latihan yang lebih efektif dan aplikatif bagi pembinaan futsal sekolah.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan dan perbandingan dua model latihan dribbling yang memiliki karakteristik berbeda, yaitu gated obstacle drill yang berorientasi pada perubahan arah dan rintangan gerak serta stair step roll drill yang menekankan penguasaan bola menggunakan telapak kaki. Penelitian ini juga difokuskan pada pemain futsal tingkat sekolah menengah yang masih jarang dijadikan subjek penelitian dalam kajian latihan dribbling futsal. Selain menganalisis peningkatan kemampuan dribbling setelah perlakuan latihan, penelitian ini membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan performa menggiring bola pemain. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan gated obstacle dan stair step roll drill terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) menggunakan desain *two group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMA Negeri 1 Gunungsari pada Januari–Februari 2025. Populasi penelitian meliputi seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Gunungsari yang aktif mengikuti program latihan sekolah. Sampel penelitian berjumlah 14 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: aktif mengikuti latihan rutin, direkomendasikan oleh pelatih, tidak mengalami cedera, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Selanjutnya, pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* sehingga diperoleh dua kelompok yang memiliki kemampuan awal relatif seimbang, yaitu kelompok latihan *gated obstacle* dan kelompok *stair step roll drill* dengan masing-masing terdiri atas tujuh pemain.

Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan dribbling futsal yang diadaptasi dari tes keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melewati beberapa cone sesuai lintasan yang telah ditentukan hingga mencapai garis akhir. Pengukuran hasil tes menggunakan satuan waktu dalam detik, di mana semakin rendah waktu yang diperoleh menunjukkan kemampuan dribbling yang semakin baik. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen ahli dan pelatih futsal untuk memastikan kesesuaian indikator pengukuran terhadap tujuan penelitian. Perlakuan latihan diberikan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu sehingga total terdapat 12 sesi latihan. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Kelompok *gated obstacle* menjalani latihan dribbling melalui rintangan dengan variasi perubahan arah, akselerasi pendek, dan pola zig-zag, sedangkan kelompok *stair step roll drill* melakukan latihan berbasis sentuhan telapak kaki, *ball feeling*, koordinasi kaki kanan-kiri, dan kontrol bola jarak dekat.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah program latihan selesai dilaksanakan. Seluruh pelaksanaan latihan dilakukan pada waktu dan lapangan yang sama untuk menjaga konsistensi kondisi penelitian. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan *Levene's test* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 melalui bantuan program IBM SPSS Statistics.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua model latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari. Peningkatan kemampuan dribbling ditunjukkan melalui penurunan waktu tempuh pemain pada tes menggiring bola setelah diberikan perlakuan latihan selama 12 pertemuan. Dalam pengukuran keterampilan dribbling, waktu yang semakin rendah menunjukkan performa yang semakin baik karena pemain mampu menyelesaikan lintasan dengan lebih cepat dan lebih terkontrol. Deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *gated obstacle* disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Deskripsi Data Kelompok *Gated Obstacle***

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	17,36	16,22
Standar deviasi	0,74	0,55
Nilai maksimum	18,22	17,09
Nilai minimum	16,21	15,72
Rentang	2,01	1,37

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata waktu tes dribbling kelompok *gated obstacle* mengalami penurunan dari 17,36 detik menjadi 16,22 detik setelah perlakuan latihan diberikan. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis rintangan mampu membantu pemain meningkatkan kontrol bola, perubahan arah, dan efisiensi gerak saat menggiring bola. Selain terjadi penurunan nilai rata-rata, simpangan baku pada *posttest* juga lebih kecil dibandingkan *pretest*, yang mengindikasikan bahwa hasil kemampuan pemain menjadi lebih merata setelah latihan. Dengan demikian, latihan *gated obstacle* memperlihatkan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain futsal.

Deskripsi hasil tes pada kelompok *stair step roll drill* juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah pelaksanaan program latihan. Perbandingan data *pretest* dan *posttest* kelompok tersebut dapat dilihat pada Tabel 2. Penyajian data ini digunakan untuk mengetahui perubahan performa pemain sebelum dan sesudah perlakuan latihan diberikan. Selain itu, tabel juga menunjukkan sebaran data hasil tes yang diperoleh masing-masing pemain selama penelitian berlangsung.

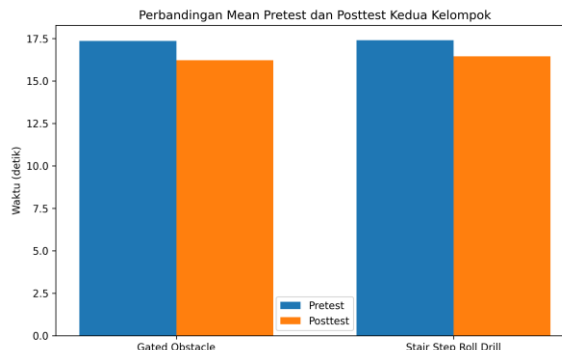
**Tabel 2. Deskripsi Data Kelompok *Stair Step Roll Drill***

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	17,41	16,45
Standar deviasi	1,25	0,78
Nilai maksimum	19,16	17,43
Nilai minimum	15,89	15,34
Rentang	3,27	2,09

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata waktu tes dribbling kelompok *stair step roll drill* menurun dari 17,41 detik menjadi 16,45 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis sentuhan telapak kaki dan *ball feeling* mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola pada ruang gerak terbatas. Penurunan nilai simpangan baku pada *posttest* juga menunjukkan bahwa performa dribbling pemain menjadi lebih konsisten setelah mengikuti latihan. Secara persentase, kelompok *gated obstacle* mengalami peningkatan sebesar 6,57%, sedangkan kelompok *stair step roll drill* meningkat sebesar 5,51%.

Perbandingan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kedua kelompok latihan dapat dilihat lebih jelas pada Gambar 1. Penyajian grafik digunakan untuk mempermudah interpretasi perubahan kemampuan dribbling antara sebelum dan sesudah perlakuan latihan. Grafik juga memperlihatkan perbedaan penurunan waktu antara kelompok *gated obstacle* dan kelompok

*stair step roll drill*. Dengan demikian, visualisasi data membantu memperjelas kecenderungan peningkatan performa dribbling pemain selama penelitian berlangsung.



**Gambar 1. Perbandingan Mean *Pretest* dan *Posttest* Kedua Kelompok**

Berdasarkan Gambar 1, kedua kelompok latihan sama-sama mengalami penurunan waktu tes dribbling setelah perlakuan diberikan. Kelompok *gated obstacle* menunjukkan penurunan waktu yang sedikit lebih besar dibandingkan kelompok *stair step roll drill*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain futsal sekolah menengah. Meskipun demikian, latihan berbasis rintangan memperlihatkan kecenderungan hasil yang lebih tinggi dalam meningkatkan efisiensi waktu dribbling.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data penelitian terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* disajikan pada Tabel 3. Pengujian ini dilakukan karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk***

Variabel	Statistik	df	Sig.	Keterangan
<i>Pretest gated obstacle</i>	0,864	7	0,164	Normal
<i>Posttest gated obstacle</i>	0,843	7	0,107	Normal
<i>Pretest stair step roll drill</i>	0,920	7	0,468	Normal
<i>Posttest stair step roll drill</i>	0,953	7	0,758	Normal

Berdasarkan Tabel 3, seluruh nilai signifikansi pada masing-masing kelompok lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal sehingga layak dilanjutkan pada pengujian parametrik. Tidak ditemukan penyimpangan distribusi data baik pada hasil *pretest* maupun *posttest*. Dengan demikian, analisis statistik lanjutan dapat dilakukan menggunakan uji parametrik.

Selain uji normalitas, penelitian ini juga melakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians data antar kelompok penelitian. Hasil pengujian homogenitas menggunakan *Levene's test* disajikan pada Tabel 4. Pengujian homogenitas diperlukan agar proses pengujian hipotesis dapat dilakukan secara lebih akurat. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Uji	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Based on Mean	1,268	1	12	0,282	Homogen

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,282 yang lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Kesamaan varians antar kelompok menandakan bahwa kondisi data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. Oleh sebab itu, analisis pengaruh perlakuan latihan dapat dilakukan pada tahap berikutnya.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 5. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *gated obstacle* dan *stair step roll drill* terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Nilai signifikansi digunakan sebagai dasar dalam menentukan ada atau tidaknya pengaruh perlakuan latihan. Hasil analisis statistik dari masing-masing kelompok dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-Test**

Kelompok Latihan	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	t	df	Sig.
<i>Gated obstacle</i>	17,36	16,22	1,14	4,09	6	0,006
<i>Stair step roll drill</i>	17,41	16,45	0,96	4,81	6	0,003

Berdasarkan Tabel 5, kedua kelompok latihan menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Kelompok *gated obstacle* memperoleh nilai signifikansi 0,006, sedangkan kelompok *stair step roll drill* memperoleh nilai signifikansi 0,003. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua model latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari. Dengan demikian, baik latihan berbasis rintangan maupun latihan berbasis sentuhan telapak kaki dapat digunakan sebagai alternatif program latihan teknik dribbling pada pemain futsal tingkat sekolah menengah.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *gated obstacle* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari. Penurunan rata-rata waktu tes dari 17,36 detik menjadi 16,22 detik menunjukkan adanya peningkatan efisiensi gerak pemain dalam menggiring bola. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan berbasis rintangan menuntut pemain melakukan kontrol bola secara cepat sambil menyesuaikan arah gerak tubuh pada lintasan sempit. Dalam permainan futsal, kemampuan menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat bergerak cepat menjadi salah satu komponen penting untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang serangan. Oleh sebab itu, latihan yang mengombinasikan kontrol bola dan perubahan arah dapat memberikan stimulus teknik yang lebih sesuai dengan karakter permainan futsal modern.

Secara teoritis, efektivitas *gated obstacle* berkaitan dengan prinsip *specificity training*, yaitu latihan yang dirancang menyerupai pola gerak pertandingan akan menghasilkan adaptasi yang lebih spesifik terhadap kebutuhan permainan. Pada latihan ini, pemain melakukan

akselerasi pendek, deselerasi, perubahan arah, dan koordinasi gerak secara berulang sambil mempertahankan kontrol bola. Repetisi gerak tersebut mendorong terjadinya adaptasi neuromuskular sehingga koordinasi tubuh dan respons gerak menjadi lebih efisien. Spyrou et al. (2020) menjelaskan bahwa futsal memiliki karakteristik aktivitas intermiten dengan frekuensi tinggi pada sprint pendek, akselerasi, dan *change of direction*. Dengan demikian, latihan dribbling berbasis rintangan mampu membantu pemain beradaptasi dengan tuntutan gerak yang sering muncul dalam pertandingan futsal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Marcojos et al. (2025) yang menyatakan bahwa *modified training drills* mampu meningkatkan *dribbling agility* atlet futsal. Hidayat et al. (2022) juga menunjukkan bahwa latihan agility memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling atlet futsal junior. Selain itu, Hidayat et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan melalui peningkatan koordinasi kaki dan kecepatan perpindahan gerak. Penelitian Kasuma et al. (2023) turut memperlihatkan bahwa *agility hurdle drills*, *agility ring drills*, dan *speed training* berkaitan dengan peningkatan agility pemain futsal. Hasil tersebut memperkuat bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh kualitas koordinasi gerak, kelincahan, dan kemampuan tubuh melakukan perubahan arah secara cepat. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada penggunaan latihan *gated obstacle* yang secara spesifik mengintegrasikan unsur kontrol bola dan perubahan arah dalam konteks latihan pemain futsal sekolah menengah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *stair step roll drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain. Penurunan rata-rata waktu tes dari 17,41 detik menjadi 16,45 detik menunjukkan bahwa latihan berbasis sentuhan telapak kaki mampu meningkatkan kontrol bola pada ruang gerak terbatas. Latihan ini menekankan penggunaan *sole* secara bergantian sehingga pemain terbiasa melakukan sentuhan bola cepat dengan ritme yang stabil. Dalam permainan futsal, teknik kontrol menggunakan telapak kaki sangat penting karena pemain sering melakukan *holding ball*, *pull back*, dan perubahan arah dalam tekanan lawan yang tinggi. Oleh sebab itu, latihan berbasis *sole roll* dapat membantu pemain meningkatkan kualitas sentuhan dan kestabilan kontrol bola saat bergerak.

Peningkatan performa dribbling pada kelompok *stair step roll drill* dapat dijelaskan melalui peningkatan *ball feeling*, koordinasi bilateral, keseimbangan tubuh, dan respons motorik pemain selama latihan berlangsung. Sentuhan bola yang dilakukan secara berulang membantu pemain membangun kontrol gerak yang lebih otomatis sehingga kemampuan mengatur arah bola menjadi lebih efektif. Fadhillah et al. (2022) menunjukkan bahwa variasi latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap keterampilan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler. Hasil tersebut diperkuat oleh Septiadi et al. (2024) yang menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki memiliki kontribusi terhadap keterampilan teknik permainan futsal. Selain itu, Seran (2024) menegaskan bahwa keseimbangan dan koordinasi gerak berkaitan dengan kualitas performa teknik pemain futsal. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan dribbling tidak hanya dipengaruhi kemampuan teknik dasar, tetapi juga integrasi koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak tubuh secara menyeluruh.

Jika dibandingkan berdasarkan peningkatan rata-rata hasil tes, kelompok *gated obstacle* menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok *stair step roll drill*. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa latihan berbasis rintangan memiliki stimulus gerak yang lebih kompleks karena melibatkan unsur agility, akselerasi, koordinasi, dan pengambilan keputusan dalam waktu bersamaan. Sementara itu, *stair step roll drill* lebih dominan meningkatkan kontrol bola dan kecepatan sentuhan menggunakan telapak kaki. Meskipun demikian, kedua bentuk latihan tetap memberikan pengaruh signifikan terhadap

keterampilan dribbling karena sama-sama melibatkan repetisi gerak teknik yang dilakukan secara intensif dan terstruktur. Temuan ini memperlihatkan bahwa model latihan yang sesuai dengan karakteristik gerak futsal akan menghasilkan adaptasi teknik dan motorik yang lebih efektif dibandingkan latihan umum yang kurang spesifik.

Hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa kemampuan dribbling futsal dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor teknik, kondisi fisik, dan kualitas program latihan yang diterapkan. Hidayat et al. (2025) melaporkan bahwa kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan memiliki hubungan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Penelitian Selin et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara agility dan keterampilan dribbling pemain futsal. Selain itu, Herawati (2023) menjelaskan bahwa latihan *agility ladder drill* metode *lateral run* efektif meningkatkan kelincahan pemain futsal melalui peningkatan koordinasi dan kecepatan perpindahan gerak. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola berkembang secara optimal apabila latihan mampu mengintegrasikan unsur teknik, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan gerak dalam satu rangkaian aktivitas latihan yang terstruktur.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler futsal di sekolah. Pelatih dapat mengombinasikan latihan *gated obstacle* dan *stair step roll drill* dalam program latihan teknik agar pemain memperoleh variasi stimulus gerak yang lebih lengkap. Latihan berbasis rintangan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah dan dribbling dalam tekanan, sedangkan latihan berbasis *sole roll* efektif digunakan untuk meningkatkan kontrol bola dan koordinasi sentuhan kaki. Variasi model latihan juga penting untuk mengurangi kejenuhan pemain serta meningkatkan motivasi selama proses latihan berlangsung. Ansori et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan *small sided games* efektif meningkatkan keterampilan passing dan dribbling karena memberikan pengalaman teknik dalam situasi permainan yang lebih kontekstual. Prinsip tersebut sejalan dengan kebutuhan latihan futsal sekolah yang menekankan latihan menarik, spesifik, dan mudah diterapkan dalam proses pembinaan. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil positif, penelitian masih memiliki keterbatasan karena jumlah sampel relatif kecil dan durasi perlakuan hanya berlangsung selama empat minggu. Oleh sebab itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan jumlah sampel lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta mengukur variabel lain seperti *decision making*, kecepatan sprint, kemampuan agility, dan performa dribbling dalam situasi pertandingan nyata.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa latihan *gated obstacle* dan *stair step roll drill* sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Gunungsari. Peningkatan kemampuan dribbling terjadi karena kedua model latihan mampu memberikan stimulus gerak yang sesuai dengan karakter permainan futsal, terutama dalam aspek kontrol bola, koordinasi gerak, kelincahan, perubahan arah, dan kecepatan sentuhan. Latihan *gated obstacle* cenderung lebih dominan meningkatkan kemampuan perubahan arah dan efisiensi gerak saat menggiring bola melalui pola latihan berbasis rintangan, sedangkan *stair step roll drill* lebih berkontribusi terhadap peningkatan kontrol bola dan *ball feeling* melalui penggunaan sentuhan telapak kaki secara berulang. Temuan ini menegaskan bahwa latihan yang bersifat spesifik terhadap tuntutan permainan futsal dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik secara lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat umum.

Hasil penelitian juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler futsal dalam menyusun program latihan teknik yang lebih variatif dan

kontekstual. Penggunaan latihan berbasis rintangan dan latihan kontrol bola berbasis *sole roll* dapat diterapkan secara bergantian agar pemain memperoleh adaptasi teknik dan motorik yang lebih optimal. Selain dapat digunakan pada tingkat sekolah menengah, model latihan ini juga memiliki prospek untuk dikembangkan pada kelompok usia dan level permainan yang berbeda dengan menambahkan variasi intensitas, kompleksitas gerak, maupun situasi permainan nyata. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan kajian pada variabel lain seperti *agility*, *decision making*, kecepatan sprint, dan performa teknik dalam pertandingan sehingga pengaruh latihan terhadap kualitas permainan futsal dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, A. M., Hermawan, I., & Sonjaya, A. R. (2025). The effect of *small sided games* training on the improvement of basic passing and dribbling skills in futsal extracurricular students at SMPN 1 Garut. *Indonesian Journal of Sport Management*, 5(4). <https://doi.org/10.31949/ijsm.v5i4.16143>
- Ahmed, R. A. M., Naji, R. A. A., & Hrebid, N. K. (2021). Effect of specific exercises to developing agility and learning the skill of dribbling of futsal for female students. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4), 11776–11783. <https://www.proquest.com/openview/b431f444cc8105d383eab69993db2955/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2031963>
- Fadhillah, M. S., Hidayat, A. S., & Abdulloh, A. (2022). The effect of *ball feeling* variation training on dribbling skills in futsal extracurricular members of Senior High School 1 Jalancagak. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(3). <https://doi.org/10.26858/cjpk.v14i3.38910>
- Herawati, I. (2023). Pengaruh latihan *agility ladder drill* metode *lateral run* dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), 88–94. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.74046>
- Hidaya, M. F., Kurnia, M., & Riyoko, E. (2022). Pengaruh latihan agility terhadap kemampuan dribbling atlet junior Futsal Club Shark FC Bangka Barat. *JOLMA*, 2(1), 51–62. [https://www.researchgate.net/publication/360605784\\_Pengaruh\\_Latihan\\_Agility\\_Terdapat\\_Kemampuan\\_Dribbling\\_Atlet\\_Junior\\_Futsal\\_Club\\_Shark\\_FC\\_Bangka\\_Barat](https://www.researchgate.net/publication/360605784_Pengaruh_Latihan_Agility_Terdapat_Kemampuan_Dribbling_Atlet_Junior_Futsal_Club_Shark_FC_Bangka_Barat)
- Hidayat, R., Bahtra, R., Alnedral, Putra, A. N., & Kurniawan, R. (2025). The influence of speed, flexibility and agility on the dribbling ability of futsal players Vamos Academy Padang. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(3), 87–93. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i3.10537>
- Hidayana, W., Ningrum, T. S. R., Ft, S. S. T., Or, M., Riyanto, A., K. M., & Fis, M. (2020). Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal: Narrative review. <https://digilib.unisayogya.ac.id/5801/>
- Kasuma, H., Arsil, E., Ihsan, N., & Zarya, F. (2023). The effect of *agility hurdle drills*, *agility ring drills* and *speed* on the agility of Jati Futsal players in 19 Bengkulu City. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(05), 1924–1932. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i5-13>
- Khurrohman, M. F., Purwanto, S., Nopembri, S., & Festiawan, R. (2021). The effectiveness of *small-sided game* practice on improving basic futsal skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 211–216. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36461>
- Marcojos, M. J. D. G., Labastida, M. P., Soriano, J. R. S., Degracia, J., Urboda, M. T., & Gula, L. P. (2025). Modified training drills in improving the dribbling agility of futsal

- athletes. *Frontiers in Complex Systems*, 3, 1666594. <https://doi.org/10.3389/fcpxs.2025.1666594>
- Misbahul, M., Widodo, H. M., Hidayatullah, F., & Purwoto, S. P. (2024). The effect of *ladder drill* training on the dribbling agility of futsal extracurricular students. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(2), 67–72. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n2.p67-72>
- Pambudi, S. R., Rahayu, T., & Rumini, R. (2021). The influence of training methods and agility towards futsal dribbling speed result in high school teams in Blora Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(1), 75–88. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/44501>
- Priyambada, G., Raharja, A. T., Julianur, J., Rismayanthi, C., & Ristiana, P. A. (2024). The influence of a coordination training model that uses various manipulative movements on futsal kick accuracy. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 195–204. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol12/iss2/9/>
- Sekulic, D., Foretic, N., Gilic, B., Esco, M. R., Hammami, R., Uljevic, O., Versic, S., & Spasic, M. (2019). Importance of agility performance in professional futsal players: Reliability and applicability of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3246. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183246>
- Selin, K. A., Antari, N. K. A. J., Sugiritama, I. W., & Widnyana, M. (2024). The relationship between agility and dribbling skills among futsal players. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 77–80. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.195>
- Seran, M. R. (2024). *Korelasi keseimbangan, koordinasi, dan power otot tungkai terhadap kualitas kemampuan shooting dalam permainan futsal* (Undergraduate thesis, Universitas Negeri Yogyakarta). <https://eprints.uny.ac.id/82038/>
- Septiadi, N. R., & Candra, A. (2024). Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 7986–7997. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8791>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and physiological *match-play* demands and player characteristics in futsal: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Taufik, M. S., Solahuddin, S., Pratama, R. R., Iskandar, T., & Ridlo, A. F. (2021). The effect of virtual media-based obstacle run training on woman futsal player's dribbling ability during Covid-19 pandemic. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4), 299–303. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.02>
- Wiranata, F. A., Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The effect of 6 weeks of combination of *three cone exercise using ball* and *high-intensity interval training* on the agility and dribbling ability of student futsal athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 686–691. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>