

## Tingkat Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri Di Universitas Dehasen Bengkulu

### Level Of Dribbling Skills In Futsal Games Among Extracurricular Players Of Himajas Putri At Dehasen University Bengkulu

Donika Restami <sup>1)</sup>, Roni Syaputra <sup>2)</sup>, Feby Elra Perdima <sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup> *Universitas Dehasen Bengkulu*  
Email: <sup>1)</sup> [donikarestami782@gmail.com](mailto:donikarestami782@gmail.com)

#### How to Cite :

Restami, D., Syaputra, R., Perdima, F, E. (2026). Level Of Dribbling Skills In Futsal Games Among Extracurricular Players Of Himajas Putri At Dehasen University Bengkulu. *Journal of Multidisciplinary Research*. 2(2).

#### ARTICLE HISTORY

Received [20 November 2025]

Revised [31 December 2025]

Accepted [02 January 2026]

#### KEYWORDS

Skills, Futsal Dribbling, Himajas.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Ekstrakurikuler Himajas Putri di Universitas Dehasen Bengkulu dengan Jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan Jumlah sampel 20 pemain. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan dribbling yang telah terstandarisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Pemain Himajas putri diperoleh nilai tercepat yaitu 8,76 dan nilai terendah 17,23 dengan Rata-rata 13,03 berada pada kategori Sedang. Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Pemain Himajas putri berada pada kategori Baik dan Sedang dengan perolehan data pada kategori "Baik Sekali" tidak ada, kategori "Baik" sebanyak 9 orang dan 6 orang dengan presentase sebesar 43% dan 29%, kategori "Sedang" sebanyak 12 orang dan 8 orang dengan presentase sebesar 57% dan 38%, kategori "Kurang" shooting tidak ada dan pada dribbling sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar 33% dan tidak ada pemain pada kategori Kurang Sekali.

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the level of dribbling skills in futsal games in extracurricular players of female Himajas at Dehasen University, Bengkulu with a quantitative descriptive research type with a sample of 20 players. The data collection instrument uses a standardized dribbling skills test. The results of the study show that the futsal dribbling skills of female Himajas players obtained the fastest value of 8.76 and the lowest value of 17.23 with an average of 13.03 in the moderate category. Futsal dribbling skills of female Himajas players are in the good and moderate categories with data acquisition in the "Very Good" category there are none, the "Good" category is 9 people and 6 people with a percentage of 43% and 29%, the "Moderate" category is 12 people and 8 people with a percentage of 57% and 38%, the "Poor" category is none shooting and in dribbling there are 7 people with a percentage of 33% and there are no players in the Very Poor category.*

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui *dribble*. Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh lima orang dalam satu regu. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol* dan *sala*. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang secara pesat di Indonesia.

Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga futsal yang dilakukan oleh semua kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Futsal sendiri dikenal di Indonesia sejak tahun 1998 – 1999, namun secara resmi dimulai pada tahun 2002 ketika Indonesia didaulat AFC (Asian Football Confederation)

untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta, namun liga Futsal Profesional di Indonesia sendiri pertama kali diadakan tahun 2006/2007 yang bertajuk Indonesia Futsal League (IFL), tidak hanya dikancah profesional kejuaraan futsal baik umum maupun tingkat pelajar sering kali diadakan dari tingkat Provinsi, hingga Internasional. Saat ini olahraga futsal mengalami perkembangan pesat, khususnya di kalangan tingkat SMA. Hal ini terlihat dari semakin banyak jasa yang menawarkan fasilitas futsal untuk mengadakan kejuaraan-kejuaraan futsal antar Sekolah Menengah Atas. Kejuaraan futsal tingkat Sekolah Menengah atas di Yogyakarta sering kali diadakan, dari Pocari futsal, Hydro coco futsal, Paf Futsal, dll, bahkan tournament tingkat Nasional hingga Internasional.

Lhaksana (2011: 29) menyatakan bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu *passing, control, chipping, dribbling dan shooting*. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain itu setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan. Dari beberapa teknik dasar bermain futsal, *passing* dan *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat dominan. Dengan sirkulasi bola yang sangat cepat para pemain diharapkan dapat melakukan *passing* dan *dribbling* dengan cepat dan tepat.

Ekstrakurikuler adalah untuk memperluas pengetahuan dan mengasah ketrampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran siswa, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu: (1) meningkatkan konsentrasi, (2) meningkatkan kebugaran jasmani, dan (3) meningkatkan motivasi pemain. Setiawan,(2015: 53). Menurut hasil pengamatan dan observasi di lapangan mahasiswa memiliki kemampuan menggiring bola yang masih sangat rendah maka banyak siswa yang menggiring bola terlepas jauh saat membawa bola, sehingga terlihat kontrol bola yang kurang baik karena aktivitas fisik yang banyak terpakai dan terlihat sangat kelelahan dalam menggiring bola. Sehingga pada saat penguasaan bola sering terlepas dan direbut oleh lawan karena tidak bisa menghindari dari hadangan lawan. Kemudian pemberian latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar mahasiswa terampil dalam melakukan *dribbling*.

Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada mahasiswa, dan kurangnya konsentrasi ketika melakukan *dribbling* sehingga banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan *dribbling* pada saat pertandingan. Kondisi tersebut sangat besar resikonya apabila lawan berhasil merebut bola dan melakukan serangan balik. Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola secara cepat kedepan area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti

## LANDASAN TEORI

### Hakikat Futsal

Permainan futsal berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya antara 15 menit dan 20 menit dengan istirahat tidak lebih dari 15 menit. Dalam hal pelanggaran futsal berbeda dengan sepakbola, pelanggaran futsal dihitung agar mengurangi cedera dan bermain curang terhadap pemain, jika pelanggaran satu tim dalam 1 babak telah melanggar sebanyak enam kali, maka tim lawan berhak mendapatkan tendangan pinalti pada titik kedua dan akumulasi pelanggaran pada babak I tidak berlaku di babak ke II.

Ide permainan futsal sendiri tidak jauh dari permainan sepakbola pada umumnya adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan. Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal, salah satunya teknik menggiring bola. Tujuan menggiring bola tentulah untuk menggulirkan bola ke pertahanan lawan dan menghindari cegatan lawan, selain itu untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal. Ada beberapa teknik menggiring bola yang harus dikuasai pemain futsal yaitu menggiring menggunakan kaki bagian luar, menggiring menggunakan kaki bagian dalam, dan menggiring menggunakan bagian punggung kaki.

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: 5) 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 & Ali (2016: 1) 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: 31) 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: 157) menambahkan mengenai keputusan juga faktor-faktor penting intensitas selama pertandingan pertandingan futsal. Menjadi tinggi intensitas 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: 84). Menurut Mulyono (2017: 5) 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.

Selanjutnya dalam jurnal education vol. 8 no 2 tahun 2022 futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan banyak digemari kalangan remaja pada saat ini. Hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan klub – klub futsal, tidak hanya dikota – kota besar bahkan kedesa – desa sekalipun. Beberapa kejuaraan atau turnamen futsalpun digelar, baik kategori umum maupun antar sekolah.

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: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap atlet melakukan gerakan kombinasi kenyamanan dalam permainan. Menurut Dogramaci (2011: 650) secara alami, hasil pertandingan adalah penentu utama tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Menurut Sarmento (2016: 628) 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.

### **Hakekat Dribbling**

Menurut Irawan (2009 : 32), dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (sole of the foot), menggunakan kaki bagian dalam (inside of the foot ), kaki bagian luar (out side of the foot) dan bagian punggung kaki (instep of the foot). Akan tetapi situasi permainan dituntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (sole of the foot) dengan dengan Alaskan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai

Herman (2011: 23) teknik *dribbling* adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Lawson & Placek dalam Mielke (2003:12) “Menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari yang mana bola dalam penguasaan. untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu keterampilan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu team bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan dalam menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan futsal:

1. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar  
Dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain futsal dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam  
Dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.
3. *Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki  
*Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

**Gambar 1 Jenis Dribbling**



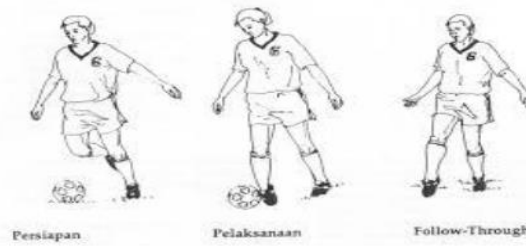
Menurut Irawan (2009: 31) menyatakan bahwa *dribbling* bola atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus diusahakan bahwa bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. dalam melakukan *dribbling* bola, dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Pendapat lain dikemukakan oleh Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) menyatakan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya.

Menurut Irawan (2009: 32) Dalam penguasaan *dribbling* bola pada permainan futsal, semakin baik tingkat keterampilan pemain dalam memainkan dan menguasai bola maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Keterampilan menggiring bola haruslah menjadi perhatian yang serius yang harus dikuasai oleh atlet dan semua pemain, karena dengan penguasaan keterampilan *dribbling* bola yang baik akan menemukan situasi dimana harus membuat suatu keputusan untuk menggiring bola agar lawan tidak mudah merebut bola, resiko terbesar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan dengan cepat dapat merebut bola dan membuat serangan balik.

Seorang atlet futsal haruslah memiliki teknik menggiring bola (*dribbling*) bola yang baik. Melalui penguasaan *dribbling* setiap pemain haruslah memperhatikan aspek-aspek dalam melakukan gerakan *dribbling* yaitu:

1. Penguasaan bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
3. Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
4. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

**Gambar 2 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**



Sumber : Mulyono (2017:32)

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. 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. “Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”, Mielke, (2003: 11).

Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) penguasaan terhadap teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan baik merupakan seni tersendiri dalam bermain futsal. Kelenturan dan keseimbangan mutlak diperlukan oleh setiap pemain. Cara untuk melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan baik adalah dengan teknik-teknik berikut:

#### **Menggiring Bola (*Dribbling*) dengan Kaki Sisi Luar**

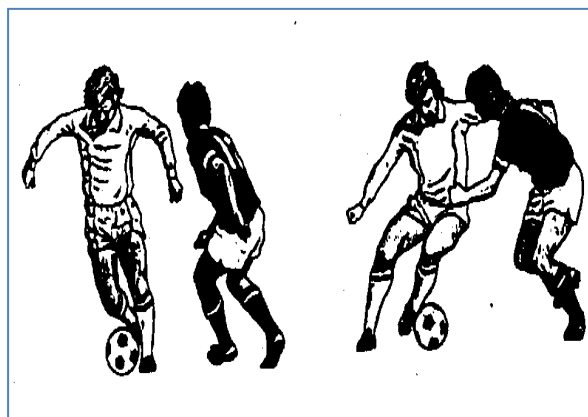
Menggiring bola dengan teknik kaki bagian luar ini dilakukan ketika ingin memperdaya pemain lawan dan ditujukan ke arah samping kanan atau kiri pemain, disesuaikan dengan kaki yang digunakan. Jika seseorang pemain menggunakan sisi luar kaki kanan, ia akan membawa bola ke arah samping kanan.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau memecah lawan. Untuk menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dapat dilakukan dengan pedoman sebagai berikut:

1. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
2. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola, bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
3. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
4. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi dan
5. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.

**Gambar 3 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar**



Sumber : Mulyono (2017:32)

#### **Menggiring Bola (*Dribbling*) dengan Kaki Sisi Dalam**

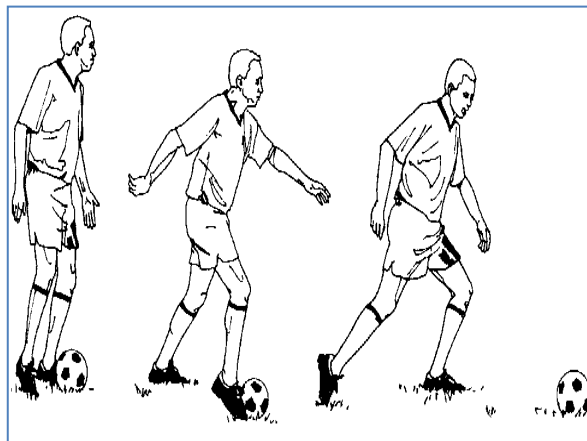
Menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kaki sisi dalam, pemain dapat lebih mudah memecah lawan dengan mengarahkan bola ke daerah yang sulit di jangkau lawan. Pada umumnya

menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau memecah lawan. Teknik dasar untuk melakukan menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Pelaksanaan menggiring bola yang menggunakan sisi kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar di belakang ini:

**Gambar 4 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam**



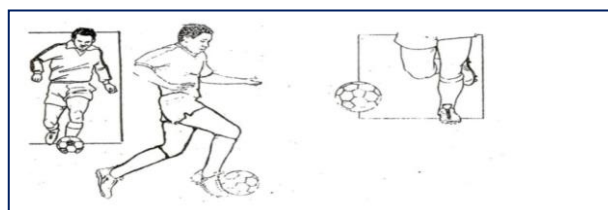
Sumber : Mulyono (2017:32)

#### **Menggiring Bola (*Dribbling*) dengan Punggung Kaki**

Menggiring bola menggunakan punggung kaki biasanya lebih efektif ketika kita ingin menggiring bola secara lurus dan siap beradu dengan lawan. Selain itu, menggunakan punggung kaki akan memberikan jarak yang cukup jauh untuk dikejar ketika kita menggunakan terlalu banyak tenaga, tapi juga bisa efektif memberikan ruang jika ingin melakukan tendangan.

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak yang paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Menurut Sucipto dkk, (2000: 30), Teknik menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki; (b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan; (c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola; (d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai; (e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola; dan (f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

**Gambar 5 Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki**



Sumber : Mulyono (2017:32)

Menurut Mielke (2003:1) "*dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Jadi ketika pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, maka

sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Dengan mengusahakan bola selalu dekat dengan badan dan terkontrol setiap saat.

Penggunaan *dribbling* didalam suatu permainan tergantung pada bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, tentu saja keterampilan serta rasa percaya diri. Beberapa pemain sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, padahal bola masih bisa dibawa dahulu. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan ntuk mendapatkan posisi operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu keteman satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik. Jadi saat memutuskan untuk melakukan *dribbling*, pemain harus mempertahankan kontrol bola, sehingga pemain dapat mengoperkan, menembakkan, atau terus menggiring bola dengan baik.

Menurut Rahmani (2014: 158) *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan. Menurut Mulyono (2014: 54) teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemainn agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalm dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 33) “teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

### **Hakikat Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk. Manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Menurut Yudha M. Saputra (2019: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif Kuantitatif dengan Jumlah sampel 20 pemaian. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan dribbling yang telah terstandarisasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 orang pemain putri yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal Himajas di Universitas Dehasen Bengkulu. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di lapangan futsal kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri yang dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud tes dan pengukuran. Deskripsi hasil tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri diklasifikasikan berdasarkan norma tes. Hasilnya Adalah sebagai berikut;

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri**

Nama Tes	Nilai Tertinggi/ Tercepat	Nilai Terendah/ Terlambat	Nilai Rata-Rata	Norma Penilaian
<i>Dribbling</i>	9,15	16,2	13,1	Sedang

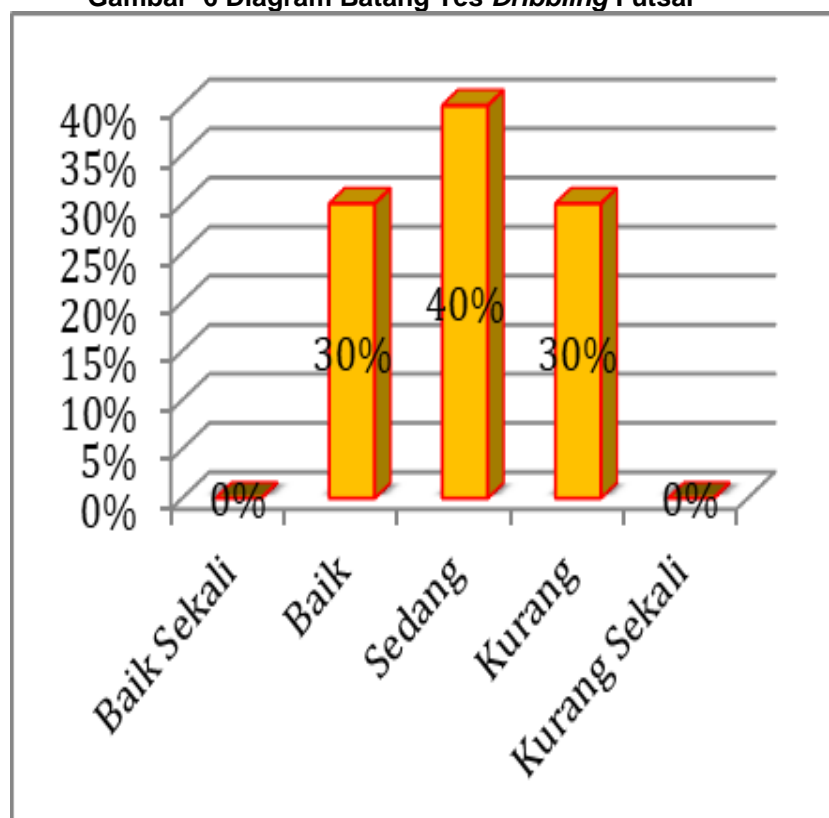
Untuk mengukur keterampilan dribbling, digunakan tes dribbling zig-zag yang mengukur kecepatan dan kontrol bola saat melewati rintangan dalam lintasan tertentu. Nilai diambil berdasarkan waktu (dalam detik), semakin cepat waktu yang dicapai, semakin tinggi keterampilannya.

**Tabel 2 Norma Penilaian *Dribbling***

No	Klasifikasi	Nilai/ Waktu (d)
1	Baik sekali	$\leq 5$
2	Baik	6-10
3	Sedang	11-15
4	Kurang	16-20
5	Kurang sekali	$\geq 21$

Sumber : Widiastuti (2015: 128)

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri tampak pada gambar berikut :Selanjutnya data tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri tampak pada gambar berikut :

**Gambar 6 Diagram Batang Tes *Dribbling* Futsal**

Berdasarkan tabel dan grafik di di atas menunjukkan bahwa data Tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri berada pada kategori “Baik Sekali” tidak ada yang memperolehnya, kategori “Baik” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 30%, kategori “Sedang” sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar 40%, dan kategori “Kurang” sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 30% dan tidak ada pemain pada kategori Kurang Sekali.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data Tes *Dribbling* Futsal pada Pemain Himajas putri berada pada kategori “Sedang” dengan perolehan data tes *dribbling* diperoleh nilai tercepat 9,15 dan terlambat 16,2 dengan rata-rata 13,1.

Keterampilan teknik dasar futsal sangatlah diperlukan dalam bermain futsal, untuk menguasai keterampilan yang baik maka terlebih dahulu menguasai teknik dasar futsal itu sendiri. Adapun keterampilan teknik dasar futsal yang harus dikuasai berbagai macam, dalam penelitian ini terfokus kepada penyajian data yaitu tentang *dribbling* futsal pada pemain Himajas putri. Irawan (2009: 31) menyatakan bahwa *dribbling* bola atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus diusahakan bahwa bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. dalam melakukan *dribbling* bola, dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Pendapat lain dikemukakan oleh Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) menyatakan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sudah memiliki kemampuan dasar dalam menggiring bola, namun belum optimal dalam aspek kecepatan dan ketepatan *dribbling*. Kategori **baik** yang diperoleh oleh 30% pemain menunjukkan bahwa ada sebagian anggota yang memiliki kemampuan *dribbling* di atas rata-rata, yang kemungkinan besar disebabkan oleh pengalaman bermain sebelumnya atau intensitas latihan yang lebih tinggi. Sementara itu tidak ada yang berada di kategori **sangat baik**, yang mengindikasikan masih terbatasnya pemain dengan keterampilan *dribbling* tingkat tinggi. Adanya 30% pemain yang masuk kategori **kurang** juga menjadi perhatian penting. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman teknik dasar *dribbling*, kurangnya jam latihan, atau bahkan kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara konsisten.

Secara umum, keterampilan *dribbling* para pemain masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan konsisten, seperti: 1) Latihan teknik dasar *dribbling* secara rutin (*dribbling* zig-zag, kontrol bola pendek, dan *dribbling* dalam tekanan), 2) Peningkatan fisik (kelincahan, kecepatan, dan koordinasi), 3) Simulasi pertandingan untuk membiasakan pemain melakukan *dribbling* dalam kondisi permainan nyata. Dengan pengembangan latihan yang lebih terfokus, diharapkan keterampilan *dribbling* pemain dapat meningkat secara menyeluruh

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Pemain Himajas putri diperoleh nilai tercepat yaitu 8,76 dan nilai terendah 17,23 dengan Rata-rata 13,03 berada pada kategori Sedang. Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Pemain Himajas putri berada pada kategori Baik dan Sedang dengan perolehan data pada kategori “Baik Sekali” tidak ada, kategori “Baik” sebanyak 9 orang dan 6 orang dengan presentase sebesar 43% dan 29%, kategori “Sedang” sebanyak 12 orang dan 8 orang dengan presentase sebesar 57% dan 38%, kategori “Kurang” shooting tdak ada dan pada *dribbling* sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar 33% dan tidak ada pemain pada kategori Kurang Sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. Bandung*: PT. Remaja Rosdakarya.
- Herman, Vic. (2011). *Futsal. Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport.
- Irawan, Andri. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Muharnanto (2006). *Dasar-dasar permainan futsal*: sesuai dengan peraturan FIFA. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Lhaksana, Justinus. (2006). *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalimo*. Jakarta: Difatama Sport EO.

- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Ria, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.