

ABSTRAK

IMPLEMENTASI LATIHAN VARIASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBBLING PERMAINAN FUTSAL DI SMP ANGKASA KUPANG

James Severino Tahao¹, Ramona Mathias Mae², david Loba,³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. jamesrayes@gmail.com

Latar belakang: Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan futsal. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Angkasa Kupang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menggiring bola secara cepat, terkontrol, dan berubah arah dengan luwes. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan variasi dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis & McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 15 siswa kelas IX SMP Angkasa Kupang tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan *dribbling*, dan dokumentasi. Latihan variasi yang diterapkan meliputi *dribbling* zig-zag, *dribbling* dengan perubahan kecepatan, dan mini game 3 vs 3.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *dribbling* siswa. Pada tahap pra-siklus, hanya 1 dari 15 siswa (6,67%) yang mencapai nilai di atas KKM dengan rata-rata nilai 60. Setelah siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 4 orang (26,67%) dengan rata-rata 68. Pada siklus II, seluruh siswa (100%) mencapai nilai di atas KKM dengan rata-rata kelas 80. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan variasi dapat membantu meningkatkan kontrol bola, kelincahan, kecepatan, dan kepercayaan diri siswa saat *dribbling*.

Simpulan dari penelitian ini bahwa implementasi latihan variasi merupakan metode yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam pembelajaran futsal di sekolah. Hasil ini dapat dijadikan acuan bagi guru PJOK dalam mengembangkan model pembelajaran olahraga yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: latihan variasi, *dribbling*, futsal, PJOK, SMP Angkasa Kupang

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF VARIED TRAINING TO IMPROVE *DRIBBLING* SKILLS IN FUTSAL AT SMP ANGKASA KUPANG

James Severino Tahao¹, Ramona Mathias Mae², David Loba³ Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
Email: jamesrayes@gmail.com

Dribbling is one of the fundamental skills in futsal that significantly influences the quality of gameplay. Initial observations at SMP Angkasa Kupang revealed that most students struggled with maintaining ball control, speed, and directional changes while *dribbling*. This condition indicated the need for an innovative learning approach. This study aims to determine the effectiveness of varied training in improving students' *dribbling* skills in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes.

This research employed a Classroom Action Research (CAR) method using the Kemmis & McTaggart model, conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects were 15 ninth-grade students of SMP Angkasa Kupang in the 2025/2026 academic year. Data were collected through observation, *dribbling* skill tests, and documentation. The varied training included zig-zag *dribbling*, speed variation *dribbling*, and small-sided games (3 vs 3).

The results showed a significant improvement in students' *dribbling* abilities. In the pre-cycle stage, only 1 out of 15 students (6.67%) met the Minimum Competency Criteria (KKM), with an average score of 60. After the first cycle, 4 students (26.67%) achieved the minimum criteria with an average score of 68. By the end of the second cycle, all students (100%) reached scores above the KKM, with a class average of 80. This improvement demonstrates that varied training effectively enhances ball control, agility, speed, and student confidence during *dribbling*.

In conclusion, the implementation of varied training is proven to be an effective and practical method for improving *dribbling* skills in futsal learning at school. These findings can serve as a reference for PE teachers to design more engaging and student-centered learning models.

Keywords: varied training, *dribbling*, futsal, physical education, SMP Angkasa Kupang