

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL OUTSIDE INSIDE* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* DI AL HIJAZ FUTSAL ACADEMY**

Yustinus Edmonda Ignacia<sup>1</sup>, Made Pramono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FIKK Universitas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>yustinus.21079@mhs.unesa.ac.id, <sup>2</sup>madepramono@unesa.ac.id

**ABSTRACT**

*Cone drill outside inside practice can improve dribbling skills in futsal players. Low dribbling ability can affect the quality of players in possession of the ball during matches. The purpose of this study is to prove the effect of cone drill outside inside on improving dribbling skills in U-17 futsal players at Al Hijaz Academy. This research is in a quantitative descriptive design. The subject of this study involved 25 players. The data collection technique in this study is with observation and test techniques. The test used, namely the dribbling pretest, was then given cone drill outside inside, after which a posttest dribbling was carried out. The data analysis technique used was a paired sample t-test with a sig (2-tailed) value of  $0.000 < 0.05$  which means that there is a significant influence of the cone drill inside outside exercise on the improvement of dribbling ability in futsal players at Al Hijaz Academy.*

**Keywords:** *Futsal, Cone Drill Outside Inside, Dribbling.*

**ABSTRAK**

Latihan *cone drill outside inside* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal. Kemampuan *dribbling* yang rendah dapat mempengaruhi kualitas pemain dalam menguasai bola saat tanding. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh latihan *cone drill outside inside* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal U-17 di Al Hijaz Academy. Penelitian ini di desain deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini melibatkan 25 pemain. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan Teknik observasi dan tes. Tes yang digunakan, yaitu *pretest dribbling* yang kemudian diberikan latihan *cone drill outside inside*, setelah itu dilakukan *posttest dribbling* Kembali. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji *paired sample t-test* dengan hasil nilai sig (2-tailed)  $0.000 < 0.05$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill inside outside* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal di Al Hijaz Academy.

**Kata Kunci:** *Futsal, Latihan Cone Drill Outside Inside, Dribbling.*

## **A. Pendahuluan**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik unik dalam memainkannya, keterampilan individu dan kerjasama tim dalam intensitas yang tinggi di setiap latihan maupun pertandingan (Gomes et al., 2024:8). Dalam bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill* atau teknik dasar yang baik. Adanya pembinaan memberikan dampak yang strategis dalam menciptakan atlet yang berkualitas. Dalam olahraga futsal pembinaan yang memiliki integritas tinggi bertujuan untuk mengarahkan potensi seorang atlet, memberikan gambaran mengenai teknik dasar secara sistematis, terprogram, dan terukur. Futsal memiliki empat aspek yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam pengembangannya yakni teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik (Berdejo, 2014:70).

Salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pemain adalah *Dribbling* (menggiring bola). *Dribbling* merupakan suatu keterampilan membawa bola menggunakan kaki secara terkontrol, dengan tujuan untuk menghindari lawan, mempertahankan bola, atau menciptakan peluang

serangan (Aji & Tuasikal, 2020:20-21). *Dribbling* menjadi teknik dasar yang harus dikuasai karena memiliki peran yang penting dalam sebuah permainan futsal. Dalam teknik *passing*, *control*, dan *shooting* diperlukan dukungan dari penguasaan *dribbling* untuk menciptakan teknik yang berkualitas. Dalam futsal kemampuan penguasaan *dribbling* diperlukan sebesar 60%, sedangkan teknik lain seperti *passing* hanya sekitar 30–40% (Sekulic et al., 2019).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Alhijaz Futsal Academy, ditemukan bahwa sebagian besar pemain masih belum menguasai teknik *dribbling* dengan optimal. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kontrol bola saat menggiring, arah gerakan yang tidak tepat, serta kecepatan membawa bola melewati lawan yang rendah. Oleh karena itu, alasan tersebut menjadi dampak pada efektivitas permainan tim, terutama dalam membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola (Naser et al., 2017:79).

Permasalahan kurangnya kemampuan *dribbling* memiliki skala yang cukup luas, khususnya pada kelompok usia muda yang masih

dalam tahap penguasaan teknik dasar bermain (Syaputra & Fajar, 2024:179-180). Kendala yang ada dalam melakukan *dribbling* karena futsal dimainkan di lapangan yang lebih sempit dibandingkan sepak bola, namun menuntut pemain untuk bergerak secara dinamis dengan intensitas yang tinggi (Gomes et al., 2024:9). Dari 20 pemain di Al Hijaz Futsal Academy yang sudah diamati, sebagian besar mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* saat latihan maupun pertandingan.

Penguasaan *Dribbling* yang kurang akan berdampak pada performa individu dan mempengaruhi kinerja tim. Dampak yang timbul pada individu akan mempengaruhi kelincahan dan kecepatan dalam usaha mempertahankan bola, sehingga dapat menurunkan kerja sama tim (Lestari et al., 2025:806). Salah satu bentuk latihan yang berpotensi memberikan dampak signifikan dalam aspek tersebut adalah latihan *cone drill outside inside*, yaitu latihan menggiring bola dengan menggunakan sisi luar dan dalam kaki melalui rintangan *cone* (Diputra, 2015:45-46).

Melalui latihan *cone drill outside inside* dapat lebih terbiasa dengan

perubahan arah cepat, menjaga kontrol bola, dan membangun kebiasaan teknis yang baik selama bermain (Wiranata et al., 2023:688). Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill outside inside* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sebagai teknik dasar futsal yang harus dikuasai.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode eksperimen. *Pre-experimental design* yang digunakan, yaitu *one group pretest posttest design*. *Design* ini melibatkan satu kelompok subjek penelitian tanpa kelompok kontrol. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan cara membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Skema *one group pretest posttest design* sebagai berikut, *pretest* → *perlakuan* → *posttest*. Pada penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* untuk melihat perubahan kemampuan *dribbling* pemain futsal setelah mengikuti program latihan *cone drill outside inside*.

Variabel pada penelitian ini, terdiri dari variabel independen yaitu latihan *cone drill outside inside*, variabel dependen penelitian ini adalah kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* dan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*.

### C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, data yang dimaksud merupakan hasil dari penerapan teknik pengumpulan data melalui pengukuran *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini dijelaskan pada tabel-tabel dibawah ini.

**Tabel 1 Hasil Data Deskriptif Penelitian**

	N	Min	Max	Mean	Std.
Pre	25	19.38	26.89	22.96	2.37
Post	25	18.08	23.19	20.21	1.40

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil nilai *pretest* dribbling tertinggi sebelum diberi latihan *cone drill outside inside*, yaitu 19.38, sedangkan nilai terendah 26.89, sehingga didapatkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 22.96. Kemudian latihan *cone drill outside inside* diberikan selama kurang lebih tiga bulan dan hasil dari *posttest* dengan nilai tertinggi sebesar 18.08, nilai terendah sebesar 23.19, serta rata-

rata nilai dari *posttest* 20.21 yang sudah diujikan ke semua subjek sejumlah 25 pemain.

**Tabel 2 Hasil Data Deskriptif Penelitian**

	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Pre	0.11	Normal
Post	0.25	Normal

Pada penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* karena sampel pada penelitian ini berjumlah kecil ( $< 50$  sampel). Pengambilan keputusan pada uji ini berdasarkan nilai signifikansi, apabila nilai  $\text{sig} > 0.05$ , maka data penelitian berdistribusi normal. Sedangkan nilai  $\text{sig} < 0.05$ , maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Pada penelitian hasil uji normalitas didapatkan  $\text{sig} > 0.05$ , sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan pengujian hipotesis untuk menjawab rumusan masalah yang telah disusun.

**Tabel 3 Hasil Data Deskriptif Penelitian**

Paired	Std. Deviasi	Sig (2-tailed)	Kesimpulan
Pre - Post	1.72	0.000	Ada pengaruh

Uji hipotesis menggunakan uji *paired sampel t test* dengan kesimpulan apabila nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0.05$  menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing

variabel, sedangkan jika nilai signifikansi (*2-tailed*)  $> 0.05$  menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variabel.

Tabel diatas menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.000, sehingga nilai sig (*2-tailed*)  $< 0.05$  artinya terdapat pengaruh dari latihan *cone drill outside inside* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang dilakukan di Al Hijaz Academy menunjukkan nilai sig (*2-tailed*)  $0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat pengaruh signifikan pada latihan *cone drill inside outside with the ball* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal U-17.

Latihan *cone drill outside inside* mengharuskan pemain melakukan gerakan menggiring bola menggunakan sisi luar (*outside*) dan sisi dalam (*inside*) kaki secara bergantian melewati deretan *cone* sebagai rintangan. Pola latihan ini secara efektif mengasah koordinasi gerak kaki, kelincahan, kontrol terhadap bola, serta kecepatan dalam menggiring. Melalui pelaksanaan latihan yang dilakukan secara rutin

dan teratur, pemain menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan bola serta menjaga keseimbangan tubuh ketika bergerak dengan cepat.

Peningkatan kemampuan penguasaan teknik *dribbling* yang signifikan dibuktikan dengan peningkatan kecepatan dalam melakukan *dribbling* menunjukkan bahwa bentuk latihan ini terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan futsal. Dahlan (2019) menjelaskan bahwa latihan yang berfokus pada pengulangan gerakan tertentu dapat memperkuat pola gerak motorik serta meningkatkan kemampuan teknik. Dalam hal ini, gerakan *outside inside* merepresentasikan kondisi permainan sesungguhnya, di mana pemain dituntut untuk menggiring bola melewati lawan dengan cepat dan tepat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Aji & Tuasikal (2020) yang menyebutkan bahwa latihan dengan pola *drill* mampu meningkatkan keterampilan teknik individu karena dilakukan secara berulang dan terstruktur. Selain itu,

hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Rahman (2020) yang menunjukkan bahwa latihan *cone drill* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain futsal.

Latihan *cone drill outside inside* tergolong sebagai latihan teknik dasar futsal yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan prinsip *specificity of training*, suatu latihan akan memberikan hasil yang optimal apabila gerakan yang dilakukan menyerupai aktivitas sebenarnya dalam pertandingan (Wiranata et al., 2023). Oleh karena itu, latihan ini dinilai efektif karena secara langsung melatih kemampuan dribbling melalui pola gerakan yang menyerupai kondisi permainan nyata.

Selama pelaksanaan latihan dan proses pengumpulan data, tampak bahwa para pemain mengalami peningkatan kemampuan yang terus berkembang setiap harinya. Pada tahap awal, sebagian besar pemain masih menghadapi kesulitan dalam mempertahankan kontrol bola ketika melewati *cone* dengan kecepatan tinggi. Namun, setelah menjalani latihan *cone drill outside inside* secara teratur selama beberapa minggu,

kemampuan *dribbling* mereka menunjukkan peningkatan yang signifikan. Para pemain menjadi lebih lincah, mampu melakukan perubahan arah dengan cepat, serta dapat menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat bergerak.

Berdasarkan hasil analisis dan pengamatan, dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill outside inside* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal, khususnya pada level akademi atau pembinaan usia muda. Melalui penerapan latihan yang terencana, dengan intensitas yang tepat dan evaluasi yang dilakukan secara berkesinambungan, pelatih dapat memanfaatkan metode ini untuk mengoptimalkan keterampilan teknik individu para pemain.

Berdasarkan hasil analisis statistik, landasan teori, serta temuan observasi, dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill outside inside* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal di Al Hijaz Futsal Academy. Latihan ini terbukti efektif karena mampu meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan

kemampuan kontrol bola pemain secara simultan.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill outside inside* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal. Hal ini terbukti dari hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling yang nyata setelah para pemain menjalani program latihan tersebut. Kombinasi gerakan *outside-inside* mampu melatih kedua kaki secara seimbang sehingga membantu pemain dalam melakukan perubahan arah dan menjaga penguasaan bola dengan lebih baik saat bertanding. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill outside inside* merupakan salah satu bentuk latihan teknik dasar yang dapat dijadikan metode efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain futsal, khususnya di Al Hijaz Futsal Academy.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar *Dribbling* Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 17–28.
- Aswadi, Amir, N., & Karimuddin. (2020). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 38–44.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). A Review about Futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70–70. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-0>
- Dahlan, F. (2019). Pengaruh Model Latihan Cone Drills Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(1), 1–18.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgr i.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgr i.v1i1.574)
- Feriyanto, R., Irkham, K., & Sumantri, R. J. (2025). *JOKER*. 6(1), 126–134.
- Gomes, S. A., Travassos, B., Ribeiro, J. N., Castro, H. de O., Gomes, L. L., & Ferreira, C. E. S. (2024). Space and players' number constrains the external and

- internal load demands in youth futsal. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(May), 5–8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1376024>
- Julianur. (2020). Modul Mata Kuliah Futsal. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1, pp. 1–14).
- Lestari, C., DeviPd, Bhekti, Kes, S., M, Pendidikan, S., Olahraga, K., Ilmu, F., Dan, K., Sport, P., & Surabaya, U. N. (2025). Pengaruh latihan dribbling circuit drill terhadap kemampuan dribbling tim futsal putri smp muhammadiyah 2 surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 803–808.
- Mudhofar, V. F., Ramadhan, C. U., & Faozi, F. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dengan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 1 Cisaat. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 2(2), 76–81. <https://doi.org/10.31540/jaos.v2i2.2466>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2364>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183246>
- Syaputra, R., & Fajar, M. (2024). *Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agillity Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal di SMP Negeri 3 Palembang Universitas PGRI Palembang , Indonesia peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis efisien .*
- 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/tmf.v.2023.5.05>