

## **STUDI DESKRIPTIF TENTANG IMPLEMENTASI PRINSIP DASAR KEPELATIHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA PADA ATLET FUTSAL PEMULA**

**Nimrot Manalu<sup>1</sup>, Amelia Pebriani<sup>2\*</sup>, Rijal Pernando Tampubolon<sup>3</sup>, Shandy Pramudya<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri  
Medan

[nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [amelia13602025@gmail.com](mailto:amelia13602025@gmail.com)<sup>2\*</sup>, [rizally99@gmail.com](mailto:rizally99@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[shandypramudya19@gmail.com](mailto:shandypramudya19@gmail.com)<sup>4</sup>

*Corresponding author\**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the implementation of basic coaching principles in improving ball control skills among beginner futsal athletes at SMP Nurcahaya Medan. The research method used is descriptive quantitative, with data collected through questionnaires and ball control skill tests. The sample consisted of 10 beginner futsal athletes selected using the total sampling technique. The results showed that the athletes' ball control skills were in the fair to good category. This indicates that the coach has applied fundamental coaching principles such as individuality, variation, and training load, although improvements in consistency and training variation are still needed. Thus, the implementation of basic coaching principles has a positive effect on improving ball control abilities among beginner futsal athletes.*

**Keywords:** *Basic Coaching Principles, Ball Control, Beginner Futsal*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi prinsip dasar kepelatihan dalam meningkatkan kemampuan mengontrol bola pada atlet futsal pemula di SMP Nurcahaya Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui angket dan tes keterampilan kontrol bola. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet futsal pemula yang dipilih dengan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kontrol bola atlet futsal pemula berada pada kategori cukup hingga baik. Hal ini menandakan bahwa pelatih telah menerapkan prinsip dasar kepelatihan seperti individualitas, variasi, dan beban latihan, meskipun masih perlu peningkatan dalam konsistensi dan variasi program latihan. Dengan demikian, penerapan prinsip dasar kepelatihan terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan mengontrol bola pada atlet futsal pemula.

**Kata Kunci:** *Prinsip Dasar Kepelatihan, Kontrol Bola, Futsal Pemula*

## **A. Pendahuluan**

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Popularitas futsal tidak hanya disebabkan oleh sifat permainannya yang cepat dan dinamis, tetapi juga karena futsal dianggap sebagai sarana pembinaan teknik dasar sepak bola yang efektif. Dalam permainan futsal, penguasaan teknik dasar seperti menggiring, menendang, mengoper, dan terutama mengontrol bola menjadi faktor penentu performa individu maupun tim. Kemampuan mengontrol bola yang baik memungkinkan pemain menjaga penguasaan bola dalam ruang sempit, melakukan keputusan cepat, serta beradaptasi terhadap tekanan lawan. Dengan demikian, kemampuan kontrol bola bukan hanya aspek teknis, tetapi juga mencerminkan tingkat keterampilan dan kematangan bermain seorang atlet.

Bagi atlet futsal pemula, penguasaan teknik dasar seperti kontrol bola merupakan pondasi awal dalam proses pembinaan jangka panjang. Namun, penguasaan tersebut tidak dapat diperoleh secara instan. Diperlukan proses latihan yang

terstruktur, sistematis, dan berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah dalam kepelatihan olahraga. Prinsip dasar kepelatihan seperti individualitas, beban berlebih (overload), variasi, spesifik, dan periodisasi menjadi landasan dalam merancang program latihan yang efektif. Pelatih yang memahami prinsip-prinsip ini mampu menyesuaikan bentuk latihan dengan karakteristik individu atlet, tingkat kemampuan, dan tujuan latihan, sehingga hasil yang dicapai menjadi lebih optimal.

Dalam praktik di lapangan, banyak pelatih futsal pemula masih menerapkan latihan berdasarkan pengalaman pribadi tanpa memperhatikan prinsip-prinsip ilmiah tersebut. Akibatnya, latihan cenderung bersifat monoton, tidak terukur, dan tidak memperhatikan aspek perkembangan fisik serta psikologis atlet. Hal ini berdampak pada rendahnya peningkatan kemampuan teknis, termasuk kontrol bola, yang seharusnya menjadi fokus utama dalam tahap pembinaan dasar. Oleh karena itu, penerapan atau implementasi prinsip dasar kepelatihan menjadi hal yang sangat penting untuk dievaluasi dan dikaji

lebih dalam, khususnya dalam konteks latihan bagi atlet futsal pemula.

Pelatih memiliki peran strategis tidak hanya sebagai instruktur teknik, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran dan pembina karakter atlet. Melalui penerapan prinsip dasar kepelatihan, pelatih dapat membantu atlet memahami tujuan latihan, membangun motivasi intrinsik, serta menanamkan kedisiplinan dan tanggung jawab. Prinsip beban berlebih dan periodisasi, misalnya, membantu pelatih mengatur intensitas latihan agar peningkatan kemampuan berjalan secara bertahap tanpa menyebabkan kelelahan berlebih. Sementara prinsip variasi membantu menjaga motivasi dan minat atlet agar latihan tidak menimbulkan kejenuhan. Penerapan prinsip spesifik memastikan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar sesuai dengan tuntutan permainan futsal, termasuk kemampuan kontrol bola yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Melalui pendekatan studi deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pelatih futsal pemula menerapkan prinsip dasar kepelatihan dalam program latihan mereka, serta bagaimana

implementasi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan mengontrol bola atlet. Penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran faktual di lapangan, tetapi juga menjadi acuan bagi pengembangan program pembinaan yang lebih efektif dan ilmiah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi lembaga pelatihan, klub, maupun sekolah olahraga dalam meningkatkan kualitas kepelatihan di tingkat dasar.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki arti penting dalam memperkuat pemahaman tentang hubungan antara ilmu kepelatihan dengan keterampilan teknis atlet. Melalui penerapan prinsip-prinsip dasar kepelatihan yang baik, diharapkan pelatih dapat menciptakan lingkungan latihan yang produktif, efisien, dan mendukung perkembangan kemampuan teknik dasar atlet secara menyeluruh. Secara lebih luas, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan mutu pembinaan futsal di Indonesia, yang pada akhirnya berperan dalam mencetak atlet berprestasi di masa depan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pelatih menerapkan prinsip dasar kepelatihan dalam meningkatkan kemampuan mengontrol bola pada atlet futsal pemula. Data dikumpulkan melalui angket atau survei, kemudian diolah secara statistik untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai penerapan prinsip-prinsip kepelatihan di lapangan. Lokasi penelitian diadakan di SMP Nurcahaya Medan, Jl. Padang Bulan Pasar 3, Medan, Sumatera Utara. Masa penelitian dilakukan pada bulan September 2025 sampai dengan Oktober 2025. Penelitian diawali dengan observasi di lapangan futsal SMP Nur Cahaya Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di Yayasan Pendidikan SMP Nurcahaya Medan. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang berjumlah 10 orang pemain dijadikan sampel penelitian. Pemilihan teknik ini dilakukan agar hasil penelitian dapat

merepresentasikan kondisi keterampilan kontrol secara menyeluruh.

Intrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan kriteria keberhasilan dan skor penilaian dari ahli futsal seperti: (1) Kontrol bola dengan kaki bagian dalam, (2) Kontrol bola dengan kaki bagian luar, (3) Kontrol bola dengan telapak kaki, (4) Kontrol bola menggunakan paha. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan uji coba instrumen untuk menghitung validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan statistic deskriptif.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan kontrol dalam permainan bola futsal yang efektif pada siswa ekstrakurikuler futsal di Yayasan Pendidikan SMA Nurcahaya Medan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket keterampilan kontrol bola yang terdiri atas 8 butir pernyataan dengan skala penilaian 1–5.

Jumlah responden yang menjadi sampel penelitian adalah 10 orang pemain futsal. Hasil pengisian angket kemudian dihitung jumlah skor, persentase, serta dikategorikan ke dalam lima tingkatan keterampilan, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang.

Tabel 1. Distribusi Kategori Tingkat Keterampilan

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sangat Baik	3 orang	30 (%)
Baik	3 orang	30(%)
Cukup	4 Orang	40(%)
Kurang	0 orang	0 (%)
Sangat Kurang	0 orang	0 (%)

### Interpretasi Data

Dari hasil analisis diperoleh gambaran bahwa:

Sebanyak 3 orang (30%) memiliki keterampilan kontrol bola kategori Sangat Baik.

1. Sebanyak 3 orang (30%) berada pada kategori Baik.
2. Sebanyak 4 orang (40%) berada pada kategori Cukup
3. Tidak ada responden yang berada pada kategori Kurang maupun Sangat Kurang.

Dengan demikian, secara umum keterampilan kontrol bola futsal pemain berada pada kategori Cukup hingga Baik, dengan sebagian kecil menunjukkan Sangat Baik.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan kontrol bola futsal siswa berada pada kategori cukup–baik, dengan kecenderungan masih perlu ditingkatkan. Kontrol bola merupakan aspek fundamental dalam futsal, karena kemampuan menguasai bola dengan baik akan memengaruhi kelancaran dribbling, passing, dan shooting.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Luxbacher (2011) yang menyatakan bahwa penguasaan bola yang baik melalui kontrol merupakan dasar dari keterampilan teknik futsal dan sepak bola. Pemain yang mampu melakukan kontrol dengan berbagai bagian tubuh (kaki bagian dalam, luar, telapak, maupun paha) akan lebih mudah menguasai jalannya permainan.

1. Adanya 40% pemain pada kategori cukup menunjukkan perlunya peningkatan latihan teknik dasar kontrol. Faktor yang memengaruhi antara lain:

2. Kurangnya intensitas latihan teknik individu yang spesifik pada kontrol bola.
3. Perbedaan kemampuan dasar tiap pemain akibat latar belakang pengalaman bermain futsal yang berbeda.
4. Kondisi konsentrasi dan koordinasi motorik yang memengaruhi hasil kontrol dalam situasi permainan.

Dengan demikian, pembinaan lebih lanjut melalui program latihan terstruktur sangat diperlukan agar keterampilan kontrol bola dapat meningkat merata pada seluruh pemain.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang implementasi prinsip dasar kepelatihan dalam meningkatkan kemampuan mengontrol bola pada atlet futsal pemula di SMP Nurcahya Medan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kontrol bola atlet secara umum berada pada kategori cukup hingga baik, dengan sebagian kecil berada pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih telah menerapkan beberapa prinsip dasar kepelatihan seperti individualitas, variasi, dan beban berlebih, namun

penerapannya belum sepenuhnya optimal. Latihan yang dilakukan sudah mampu memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar, tetapi masih diperlukan peningkatan konsistensi dan perencanaan yang lebih sistematis agar kemampuan kontrol bola atlet dapat berkembang secara maksimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, S. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.
- FIFA. (2020). *Futsal Laws of the Game 2020/21*. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Pustaka Raya.
- Hidayat, R. (2020). *Survei keterampilan dasar futsal pada siswa SMA Negeri 1 Malang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10 (2), 120–129.

- Irianto, D. P. (2017). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Kurniasih, N. (2020). Pengembangan materi ajar PKN berbasis multikultural untuk sekolah menengah. *Jurnal Civic Education*, 8(1), 34–45.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Coaching Youth Futsal*. Champaign: Human Kinetics.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, H. (2019). Hubungan keterampilan kontrol bola dengan hasil dribbling dalam permainan futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 112–120.
- Purnomo, S. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar futsal siswa sekolah menengah. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 12 (1), 45–56.
- Riduwan. (2016). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rohim, A. (2021). Analisis keterampilan dasar futsal pada siswa SMA. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9 (1), 55–63.
- Rusydi, M. (2018). Peningkatan keterampilan kontrol bola melalui metode latihan variasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (2), 89–97.
- Samsudin. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Saputra, R. (2021). Survei keterampilan teknik dasar futsal pada pemain remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 12 (1), 22–30.
- Siregar, A. (2020). Survei kemampuan kontrol bola pada ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9 (2), 67–75.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2018). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tangkudung, J. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wijaya, A. (2019). Keterampilan dasar futsal dan pengaruhnya terhadap performa bermain. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 7(1), 33–42.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26 (1), 63–73.