

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Anggia et al. (2019, p.2) mengatakan bahwa “latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal, atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.” Latihan ini diharapkan mampu untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan atau kebugaran seseorang dalam bidang tertentu sehingga dapat membuka harapan meraih sebuah prestasi.

Menurut Khoiril Anam (dalam Anggia et al., 2019, p. 2) latihan adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga dengan memanfaatkan berbagai peralatan sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai dalam latihan. Dalam hal ini latihan yang terstruktur diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Latihan sangat diperlukan dalam pembinaan seorang atlet supaya dapat mengimplementasikan atau menerapkan sebuah teori yang dipelajari dalam situasi praktis atau stimulus.

Selanjutnya menurut Harsono (2015, p. 50) mengemukakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.” Selanjutnya Harsono (2015, p. 50) melanjutkan

“Yang dimaksud sistematis adalah, berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode dari yang mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menambah energi.”

Adapun tujuan dari latihan olahraga menurut Setyawan (2022, p. 40) adalah “untuk mencapai tingkat performa yang optimal dalam permainan dan olahraga tertentu. Tujuan utama dari pelatihan olahraga adalah peningkatan kebugaran fisik: Kinerja dalam olahraga umumnya tergantung pada kebugaran fisik.”

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang untuk dapat mencapai suatu tujuan atau sebuah prestasi yang maksimal. Apabila suatu latihan dapat dilaksanakan dengan baik maka tidak menutup kemungkinan sebuah prestasi dapat dicapai.

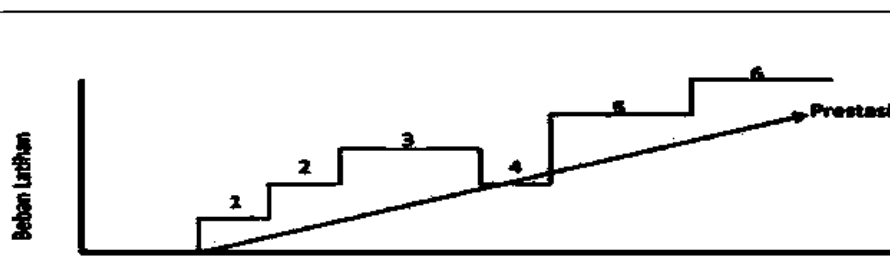
2.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah suatu pedoman yang harus diperhatikan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu program latihan olahraga ataupun fisik supaya dapat memperoleh hasil yang maksimal. Menurut Setyawan (2022, p. 43) mengemukakan bahwa “Latihan akan memberikan hasil yang optimal apabila didasarkan pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip dasar latihan merupakan upaya untuk meningkatkan suatu tingkat keterampilan dan prestasi, sedangkan penggunaan prinsip latihan yang tepat bagi pelatih adalah dapat menghasilkan organisasi latihan yang baik”. Selanjutnya Harsono (2015, p. 37) menyatakan bahwa “apa yang dikiprahkan oleh atlet adalah cerminan dari apa yang telah diberikan oleh pelatih.” Hal itu dikarenakan sebuah latihan tentu membutuhkan sebuah rancangan yang tepat agar dapat memberikan hasil yang sesuai dan dibutuhkan oleh seorang atlet. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menguraikan dan menjelaskan tentang prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian.

2.1.2.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip *overload* atau beban lebih adalah penambahan beban atau intensitas latihan yang melebihi kapasitas tubuh saat ini untuk memaksa tubuh dapat beradaptasi dan berkembang, baik dalam hal kekuatan, daya tahan, maupun kemampuan fisik lainnya. Harsono (2015, p. 51) mengemukakan bahwa “prinsip *overload* adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.” Sementara itu menurut Saharullah dan Hasyim (2019, p. 77) melalui proses *overload* atau peningkatan beban secara bertahap, akan terjadi overkompensasi dalam kemampuan biologis, yang menjadi syarat penting untuk peningkatan kinerja atau prestasi.

Dalam prinsip *overload* latihan yang dilakukan harus ditingkatkan secara bertahap melebihi tingkat yang biasa dilakukan oleh tubuh, hal ini bertujuan untuk memicu adaptasi tubuh pada peningkatan kekuatan, daya tahan, ataupun komponen fisik lainnya. Pada penerapannya dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya meningkatkan frekuensi latihan, jumlah latihan, lama latihan, macam-macam latihan maupun peningkatan refetisi latihan.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, p. 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* 4 diturunkan yang disebut (*unloading phase*) dengan tujuan memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi ditangga ke 5-6.

2.1.2.2 Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi dalam latihan sangat penting dan harus diperhatikan oleh setiap pelatih. Hal ini dikarenakan setiap program latihan harus disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan, kemampuan dan tujuan spesifik setiap individu. Menurut Harsono (2015, p. 64) "Prinsip individualisasi syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama." Sejalan dengan hal itu tentunya tidak akan ada orang yang sama persis secara fisiologis dan psikologis. Pelatih harus pandai dalam merancang program latihan agar dapat menghasilkan prestasi yang baik.

Dalam penerapannya latihan individualisasi tentu akan memberikan dampak baik dan manfaat yang optimal seperti mengurangi resiko cedera, memastikan latihan tetap relevan dan berkelanjutan sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan seorang pemain.

Program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan kelompok homogen dengan cara sebagai berikut: 1) Latihan disesuaikan dengan kemampuan individu seperti repetisi dan waktu istirahat 2) peningkatan beban berlebih (*overload*) disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan hal ini, diharapkan latihan dapat dilaksanakan secara maksimal dengan tetap memperhatikan kemampuan dari seorang pemain.

2.1.2.3 Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah salah satu prinsip dasar dalam perencanaan program latihan fisik yang bertujuan untuk menentukan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Menurut Harsono (2015, p. 68) mengemukakan bahwa “intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya.”

Pada intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan yang dilakukan pada setiap waktu. Ada beberapa bentuk latihan yang menjadi indikator intensitas seperti misalnya beban latihan, waktu latihan dan pencapaian denyut nadi. Harsono (2015, p. 68) makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu, maka tinggi pula latihan tersebut dapat memberikan hasil yang terbaik (*the best result*) bagi individu.

2.1.2.4 Kualitas Latihan

Kualitas latihan adalah ukuran efektivitas dan efisiensi suatu sesi latihan untuk dapat mencapai tujuan kebugaran atau performa fisik. Harsono (2015, p. 75) mengatakan setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuannya. Atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya. Selanjutnya Harsono (2015, p. 76) menjelaskan latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *drill-drill* benar-benar bermanfaat dan sesuai kebutuhan, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif diberikan, apabila pengawasan dilakukan pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip *overload* diterapkan.

Kualitas latihan berisi tentang efektivitas dan efisiensi latihan dalam mencapai suatu tujuan atau hasil yang optimal. Ketika latihan dilakukan dengan kualitas tinggi, itu berarti hasil yang dicapai pun tidak hanya lebih efektif, tetapi juga lebih aman dan berkelanjutan bahkan dapat memberikan prestasi yang tinggi.

2.1.2.5 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah bentuk modifikasi atau pengubahan dalam program latihan yang bertujuan untuk menghindari kejenuhan, meningkatkan motivasi, serta merangsang adaptasi fisik dan psikomotorik yang lebih optimal. Menurut Harsono (2015, p. 77) mengemukakan bahwa latihan yang dilakukan dengan benar membutuhkan banyak waktu, tenaga, dan dedikasi dari atlet. Diperlukan ratusan jam kerja keras untuk secara bertahap meningkatkan intensitas latihan, mengulang setiap gerakan, dan mengembangkan kemampuan guna mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan hal tersebut tidak mengherankan jika latihan sering kali menimbulkan kebosanan pada seorang atlet.

Selanjutnya Harsono (2015, p. 78) menyatakan “untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Untuk menjaga efektivitas program latihan dan menghindari kejenuhan, peneliti menerapkan prinsip variasi latihan dengan melaksanakan latihan pada lokasi berbeda serta menambahkan unsur kompetisi di dalamnya. Latihan dilakukan di dua tempat berbeda, yaitu di GOR dan di lapangan sekolah, yang memiliki karakteristik berbeda dari segi permukaan dan ruang gerak. Selain itu, unsur kompetisi juga dimasukkan ke dalam latihan, seperti lomba kecepatan dalam menyelesaikan pola latihan *cone drill H-movement* untuk meningkatkan motivasi, semangat, dan simulasi kondisi pertandingan. Penambahan variasi latihan ini bertujuan untuk memberikan stimulus yang lebih luas, baik secara fisik maupun mental, serta mendukung peningkatan kelincahan pemain secara optimal.

2.1.3 Hakikat Permainan Futsal

2.1.3.1. Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Ceriani tidak sengaja dalam menciptakannya. Dia menciptakan ide pada saat sepak bola yang dipimpinnya ingin mengadakan latihan dilapangan sepak bola, namun karena hujan tidak bisa melakukannya. Ceriani berinisiatif untuk memindahkan latihan sepak bolanya di dalam ruangan. Ternyata, hasil latihan yang ia lakukan Bersama timnya di dalam ruangan itu memuaskan. Kemudian, ia menciptakan olahraga di dalam ruangan dengan jumlah

pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang pemain dengan lapangan yang lebih sempit. Inilah yang menjadi tonggak Sejarah futsal hingga tersebar ke seluruh dunia.

Pada saat ini olahraga futsal berada di bawah perlindungan FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mulai dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oceania. Dibeberapa negara futsal berkembang dengan baik, misalnya di Brazil yang berkembang dengan pesat. Pada 1936, dibuat kesepakatan dan penetapan aturan permainan futsal. Di Eropa, tepatnya di Italia futsal mulai dikenal pada tahun 1950-an. Diperkenalkan oleh para pemain sepak bola impor dari Amerika Latin yang bermain di Seri A (Liga Italia).

Kompetisi internasional futsal digelar untuk pertama kalinya pada tahun 1965. Lalu, pada tahun berikutnya hingga tahun 1979, Brazil merajai kompetisi olahraga futsal. Hingga akhirnya terbentuklah FIFUSA (*The Federacao Internationale de Futebol De Salao /Federasi Futsal AS*) sebagai organisasi resmi yang membawahi futsal. Kemudian, olahraga ini semakin cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia.

2.1.3.2. Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah 5 pemain dan dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola serta biasa dimainkan dalam ruangan. Kata *futsal* merupakan istilah internasional, berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan). Jika digabungkan, artinya menjadi “sepak bola dalam ruangan,” Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020, p. 1-2) mengemukakan bahwa sejatinya futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena memiliki tujuan yang sama yaitu mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainnya untuk memenangkan pertandingan namun terdapat beberapa perbedaan seperti jumlah pemain, luas lapangan, dan peraturan yang berlaku.

Selanjutnya menurut Kahfi et al. (2020, p. 27) mengatakan bahwa “olahraga futsal ialah sebuah permainan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim didalamnya, dimana setiap tim beranggotakan 5 pemain, setiap tim memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang tim agar tidak dimasuki bola.” Pada pertandingan futsal memiliki durasi waktu 2x20 menit dan ukuran lapangan sebesar 38 meter sampai 42 meter x 20 meter sampai 25 meter. Dalam permainan futsal pertandingan tidak boleh dimulai apabila salah satu tim kurang dari 3 pemain, jumlah pemain minimal untuk

mengakhiri pertandingan berjumlah 2 pemain (tidak termasuk cedera) serta jumlah maksimal pemain cadangan yaitu 9 pemain.

2.1.3.3. Kondisi Fisik Yang Dominan

Olahraga futsal mempunyai intensitas yang tinggi dalam sebuah pertandingan, hal ini bisa dikarenakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan olahraga sepak bola. Kondisi fisik yang dominan pada futsal merujuk pada kemampuan fisik yang paling sering digunakan atau menjadi sebuah kunci dalam keberhasilan pemain. Menurut Barasakti & Faruk (2019, p. 2) mengemukakan bahwa dalam permainan futsal memiliki beberapa komponen kondisi fisik yang dominan yaitu daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti, hal ini sesuai dengan tuntutan pemain futsal yang harus terus bergerak. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas yang cepat dan kuat, dengan daya otot tungkai yang baik seorang pemain dapat bersaing dengan lawannya dalam perebutan bola ataupun memiliki tendangan yang keras. Kecepatan merupakan kemampuan pemain dalam bergerak dengan cepat pada situasi pertandingan, pada futsal memiliki peran seperti mengantisipasi serangan balik cepat dari lawan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang bergerak dengan cepat dan efisien termasuk dalam merubah arah atau posisi tubuh secara tiba-tiba, pada futsal kelincahan dapat memberikan kemudahan dalam menggiring bola, mengelabui lawan, ataupun menyesuaikan posisi dalam ruang yang terbatas.

Adapun menurut Waskito & Wiriawan (2021, p. 145) mengatakan bahwa “Dalam futsal kondisi fisik dasar yang dominan dan harus dimiliki adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan karena karakteristik dalam permainan futsal membutuhkan ketiga komponen tersebut.”

Berdasarkan paparan diatas, kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan pada olahraga futsal, karena dengan kondisi fisik yang bagus dapat mempengaruhi performa tim maupun individu. Mulyono (dalam Waskito & Wiriawan, 2021, p. 145) mengatakan “Apabila kondisi fisik kurang baik atlet akan cepat mengalami kelelahan sehingga sangat merugikan tim secara keseluruhan”. Pada kesempatan ini peneliti akan mencoba meningkatkan kondisi fisik kelincahan pada pemain futsal SMPN 15 Tasikmalaya.

2.1.4 Kondisi Fisik

2.1.4.1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik mempunyai peranan penting dalam olahraga karena merupakan dasar bagi performa atlet dan efektifitas dalam aktifitas fisik. Dengan kondisi fisik yang baik seseorang dapat melakukan aktifitas fisik secara optimal tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Latihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Menurut Harsono (2018, p. 4) mengemukakan bahwa seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan *fitness* yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang bakal dihadapi dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan paparan diatas dapat diartikan kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa merasakan lelah berlebihan. Dengan kondisi fisik yang prima seseorang mampu menghadapi tuntutan fisik dalam olahraga maupun aktivitas sehari-hari hingga dapat meraih sebuah prestasi.

2.1.4.2. Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah berbagai aspek yang kemampuan fisik seseorang yang mendukung kinerja dalam olahraga ataupun aktifitas sehari-hari. Dalam ruang lingkup olahraga komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap atlet, sehingga program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditunjukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Adapun komponen kondisi fisik menurut Harsono (2018) diantaranya kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibilitas*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuary*) dan kinestetik sense. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga futsal adalah kelincahan (*agility*).

2.1.5 Hakikat Kelincahan

2.1.5.1. Pengertian Kelincahan

Kelincahan pada olahraga futsal sangat penting untuk dimiliki setiap pemain. Hal ini dikarenakan olahraga futsal memiliki karakteristik permainan yang cepat, oleh karena itu pemain harus bisa mengontrol dan mengubah arah tubuh secara cepat. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang cepat, efisien serta tepat baik dalam mengubah arah maupun berpindah posisi. Seperti yang dikemukakan Harsono (2018, p. 50) bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan dalam futsal menjadi hal yang perlu diperhatikan dan dimiliki oleh setiap pemain, karena dapat membantu dalam merespon perubahan permainan, menjaga bola, menghindari dari tekanan lawan hingga transisi cepat dari menyerang ke bertahan. Menurut Handayani et al. (2022, p. 125) menyatakan kelincahan merupakan salah satu aspek fisik yang sangat penting bagi atlet, karena memungkinkan mereka untuk bergerak dan mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dalam waktu yang singkat, tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini sangat diperlukan bagi atlet yang bergelut didunia olahraga, karena dapat memberikan keunggulan yang kompetitif dan meningkatkan performa atlet. Dengan pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan memberikan penampilan yang lebih efektif dimana ruang dan waktu menjadi hal yang terbatas.

2.1.5.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah unsur yang memiliki pengaruh terhadap pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Putra & Purbodjati (2022, p. 32) diantaranya adalah “1) faktor somatik 2) faktor usia 3) faktor jenis kelamin 4) faktor berat badan 5) faktor kelelahan. Adapun menurut Suharno (dalam Khalik. 2017, p. 222) mengemukakan bahwa “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan yaitu kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan dalam mengatur keseimbangan dan kemampuan untuk suatu gerakan motorik.”

Sejalan dengan hal itu adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi kelincahan menurut Balley (dalam Khalik. 2017, p 221) yaitu 1) Sistem saraf pusat yang merupakan

pengendali kegiatan 2) Kekuatan otot 3) Bentuk dan jenis struktur sendi mempengaruhi kelenturan 4) Tipe tubuh 5) Umur 6) Jenis kelamin 7) Berat badan 8) Kelelahan.

Dengan adanya beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diatas maka perlu diperhatikan para pelatih ataupun individu harus menyesuaikan dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan.

2.1.5.3. Latihan Meningkatkan Kelincahan

Latihan meningkatkan kelincahan adalah sebuah rangkaian aktifitas fisik yang bertujuan untuk melatih kemampuan tubuh agar dapat bergerak dengan cepat, lincah dan terkordinasi saat berpindah posisi atau arah. Pada kelincahan mencakup kemampuan dalam mengontrol tubuh secara efisien, baik dalam kecepatan, ketepatan maupun keseimbangan. Menurut Brittenham (dalam Brown & Ferrigno, 2005, p. 72) mengatakan latihan yang memerlukan perubahan cepat ke arah depan, belakang, vertikal, dan lateral membantu dalam meningkatkan kelincahan dan kordinasi dengan melatih tubuh untuk melakukan perubahan dengan lebih cepat dan efisien.

2.1.6 Hakikat Latihan *Cone Drill*

2.1.6.1. Pengertian Latihan *Cone Drill*

Latihan *cone drill* adalah bentuk latihan fisik yang memanfaatkan beberapa kerucut sebagai alat bantu. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Dalam latihan ini, atlet atau peserta akan melakukan berbagai pola gerakan, seperti berlari, bergerak zig-zag, atau cepat mengubah arah di antara kerucut yang telah disusun dalam pola tertentu. Menurut Diputra (2015, p. 43) menjelaskan “*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan.” Sedangkan menurut Brown dan Ferrigno (dalam Kahfi et al. 2020, p. 25) menyatakan bahwa “Latihan *Cone Drill* juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut (*cone*) yang dipakai sebagai tanda atau patokan”. Latihan *cone drill* dapat dilakukan dimanapun seperti lahan yang luas, lapangan olahraga sekolah ataupun lapangan sepak bola.

2.1.6.2. Manfaat Latihan *Cone Drill*

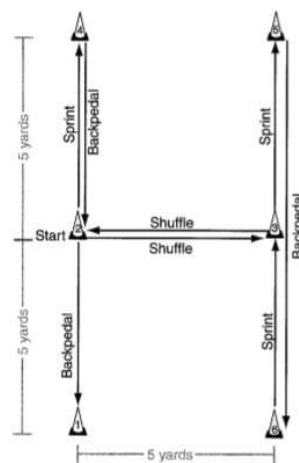
Dengan melakukan latihan *cone drill* seorang atlet dapat meningkatkan performa seperti dalam kelincahan, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan dan koordinasi

antara bagian tubuh supaya seorang atlet dapat mengubah arah dengan cepat dalam kecepatan yang tinggi. Seorang atlet dapat mencapai tingkat kebugaran yang baik dan lebih aman dalam resiko cedera. Menurut Kahfi et al. (2020, p. 26) menyatakan melalui latihan *cone drill* atlet dibiasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju *cone* dan melakukan perubahan gerakan menuju *cone* selanjutnya.

Adapun menurut Az-Zahra & Siantoro (2024) Tujuan *cone drill* yaitu untuk menunjang kelincahan pada otot kaki yang menjadi pendukung sebuah permainan dalam mempertahankan kekuatan stabilitas tubuh. Selain itu juga latihan *cone drill* memberikan peningkatan terhadap otot tungkai yang menjadi salah satu komponen penting dalam kelincahan.

2.1.6.3. Bentuk Latihan *Cone Drill H-Movement*

Dibawah ini adalah bentuk latihan *cone drill* yang peneliti ambil yaitu latihan *cone drill H-movement*:



Gambar 2.2 *Cone Drill H-Movement*

Sumber : Brown & Ferrigno (2005, p. 107)

Adapun cara melakukan gerakan latihan H-movement adalah sebagai berikut:

- 1) Tempatkan enam kerucut berbentuk H sehingga kerucut 1 berada pada garis start. Kerucut 2 berjarak 5 yard (4,6 meter) di depan kerucut 1, dan kerucut 3 berjarak 5 yard (4,6 meter) di sebelah kanan kerucut 2. Kerucut 4 dan 5 berjarak 5 yard (4,6 meter) di depan kerucut 2 dan 3. Kerucut 6 berjarak 5 yard (4,6 meter) di sebelah kanan kerucut 1.
- 2) Lari (*sprint*) dari kerucut 2 ke kerucut 4.
- 3) Mundur (*backpedal*) dari kerucut 4 ke kerucut 2.
- 4) Bergerak kesamping (*shuffle*) dari kerucut 2 ke kerucut 3.
- 5) Lari (*sprint*) dari kerucut 3 ke kerucut 5.
- 6) Mundur (*backpedal*) dari kerucut 5 ke kerucut 6.
- 7) Lari

(*sprint*) dari kerucut 6 ke kerucut 3. 8) Bergerak kesamping (*shuffle*) dari kerucut 3 ke kerucut 2. 9) Mundur (*backpedal*) dari kerucut 2 ke kerucut 1.

Pada penelitian ini mengambil dan menggunakan bentuk latihan *cone drill H-movement* pada pemain futsal SMPN 15 Tasikmalaya, hal ini disebabkan karena latihan *cone drill H-movement* dirancang untuk dapat meningkatkan kelincahan, terutama dalam hal perubahan arah yang cepat dan terkontrol. Hal ini dijelaskan oleh Brown & Ferrigno (2005, p. 107) bahwa latihan *cone drill H-movement* memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah, posisi tubuh, transisi antar keterampilan dan kemampuan memotong. Dengan gerakannya yang variatif memberikan stimulasi terhadap koordinasi, kontrol postur, dan respon motorik, yang sangat penting dalam performa olahraga seperti futsal. Selanjutnya Soemardiawan & Wati (dalam Suwardi et al. 2022, p. 149) mengemukakan bahwa latihan *cone drill H-Movement* merupakan latihan yang menggunakan kun (*cone*) berbentuk H yang berguna untuk meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak.

Oleh karena itu, latihan ini dapat melatih kemampuan mempercepat ataupun memperlambat pergerakan secara tiba-tiba dengan variasi *sprint* pendek, perubahan arah dan perubahan kecepatan yang dapat meningkatkan efektivitas permainan. Dengan latihan *cone drill H-movement* pemain dilatih untuk dapat merubah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat seperti lari (*sprint*), mundur (*backpedal*), dan bergerak menyamping (*shuffle*).

2.1.7 Profil Futsal SMPN 15 Tasikmalaya

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran formal di sekolah yang dirancang untuk mendukung pengembangan potensi diri, minat, bakat dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler futsal dijadikan sebagai suatu proses pembinaan prestasi non akademik, ekstrakurikuler futsal yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri dan prestasi sekolah, oleh karena itu ekstra futsal sebagai wadah untuk meningkatkan prestasi dibidang non akademik khususnya olahraga.

Pada ekstrakurikuler futsal SMPN 15 Tasikmalaya memiliki tujuan khusus dan

tujuan umum. Pada tujuan khusus ekstrakurikuler futsal yaitu untuk menyiapkan atlet berprestasi di Kota Tasikmalaya, meningkatkan prestasi siswa dalam ekstrakurikuler futsal dan mengikuti pertandingan antar pelajar se-Kota Tasikmalaya. Sedangkan tujuan umumnya yaitu menjadikan ekstrakurikuler futsal sebagai wadah siswa untuk mengasah bakat dan sarana pengembangan diri dan prestasi siswa di bidang non-akademik. Ekstrakurikuler futsal memiliki jadwal latihan yang dilaksanakan tiga kali dalam seminggu meliputi hari Senin dan Selasa pada pukul 14.00 – 17.00 WIB serta hari Sabtu pukul 08.00 – 11.00 WIB. Untuk pelaksanaan latihan ekstrakurikuler futsal dilakukan di lapangan sekolah atau di gor futsal. Untuk pembina sekaligus pelatih ekstrakurikuler futsal di SMPN 15 Tasikmalaya berasal dari guru olahraga disekolah itu sendiri yaitu Dikdik Abdul Malik, S.Pd.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yang sejalan dengan penelitian penulis, berikut merupakan hasil penelitian dari Erliana & Arisman (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru”. Pada penelitian ini menggunakan latihan jenis *e-movement cone drill* dengan menerapkan uji hipotesis uji t dengan tujuan untuk menguji perbedaan rata-rata hasil dari pre-test kelincahan sampel yang belum diberikan latihan *E-movement cone drill* terhadap hasil rata-rata dari post-test kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru yang telah diberikan latihan *E-movement cone drill*. Pada tes awal kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru rata-rata tes awal kelincahannya adalah $(X_1) = 9.73$ detik. Setelah diberikan latihan *E-movement cone drill* yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dalam waktu 6 minggu pelaksanaan, terdapat peningkatan rata-rata tes akhir menjadi 7.56 detik. Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis tersebut terdapat pengaruh yang cukup signifikan dari penerapan latihan *E-movement* terhadap kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru. Berdasarkan analisis peneliti, adapun persamaan penelitian ini dengan rencana penelitian peneliti yaitu terletak pada upaya peningkatan kelincahan dan metode yang digunakan (kuantitatif eksperimen). Sementara perbedaannya terletak pada bentuk latihan *cone drill* yang digunakan dalam upaya peningkatan kelincahan dan instrumen penelitian.

Penelitian yang kedua dari Santoso et al., (2023) yang mempunyai penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15”. Pada penelitian ini dilakukan penerapan latihan *cone drill* dan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan sehingga diperoleh peningkatan secara progresif dan memperbaiki kualitas permainan dan prestasi. Hasilnya, adanya pengaruh latihan *cone drill* dan *ladder drill* terhadap kelincahan para pemain sepak bola Tulusrejo FC U-15. Meskipun pada penelitian ini latihan *cone drill* lebih baik secara signifikan sebagai metode atau pemberian perlakuan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Tulusrejo FC U-15 dibandingkan dengan latihan *ladder drill*, namun tidak ada perbedaan antara kedua bentuk perlakuan latihan antara *ladder drill* dan *cone drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola Tulusrejo FC U-15 secara signifikan. Berdasarkan analisis pada penelitian kedua, terdapat persamaan dengan rencana penelitian yaitu pada upaya meningkatkan kelincahan sedangkan perbedaannya yaitu pada bentuk latihan dan metode penelitian, pada penelitian Santoso et al., (2023) memakai dua jenis bentuk latihan yaitu latihan *cone drill* dan *ladder drill* dengan metode eksperimen-semu yang melibatkan dua kelompok yang diberikan masing-masing satu latihan upaya meningkatkan kelincahan sementara rencana penelitian akan menggunakan *cone drill H-movement* dengan metode eksperimen satu kelompok.

Selanjutnya penelitian ketiga dilakukan oleh Tasmaya Az-Zahra & Siantoro (2024) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bola Tangan Kota Surabaya”. Pada penelitian ini menerapkan jenis latihan *ladder drill icky shuffle* dan *cone drill zig-zag side shuffle* terhadap peningkatan kelincahan. Pada tahapannya penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test dengan *Illinois Agility Test* kepada dua subjek yang dibagi antara kelompok latihan *ladder drill icky shuffle* dan *cone drill zig-zag side shuffle*. Berdasarkan perhitungan rata-rata pre-test pada kelompok *ladder drill icky shuffle* yang didapatkan yaitu 18,74. dan rata-rata post-test 18,35 memiliki selisih 0,39 antara pretest dan posttest. Sedangkan pada kelompok *cone drill zig-zag side shuffle* rata-rata pretest yang didapatkan yaitu 18,84 Sedangkan posttest rata-rata 17,95 Memiliki selisih 0,90 antara pretest dan posttest. Hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan pada kedua latihan kelincahan tersebut meskipun latihan *cone drill zig-zag side shuffle* lebih berpengaruh

signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bola tangan kota Surabaya. Berdasarkan analisis pada penelitian ketiga terdapat persamaan dengan rencana penelitian yaitu upaya meningkatkan kelincahan. Sementara perbedaannya terletak pada bentuk latihan yang digunakan dan instrumen penelitian, untuk bentuk latihannya yaitu *ladder drill icky shuffle* dan *cone drill zig-zag side shuffle* dengan dibagi dua kelompok dengan latihan berbeda. Untuk instrumen latihan menggunakan *Illinois Agility Test* sementara rencana penelitian menggunakan *T-test*.

2.3 Kerangka Konseptual

Futsal adalah olahraga yang dimainkan dalam ruangan yang memakai lapangan yang lebih kecil dibandingkan permainan sepak bola. Dalam permainan futsal ini mengutamakan hal-hal seperti keterampilan individu, kontrol bola dan permainan cepat. Futsal merupakan permainan bola yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 pemain utama dan maksimal 7 orang pemain cadangan (Herman & Iksal, 2017, p. 262). Olahraga ini semakin populer diberbagai negara sehingga dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan pemain sepak bola muda ataupun dijadikan olahraga rekreasi untuk berbagai usia yang menyenangkan.

Dari beberapa aspek penting yang harus dimiliki setiap pemain futsal, kelincahan menjadi salah satu komponen kebugaran fisik yang sangat penting karena membutuhkan respon yang cepat terhadap situasi di lapangan dalam permainan yang berlangsung cepat. Menurut Ketut Sumerta et al. (2021, p. 230) “kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotorik tubuh yang berperan dalam olahraga.” Dalam mencapai tingkat kelincahan yang baik tentunya dibutuhkan latihan yang menunjang pada peningkatan kelincahan seorang pemain. Salah satu latihannya adalah *cone drill* dimana latihan ini dilakukan dengan cara berlari di sekitar kerucut untuk meningkatkan perubahan arah dan kecepatan.

Pada beberapa penelitian peningkatan kelincahan melalui latihan *cone drill* membuktikan adanya peningkatan kelincahan pada pemain, meskipun pada dasarnya menerapkan jenis latihan *cone drill* yang berbeda. Salah satu bentuk latihan *cone drill* yaitu *cone drill H-movement* sebagai upaya meningkatkan kelincahan melalui pola gerakan berbentuk “H”. Pola ini mencakup kombinasi antara kecepatan, perubahan arah, dan keseimbangan yang menjadi elemen penting dalam kelincahan. Latihan *cone drill*

H-movement ini didasarkan pada prinsip gerakan *multidirectional* yang menyerupai situasi dalam olahraga. Gerakan *lateral* (ke kiri-kanan) dan *vertikal* (maju-mundur) dapat melatih tubuh misalnya meningkatkan kecepatan perubahan arah dan memperbaiki stabilitas tubuh melalui latihan keseimbangan selama peralihan gerakan cepat.

Dengan menerapkan latihan yang sistematis dan terstruktur tentunya penerapan latihan *cone drill H-movement* akan memberikan hasil yang maksimal pada peningkatan kelincahan dalam meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan dengan menciptakan lebih banyak peluang dan mengurangi risiko kebobolan.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan anggapan yang penulis uraikan diatas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *cone drill H-movement* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMPN 15 Tasikmalaya”.