PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DENGAN METODE *CONE DRILLS* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN PADA TIM PEMAIN FUTSAL SMK NEGERI 2 MARABAHAN

Riyadi Rahman, Bonita Amalia, Endang Pratiwi

[1] Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIM2102040066

[2] Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN0021031244

[3] Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1111099101

E-mail: Riyadirahman102@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan denganmetode *cone drills* terhadap kecepatan pemain futsal SMK Negeri 2 Marabahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 pemain futsal SMK Negeri 2 Marabahan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan adalah tes lari yang dinyatakan dalam waktu tempuh. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan Latihan kelincahan dengan metode *cone drills*. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh pada saat *pretest* sebesar 5,90 detik, sedangkan pada saat *posttest* sebesar 5,11 detik. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata waktu sebesar 0,79 detik yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan pemain. Hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai t hitung sebesar 14,478 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dengan metode *cone drills* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pemain futsal SMK Negeri 2 Marabahan.

Kata kunci: *latihan kelincahan, cone drills, kecepatan, futsal.*

DAFTAR PUSTAKA

Fauzi, Muhamad, Oce Wiriawan, and Amrozi Khamidi. "Pengaruh latihan hiit dan saq terhadap kelincahan dan kecepatan." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19.2 (2020): 146.

Rosita, Tita, Hernawan Hernawan, and Fahmy Fachrezzy. "Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 4.2 (2019): 117-126.

Mudhofar, Virgie Friyandika, Chairul Umam Ramadhan, and Faiz Faozi. "Pengaruh Latihan Ball Feeling Dengan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal Di Smp Negeri 1 Cisaat." *Jurnal Arena Olahraga Silampari* 2.2 (2022): 76-81.

Nurkadri, Nurkadri, and Rois Kholil. "Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021." *Journal Coaching Education Sports* 2.2 (2021): 137-150.

Tang, Aco, and Indah Indah. "Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Dan Daya Ledak Otot Pada Pemain Futsal." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar* 17.1 (2022): 1-4.

Kahfi, Muhammad Khoerul, and Fransisca Wijaya. "Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3.4 (2020): 24-29.

Faozi, Faiz, Dede Taufik Hidayatulloh, and Dery Rahmawan. "Peningkatan Kecepatan (Speed) melalui Penggunaan Aplikasi Smartphone pada Futsal." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 5.3 (2024): 413-418.