

## **PENGARUH LATIHAN E-MOVEMENT CONE DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SMPN 3 BANJARBARU**

**Mita Erliana dan Arisman**

PJKR JPOK FKIP ULM  
email: erliana.mita@yahoo.com

### **Abstrak**

This study aims to determine the effect of exercise E-Movement Cone Drill Against Agility Futsal Player SMPN 3 Banjarbaru. The method used in this research that used quasi experimental method (quasi experimental research) with data collection techniques through tests. The study population was who following the extracurricular futsal in SMPN 3 Banjarbaru totaling 24 people. While taken as the sample in this study consisted of 15 people by using purposive sampling or sampling with consideration. Conclusion of the study in the know: there are exercise E-Movement Cone Drill influence on the Agility Futsal Player SMPN 3 Banjarbaru.

**Keywords** : Effect, Agility, Exercise E-Movement Cone Drill

### **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer saat ini, hampir setiap bulan kini sering diadakan pertandingan-pertandingan terutama di daerah Banjarbaru dan sekitarnya. Menurut Roeslan Hatta (2003:9) “olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang”. Futsal adalah permainan

hampir sama dengan sepak bola, dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Futsal merupakan cabang olah raga yang asal mulanya dari cabang sepak bola, maka teknik dasar bermain futsal hampir sama dengan teknik bermain sepak bola, yaitu dribble (menggiring), passing (mengoper), keeping (menjaga bola), shooting (menendang bola), dan juga

termasuk heading (menyundul bola). Untuk pencapaian prestasi maksimal Tim SMPN 3 Banjarbaru tidak hanya aspek teknik saja yang perlu dilatih. Namun diperlukan beberapa aspek yang wajib diberikan kepada pemain saat latihan seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Berhubungan dengan kondisi fisik Riadi (2010:8) “Mengemukakan tentang komponen-komponen kondisi fisik itu terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi’. Harapannya ketika bermain futsal para pemain tetap menggunakan kemampuan dan skill terbaik mereka dan juga memiliki kondisi fisik yang baik terutama segi kelincahannya, akan tetapi kenyataannya di lapangan berdasarkan pengamatan pada saat pertandingan masih banyak pemain yang belum memiliki kemampuan yang baik dari segi kelincahannya pada saat menggiring bola.

Tim SMPN 3 Banjarbaru, memiliki potensi yang dapat berkembang sesuai dengan apa yang diinginkan, meski demikian terdapat pemain yang kemampuan fisiknya kurang masalah tersebut terjadi dikarenakan perbedaan antar usia pemain, berat badan pemain dan juga masalah

tersebut bisa dari pemain yang kurang disiplin dalam berlatih menggiring bola, program latihan yang kurang baik. Keadaan ini menyebabkan rendahnya kualitas tim futsal SMPN 3 Banjarbaru dalam bermain. Para pemain yang telah memiliki keterampilan dasar dan teknik baik ternyata masih perlu ditingkatkan lagi kemampuan fisiknya sehingga tercapai apa yang diharapkan.

Berkenaan dengan masalah yang ada maka perlu program latihan yang berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar, dilatih secara sistematis dan terus menerus. Menurut Harsono (1988:98) pengertian “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang makin hari makin bertambah intensitas latihannya”. Sistematis adalah suatu proses berlatih terencana, menurut jadwal menurut pola dan system tertentu, dari mudah ke sukar, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Untuk mengatasi masalah tersebut dan mendukung kemampuan dalam bermain futsal, perlu program latihan kelincahan salah satunya latihan Cone Drill menurut Menurut Lee Brown & Vance Verrigo dalam bukunya training for speed agility and quickness. Latihan Cone Drill

adalah bagian penting dari banyak latihan olahraga beberapa bentuk latihan Cone Drill menurut Lee Brown (2005 :108) yaitu “z-pattern run cone drill, zig zag cone drill, x pattern multiskill, v drill cone drill, s- drill cone drill, 10-cone snake drill, e-movement”. Dari uraian di atas peneliti mengambil salah satu dari jenis latihan cone drill, yaitu Latihan E-Movement Cone Drill sebagai latihan guna meningkatkan kelincahan para pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru.

### **Pengertian latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011:5-6) istilah “latihan berasal dari kata bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises dan training. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semua mempunyai arti yang sama yaitu latihan, namun dalam bahasa ingris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Setelah di aplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik”.

Menurut Tudor O Bomp dalam Theory and Metodology of Training (2008) yang dikutip oleh Harsono (1988:98) “mengemukakan pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang di

lakukan secara berulang ulang makin hari makin bertambah intensitas latihannya .sistematis adalah suatu proses berlatih terencana, menurut jadwal menurut pola dan sisitem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks”. Secara berulang ulang maksudnya adalah agar gerakan gerakan semula sukar di lakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan pelaksanaannya sehingga menghemat energy. Kian hari jumlah beban latihan kian bertambah maksudnya setelah tiba saatnya untuk di tambah bukan setiap hari .

Latihan olahraga sekarang ini tidak hanya sekedar latihan, tetapi merupakan suatu proses yang canggih guna mencapai tujuan yaitu prestasi maksimal dan banyak faktor yang mempengaruhi dan memerlukan banyak pengetahuan dari pelatih untuk memodifikasi latihan yang bersifat modern.

Ismaryati (2008:41) berpendapat bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Dari berbagai pendapat kelincahan dapat disimpulkan sebagai kemampuan gerak

individu dalam melakukan pergerakan yang berubah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian seseorang yang memiliki kelincahan yang sangat baik akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola kemudian mampu melewati hadangan pemain lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

### **Latihan E-Movement Cone Drill**

*E-Movement Cone Drill* merupakan latihan yang menggunakan kun (cone) yang berguna untuk meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak. Latihan ini adalah latihan dengan membentuk kun (cone) menjadi huruf E dengan ketentuan tertentu.

Sebagian besar cabang olahraga dapat dilakukan jika atlet memiliki kekuatan kecepatan dan kelincahan. Latihan E-Movement ( cone drill ) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yang mana latihan tersebut yaitu menggunakan 6 cone yang di letakan membentuk huruf E jarak antara cone 1 (start) dan cone 2 adalah 9 meter, cone 2 dan cone 3 jaraknya 4.6 meter, cone 3 dan cone 4 jaraknya 9 meter, cone 3 dan cone 5 jaraknya 4,6 meter, cone 5 dan cone 6 jaraknya 9 meter. Pengaruh latihan E-

Movement cone drill terhadap kelincahan sangat besar karena latihan ini sangat baik untuk di gunakan dalam melatih kelincahan seseorang yang mana Latihan kelincahan E-Movement cone drill merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan karena latihan tersebut yaitu menggunakan 6 cone yang di letakan membentuk huruf E dan di lakukan latihan sprint serta gerakan shuffle dan juga gerakan backpedal dalam beberapa set secara beberapa kali untuk melatih kelincahan tersebut sehingga pemain lincah dalam bergerak di segala arah dan di harapkan pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang di hadapai dan dapat mengembangkan keterampilannya teknik, mental, taktik maupun fisik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan metode pre eksperimen. Menurut Winarto (2007:37) “Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre-Test Post-Test Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) dengan satu kelompok subjek”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data hasil penelitian untuk melihat pengaruh latihan E-movement cone drill dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru maka dilakukan uji hipotesis dengan uji t. Uji ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan rata-rata hasil dari pretest kelincahan sampel yang belum diberikan latihan E-movement cone drill terhadap hasil rata-rata dari posttest kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru yang telah diberikan latihan E-movement cone drill. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini perhitungannya menggunakan program SPSS 20. (Trihendradi, 2012: 129). Apabila hasil perhitungan yang diperoleh probabilitas (p value) lebih besar daripada taraf kepercayaan 0,95% dengan  $\alpha=0.05$ , maka tolak  $H_0$ .

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS didapat nilai  $t_0 \geq t_t$  ( $\alpha=0,05$ ) dengan  $p\text{-value} \geq 0.05$ . Karena  $t_0=16.686 \geq t_t(\alpha=0,05/14)= 1,76$   $p\text{-value} < \alpha=0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru sebelum dan sesudah diberikan latihan E-movement cone drill memiliki rata-rata nilai tes yang berbeda yaitu ada perubahan atau peningkatan. Dengan

demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan E-movement cone drill terhadap kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru. Setelah persyaratan analisis telah terpenuhi melalui pengujian normalitas dan pengujian homogenitas, dilanjutkan perhitungan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dari hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai  $t_0 \geq t_t$  ( $\alpha=0,05$ ) dengan  $p\text{-value} \geq 0.05$ . Karena  $t_0=16.686 \geq t_t(\alpha=0,05/14)= 1,76$   $p\text{-value} < \alpha=0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan E-movement cone drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru. Latihan E-movement cone drill menghasilkan peningkatan (upper) kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru sebesar 2.453 atau sekitar 0.70%.

Pada tes awal kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru rata-rata tes awal kelincahannya adalah  $(X_1) = 9.73$  detik. Sedangkan pada tes akhir kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru rata-rata tes akhir kelincahannya yaitu  $(X_2) = 7.56$  detik. Tes awal sebelum diberikannya latihan E-Movement Cone Drill waktu terbaiknya adalah 9.00 detik dan waktu terendahnya adalah 10.52 detik. Setelah

diberikan perlakuan latihan E-Movement Cone Drill hasil pelaksanaan tes akhir menunjukkan meningkatnya kelincahan dengan waktu terbaik 6.92 detik dan waktu terendahnya 7.92 detik untuk kelincahan.

Menurut Sajoto (1988:209) mengemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali perminggu cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Menurut (Kirkendall, Gruber, dan Johnson, 1987) yang dikutip Faruq dan Finanlampir (2014: 151) mengemukakan, “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.” Jadi kelincahan dalam bermain bola berfungsi untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Pada dasarnya seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik supaya lebih mudah dalam melakukan dribbling, passing, controlling, dan shooting. Peneliti memberikan perlakuan yaitu latihan E-Movement Cone Drill dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan membuat program latihan yang jelas dan benar dengan tujuan meningkatkan kelincahan pemain futsal SMPN 3

Banjarbaru. Hasilnya setelah diberikannya latihan E-Movement Cone Drill 3 kali seminggu dalam 6 minggu mulai dari 06 April 2017 - 20 Mei 2017 dan dilakukan tes akhir pada tanggal 23 Mei 2017 dengan hasil analisis data memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMPN 3 Banjarbaru.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan dari latihan E-movement Cone Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru dengan rata-rata tes awal 9.73 dan rata-rata tes akhir 7.56.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asriady Mulyono Muhammad. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Lascar Askara
- Bompa. T Carrera M. 2015. *Conditioning Young Athletes*, Human Kinetics, USA.
- Brown, Lee. 2005. *Training For Speed, Agility, and Quickness*. USA: Human Kinetics

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam cabang Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Wahjoedi. 2000. *Tes, Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Makasar.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.
- Nossek Yusuf. 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos Pan African Prees Ltd.
- Riadi, Mastur. 2009. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban*. Institute Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Mataram.
- Sajoto Muhammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso Singgih. 2015. *SPSS 20*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabet
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantat Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Cv Lubuk Agung.