

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga populer yang dimainkan dalam ruangan dengan tempo cepat dan lapangan yang relatif kecil. Kondisi ini membuat kelincahan menjadi salah satu komponen biomotor yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap pemain. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan berbasis cone drill dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan pada pemain futsal (Syarwandi 2016). Hal ini sejalan dengan pandangan (Yusuf and Zainuddin 2020) yang menyatakan bahwa kelincahan menjadi faktor dominan dalam performa futsal pelajar, karena pergerakan cepat sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi lawan.

Dalam praktiknya, terdapat berbagai jenis *cone drill* seperti *three-cone*, *four-cone*, dan *five-cone*. Salah satu variasi yang paling efektif adalah *five-cone snake drill*, yakni latihan zig-zag melalui lima cone dengan pola pergerakan menyerupai ular. Model latihan ini menuntut konsentrasi, kecepatan, koordinasi, serta fleksibilitas tubuh. Menurut (Neviantoko, Mintarto, and Wiriawan 2020) Cone drill merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah dan ladder drill adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak.

Sementara itu, penelitian yang secara khusus menguji *five-cone snake drill* pada siswa SMP dalam konteks ekstrakurikuler masih jarang ditemukan. Padahal, fase SMP merupakan tahap penting dalam pembentukan keterampilan dasar motorik terutama kelincahan yang dapat memengaruhi prestasi olahraga di tingkat lebih tinggi.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: “Apakah latihan *five-cone snake drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa SMP Bina Siswa Utama Bekasi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?”. Rumusan masalah ini menjadi penting karena dapat memberikan jawaban empiris mengenai efektivitas metode latihan yang relatif sederhana tetapi potensial. Menurut (Zainuddin 2024) menekankan bahwa latihan berbasis cone drill dapat dijadikan alternatif dalam pembinaan fisik pemain futsal pemula.

Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest one

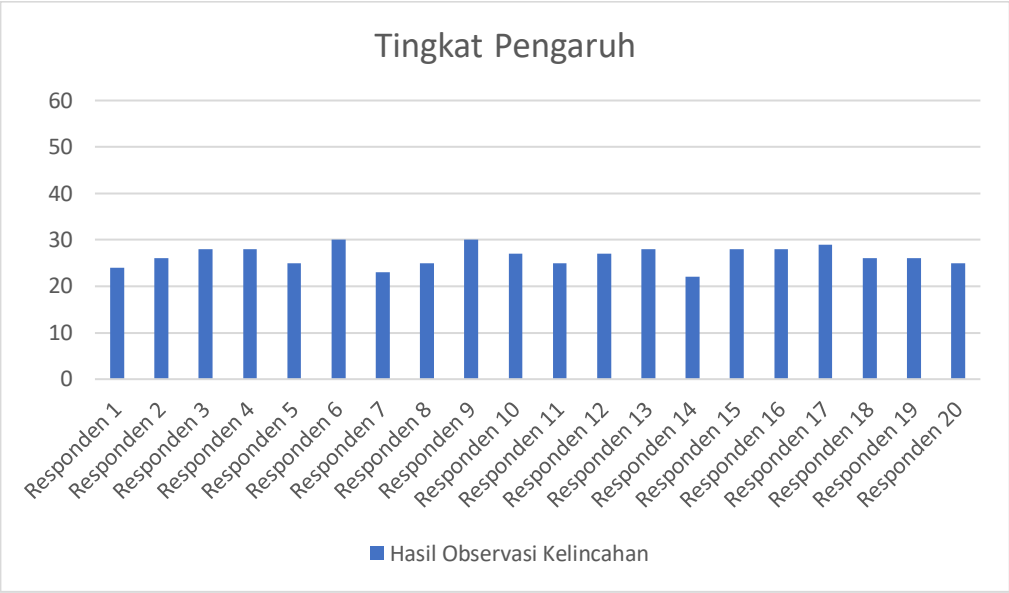
group. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan tes *Five Cone Snake Drill* yang valid untuk mengukur kemampuan perubahan arah. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan teknik analisis Illinois untuk mengetahui signifikansi peningkatan kelincahan siswa.

Selama ini, peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi belum menunjukkan kemampuan kelincahan yang maksimal. Hal ini terlihat dari kesulitan mereka dalam melakukan perubahan arah dengan cepat dan dalam hal kelentukan, di mana performa pemain masih kurang optimal. Gerakan tubuh mereka cenderung kaku, terutama saat bergerak, dan mudah lelah.

Berdasarkan pengamatan peneliti, selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, di peroleh informasi sebanyak 36 orang dengan usia 12-14 tahun terlihat sangat lambat dan tidak luwes dalam bergerak, terlihat bahwa kurangnya kelincahan pada siswa Ekstrakurikuler SMP Bina Siswa Utama disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah minimnya variasi latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kelincahan, seperti latihan yang fokus pada peningkatan fleksibilitas. Hal ini sangat mempengaruhi kemampuan siswa untuk bergerak dengan cepat dan lincah. Latihan Five-Cone Snake Drill merupakan salah satu metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Tabel Observasi Lapangan

ATLET	Latihan Yang Dilakukan	Waktu Tes Kelincahan
Responden 1	Lari Sprint	24,27 Detik
Responden 2	Lari Sprint	26,11 Detik
Responden 3	Lari Sprint	28,17 Detik
Responden 4	Lari Sprint	28,66 Detik
Responden 5	Lari Sprint	25,50 Detik
Responden 6	Lari Sprint	30,34 Detik
Responden 7	Lari Sprint	23,51 Detik
Responden 8	Lari Sprint	25,67 Detik
Responden 9	Lari Sprint	30,64 Detik
Responden 10	Lari Sprint	27,35 Detik
Responden 11	Lari Sprint	25,08 Detik
Responden 12	Lari Sprint	27,32 Detik
Responden 13	Lari Sprint	28,08 Detik
Responden 14	Lari Sprint	30,17 Detik
Responden 15	Lari Sprint	22,60 Detik
Responden 16	Lari Sprint	28,09 Detik
Responden 17	Lari Sprint	28,03 Detik
Responden 18	Lari Sprint	29,39 Detik
Responden 19	Lari Sprint	26,98 Detik
Responden 20	Lari Sprint	25,47 Detik



Berdasarkan tabel diatas dan dari obeservasi, pemain futsal ekstrakurikuler di SMP Bina Siswa Utama kurangnya pembinaan latihan kelincahan yang baik dan efesian dalam latihan. Terlihat bahwa sebagai besar siswa masih memiliki tingkat kelincahan yang rendah. Hal ini di tunjukan dengan lambatnya respons gerak saat menghadapi lawan, kurangnya kemampuan dalam menghindari tekanan, serta kesulitan melakukan transisi secara efektif. Kondisi ini menunjukan perlu perhatian khusus terhadap peningkatan kelincahan siswa melalui latihan terarah dan sistematis untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, perlu latihan yang terorganisir dengan baik salah satu nya latihan “Five-Cone Snake Drill”. Latihan ini melibatkan pemanfaatan alat bantu yang di sesuaikan dengan gerak dasar. Kegiatan latihan merupakan bagian integral dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan dipandang sebagai keterampilan yang perlu di ajarkan. Secara umum, latihan di pahami sebagai proses pembelajaran yang di lakukan secara berulang.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Kontribusi teoritisnya adalah memperkaya kajian literatur terkait pengaruh latihan five-cone snake drill terhadap kelincahan siswa tingkat SMP. Sementara kontribusi praktisnya adalah memberikan rekomendasi kepada guru olahraga dan pelatih futsal di sekolah agar menggunakan metode ini dalam program latihan ekstrakurikuler. Jika terbukti signifikan, maka five-cone snake drill dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan kelincahan siswa SMP.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini berjalan dengan fokus, menyeluruh, dan mendalam, penulis menilai bahwa penetapan batasan variabel yang diteliti sangatlah penting. Pembatasan tersebut juga

bertujuan untuk mendukung kelancaran proses penelitian secara keseluruhan. Oleh karena itu, ruang lingkup dan arah penelitian ditetapkan dengan jelas dan terarah adalah sebagai berikut :

- a) Focus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan *Five Cone Snake Drill* Terhadap Kelincahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama Bekasi”
- b) Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan subjek yang terdiri dari siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Subjek penelitian ini di khususkan untuk siswa Ekstrakurikuler SMP Bina Siswa Utama Bekasi.
- c) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar kontribusi latihan terhadap “*Five Cone Snake Drill*”

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan oleh peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Five Cone Snake Drill* terhadap kelincahan futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Bina Siswa Utama?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan yang ingin dicapai, yang berasal dari masalah yang ingin diselesaikan. Dengan kata lain, tujuan penelitian adalah penjelasan tentang apa yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut. Jadi, tujuan dari penelitian ini adalah: "Untuk mengetahui pengaruh latihan *Five Cone Snake Drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama."

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat praktis :
 - a) Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk memahami peran latihan *Five Cone Snake Drill* dalam meningkatkan kelincahan futsal siswa ekstrakurikuler di SMP Bina Siswa Utama Bekasi.
 - b) Bagi siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Bina Siswa Utama Bekasi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan metode latihan *Five Cone Snake*

Drill guna mengetahui sejauh mana metode tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan futsal.

2. Manfaat Teoritik

- a) "Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan ilustrasi mengenai dampak metode latihan *Five Cone Snake Drill* terhadap kelincahan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMP Bina Siswa Utama Bekasi."
- b) Penelitian mengenai latihan berakar dari istilah 'training,' yang merujuk pada proses pengembangan kemampuan dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini dapat menambah wawasan, memperluas sudut pandang, serta menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Batasan istilah diperlukan untuk mencegah kebingungan dan menghindari perbedaan pandangan yang dapat menyebabkan kesalahan dalam menafsirkan serta memahami masalah yang sedang diteliti.

Berikut adalah definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Latihan

Menurut (Romdani and Prianto 2018) yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan diulang ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan fisik dan intensitasnya.

2. *Five-Cone Snake Drill*

Menurut (Brown and Ferrigno 2017) *Five Cone Snake drill* dengan pola lima cone (five-cone) memberikan variasi latihan yang menantang koordinasi gerak lateral dan diagonal, sehingga efektif untuk mengasah kecepatan, kelincahan, serta keseimbangan dinamis.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi (Santika 2017) Kelincahan juga bisa dikatakan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat. Arah yang di raih meliputi depan, belakang, kanan, kiri.

4. Futsal

Menurut Widiastuti (2019), Futsal adalah cabang olahraga permainan bola besar yang menekankan pada kemampuan teknik individu, strategi tim, dan kecepatan transisi permainan karena dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibanding sepak bola.