

## UPAYA PENINGKATAN KELINCAHAN MELALUI LATIHAN KOMBINASI *LADDER-CONE* PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMAN 3 JOMBANG

**Rega Revaldo Susilo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
rega.17060484097@mhs.unesa.ac.id

**Mokhamad Nur Bawono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
mokhamadbawono@unesa.ac.id

### Abstrak

Ekstrakurikuler olahraga merupakan tempat kegiatan pembinaan di sekolah yang bertujuan untuk menumbuh kembangkan bakat dan minat siswa-siswi, salah satunya dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler futsal adalah salah satu dari sekian kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih siswa untuk meningkatkan bakat dan minatnya. Namun dilihat dari kinerja beberapa siswa, masih ada masalah untuk kelincahan dalam melakukan pergerakan dalam bermain futsal. Karena dengan itu kelincahan dalam olahraga futsal sangat diperlukan. Penelitian ini tergolong jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*). Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Jombang yang berjumlah 20 siswa, yang nantinya sampel dari penelitian ini diambil 15 siswa dari 22 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis perbedaan dengan melakukan teknik Uji T (*t-test*). perhitungan ini untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang menjadi sumber data penelitian dan uji peningkatan untuk mengetahui terdapat peningkatan atau tidak dari hasil latihan kombinasi *ladder-cone* yang telah dilakukan. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan pembahasan hasil penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* dapat meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang. Itu semua terbukti dengan hasil analisis Uji T (*t-test*) menghasilkan Thitung sebesar 8,25 dan Ttabel sebesar 1,76 berarti Thitung lebih besar dari Ttabel. Hal ini dapat disimpulkan bahwa gerakan latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang

**Kata kunci:** kelincahan, peningkatan, latihan kombinasi *ladder-cone*

### Abstract

*Sports extracurricular is a place for coaching activities in schools that aim to develop the interests and talents of students, one of which is in the field of sports. Futsal extracurricular is one of the extracurricular activities that students choose to improve their talents and interests. However, judging from the performance of some students, there are still problems with agility in making movements in playing futsal. Because with that agility in futsal is very necessary. This research is classified as quantitative research using quasi-experimental research methods. The population of this study were students of SMAN 3 Jombang, totaling 20 students, which later samples from this study were taken from 15 students from 22 students who took part in futsal extracurricular using simple random sampling. The data analysis technique used in this study is the analysis of differences by performing the T-test technique (t-test). This calculation is to determine the difference between the results of the pretest and posttest in the group that is the source of research data and an improvement test to determine whether there is an increase or not from the results of the ladder-cone combination exercise that has been carried out. After carrying out the research, which begins with data collection to data processing which is finally used as a discussion of research results. The results of data analysis show that agility training through a ladder-cone combination can improve the agility of futsal extracurricular students at SMAN 3 Jombang. It is all proven by the results of the analysis of the T-test (t-test) resulting in Tcount of 8.25 and Ttable of 1.76, which means Tcount is greater than Ttable. It can be concluded that the agility training movement through the ladder-cone combination has an effect on increasing the agility of the futsal extracurricular students of SMAN 3 Jombang.*

**Keywords:** agility, enhancement, ladder-cone combination training

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler olahraga merupakan tempat kegiatan pembinaan di sekolah yang bertujuan untuk menumbuh kembangkan bakat dan minat siswa-siswi, salah satunya dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga adalah suatu aktivitas jasmani yang dilakukan di luar kegiatan belajar sekolah dengan tujuan untuk memperluas kemampuan dan menerapkan nilai pengetahuan olahraga. Selain sebagai tempat kegiatan pembinaan, kegiatan ekstrakurikuler ini juga bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi. Supaya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang tepat, siswa-siswi dalam proses pembelajaran berlangsung diharapkan dengan keadaan bugar, bersemangat dan aktif (Kuncoro, 2016:2-3).

SMAN 3 Jombang adalah salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri di bawah cabang Dinas Provinsi Jawa Timur Wilayah Jombang yang berdiri pada tanggal 17 September 1991. SMAN 3 Jombang beralamat di Jl. Dr. Sutomo No. 75 Jombatan, Kec. Jombang, Kab. Jombang, Provinsi Jawa Timur. Dari sekian banyak sekolah, SMAN 3 Jombang adalah salah satu dari sekolah yang sering menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler di kabupaten Jombang. Peningkatan potensi siswa-siswi selain dari akademik ditingkatkan juga potensi siswa dari segi non-akademik. Dari berbagai kegiatan pembinaan ekstrakurikuler di bentuk untuk menampung berbagai potensi siswa-siswi SMAN 3 Jombang. Jenis ekstrakurikuler ada dua yaitu, ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Namun dari kegiatan pembinaan ekstrakurikuler wajib hanya untuk kelas sepuluh yaitu, Pramuka.

Ekstrakurikuler futsal adalah salah satu dari sekian kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih siswa untuk meningkatkan bakat dan minatnya. Tidak dapat di pungkiri bahwa kemajuan futsal yang sangat baik berpengaruh pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Di masa lalu ekstrakurikuler olahraga hanya terbatas pada olahraga tertentu saja, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Namun sekarang ekstrakurikuler futsal menjadi kegiatan ekstrakurikuler olahraga favorit sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang yang banyak diminati siswa. Meskipun futsal merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati, namun kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang mengalami perkembangan yang relatif lambat dalam hal prestasi.

Beberapa hal yang menyebabkan lambatnya perkembangan futsal SMAN 3 Jombang salah satunya adalah tempat latihan yang menggunakan lapangan bersama milik sekolah, sehingga harus bergantian

dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang juga menggunakan lapangan tersebut seperti bola basket dan paskibra. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang hanya akan menggunakan *venue* dua kali dalam seminggu, untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dapat dilaksanakan selesai kegiatan belajar pada pukul 15.00-17.00 setiap hari Kamis dan Sabtu, sehingga saya rasa waktu latihannya kurang. Untuk latihan juga sebaiknya dilakukan di lapangan futsal yang tertutup dan sesuai standard. Latihan adalah hal penting untuk mencapai sebuah tujuan yang baik. Terutama dalam olahraga futsal yang sangat membutuhkan keterampilan dasar, kekompakan sebuah tim, dan kejar individu yang baik dalam membantu keberhasilan tim. Dengan adanya waktu yang cukup untuk latihan diharapkan siswa dapat memahami setiap materi yang diberikan oleh pelatih. Untuk latihan teknik dasar sangat penting bagi siswa dalam menguasai atau menyempurnakan teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

Permasalahan lain dari kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang adalah kurangnya dukungan sekolah dan kurangnya alat pendukung untuk latihan ekstrakurikuler futsal. Kelengkapan alat latihan merupakan salah satu proses pembinaan kemampuan siswa dalam praktik. Peralatan yang lengkap dan tepat akan mempermudah pembelajaran ekstrakurikuler dan mengoptimalkan pelaksana pengajaran yang telah ditetapkan. Namun kepemilikan alat di sekolah yang memenuhi standar pembelajaran hampir tidak merata karena kebutuhan alatnya sendiri terutama kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dikabarkan kekurangan alat pendukung. Seperti bola yang dimiliki hanya 4 buah bola dengan perbandingan jumlah siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di sekolah tersebut. Di saat menendang bola ke gawang, bola tembus dari jaring gawang yang disebabkan banyak jaring yang robek talinya sehingga harus menunggu bola di ambil dan menghambat waktu latihan. Warna cat dari garis pembatas lapangan yang sudah mulai tidak terlihat dari kejauhan. Karena cat garis pembatas lapangan sangat penting untuk penanda dari batas lapangan yang ditentukan.

Dorongan dari pihak sekolah merupakan hal yang sangat penting dalam keberhasilan dalam pencapaian prestasi. Dari keberhasilan tersebut tidak terlepas dukungan semua pihak terutama dari sekolah, tidak akan ada pencapaian yang instan dan tanpa proses latihan yang panjang. Kerja sama dengan pihak yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler tentunya akan memudahkan untuk tercapainya hasil yang diinginkan.

Dukungan sekolah terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dinilai kurang.

Berbagai unsur teknik permainan futsal jika dapat di kuasai oleh pemain yang salah satunya menguasai keterampilan dasar maka latihan futsal dapat terlaksana dengan lancar dan teratur. Keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain adalah menggiring bola, mengoper, menembak dan mengontrol. Namun dilihat dari kinerja beberapa siswa, masih ada masalah untuk kelincahan dalam melakukan pergerakan dalam bermain futsal.

Kelincahan dipengaruhi oleh kekuatan, ledakan atau power, keseimbangan, koordinasi otot, dan fleksibilitas penawaran kelincahan dengan perubahan arah dan kemampuan untuk secara efektif beberapa tindakan eccentric dan concentric dalam gerakan balistik (Sahin, 2014).

Karena dengan itu kelincahan dalam olahraga futsal sangat diperlukan, untuk pergerakan ketika membawa/menggiring bola maupun pergerakan tidak membawa bola agar bisa melabui lawan sehingga lawan sulit merebut bola. Berdasarkan pengamatan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Jombang, saat melaksanakan permainan futsal masih banyak siswa yang kurang dalam kelincahannya sehingga tidak sesuai dengan materi yang diberikan oleh pelatih. Dengan hal ini memudahkan lawan untuk merebut bola, dan memudahkan lawan untuk menguasai pertandingan dan mencetak gol. Oleh karena itu untuk latihan yang akan diberikan oleh peneliti adalah dengan latihan kombinasi *ladder-cone*.

*Cone* adalah penanda dari rintangan yang digunakan pada saat menjalankan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kelincahan. Bentuk latihan *cone* yang akan diberikan kepada siswa yaitu gabungan dari *zig-zag*, *side by side & turn* dan *sprin*. Tujuan dari latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan dalam lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014). Nantinya, latihan ini akan dipadukan dengan menggunakan media *cone* sebagai bentuk latihan.

*Ladder drill* merupakan suatu bentuk alat bantu untuk latihan yang menyerupai bentuk tangga, berupa-berupa tali dan diletakkan dilantai, dengan cara memijakkan satu atau dua kaki di kotak. Latihan ini bermanfaat agar atlet dapat bergerak cepat dengan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet (Chandrakumar dan Ramesh, 2015). Untuk latihan *ladder drill* yang akan diberikan ada 3 bentuk latihan yaitu *Icky Shuffle*, *Reverse Crossover* dan *Two Forward One back*.

Dari gerakan latihan tersebut nantinya akan diberikan selama penelitian berlangsung dan diharapkan dapat mempengaruhi peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang.

Berdasarkan dari berbagai uraian permasalahan yang sudah dijelaskan, maka perlunya untuk dilakukannya penelitian tentang “Upaya Peningkatan Kelincahan Melalui Latihan Kombinasi *Ladder-Cone* Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMAN 3 Jombang”. Sejauh ini tidak ada penelitian tentang peningkatan kelincahan terhadap ekstrakurikuler futsal di SMA tersebut. Oleh karena itu fokus dari penelitian ini yaitu pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Jombang.

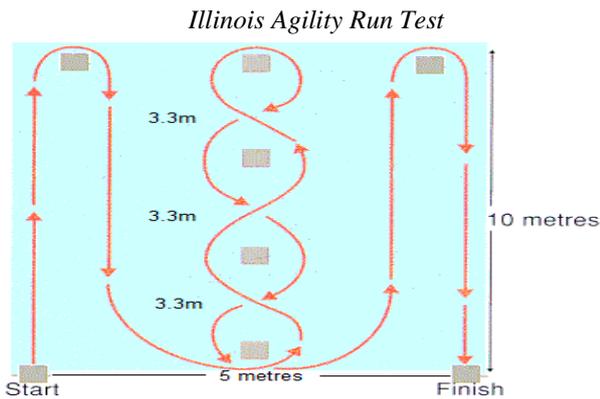
## METODE

Penelitian ini tergolong jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*). Ciri-ciri dari penelitian eksperimen adalah perlakuan terhadap subjek atau objek yang diterapkan pada penelitian. Desain dari penelitian ini adalah menggunakan *One group pre test – post test design*. Desain *one group pre test-pos test* yakni eksperimen yang ditujukan kepada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding (Nuryanti, 2019).

Dalam konteks penelitian, populasi yaitu satu kelompok subjek yakni merupakan manusia sebagai sumber data dari penelitian (Erman, 2009:50). Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Jombang yang berjumlah 20 siswa, yang nantinya sampel dari penelitian ini diambil 15 siswa dari 22 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan *simple random sampling* (Erman, 2009:53).

Instrumen dalam penelitian kelincahan ini adalah *Illinois Agility run test*. Menurut Widiastuti (2015:141), Standar Operasional Prosedur (SOP) *Illinois Agility Run*.

1. Tujuan :  
Untuk mengetahui hasil dari kelincahan pemain.
2. Peralatan :  
Stopwatch, alat pengukur (meteran), *cone*, alat tulis
3. Pelaksanaan :  
Peneliti menjelaskan arah yang dituju pemain, kemudian pemain bersiap berada pada garis *start*, ketika peluit bunyi pemain mulai berlari ke arah *cone* yang sudah ditentukan dengan didampingi seorang peneliti untuk memandu arah tanpa mengurangi kecepatan ketika berlari.
4. Pencatatan hasil :  
Mencatat hasil yang diperoleh pemain



Sumber : <https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>

Variabel dalam penelitian ini ada 2, dengan 1 variabel bebas (model latihan kombinasi *ladder-cone*), dan 1 variabel terikat, yakni (kelincahan). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu yang pertama pengambilan hasil nilai tes kelincahan sebelum melakukan latihan kombinasi *ladder-cone* (*pretest*), yang kedua latihan *agility* menggunakan kombinasi *ladder-cone* (*treatment*), yang ketiga pengambilan hasil tes kelincahan setelah latihan *agility* menggunakan kombinasi *ladder-cone* (*posttest*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis perbedaan dengan melakukan teknik Uji T (*t-test*). Uji T (*t-test*) adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikan dari perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Ali Maksum. 2012:207).

Sebelum melakukan pengolahan data atau menguji hipotesis maka harus dilakukan uji normalitas pada data terlebih dahulu, uji normalitas pada penelitian ini menggunakan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov*. Setelah itu melakukan Uji T (*t-test*), dari perhitungan ini untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang menjadi sumber data penelitian dan uji peningkatan untuk mengetahui terdapat peningkatan atau tidak dari hasil latihan kombinasi *ladder-cone* yang telah dilakukan. Untuk itu Uji T (*t-test*) ini dengan sampel sejenis yang dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama (Ali Maksum, 2012:207).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh peningkatan dari latihan kelincahan melalui latihan kombinasi *ladder-cone* kepada pemain ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang. Data yang diperoleh dari hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes

sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) dari latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* terhadap pemain ekstrakurikuler SMAN 3 Jombang. Setelah dilakukan penelitian, tahap selanjutnya adalah analisis data untuk memperoleh informasi apakah tujuan penelitian tercapai. Berikut hasil analisis datanya.

Tabel 1 Analisis Pretest

<b>Sampel</b>	15
<b>Mean</b>	17,74
<b>Standar Deviasi</b>	0,72
<b>Skor tertinggi</b>	16,49
<b>Skor terendah</b>	19,21

Tabel 2 Analisis Posttest

<b>Sampel</b>	15
<b>Mean</b>	16,41
<b>Standar Deviasi</b>	0,70
<b>Skor tertinggi</b>	15,36
<b>Skor terendah</b>	17,94

Tabel 3 Uji Normalitas

Variable	Data	D <sub>max</sub>	D <sub>kritis</sub>	keterangan
<b>Kelincahan</b>	<i>Pretest</i>	.083	.338	Normal
	<i>Posttest</i>	.132	.338	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas, terlihat bahwa data dari hasil *pretest* kelincahan (*Illinois test*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan D<sub>max</sub> sebesar .083 dan D<sub>kritis</sub> sebesar .338 ini berarti D<sub>max</sub> lebih kecil dari D<sub>kritis</sub>. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest* kelincahan (*Illinois test*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian dari hasil *posttest* kelincahan (*Illinois test*) menghasilkan D<sub>max</sub> sebesar .132 yang lebih kecil dari D<sub>kritis</sub> sebesar .338. dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kelincahan (*Illinois test*) *posttest* adalah berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji T

T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Peningkatan	Keterangan
8,25	1,76	8%	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 diatas, data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya akan dilakukan pengolahan data penelitian yang telah

diajukan sesuai masalah yaitu terdapat pengaruh latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* yang signifikan dengan hasil test kelincahan (*Illinois test*). Berdasarkan analisis Uji T (*t-test*) menghasilkan Thitung sebesar 8,25 dan Ttabel sebesar 1,76 berarti Thitung lebih besar dari Ttabel.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* dengan hasil kelincahan (*Illinois test*) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang. Dan terdapat peningkatan sebesar 8%

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* yang diterapkan terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang yang berjumlah 15 siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* dapat meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal siswa SMAN 3 Jombang.

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data dari hasil *pretest* dengan instrumen *Illinois Agility run test*. *Illinois Agility run test* ini merupakan tes yang digunakan untuk mengukur salah satu komponen yaitu kelincahan (Widiastuti, 2015). Selanjutnya pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dibuatkan program latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* terhadap pemain ekstrakurikuler futsal siswa SMAN 3 Jombang. Di dalam program latihan yang diberikan tersebut terdapat latihan kombinasi *ladder-cone* untuk menunjang pemain ekstrakurikuler siswa SMAN 3 Jombang dalam meningkatkan kelincahan. Jadi kombinasi dari latihan ini digunakan sebagai rencana latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler siswa SMAN 3 Jombang.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan pembahasan hasil penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* dapat meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang.

Peningkatan tersebut bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dengan melakukan latihan dengan rutin. Bahwa latihan bisa juga dikatakan sebagai proses berlatih secara sistematis yang dilaksanakan berulang seiring dengan bertambahnya beban latihan. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tersebut adalah jenis latihannya (Fatchurrahman, 2019:162).

Latihan merupakan hal penting dalam olahraga futsal, karena jika tidak melakukan latihan pemain akan kesulitan untuk berkembang dan tentunya sulit untuk bisa meraih kemenangan pada saat bertanding. Aspek-aspek latihan meliputi latihan teknik, taktik, fisik dan mental atau psikologi (Bompa, 2009:002). Dari aspek tersebut harus diterapkan dan diperhatikan dalam setiap melakukan latihan untuk mendapatkan hasil yang baik dan perkembangan. Gerakan latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* merupakan gerakan dasar atau sederhana, seperti dengan langkah maju, mundur, menyamping, melompat, berlari, dan lain-lain. Latihan ini sangat efektif untuk melatih kemampuan atau skill dalam waktu bersamaan, karena dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan.

Dari hasil tes kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang dengan pemberian perlakuan latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone*, adanya pengaruh yang signifikan serta peningkatan terhadap kelincahan. Faktor penyebab peningkatan tersebut diperoleh karena semua siswa melakukan latihan dengan bersungguh-sungguh sehingga hasil dari latihan terdapat peningkatan yang baik. Kesungguhan dalam melakukan latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penelitian, karena dengan kesungguhan sangatlah sukar untuk dicegah. Hal ini karena berasal dari dalam diri individu sehingga berdampak pada hasil penelitian.

Dengan hal ini sama dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011:116) yang menyatakan bahwa dalam membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya yaitu perbandingan antara waktu dan jarak, sehingga kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Artinya, agar dapat bergerak cepat bergantung dari kecepatan reaksi awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dalam waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya.

Dengan demikian disimpulkan bahwa latihan kombinasi *ladder-cone* merupakan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk meningkatkan kelincahan pada seluruh cabang olahraga yang menggunakan aspek kelincahan (Fantiro, 2018:21).

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan dari hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang

signifikan dari hasil pemberian perlakuan latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* terhadap kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang, serta adanya peningkatan yang baik dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Dapat disimpulkan bahwa gerakan latihan kelincahan melalui kombinasi *ladder-cone* berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Jombang.

#### Saran

Berdasarkan dari penelitian ini diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan dalam menyusun program latihan dalam olahraga futsal yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Dengan adanya kelincahan dapat menguasai permainan futsal yang baik.
3. Bagi pelatih atau pembina futsal dapat mengimplementasikan latihan tersebut guna meningkatkan kelincahan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kuncoro, R. A. C. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. *Journal UNY*
- Sahin, H. M. (2014). Relationships between acceleration , agility , and jumping ability in female volleyball players. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 303–308.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *Internet Ional Journal*, 1(12), 527–529.
- Erman. 2009. Metodologi penelitian olahraga. Surabaya. UNESA UNIVERSITY PRESS
- Ali Maksum. 2012. Metodologi penelitian olahraga. Surabaya. UNESA UNIVERSITY PRESS
- Bompa, Tudor O., and G. Gregory Haff. 2009. *Champaign, Ill. : Human Kinetics; Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Fatchurrahman F, Andun S & Achmad W. 2019. Perbandingan pengaruh latihan ladder drill in out dan icky shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal penelitian pendidikan*. <http://ojs.unpkediri/index.php/pjk>
- Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Strategi Team Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Bilangan Romawi Bagi Siswa Tunarungu Kelas Iv Sdlb (Penelitian Eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design Di SLB B Sukapura Kota Bandung). *JASSI ANAKKU*, 20(1), 40-51.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(2), 14-22.
- Wedana, I Md Agus; I Kt Sudiana, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks). 2014. Volume 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.