

# PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KECEPATAN FUTSAL

Muhammad Khoerul Kahfi<sup>1</sup>, Fransisca Januarumi Marhaendra Wiyaja<sup>2</sup>

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[muhammadkahfi16060474066@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammadkahfi16060474066@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup> [fransiscajanuarumi@unesa.ac.id](mailto:fransiscajanuarumi@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan futsal. Subyek penelitian ini adalah pemain futsal SMPN 17 Surabaya yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *experiment quase* dengan desain penelitian *one grup pretest postest design*. Proses pengambilan data dari penelitian ini menggunakan Tes lari 20 m untuk mengukur kecepatan, selanjutnya dianalisis menggunakan *Uji Paired Sample T Tes* menggunakan bantuan SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan: Nilai Sig. sebesar (2-tailed) 0,210, hasil tersebut >0,05 yang dapat diartikan bahwa tidak ada peningkatan kecepatan yang signifikan. Berdasarkan analisis diatas latihan *cone drill* tidak memiliki pengaruh signifikan, yang artinya tidak ada peningkatan kecepatan dari latihan *cone drill* dan hasil dari kecepatan sebelum dan sesudah treatment yaitu 3,47 detik menjadi 3,69 detik.

**Kata Kunci:** Futsal, Latihan, *Cone drill*, Kecepatan

## Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of cone drill training on increasing futsal speed. The subjects of this study were 10 futsal players at SMPN 17 Surabaya. The type of research used is quantitative research with a quase experimental method with a one group pretest postest design research design. The process of collecting data from this study used a 20 m running test to measure speed, then analyzed using the Paired Sample T Test using the help of SPSS version 25. The results showed: Sig value. amounting to (2-tailed) 0.210, the result is > 0.05 which means that there is no significant increase in speed. Based on the above analysis, the cone drill practice has no significant effect, which means that there is no increase in speed from the cone drill training and the results of the speed before and after the treatment are 3.47 seconds to 3.69 seconds.*

**Keywords :** *Futsal, Cone drills, Exercise, Speed*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas manusia tidak bisa dilepaskan dengan aktivitas yang namanya olahraga, karena olahraga ruanglingkup olahraga pun juga luas. Bermain sepakbola bisa disebut olahraga, berlari-lari juga olahraga (Santoso 2016).

Namun karena terlalu luasnya ruang lingkup olahraga maka akan membutuhkan banyak waktu untuk bisa membahas mengenai olahraga, dalam penelitian kali ini peneliti akan membahas mengenai futsal yang merupakan menjadi salah satu studi khusus dalam ilmu olahraga. Dalam permainan futsal, diperlukan adanya beberapa teknik permainan didalamnya ada : teknik menggiring, teknik menendang, teknik mengumpan, teknik menyundul, teknik umpan lambung dan juga teknik menerima bola (Lhaksana 2011).

Tidak hanya teknik permainan yang menjadi salah satu elemen penting dalam permainan futsal, elemen lainnya ialah kondisi fisik dari pemain, hal tersebut menjadi salah satu kunci keberhasilan bagi pemain untuk bisa meemainkan dengan baik bahkan memenangkan pertandingan, hal tersebut didukung dengan pernyataan yang disampaikan oleh (T. O.

Bompa and Haff 2009) yang menyatakan bahwasannya karena pentingnya kondisi fisik, maka diperlukan adanya sebuah proses latihan, hal tersebut dikarenakan tujuan dari latihan ialah untuk melatih dan meningkatkan kondisi fisik dari pemain. Untuk komponen-komponen dalam kondisi fisik ada beberapa hal, berikut ialah komponen yang dipaparkan oleh Sceunemann dalam Ismoyo (2014) 1). *speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4). *Flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*.

(T. Bompa and Buzzichelli 2015) kemampuan maksimal dari seorang atlet tidak bisa didapatkan tanpa melewati proses latihan yang panjang, salah atlet harus melakukan latihan dengan intensitas sejumlah 60% sampai 70%. Pendapat lain disampaikan oleh (Harsono 2018) yang menyampaikan bahwasannya manusia akan menemui titik maksimal kecepatan jika sudah melakukan akselerasi (percepatan) paling tidak 20 meter, hal tersebut dikarenakan titik maksimal tidak bisa dicapai secara langsung.

Peneliti melakukan sebuah observasi penelitian pada SMP Negeri 17 Surabaya dimana disekolah tersebut terdapat ekstrakurikuler futsal. Peneliti memperoleh sebuah informasi

bahasannya ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolah tersebut mengalami penurunan prestasi sejak 2019, hal tersebut dibuktikan dengan pencapaian terakhir dari ekstrakurikuler disana yakni pada tahun 2018 pada ajang futsal SMA Dr Soetomo Cup.

Dikarenakan adanya temuan dari hasil observasi sebelumnya, maka peneliti melakukan Tes sprint 20 M sebelum penelitian dilaksanakan dan ternyata peneliti mendapatkan data bahwasannya hasil kecepatan tersebut dibawah rata-rata. Maka peneliti merasa perlu diadakannya analisis dan usaha dalam melakukan peningkatan *speed* atau kecepatan dari siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 17 Surabaya. Dimana kegiatan tersebut bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai seberapa besar tingkat kemampuan *speed* siswa. Tidak hanya itu, dari hasil tersebut bisa dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih untuk melakukan peningkatan terhadap prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 17 Surabaya.

Oleh karenanya peneliti mengasumsikan bahwasannya peneliti membutuhkan variasi latihan tambahan yang nantinya mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan *speed* siswa. Peneliti memiliki ketertarikan terhadap variasi latihan *cone drill* karenabanyaknya data literatur penelitian terdahulu yang telah menjelaskan keefektifan latihan *cone drill* untuk meningkatkan kecepatan siswa.

### **Latihan**

Latihan adalah serangkaian kegiatan yang dialkukan oleh seorang atlet untuk mendapatkan titik terbaik performa dan kemampuannya (T. O. Bomp and Haff 2009). Dewasa ini terdapat beberapa ahli olahraga yang melakukan penelitian terhadap aspek fisiologis yang turut serta mempengaruhi kualitas atlet.

Prinsip latihan terangkum dalam 3 hal yakni aspek biologis, aspek psikologis, dan juga aspek pedagogis (Johansyah lubis 2013). Berikut ialah beberapa bagian dari prinsip latihan :

#### 1. Spesialisasi

Spesialisasi ialah sebuah serangkaian aktifitas fisik yang dilakukan terus-menerus agar atlet mampu mengalami adaptasi fisiologis terhadap cabang olahraga tertentu (Johansyah lubis 2013).

#### 2. Beban berlebih

Menurut (Johansyah lubis 2013) Proses stagnanisasi dalam latihan merupakan penghambat peningkatan kemampuan dari

atlit, oleh karenanya diperlukan adanya tambahan beban latihan dari latihan sebelumnya untuk memaksimalkan hasil latihan. Menurut jurnal penelitian (Aprilia 2018), hasil latihan akan menjadi tidak sesuai harapan jika saja beban yang diberikan saat latihan terlalu ringan.

#### 3. Variasi Latihan

(T. O. Bomp and Haff 2009) memaparkan bahwasannya “variasi ialah salah satu hal yang utama untuk melakukan perangsangan terhadap penyesuaian respon latihan, variasi sendiri sangat diperlukan bagi atlet dalam proses pelaksanaan latihan, hal tersebut dikarenakan dengan semakin banyak nya variasi dalam latihan maka mampu mengantisipasi kebosanan atlet dalam menjalani proses latihan, tidak hanya itu ada beberapa output yang berbeda-beda dari proses latihan tergantung tujuan dan kebutuhan, oleh karenanya perlu ada nya variasi sesuai dengan kebutuhan latihan dari atlet tersebut”.

#### 4. Volume

Volume latihan yaitu salah satu kunci latihan, hal tersebut dikarenakan volume latihan bisa membuat atlet mencapai teknik, taktik, fisik yang tinggi. (Johansyah lubis 2013) mendefinisikan bahwasannya volume yang paling sederhana ialah total kuantitas dari keseluruhan aktivitas latihan.

#### 5. Intensitas

(Lhaksana 2011) dalam bukunya juga memaparkan bahwasannya intensitas olahraga futsal pastinya berbeda dengan cabang olahraga lainnya, atlet harus diberikan encana latihan yang baik sesuai dengan kebutuhan dari atlet tersebut seperti jika atlet memiliki kelemahan terhadap kecepatan, maka rencana latihan harus merangsang peningkatan kecepatan atlit. Kemampuan dari seorang atlet bisa ditingkatkan jika saja ada sebuah penekanan pada latihan pada bentuk latihan tertentu, salah satu yang harus dilakukan ialah penekanan intensitas latihan dari atlet (Johansyah lubis 2013).

### **Metode Latihan Cone Drill**

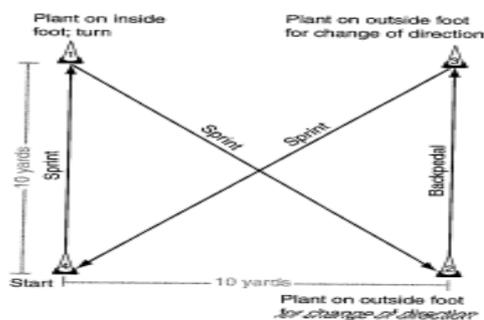
Sebuah metode latihan yang dipakai dalam melakukan pengukuran terhadap *speed and agility* (Kecepatan dan ketangkasan). Latihan *Cone Drill* juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya memakai benda berbentuk kerucut

(cone) yang dipakai sebagai tanda atau patokan (Brown and Ferigno 2005). Melalui proses latihan dengan metode ini, atlet di biasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju cone dan melakukan perubahan gerakan menuju cone selanjutnya. *Cone drill exercise* sendiri mampu dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan pemain melalui kontraksi otot dari pemain dengan gerakan dan perubahan gerakan yang dilakukan secara cepat (Nurhasan 2007).

*Cone drill* sendiri bisa dikatakan sebagai salah satu metode yang paling baik untuk melakukan peningkatan kecepatan dan kemampuan perubahan gerakan pemain (Dawes and Roozen 2011). Proses latihan ini sebenarnya bisa dilaksanakan ditempat manapun, dijalan yang sepi di tanah lapang dan tempat-tempat lainnya yang memungkinkan untuk digunakan sebagai tempat latihan namun tempat paling efektif tetap di lapangan sepak bola.

Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *X Pattern Multiskill Cone Drill* karena latihan tersebut menuntut tiga perubahan posisi secara cepat dan tepat pada saat berlari dengan kecepatan tinggi yaitu lari cepat (sprint), gerakan lari mundur (backpedal run), dan gerakan lari menyamping (shuffle run).

**Gambar 1. X Pattern Multiskill Cone Drill**



Latihan *X Pattern Multi-Skill* menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X. Pelaksanaan *X Pattern Multi-Skill* dimulai dengan aba-aba "mulai" pemain berlari dari cone pertama dengan jarak 5 yard kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dengan jarak 5 yard, selanjutnya bergerak lurus ke cone empat dengan jarak 5 yard, dan terakhir bergerak diagonal kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard.

### Komponen Kondisi Fisik Futsal

Kebugaran fisik dari seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa hal, begitupun kebugaran fisik pada atlet yang memiliki cabang olahraga futsal. Satu diantaranya ialah kecepatan.

#### 1. Kecepatan.

(Nurhasan et al. 2017) menjelaskan bahwasannya kecepatan kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh secepat mungkin. Kecepatan sendiri indikatornya ada dua, pertama yakni kecepatan reaksi dan yang kedua yakni fleksibilitas (Harsono 2018). Pendapat tersebut dikuatkan oleh pernyataan (T. Bomp and Buzzichelli 2015) yang memaparkan bahwasannya untuk menempuh titik maksimal dari kecepatan diperlukan adanya intensitas latihan sebesar 60% hingga 70%. Pemain/Individu akan menemui titik maksimal kecepatan jika sudah melakukan akselerasi (percepatan) paling tidak 20 meter, hal tersebut dikarenakan titik maksimal tidak bisa dicapai secara langsung (Harsono 2018). Tingkat kecepatan maksimal dari seorang atlet akan bisa bertahan hingga jarak 60 meter. Pada setiap pengulangan lari cepat yang sudah mencapai titik maksimal lari dibutuhkan waktu istirahat yang lumayan lama istirahat dilakukan sampai denyut nadi turun pada titik 100 per menit, dengan ratio kerja : istirahat 1 : 5 sampai 1:10.

#### 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.

Berkaitan dengan faktor-faktor yang menentukan terhadap kecepatan lari, (Pate et al. 1993) mengemukakan bahwa: Kemampuan dan kecepatan anaerobic ditentukan oleh faktor-faktor berikut:

- Jenis serabut otot – distribusi serabut otot cepat (FT) dan otot lambat (ST),
- Koordinasi otot syaraf,
- Faktor-faktor biomekanika (misal: keterampilan)
- Kekuatan otot.

Kecepatan dipengaruhi oleh kemampuan gerak atlet, kekuatan khusus, daya tahan kekuatan dan Teknik. Menurut (T. O. Bomp and Carrera 1999) faktor faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

- Keturunan (*heredity*)
- Waktu reaksi
- Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal

- d. Teknik
- e. Konsentrasi dan semangat
- f. Elastisitas otot.

### Karakteristik Olahraga Futsal

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, olahraga futsal sendiri membutuhkan kecepatan merencanakan pergerakan tubuh, taktik, teknik dan kelincahan dalam intensitas yang tinggi. Durasi dalam permainan futsal ialah 2x20 menit, dan untuk ukuran lapangan futsal sebesar 38m-42m x 20m-25m, oleh karenanya pemain futsal membutuhkan ketahanan fisik yang kuat dan kelincahan.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini memakai metode penelitian desain eksperimen, yang diartikan sebagai penelitian yang dijalankan melalui percobaan suatu fenomena tertentu dan didasarkan pada teori tertentu pula (Mahardika 2015).

Tujuan dari penelitian memakai desain eksperimen semu ialah memperkirakan kondisi nyata dari sampel penelitian sesuai dengan keadaan sebenarnya dengan tanpa adanya manipulasi didalamnya dan melakukan pengukuran instrumen yang telah ditentukan sebelumnya, (Mahardika 2015). Pada pelaksanaan penelitian dengan memakai penelitian ini, eneliti membuat perbandingan antara sebelum dan sesudah adanya tretmen latihan *cone drill*, oleh karenanya ada sebuah pretest, dilanjut adanya tratment sebanyak 16 kali dan setelahnya ada post tes. Dari kedua tes tersebut nantinya akan dibandingkan lalu dilakukan sebuah analisis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji-T.

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler olahraga futsal yang ada di SMP Negeri 17 Surabaya dan masa pelaksanaan penelitian ialah selama 3 minggu dan 16 kali pertemuan latihan.

Proses pengambilan sampel yang dipakai oleh peneliti ialah *purposive sampling*. *Purposive*. Ada 10 siswa ekstrakurikuler olahraga futsal yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian ini mempunyai 2 variabel yakni 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat.

Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam instrumen penelitian pertama yakni tingkat validitas dan kedua tingkat reabilitas, varid sendiri diartikan

dimana instrumennya dianggap benar-benar dipakai untuk mengukur, dan relabel diartikan sebagai instrumen tersebut memiliki hasil pengukuran yang sama, dimana jika instrumen tersebut dipakai berkali-kali pun tetap memiliki hasil yang sama. Guna melakukan proses pengukuran terhadap hasil latihan *Cone drill* untuk melakukan peningkatan pada kecepatan ekstrakurikuler futsal. Berikut ialah beberapa tahapan tes kecepatan yang harus dilakukan peserta tes.

1. Tes kecepatan sprint 20 meter
  - Tujuannya : Melakukan pengukuran terhadap kecepatan
  - Alat/fasilitas : *Stopwatch*, *Cone*, Peluit, ATK Meteran
  - Pelaksanaan:
    - a. Sampel penelitian diberi tugas untuk melakukan aktivitas lari dengan jarak tempuh 20 meter..
    - b. Proses mencatat waktunya dilakukan sejak 1/10 detik (0,1 detik), namun jika dimungkinkan bisa 1/100 detik (0,01).
    - c. Tes dijalankan 2 kali, kecepatan lari yang terbaik yang dihitung

**Tabel 1. Norma Tes kecepatan**

No	Norma	Prestasi (detik)
1	Baik sekali	<2, 71
2	Baik	3, 43-2, 72
3	Kurang	>3, 44

**Sumber:** (Bc Soccer Fitness Test Package 2012)

Prosedur dilaksanakannya latihan *cone drill* ialah berikut ini:

- a. Start dari *cone* ke 2.
- b. Lari cepat 9 meter ke *cone* 1.
- c. Dari *cone* 2, lari cepat secara diagonal sejauh 13 meter ke *cone* 2.
- d. *Backpedal* sejauh 9 meter ke *cone* 3.
- e. Di *cone* 3, lari cepat secara diagonal sejauh 13 meter ke *cone*.

Pada proses penelitian ini peneliti memakai metode analisis data statistik dalam mengelola data hal tersebut dikarenakan data yang didapatkan ialah data kuantitatif. Oleh karenanya peneliti melakukan analisis data kuantitatif yang didapatkan memakai aplikasi SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan setelah melaksanakan penelitian. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendapatkan pengetahuan terkait pengaruh latihan *cone drill* pada tingkat kecepatan futsal. Tidak hanya mencari pengaruh, penelitian ini juga mencari perbedaan keefektifan latihan tersebut terhadap tingkat kecepatan futsal.

**Tabel 2. Hasil pretest posttest latihan *cone drill***

Latihan Cone Drill				
Nama	Kelas	Pretest	Posttest	Keterangan
Ok	9	2,91	3,10	Menurun
Rhn	9	3,42	3,39	Meningkat
Dns	9	3,34	3,40	Menurun
Thr	9	3,29	3,52	Menurun
Udn	9	3,47	3,68	Menurun
Dhk	8	3,59	3,36	Meningkat
Rzl	8	3,41	3,38	Meningkat
Dvn	8	3,74	3,81	Meningkat
Hlm	8	3,83	3,95	Menurun
Alv	8	3,61	3,69	Menurun
<b>Rata rata</b>		<b>3,47</b>	<b>3,69</b>	

Dalam tabel yang telah disajikan bisa dilihat hasil dari kecepatan kelompok Latihan *cone drill* pra dan pasca pemberian latihan *cone drill*. Dimana peneliti mendapatkan hasil rata-rata pra treatment sejumlah 3,47 detik dan rata rata kecepatan pasca treatment sejumlah 3,69 detik. Dari data itu hasil dari latihan *cone drill* ternyata malah menunjukkan hasil penurunan kecepatan berlari.

Uji T data 1 kelompok dalam penelitian ini memakai aplikasi SPSS memakai teknik *paired sample t test*, uji tersebut memiliki tujuan supaya mendapatkan pengetahuan terkait pengaruh dari latihan apakah memiliki dampak yang signifikan atau tidak pada kecepatan pemain futsal SMP Negeri 17 Surabaya. Jika hasil sig.(2-tailed) <0,05 maka didapatkan adanya perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*, namun jika hasil sig.(2-tailed) >0,05 maka tidak ada perbedaan yang

signifikan pada data tersebut. Berikut ialah hasil dari uji *Paired Sample T Test*.

Paired Samples Test							
Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	51.8000	121.35421	38.37557	-35.01157	138.61157	1.935	.210
Pretest-Posttest							

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T Test**

Dari data yang telah disajikan diatas bisa didapatkan sebuah informasi bahwasannya *paired sample t test* yang sudah dijalankan pada data kelompok *cone drill* mendapatkan hasil sig.(2-tailed) 0,210, hasil itu >0,05 yang bisa ditarik kesimpulan bahwasannya pada kelompok *cone drill* tidak ada perubahan pencapaian kecepatan yang signifikan.

Penelitian ini dimulai dengan *pretest* yang dilaksanakan pada 15 Maret 2020, dan pada minggu ke-2 yakni tepat pada tanggal 30 Maret 2020 peneliti memilih untuk melakukan *posttest* dikarenakan pandemi Covid 19 yang semakin menyebar dan memberikan dampak pada sekolah sehingga aktivitas sekolah diliburkan. Dalam penelitian ini terjadi dari 10 pemain yang mengalami penurunan sebanyak 6 orang dan yang mengalami peningkatan hanya 4 orang. Penurunan terjadi dikarenakan Dampak pandemic Covid-19. Dalam menjalani treatment kondisi tubuh pemain banyak yang tidak stabil, dilihat dari faktor kurangnya aktivitas olahraga dalam kegiatan sehari hari. Dalam jurnal (Prativi, Soegiyanto, and Sutardji 2013) tentang pengaruh aktivitas olahraga dalam kebugaran jasmani. Pentingnya kebugaran tubuh individu harus memperoleh perhatian yang lebih. Terkhusus pada peningkatan kualitas kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan tubuh. Dalam hal ini individu bisa menjalankan latihan yang maksimal terhadap kondisi fisik itu. Jika aktivitas olahraga tidak dijalankan secara rutin maka kemampuan tubuh akan mengalami penurunan.

*Cone drill* ialah salah satu metode yang dianggap baik dalam melakukan proses peningkatan kemampuan kecepatan dan perubahan gerakan.

Dimana latihan menggunakan metode ini memiliki fleksibilitas yang tinggi karena akhirnya pemain tidak hanya terbatas di lapangan, namun dimanapun juga bisa, namun lebih efektif dilapangan (Griffin, Everett, and Horsley 2015).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian ini tentang pengaruh latihan *cone drill* pada peningkatan kecepatan futsal SMP Negeri 17 Surabaya, berdasar pada rumusan masalah pada bab pertama, peneliti mendapat kesimpulan bahwasannya:

1. Tidak ada peningkatan kecepatan dari latihan *cone drill* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 17 Surabaya.

### **Saran**

1. Bagi pelatih diharapkan agar membuat program Latihan yang lebih optimal dan memfokuskan pada unsur kondisi fisik yang ada dalam futsal. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan kecepatan dari Latihan *cone drill* pada futsal, Pelatih diharapkan dapat memperhatikan faktor faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kecepatan. Dengan memberikan program Latihan yang terstruktur dan intensitas, beban Latihan yang sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik. Dan memberikan banyak variasi Latihan agar pemain tidak gampang bosan, sehingga menambah semangat Latihan pemain.
2. Bagi SMPN 17 Surabaya lebih memperhatikan fasilitas latihan yang memadai terhadap ekstrakurikuler futsal untuk menunjang kegiatan latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan proses penelitian dengan variabel dan menjalankan unsur Latihan *cone drill* lebih optimal, agar Latihan *cone drill* yang dilakukan mampu meningkatkan kecepatan peserta Latihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aprilia, Khalida Nawa. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal Power Of Sports* 1(1): 55.

- Bompa, Tudor, and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
- Bompa, Tudor O., and Michael C. Carrera. 1999. "Periodization Training For Sports." : 259.
- Bompa, Tudor O., and G. Gregory Haff. 2009. Champaign, Ill.: Human Kinetics; *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Brown, Lee E., and Vance A. Ferigno. 2005. *Training For Speed, Agility, And Quickness*.
- Dawes, Jay, and Mark Roozen. 2011. *7 Developong Agility and Quickness*.
- Dr johansyah lubis, M.Pd. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Griffin, Victoria C., Tony Everett, and Ian G. Horsley. 2015. "A Comparison of Hip Adduction to Abduction Strength Ratios, in the Dominant and Non-Dominant Limb, of Elite Academy Football Players." *Journal of Biomedical Engineering and Informatics* 2(1): 109.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan et al. 2017. *Fitness*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pate, Russell R, Robbert Rotella, and Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan / Russell R. Pate, Bruce McClenaghan, Robert Rotella ; Penerjemah Kasiyo Dwijowinoto*. Semarang: Semarang: IKIP Semarang Press.
- Prativi, Gilang Okta, Soegiyanto, and Sutardji. 2013. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani." *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)* 2(3): 32–36.
- Prof. Drs. Harsono, M.SC. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*.
- Santoso, Danang Ari. 2016. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi." *Jurnal Kejaora* 1(April): 37–46.
- Soccer, BC. 2012. "Report and Sparq Protocol Fitness Testing Pkg . Bc Soccer Fitness Test Package."