

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN DAN *POWER TUNGKAI* PEMAIN FUTSAL  
DI UKM UNY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Rizqi Azhar Mustofa  
NIM. 14602244029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN *POWER TUNGKAI* PEMAIN FUTSAL DI UKM UNY**

Disusun Oleh:

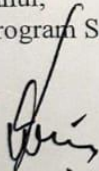
Rizqi Azhar Mustofa  
NIM. 16602241041

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

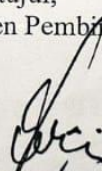
Yogyakarta, April 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Azhar Mustofa

NIM : 16602241041

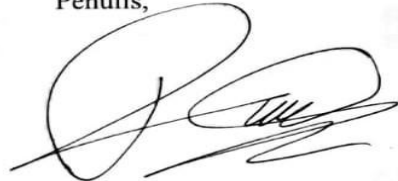
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap  
Kelincahan dan *Power* Tungkai Pemain Futsal di UKM  
UNY

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 April 2020

Penulis,



Rizqi Azhar Mustofa

NIM. 16602241041

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN DAN *POWER TUNGKAI* PEMAIN FUTSAL  
DI UKM UNY**

Disusun Oleh:

Rizqi Azhar Mustofa  
NIM. 16602241041

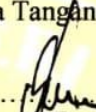
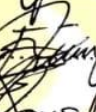

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

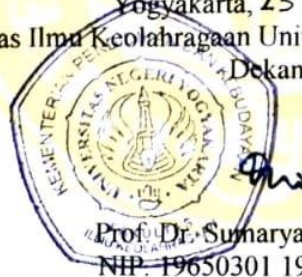
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 17 April 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Ketua Penguji/Pembimbing		23/4/20
Faidillah Kurniawan, M.Or. Sekretaris		27/4/20
Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		22/04 2020

Yogyakarta, 23 April 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. “Pribadi selalu berusaha dan berfikir positif, percaya diri, dan optimis”  
(Bambang Pamungkas)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Darso & Ibu Juwarni yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya Bintang yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman Kost Kaliwaru 52A dan Kontrakan California hills yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. Keluarga besar futsal PORDA Bantul 2019 yang telah memberi saya pengalaman yang sangat berharga dalam dunia futsal, selama saya berada di Joga.

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN DAN *POWER* TUNGKAI PEMAIN FUTSAL  
DI UKM UNY**

Oleh:  
Rizqi Azhar Mustofa  
NIM. 16602241041

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY, dan (2) pengaruh latihan *three corner drill* terhadap power tungkai pemain futsal UKM UNY.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*the one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Futsal UNY yang berjumlah 21 pemain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain UKM Futsal UNY, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 19 pemain. Instrumen untuk mengukur kelincahan yaitu *Illinois Agility Test* dan *power* tungkai menggunakan *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY, dengan  $t_{hitung} 9,259 > t_{tabel} 2,101$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY, dengan  $t_{hitung} 6,625 > t_{tabel} 2,101$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Kata kunci: *three corner drill*, kelincahan, power tungkai

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan dan *Power* Tungkai Pemain Futsal di UKM UNY“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Herwin, M.Pd., selaku Validator program latihan penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Nawan Primasoni, M.Or., selaku Ketua Penguji dan Faidillah Kurniawan, M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain Futsal di UKM UNY, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 April 2020

Penulis,



Rizqi Azhar Mustofa

NIM. 16602241041

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Futsal.....	11
2. Hakikat Latihan.....	26
3. Latihan <i>Three Corner Drill</i> .....	39
4. Hakikat Kelincahan.....	42
5. Hakikat Power Tungkai.....	48
6. Profil UKM Futsal UNY .....	51
B. Penelitian yang Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir .....	54
D. Hipotesis Penelitian .....	57
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
C. Definisi Operasional Variabel.....	59
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	59
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	60
F. Teknik Analisis Data .....	63

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	64
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	64
2. Hasil Uji Prasyarat .....	67
3. Hasil Uji Hipotesis .....	68
B. Pembahasan .....	70
C. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	76
B. Implikasi .....	76
C. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal .....	14
Gambar 2. Daerah Penalti .....	16
Gambar 3. Gawang Futsal.....	17
Gambar 4. Bentuk Lapangan <i>Three Corner Drill</i> .....	41
Gambar 5. <i>Universal Agility Components</i> .....	45
Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir .....	56
Gambar 7. Desain Penelitian <i>The One Group Pretest Posttest Design</i> .....	57
Gambar 8. <i>Illinois Agility Test</i> .....	62
Gambar 9. Gerakan <i>Standing Broad Jump</i> .....	63
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY .....	65
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Power</i> Tungkai Pemain Futsal UKM UNY .....	67

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY.....	64
Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY.....	65
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Tungkai Pemain Futsal UKM UNY.....	66
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Tungkai Pemain Futsal UKM UNY.....	66
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	68
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY.....	69
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Tungkai Pemain Futsal UKM UNY .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	84
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Program Latihan.....	85
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	86
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	87
Lampiran 5. Deskriptif Statistik .....	89
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	92
Lampiran 7. Analisis Uji t.....	93
Lampiran 8. Tabel t .....	94
Lampiran 9. Rangkuman Program Latihan.....	95
Lampiran 10. Program Latihan .....	96
Lampiran 11. Daftar Presensi Latihan.....	104
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	105

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sedang digemari di kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay (*UEFA Futsal Coaching Manual*, 2017: 10). Olahraga futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang pemain di dalam lapangan. Tujuan dari olahraga futsal adalah mencetak gol atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Lapangan olahraga futsal memiliki ukuran sekitar panjang 25 meter – 42 meter x lebar 15 meter – 25 meter. Olahraga Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan (Lhaksana, 2011: 5).

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya.

Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat Amiq (2014: 12) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain.

Olahraga futsal sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola. Lhaksana (2011: 15) menyatakan “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama”. Dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan dan *power* tungkai.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut dipertegas Widiastuti (2015: 125) bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat.

Santoso (2005: 69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bompa (2009: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal.

Dari beberapa kebutuhan fisik yang diperlukan dalam futsal, aspek *power* sebagai salah satu kebutuhan fisik yang sangat menunjang dalam cabang olahraga

futsal. *Power*/daya eksplosif merupakan bagian penting dalam olahraga futsal. Suatu contoh, jika seseorang memiliki daya eksplosif yang baik akan menghasilkan tendangan yang keras (Widiastuti, 2015: 107). Sukadiyanto (2011: 67), menyatakan bahwa “kekuatan kecepatan sama dengan *power*, *power* adalah hasil perkalian kekuatan dan kecepatan”. Dari penjabaran rumus di atas jelas bahwa *power*/daya eksplosif memiliki dua komponen, yaitu kekuatan dan kecepatan.

Salah satu *skill* yang dibutuhkan para pemain adalah tendangan keras dan terarah ke gawang yang sering disebut *shooting*. Tungkai merupakan bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting untuk melakukan *shooting*. Dimana *power* tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan menendang bola ke sasaran, dengan *power* otot tungkai untuk tenaga supaya bola dapat tepat ke arah sasaran yang jauh. *Power* tungkai mempunyai manfaat yang besar dalam olahraga futsal, karena dalam futsal hampir semua gerakan dilakukan menggunakan tungkai. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak *eksplosif*, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu lembaga yang juga melaksanakan Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga futsal. Dibentuknya UKM Futsal UNY agar tersalurkan bakat atau prestasi mahasiswa. Dibentuknya UKM Futsal UNY khususnya putra sejak tahun 2007 tetapi para pemain dari UKM Futsal UNY masih dari pemain UKM Sepakbola UNY. Baru pada tahun 2013

mulai dipisahkannya antara pemain UKM Futsal dan UKM Sepakbola, supaya lebih matangnya pemain dalam menghadapi kejuaraan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di UKM futsal UNY pada tanggal 12-18 Desember 2019, menunjukkan bahwa masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, pemain UKM futsal UNY masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan. Pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang luwes, kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, dan kurang dalam menutup pergerakan lawan saat bertahan. Pemain sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan, selain masalah fisik yaitu kelincahan, ada beberapa masalah lain yang ada pada tim futsal. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain UKM futsal UNY, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu latihan teknik dan *game*. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincahan masih kurang dilakukan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1). Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan olahragawan yang mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga

agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga.

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 6). Jadi dapat didefinisikan latihan yaitu proses yang sudah terorganisir dimana tubuh dan pikiran terus-menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai *volume* (kuantitas) dan intensitas (Bompa, 2009: 10). Komponen-komponen kondisi fisik dalam kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya disebut sebagai kemampuan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik dalam setiap cabang olahraga secara umum banyak yang menggunakan aktivitas jasmani yang tidak jauh berbeda. Komponen tersebut yaitu komponen biomotor memiliki keterkaitan antara yang satu dengan lainnya. Hal tersebut penting dalam membentuk suatu komponen kondisi fisik yang lebih baik yang sesuai dengan kebutuhan dari suatu gerakan yang akan dilakukan. Komponen teori dan metodologi saling terintegrasi.

Seorang pelatih memiliki wewenang untuk memilih dan memutuskan tentang program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Program latihan yang disusun pelatih berperan penting dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet. Program pelatihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu *three corner drill*. *Three corner drill* adalah pelatihan yang mirip dengan *boomerang run* yang titik-titiknya ada lima buah. *Three corner drill* yaitu ada tiga titik yang berbentuk seperti huruf L, berjarak kira-kira 4 meter. Secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan” (Yoda, 2006: 22). Dengan diberikan pelatihan *three corner drill* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik, sehingga persendian akan menjadi sangat lentur dan menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut, maka kelincahan akan mengalami peningkatan. Elastisitas otot sangat penting karena makin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018).

Dari segi fisiologis pengaruh pelatihan *three corner drill* terhadap *power* dapat dilihat dari perubahan kinerja otot, masa otot, dan fungsi otot yang meningkat. Dalam setiap gerakan pada otot akan terjadi kontraksi dan relaksasi. Berhubungan dengan pengertian otot tungkai yaitu merupakan bagian dari anggota gerak bawah yang memungkinkan terjadinya gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dari gerakan berpindah tersebut akan menimbulkan

kontraksi dan relaksasi otot yang berkesinambungan, dengan diberikannya tambahan pelatihan pada otot tungkai tersebut maka akan meningkatkan kinerja pada otot dan sekaligus mempercepat kontraksi yang terjadi pada otot, selain itu faktor yang mempengaruhi *power* adalah faktor biomekanika yaitu kemampuan seorang atlet memanfaatkan mekanika gerak tubuhnya secara efektif. Faktor pengungkit yaitu penempatan pembebanan yang sesuai pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek pada tubuh (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018). Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian "Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan dan *Power* Tungkai Pemain Futsal UKM UNY".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: .

1. Pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan.
2. Pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan.
3. Latihan lebih banyak mengarah pada latihan teknik dan *game*, sedangkan latihan kelincahan masih kurang.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY.
2. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

## **1. Manfaat Teoretis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kelincahan dan *power* tungkai.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kelincahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kelincahan dan *power* tungkai dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Futsal**

##### **a. Pengertian Futsal**

Futsal merupakan salahsatu olahraga yang cukup populerdi Indonesia. Murhananto (2006: 1-2) menyatakan bahwa futsal sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Senda dengan pendapat di atas, Halim, (2009: 78) menyatakan bahwa:

Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim anda, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Gunakan sentuhan *one-two* dengan rekan anda. Jangan terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga anda. Anda hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Jangan pernah menunggu bola, bergeraklah aktif.

Naser, et al (2017: 77) menyatakan bahwa “*Futsal is a 2 × 20-min game of high-intensity and intermittent actions requiring high physical, tactical, and technical efforts from the players. The court measures approximately 40 × 20 m with 3 x 2-m goals*”. Saudini & Sulistyorini (2017) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”.

UEFA Futsal Coaching Manual (2017: 3) menyatakan bahwa:

*Futsal is a collaborative/adversarial team game in which players are required to adapt to a changing, dynamic environment; one in which they have a restricted amount of time and space in which to make decisions and carry out actions that will provide solutions for their team. Futsal entails a high level of motor engagement and intense practice, with the tactical aspects (in terms of perception and decision-making) crucial to the effectiveness of each element of play.*

Pendapat lain, menurut Susworo, Saryono, & Yudanto (2009: 49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat diidentifikasi futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

#### **b. Peraturan Olahraga Futsal**

Peraturan permainan futsal berdasarkan pendapat Achwani (2014) yaitu sebagai berikut:

## 1) Lapangan

Pertandingan haruslah dimainkan di lapangan yang rata, mulus, dan tidak kasar atau tidak bergelombang. Sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, menurut peraturan kompetisi beton atau aspal tidak diperbolehkan. Lapangan rumput sintetis yang diijinkan dalam kasus luar biasa dan hanya untuk kompetisi domestik. Lapangan permainan harus persegi empat ditandai dengan Garis-Garis dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas lapangan dengan warna jelas yang dapat dibedakan dengan warna lapangan permainan. Dua garis terluar yang lebih panjang di sebut sebagai garis samping. Dua garis yang lebih pendek di sebut garis gawang. Lapangan dibagi menjadi dua, yang dibelah oleh garis tengah lapangan, di mana memiliki titik tengah yang menghubungkan kedua garis samping. Tanda pusat ditandai dengan sebuah titik di tengah-tengah garis tengah lapangan, yang dikelilingi sebuah lingkaran tengah yang berukuran 3 meter. Sebuah tanda harus dibuat di luar lapangan permainan, 5 meter dari lingkaran sudut dan tegak lurus ke garis gawang untuk menjamin pemain bertahan mundur sejauh itu bila dilakukan tendangan sudut. Lebar garis 8 cm. Dua tambahan tanda di setiap jarak 5 meter di sebelah kiri dan kanan sejajar dengan tanda titik penalti ke dua, harus dibuat di lapangan permainan sebagai tanda jarak minimum untuk mundur bila dilakukan tendangan dari tanda titik penalti ke dua. Lebar tanda garis adalah 8 cm.

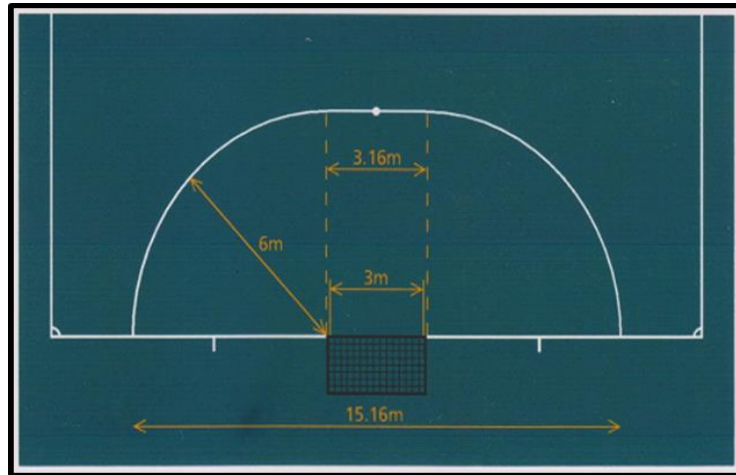
Menurut Jaya (2008: 10), lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang: 25-42 m dan Lebar: 15-25 m. lapangan ditandai dengan garis berfungsi sebagai pembatas. Dua



## 2) Daerah Penalti

Dua garis lingkaran 6 meter panjangnya di tarik dari bagian luar masing-masing tiang gawang dan sudut lurus ke garis samping, membentuk sebuah seperempat lingkaran ditarik langsung sampai garis samping, setiap radius 6 meter dari bagian luar tiang gawang. Bagian atas setiap seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3.16 meter sejajar dengan garis gawang di antara tiang gawang. Berbatas garis penalti dan garis gawang adalah daerah penalti. Di setiap daerah penalti, dibuat tanda titik penalti berjarak 6 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang yang sama jaraknya. Titik pinalti ke dua berjarak 10 meter dari titik tengah di antara ke dua tiang gawang dan jarak yang sama di antara ke dua tiang tersebut. Busur tendangan sudut seperempat lingkaran dengan radius 25 cm di setiap sudut lapangan permainan.

Menurut Jaya (2008: 10) daerah pinalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik pinalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik pinalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama.



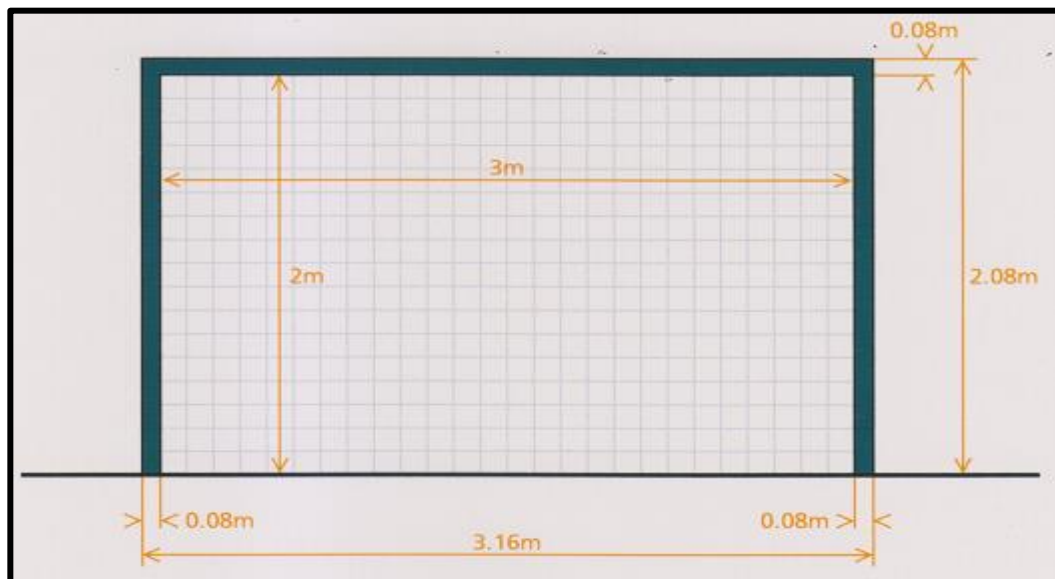
**Gambar 2. Daerah Penalti**  
**(Sumber: Achwani, 2014: 6)**

### 3) Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua buah tiang gawang dengan jarak yang sama dari setiap sudut lapangan dan pada sisi atasnya dihubungkan dengan mistar gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan lain yang disetujui. Ditempatkan di lapangan, harus berbentuk segi empat, bulat atau bulat panjang dan tidak boleh membahayakan pemain. Jarak (diukur dari bagian dalam) di antara ke dua tiang gawang adalah 3 meter dan jarak dari sisi bawah mistar gawang ke dasar permukaan lapangan adalah 2 meter. Kedua tiang gawang maupun mistar gawang memiliki lebar dan kedalaman sama, 8 cm. Jaring terbuat dari tali rami atau nilon, dikaitkan pada ke dua tiang gawang dan mistar gawang dengan cara memadai dan mendukung pada sisi belakang gawang. Dipasang pendukung sebagaimana mestinya dan tidak boleh mengganggu penjaga gawang. Tiang gawang dan mistar gawang harus berbeda warna dari lapangan permainan. gawang harus stabil, untuk mencegah gawang bergeser atau terbalik, gawang

dibuat portabel yang bisa dipindahkan atau tidak boleh permanen, hanya boleh dipergunakan bila memenuhi persyaratan keselamatan.

Menurut Jaya (2008: 14), Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami, goni, atau nilon, diikat ketiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalam gawang, digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman di tanah selama permainan.



**Gambar 3. Gawang Futsal**  
(Sumber: Achwani, 2014: 6)

#### 4) Daerah Pergantian Pemain

Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada di depannya dan di mana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. Daerah

pergantian pemain terletak secara langsung di bagian depan tempat duduk tim dan dengan panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan panjang 80 cm, 40 cm digambarkan dibagian dalam lapangan dan 40 cm di luar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter di antara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping. Ruang bebas ini, secara langsung di depan pencatat waktu, harus tetap terjaga kebebasannya (Jaya, 2008: 13). Daerah pergantian pemain terletak persis di depan bangku cadangan di mana pemain cadangan dan ofisial tim berada.

- a) Daerah pergantian pemain berada di depan daerah teknik dan memiliki panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada setiap sisinya dengan sebuah garis yang memotong garis samping panjang 80 cm, di mana 40 cm berada di dalam lapangan permainan dan 40 cm di luar lapangan permainan. dan lebar garis 8 cm;
- b) Daerah di depan meja pencatat waktu 5 meter di ke dua sisi garis tengah lapangan harus bersih dari gangguan pandangan;
- c) Daerah pergantian pemain setiap tim berada di setengah bagian lapangan permainan di daerah pertahanan masing-masing dan pergantian pemain di lakukan pada dua paruh waktu pertandingan dan bila ada perpanjangan waktu, jika dilakukan;

#### 5) Bola

Menurut Jaya (2008: 16-17), bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62

cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440 gram pada permulaan pertandingan. Memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ( $400-600/\text{cm}^2$ ) pada permukaan laut.

a) Kualitas dan ukuran :

- 1) Berbentuk bundar;
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui;
- 3) Lingkaran Bola tidak lebih dari 64 cm dan tidak kurang dari 62 cm;
- 4) Berat Bola tidak lebih 440 gram dan tidak kurang dari 400 gram saat Pertandingan dimulai;
- 5) Memiliki tekanan sama dengan 0,6-0,9 atmosfer ( $600-900/\text{cm}^2$ ) pada permukaan laut pada saat pertandingan;
- 6) Bola tidak boleh memantul kurang dari 50 cm dan tidak boleh lebih dari 65 cm ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter;

b) Penggantian bola rusak

Jika bola pecah atau menjadi rusak selama dalam sebuah pertandingan, maka pertandingan dihentikan sementara:

- 1) Pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola (*drop bola*) pengganti di tempat di mana bola semula rusak, jika permainan dihentikan di dalam daerah penalti, dalam hal ini salah satu wasit melakukan menjatuhkan bola pengganti di garis daerah penalti di tempat terdekat di mana bola semula saat permainan dihentikan;
- 2) Pertandingan dimulai kembali dengan melaksanakan tendangan ulang bila bola pecah atau menjadi rusak saat tendangan bebas tanpa dihalangi, tendangan dari

titik penalti ke dua atau tendangan penalti saat dilakukan dan tidak menyentuh tiang gawang, mistar gawang atau pemain dan tidak melakukan pelanggaran;

Jika bola pecah atau rusak, ketika tidak dalam permainan (pada saat permainan dimulai, pembersihan gawang, tendangan sudut, tendangan pinalti atau tendangan ke dalam): memulai kembali pertandingan sesuai dengan peraturan permainan futsal; bola tidak dapat diganti selama pertandingan tanpa izin wasit.

#### 6) Pemain

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, setiap tim masing-masing tidak lebih dari lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari tiga pemain.

### c. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Dilihat dari kebutuhan teknik serta taktik, olahraga futsal hampir sama dengan sepakbola. *Shooting* dalam futsal juga dengan punggung kaki walaupun jamak dijumpai menggunakan ujung sepatu. *Passing* dengan kaki bagian dalam atau luar. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Irawan (2009: 21) menyatakan teknik bermain

futsal yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*). Menurut Jaya (2008: 63-67) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1) Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

*Passing* merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Lhaksana (2011: 30), menyatakan di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Lhaksana (2011: 30) menyatakan dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

#### 2) Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Lhaksana (2011: 31), keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Menurut

Susworo, dkk (2009), menyatakan *controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan. Lhaksana (2011: 31) menyatakan hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

### 3) Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Lhaksana (2011: 32), menyatakan keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Susworo, dkk (2009), menyatakan *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. Lhaksana (2011: 32) menyatakan *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.

#### 4) Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

*Dribbling* adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Lhaksana (2011 :33), menyatakan *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Jaya (2008: 66) menyatakan *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan. Lhaksana (2011: 33), menyatakan teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.

#### 5) Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

*Shooting* merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Lhaksana (2011: 34), menyatakan *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat

dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Susworo, dkk., (2009), menyatakan *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Tenang (2008: 80), menyatakan teknik *shooting* adalah:

- a) Ada awalan sebelum tendangan,
- b) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat di samping bola,
- c) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola,
- d) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan,
- e) Perkenaan bola adalah kaki bagian dalam atau biasa disebut plesing,
- f) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran,
- g) Setelah melepas tendangan masih ada lanjutan (*follow through*)

Menurut Tenang (2008: 84) *shooting* adalah menendang bola dengan keras, guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau ditangkap kiper. Lebih lanjut Lhaksana, (2011: 34) menyatakan *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Irawan (2009: 33) menembak bola ke arah gawang merupakan salah satu tujuan dari menendang dalam permainan futsal. Lebih lanjut Irawan (2009: 34) juga berpendapat kemampuan melakukan shooting dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki baik kaki kanan maupun kaki kiri adalah faktor

yang paling penting karena keberhasilan seorang pemain sebagai pencetak gol tergantung dari faktor tersebut. Menurut Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

- a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
  - 1) Pada saat melakukan *shooting*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang.
  - 2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
  - 3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
  - 4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
  - 5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
  - 6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu  
Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.

Menurut Lhaksana (2011: 34), ada lima teknik yang perlu diperhatikan dalam melakukan *shooting* atau menembak dengan ujung kaki, ialah: 1) Posisi badan berada di belakang bola. 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 3) Tempatkan bagian ujung kaki / sepatu, tepat di bagian tengah bola. 4) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung kaki / sepatu. 5) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali ke belakang.

Teknik *shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat dikaki bagian dalam.

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.

- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembak.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

#### 6) Keterampilan Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol (Lhaksana, 2011: 37).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam bermain futsal. Teknik tersebut di antaranya yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

## 2. Hakikat Latihan

### a. Pengertian Latihan

Pelatihan merupakan suatu proses yang harus dilalui seseorang untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Pencapaian prestasi dalam olahraga hanya

dapat dicapai dengan pengembangan terhadap unsur-unsur yang diperlukan dalam olahraga melalui pelatihan. Sudarsono (2011: 36) menyatakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinyu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama. Pendapat lain, menurut Budiwanto (2012: 16) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga.

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan

materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Birch, Maclaren, & George (2005: 1) menyatakan latihan sebagai aktivitas fisik yang berulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran maupun kesehatan. Pendapat lain, Morris & Hale (2006: 97) menyatakan latihan adalah hal yang penting untuk mengembangkan pengetahuan dengan mengikuti instruksi yang diberikan yang akan mengubah pengetahuan deklaratif (mengetahui apa yang harus dilakukan) hingga pengetahuan prosedural (mengembangkan kemampuan untuk melakukan tugas). Reilly (2007: 2) menyatakan *“a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to”*. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistimatis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar

pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 2011: 39).

Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

#### **b. Prinsip Latihan**

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka

panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Menurut Yudiana, (2007: 2.5) “Ada 10 prinsip latihan dalam kegiatan aktivitas olahraga antara lain; prinsip kesiapan, prinsip partisipasi aktif berlatih, prinsip multilateral, prinsip kekhususan (*specialisasi*) prinsip individualisasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip peningkatan, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan dan prinsip latihan jangka panjang”. Budiwanto (2012: 17) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*),
- 2) prinsip spesialisasi (*specialization*),
- 3) prinsip perorangan (*individualization*),
- 4) prinsip variasi (*variety*),
- 5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*),
- 6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*),
- 7) prinsip pulih asal (*recovery*),
- 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*),
- 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*),
- 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*),
- 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan
- 12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Budiwanto (2012: 17) yaitu:

#### 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan

tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

## 2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

## 3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 19), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan

dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

#### 4) Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 19) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (Bompa, 1994).

#### 5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu

latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya

#### 6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan (Budiwanto, 2012: 20)

#### 7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

#### 8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan (Budiwanto, 2012: 20).

#### 9) Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)

Kent (dalam Budiwanto, 2012: 17) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2012: 20) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 20) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2012: 20) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

#### 10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Bompa (1994) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2012: 21) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2012: 21) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

#### 11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah

kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

### **c. Tujuan Latihan**

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2011: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik, sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

### 3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

### 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

### 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

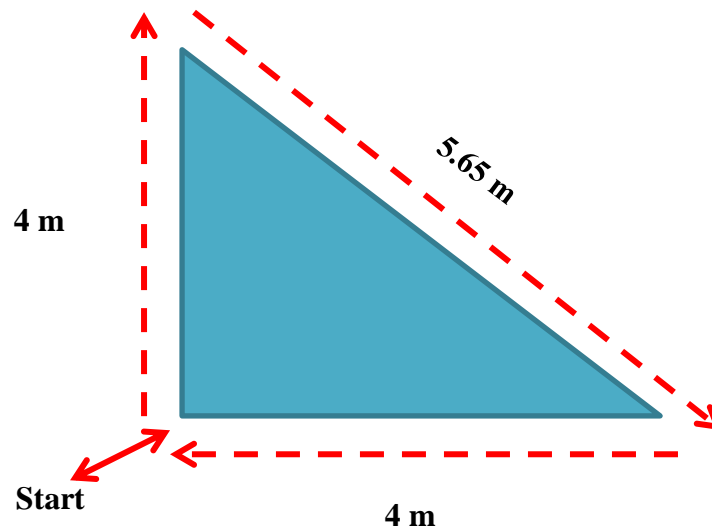
Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

## **3. Latihan *Three Corner Drill***

Salah satu komponen biomotor yang dibutuhkan dalam olahraga futsal yaitu kelincahan. Mylsidayu & Kurniawan (2015: 147) menyatakan “*Agility* adalah keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran

akan posisi tubuhnya”. Lebih lanjut Mylsidayu & Kurniawan (2015: 147) menyatakan “*Agility* adalah keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Salah Satu bentuk latihan kelincahan yaitu *three corner drill*. Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan latihan *starting stoping run*, tetapi pada latihan *three corner drill* terdapat tiga titik yang membentuk segi tiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik pelatihan pemain/atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya (Yoda, 2006: 43).

Latihan *three corner drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menuntut tubuh bekerja dalam intensitas yang tinggi dan menuntut tubuh untuk bergerak dalam waktu yang pendek. Pada dasarnya latihan *three corner drill* bertujuan agar seseorang dapat menyelesaikan repetisi dari bentuk latihan tersebut dimana semakin lama perolehan waktunya semakin kecil. Berdasarkan hal tersebut maka latihan *three corner drill* membutuhkan sistem energi yang baik dan tepat oleh tubuh atlet yang berlatih. Intensitas kerja yang tinggi dan waktu untuk bekerja atau bergerak yang sangat pendek, maka keberhasilan latihan *three corner drill* sangat dipengaruhi oleh sistem energi dalam tubuh. Sistem energi yang dimaksud adalah kemampuan otot-otot tubuh atau bagian tubuh untuk menyediakan kembali energi. Energi tersebut dibutuhkan oleh otot untuk berkontraksi dan relaksasi, sebab kontraksi dan relaksasi otot sangat erat kaitannya dengan kuantitas dan kualitas gerakan yang dilakukan oleh tubuh atau bagian tubuh. Untuk latihan *three corner drill*, sistem energi yang berperan adalah sistem energi *phosphagen* atau sistem ATP-PC (Pratama, Budiawan, & Sudarmada, 2014).



**Gambar 4. Bentuk Lapangan *Three Corner Drill***  
**Sumber: (Harsono, 2015: 173)**

Pelatihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknyanya ada lima. Tetapi pada *three corner drill* titiknyanya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik pelatihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya. Dalam suatu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik yang lain dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari dua repetisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari set yang mendahuluinya (Rohman, 2015: 208). Sementara Effendi, Pahliwandari, & Arifin (2018) menyatakan bahwa dalam latihan *three corner drill*, pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah kearah yang lain tidak akan mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya.

Menurut Ruslan (2012: 4) bahwa, kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya di definisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan

cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya.

Diungkapkan dalam jurnal Pratama, Budiawan, & Sudarmada (2014) dengan diberikan pelatihan *three corner drill* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur, sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan. Elastisitas otot sangat penting karena makin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai, sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga, khususnya futsal. Santoso, dkk (2005: 69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Seperti

yang diungkapkan Gamble (2013) bahwa “*Agility in team sports does not comprise only the ability of changing the direction of movement, but also the capability to anticipate the movement of the opponent, read and react to specific game situations*”. Selanjutnya Bumpa (2009: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh (Milanovic, 2014). Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina. *An athlete’s agility, which is known as the fast movement of the body and the changes in the directions and motions is the basic component in team sports such as futsal and soccer* (Ünveren, 2015).

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Womsiwor & Sandi, 2014). *Agility has been defined as “a rapid whole body movement with change of direction or velocity in response to a stimulus”*. Therefore, agility is considered to be an important factor in invasion

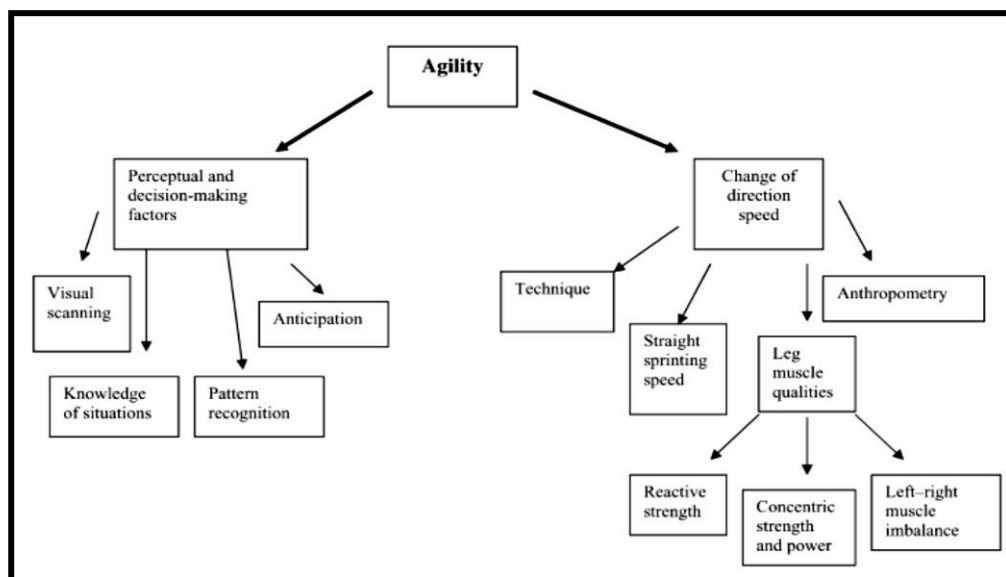
*and court sports* (Sheppard & Young, 2016). Kardjono (2008: 20) menyatakan bahwa kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh.

Dawes & Roozen (2011: 1) menyatakan bahwa “*agility task is a rapid, whole-body change of direction or speed in response to a stimulus*”. Pendapat lain menurut Singh (2012: 43) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat cepat berubah arah selama serangkaian gerakan. pelatihan kelincahan dianggap ulang penegakan pemrograman bermotor melalui pengkondisian neuromuskular dan adaptasi saraf dari poros otot, organ Golgi-tendon, dan kinerja *proprioceptors* bersama sering tergantung pada kemampuan melompat atlet selama keterampilan *ofensif* dan *defensive*.

Sporis et al (2010: 65) menyatakan bahwa “*agility*/kelincahan merupakan kemampuan untuk secara cepat mengubah arah dan kecepatan. Hal itu merupakan kemampuan lokomotor mendasar dalam kebanyakan olahraga. Sabin (2016: 104) menjelaskan bahwa di dalam olahraga beregu ketika berbicara tentang *agility*/kelincahan adalah kemampuan untuk pergerakan mengubah arah sama

bagusnya dengan kapasitas untuk mengantisipasi pergerakan lawan, memahami dan bereaksi sesuai situasi keadaan dalam permainan yang akan dihadapi.

Menurut Foran (dalam Budiwanto, 2012: 40) menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Plisk (dalam Sabin, 2016: 103) menyatakan kelincahan merupakan komponen dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kemampuan untuk beradaptasi, dan bereaksi terhadap perubahan lingkungan. Menurut Ismaryati (2008: 41) “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan sangat diperlukan sekali dalam permainan futsal terutama kecepatan dalam bergerak dan kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsang yang diberikan.



**Gambar 5. Universal Agility Components**  
(Sumber: Young, et, al, 2015: 4)

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015: 148-149), faktor-faktor yang mempengaruhi *agility* antara lain sebagai berikut:

- a. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- b. Tipe tubuh. Orang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- c. Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, *agility* tidak meningkat atau tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- d. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok.
- e. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- f. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Harsono (2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Menurut Ismaryati (2008: 76) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Irawadi (2011: 108) berpendapat bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi *intermuscular*, koordinasi *intramuscular*, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot. Sporis et al (2010: 66) menyatakan bahwa “Dasar dari latihan kelincahan yaitu meliputi mempelajari teknik dasar berjalan, teknik berlari, merubah arah, melompat dan mendarat. Hal tersebut merupakan struktur gerak dasar yang sangat penting dalam suksesnya semua cabang olahraga. Semakin bagus teknik gerakannya, atlet akan mendapatkan hasil yang lebih baik pada setiap latihan dan akan lebih efektif pada saat digunakan dalam setiap pertandingan.

Periode penting untuk meningkatkan kelincahan berada direntangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksifitas dan spesifikasi yang dimulai dari usia sekitar 16-17 tahun (Diputra, 2015). *Agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut :

- a. *Agility* umum : *agility* umum adalah *agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.
- b. *Agility* khusus : *agility* khusus adalah *agility* yang diperlukam sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga eksplosif (Ruslan, 2012). Kelincahan juga merupakan kombinasi antara *power* dengan *flexibility*. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung

dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincihan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincihan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Seorang atlet yang memiliki semua faktor dalam kelincihan maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Kelincihan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Illinois agility test* (Hazir, et.al., 2010).

## **5. Hakikat *Power* Tungkai**

*Power* merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga, khususnya futsal. Diungkapkan Mylsidayu (2015: 136) bahwa *power* dapat diartikan sebagai “kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan”. *Power* otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut lompatan terhadap nilai *power*. Daya lompat atau daya ledak memiliki dua komponen, yaitu kekuatan, dan kecepatan, yang adalah kemampuan gerak penting untuk mendukung kegiatan di setiap olahraga. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2015: 199).

*Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Bompa, 1994: 269). Daya ledak otot yang dihasilkan oleh *power* otot tungkai berpengaruh dalam

pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum, karena karakteristik nomor lompat adalah gerakan tolakan harus dilakukan dengan mengarahkan tenaga ledak otot. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan; ***Power = Force (strength) x Velocity (speed)***. Dari rumus tersebut, dapat disimpulkan bahwa daya ledak tidak lepas dari masalah kekuatan dan kecepatan, sehingga dasar faktor utama dari daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan, maka semua faktor yang mempengaruhi kedua komponen kondisi fisik tersebut diatas akan mempengaruhi terhadap daya ledak (Widiastuti, 2015: 47).

*Power* adalah kemampuan penting dan merupakan penentu dalam olahraga dimana kecepatan tindakan awal menentukan hasil akhir. Olahraga yang relevan termasuk tinju, karate, anggar, berlari (*start*), dan olahraga tim yang membutuhkan akselerasi agresif dan berdiri. Karakteristik fisiologis mendasar untuk kinerja yang sukses dalam situasi ini adalah kemampuan atlet untuk memulai gerakan yang eksplosif dengan merekrut jumlah tertinggi dari serat berkedut cepat (Bompa, 2009: 294). Selanjutnya daya ledak menurut Lubis (dalam Adil & Hudain, 2018: 2596) yaitu “Kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Bompa (1994: 285) menyatakan dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atas keterampilan gerak *power* dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) *Power* asiklik

Dalam kegiatan olahraga *power* ini dapat dikenali dari peranannya pada suatu cabang olahraga, misalnya menolak dan melompat pada atletik lebih dominan pada *power* asikliknya.

## 2) *Power* siklik

Dari segi kesesuaian jenis gerakan dari peranannya pada suatu cabang olahraga lari cepat, lebih dominan pada *power* sikliknya. Daya ledak atau *power* memainkan peranan yang sangat penting terhadap mobilitas fisik. *Power* merupakan kemampuan fisik yang tersusun dari beberapa komponen diantaranya komponen yang menonjol adalah kekuatan dan kecepatan.

*Power* merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga. *Power* digunakan untuk gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif seperti; melempar, menendang, menolak, meloncat, dan memukul. Meningkatkan kekuatan pada setiap latihan bermanfaat untuk mencapai prestasi yang optimal. *Power* sering menjadi faktor yang menentukan dalam penampilan atletik. Kekuatan eksplosif ini memegang peranan penting khususnya pada even-even anaerobik. Pertimbangan yang penting dalam membangkitkan eksplosif *power* yang tinggi adalah struktur otot dan kecepatan otot membangkitkan kekuatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *power* (*explosive power*), meliputi kekuatan, *power*, dan daya tahan otot adalah komponen fisik yang sudah merupakan bagian yang integrasi dalam program latihan pada semua cabang olahraga. Ketiganya saling mempunyai hubungan dengan faktor dominannya adalah *strength* (kekuatan).

Irianto (2018: 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot

adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot, I.O.C. Suharno (1993: 33) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu *power* adalah: (1) Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih dari atlet, (2) Kekuatan otot dan kecepatan otot, (3) Waktu rangsang dibatasi secara kongkrit lamanya, (4) Koordinasi gerakan harmonis, (5) Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP).

Pendapat para ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan daya dengan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. *Power* otot tungkai merupakan salah satu dari bagian *power* otot, maka dapat diartikan sebagai kemampuan dari otot-otot tungkai untuk mengerahkan daya maksimal persatuan waktu. Dengan kata lain *power* otot merupakan kombinasi antara kecepatan dan kekuatan dari kontraksi otot tungkai. Power dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *vertical jump*.

## **6. Profil UKM Futsal UNY**

Dibentuknya UKM Futsal UNY agar tersalurkan bakat atau prestasi mahasiswa. Dibentuknya UKM Futsal UNY khususnya yang putra sejak tahun 2007 tetapi para pemain dari UKM Futsal UNY masih dari pemain UKM Sepakbola UNY. Baru ditahun 2013 mulai dipisahanya antara pemain UKM Futsal dan UKM Sepakbola, supaya lebih matangnya pemain dalam menghadapi kejuaraan. Pendiri UKM Futsal UNY adalah Bapak Saryono M.Or. Tetapi sayangnya UKM Futsal UNY masih di bawah wewenang dari UKM Sepakbola UNY yang dibina oleh Bapak Komarudin, M.A.

Pertama kalinya didirikan UKM Futsal UNY pada tahun 2007 dilatih oleh Bapak Saryono dari tahun 2007-2009, setelah itu Yudi Permana dari tahun 2009-2011, selanjutnya Ceklir dari tahun 2011-2012, Anang Dwi Prasetyo 2012-2013, Gigih Nenez 2013-2016, Mufti Faozan 2014-2016, Sigit Dwi 2015-2016, dan tahun 2017 adalah Dalmaji. Pada tahun 2016 ada beberapa prestasi yang diperoleh dari UKM Futsal UNY (putra) antara lain pada bulan Maret 2016 juara ke-3 di Kejuaraan Nasional di UGM FC, selanjutnya bulan september 2016 mendapat juara ke-3 di kejuaraan Liga Futsal Mahasiswa regional Jawa Nusantara, selanjutnya bulan Desember 2016 mendapat juara ke-2 di Kejuaraan Nasional UNSOED CUP. Pada tahun 2017 Tim futsal Universitas Negeri Yogyakarta berhasil menjuarai Liga Mahasiswa (LIMA) Futsal Kaskus Central Java and Yogyakarta Conference (CJYC) 2017. Tim Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) berhasil meraih peringkat tiga pada gelaran futsal putri Liga Mahasiswa (LIMA) Futsal Nationals 2018.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian oleh Yudistira, Darmawan, & Kusuma (2014) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Ladder Drill* dan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan mengetahui (1) Pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola, (2) Pengaruh pelatihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola,

(3) Perbedaan pengaruh pelatihan *ladder drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola. Metode penelitian menggunakan eksperimen, subyek penelitian dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan *the modified pre-test – post-test group design*. Tes yang digunakan adalah tes kelincahan *Illinois agility test*. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (*t-test*) pada taraf signifikansi 0,05%. Hasil analisis data (1) pelatihan *ladder drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan sepakbola, dengan hasil  $t_{hit} = 15,448 > t_{tab} = 2,145$ , (2) pelatihan *three corner drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan sepakbola, dengan hasil  $t_{hit} = 14,189 > t_{tab} = 2,145$  dan (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *ladder drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan sepakbola. Disimpulkan bahwa (1) Terdapat pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kelincahan yang signifikan, (2) Terdapat pengaruh pelatihan *three corner drill* terhadap kelincahan yang signifikan dan (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh kelincahan antara pelatihan *ladder drill* dengan pelatihan *three corner drill*. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Abi Barzah Al Azlami, Hendriana Sri Rejeki, Addriana Bulu Baan (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Box Drill With Rings* dan *Bounding With Rings* terhadap Peningkatan *Dribbling* dalam Permainan Futsal pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan *box drill with rings* terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa SMK

Muhammadiyah 1 Palu, (2) pengaruh latihan *bounding with rings* terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu, dan (3) perbedaan pengaruh latihan *box drill with rings* dengan *bounding with rings* terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dengan jenis penelitian eksperimen permulaan (pra-eksperimen). Sampel merupakan sebagian yang diambil dari jumlah populasi yang berjumlah 30 orang. Adapun teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t (uji perbedaan). Hasil peneltian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh latihan *box drill with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa. 2) Ada pengaruh latihan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa, dan 3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa.

### **C. Kerangka Berpikir**

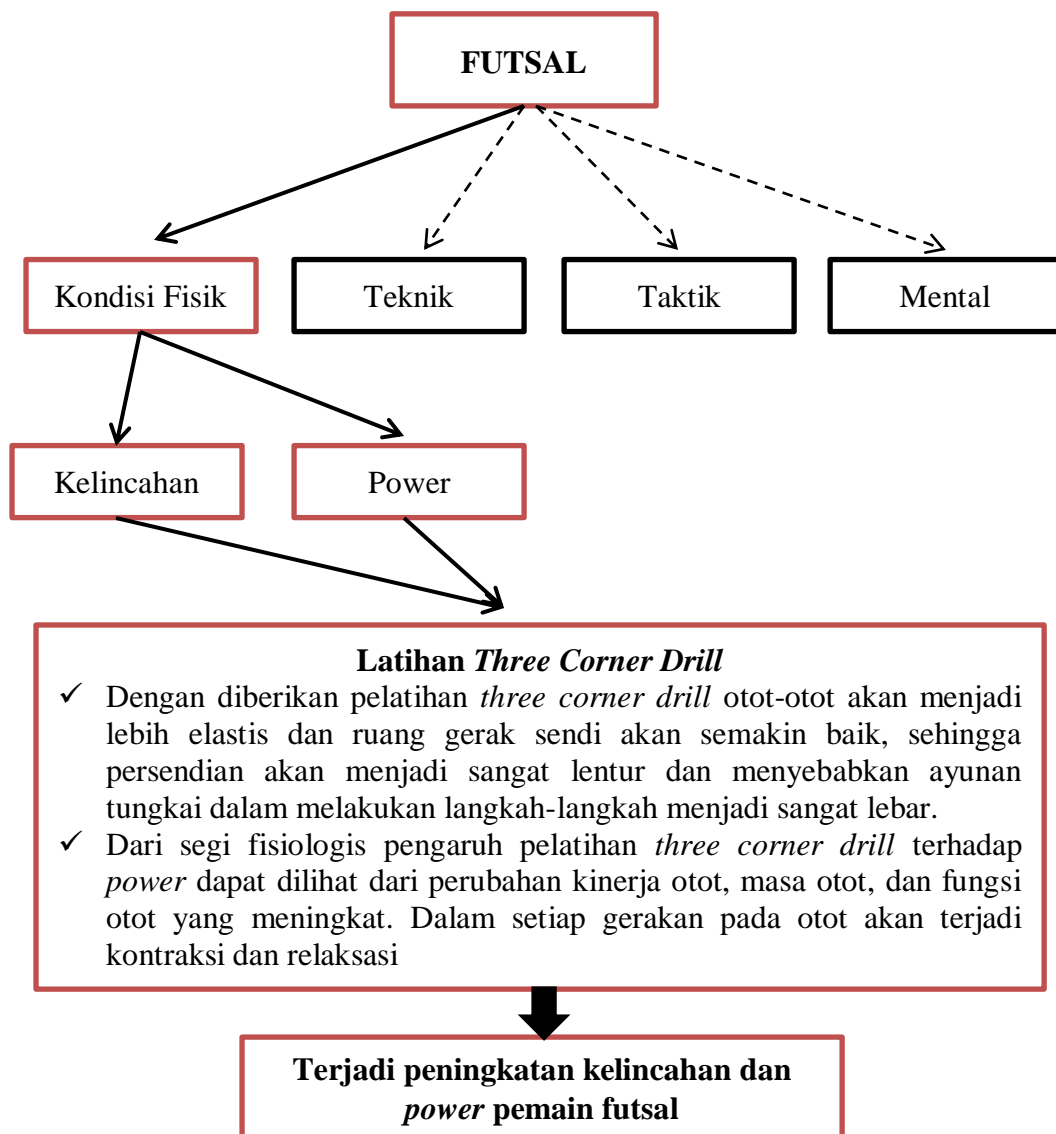
Kelincahan dan *power* tungkai sangat dibutuhkan bagi pemain futsal. Kelincahan dalam permainan futsal sangat dibutuhkan ketika menggiring bola untuk melewati hadangan dari lawan, dan begitu pula pada saat bola dikuasai oleh lawan. Kelincahan digunakan dalam menggiring bola dan *power* tungkai digunakan saat menendang bola, oleh karena perlu diberikan latihan secara terprogram. Latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan dan *power* tungkai, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk

huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya.

Dengan diberikan pelatihan *three corner drill* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik, sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut, maka kelincahan akan mengalami peningkatan. Elastisitas otot sangat penting karena makin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018).

Dari segi fisiologis pengaruh pelatihan *three corner drill* terhadap *power* dapat dilihat dari perubahan kinerja otot, masa otot dan fungsi otot yang meningkat. Dalam setiap gerakan pada otot akan terjadi kontraksi dan relaksasi. Berhubungan dengan pengertian otot tungkai yaitu merupakan bagian dari anggota gerak bawah yang memungkinkan terjadinya gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dari gerakan berpindah tersebut akan menimbulkan kontraksi dan relaksasi otot yang berkesinambungan, dengan diberikannya tambahan pelatihan pada otot tungkai tersebut maka akan meningkatkan kinerja pada otot dan sekaligus mempercepat kontraksi yang terjadi pada otot, selain itu

faktor yang mempengaruhi *power* adalah faktor biomekanika yaitu kemampuan seorang atlet memanfaatkan mekanika gerak tubuhnya secara efektif. Faktor pengungkit yaitu penempatan pembebanan yang sesuai pada tubuh sehingga akan menimbulkan efek pada tubuh (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018). Bagan kerangka berpikir, dijelaskan dalam bagan sebagai berikut:



**Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

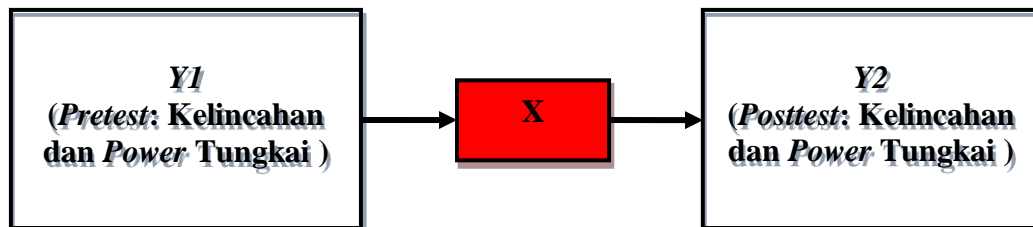
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 18). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 7. Desain Penelitian *The One Group Pretest Posttest Design***

Keterangan:

$Y_1$  : Pengukuran Awal (*Pretest*) kelincahan dan *power* tungkai

X : Perlakuan (*Treatment*) *three corner drill*

$Y_2$  : Pengukuran Akhir (*Posttest*) kelincahan dan *power* tungkai

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di UKM Futsal UNY yang berlatih di Hall Bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan

sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Winarno, 2013: 20). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *three corner drill*, sedangkan variabel terikatnya yaitu kelincahan dan power tungkai. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan kaki, tetapi dalam latihan ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 meter. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu secepat-cepatnya.
2. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh, yang diukur menggunakan *Illinois Agility Test* dengan satuan detik.
3. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2011: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain UKM Futsal UNY yang berjumlah 21 orang.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 109). Menurut Sugiyono (2011: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain UKM Futsal UNY, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 19 orang.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

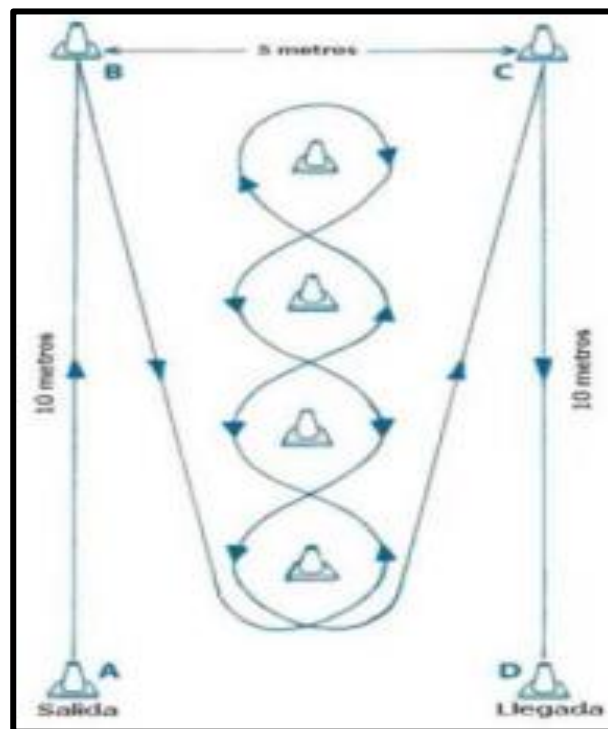
Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Instrumen yang akan digunakan yaitu:

#### **a. Tes Kelincahan**

- 1) Tujuan tes: Untuk mengetes kelincahan, dengan validitas sebesar 0,87.
- 2) Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah kun, *Stopwatch*
- 3) Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya adala

h 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 kun. 4 kun lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap kun yang di tengah adalah 3.3 meter.

- 4) Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar di samping tanpa mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai ke titik finis.

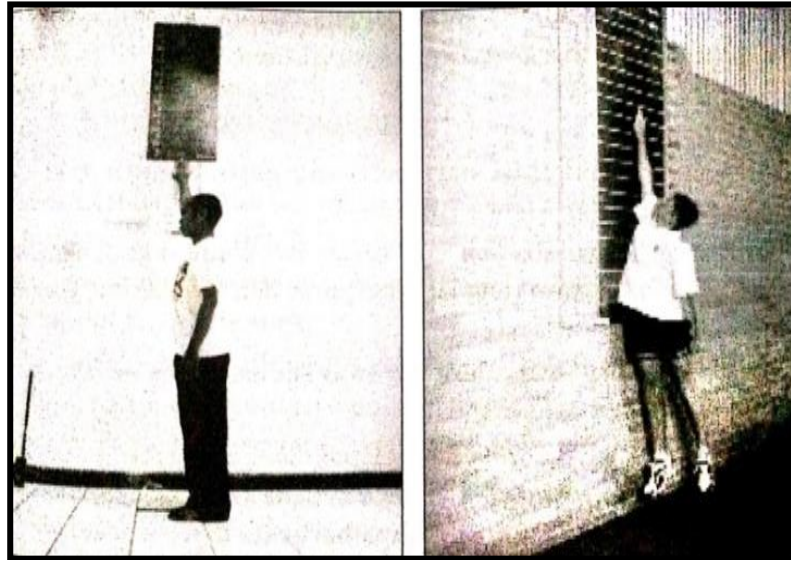


**Gambar 8. Illinois Agility Test**  
(Sumber: Homoud, 2015)

#### **b. Tes Power Tungkai**

Te loncat tegak memiliki validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,911 (Depdiknas, 2010: 25). Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas meliputi: Papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm.
- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
  - a) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari,
  - b) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 2 kali berturut-turut.
- 5) Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



**Gambar 9. Sikap Tes Pengukuran *Vertical Jump***  
(Sumber: Widiastuti, 2015: 69)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan dan *power* tungkai. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat kemampuan atlet melakukan tes kelincahan dan *power* tungkai sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes kelincahan dan *power* tungkai setelah sampel diberi perlakuan menggunakan latihan *three corner drill* selama 16 kali pertemuan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

### b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY, dideskripsikan sebagai berikut:

##### a. *Pretest-Posttest* Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY

*Pretest* dan *posttest* kelincahan pemain futsal UKM UNY setelah diberikan latihan *three corner drill* selengkapnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY**

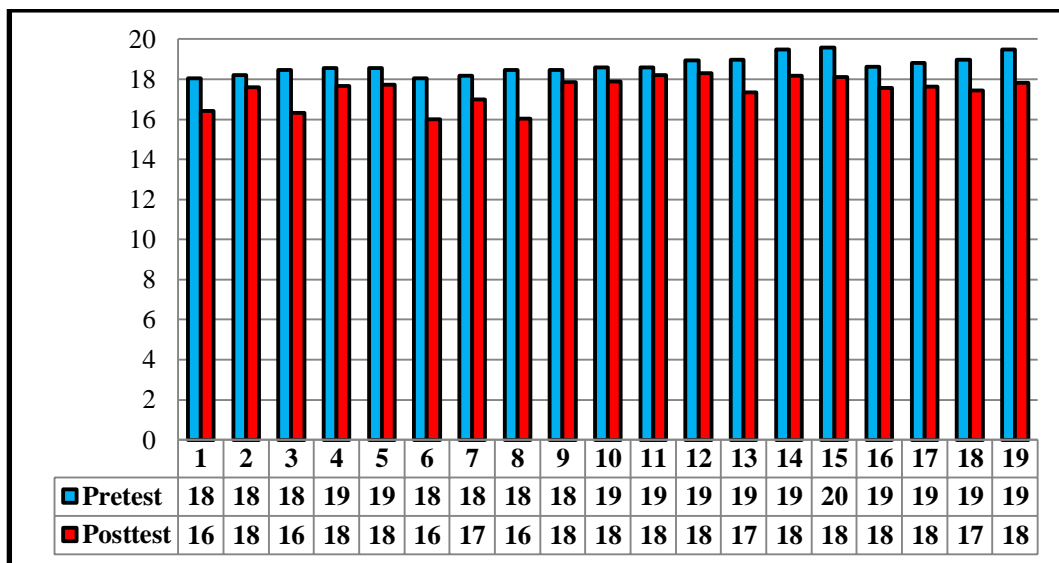
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	18.04	16.42	1.62
2	18.19	17.59	0.6
3	18.45	16.33	2.12
4	18.55	17.66	0.89
5	18.56	17.72	0.84
6	18.05	16.01	2.04
7	18.17	17.00	1.17
8	18.47	16.02	2.45
9	18.47	17.84	0.63
10	18.59	17.89	0.70
11	18.59	18.21	0.38
12	18.95	18.30	0.65
13	18.96	17.33	1.63
14	19.48	18.16	1.32
15	19.58	18.11	1.47
16	18.62	17.56	1.06
17	18.81	17.64	1.17
18	18.98	17.43	1.55
19	19.47	17.81	1.66

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kelincahan pemain futsal UKM UNY selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY**

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	19	19
<i>Mean</i>	18.68	17.42
<i>Median</i>	18.59	17.64
<i>Mode</i>	18.47 <sup>a</sup>	16.01 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.46	0.73
<i>Minimum</i>	18.04	16.01
<i>Maximum</i>	19.58	18.30

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest* kelincahan pemain futsal UKM UNY disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY**

**b. *Pretest-Posttest* Power Tungkai Pemain Futsal UKM UNY**

*Pretest* dan *posttest* power tungkai pemain futsal UKM UNY setelah diberikan latihan *three corner drill* selengkapnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest Power Tungkai Pemain Futsal UKM UNY***

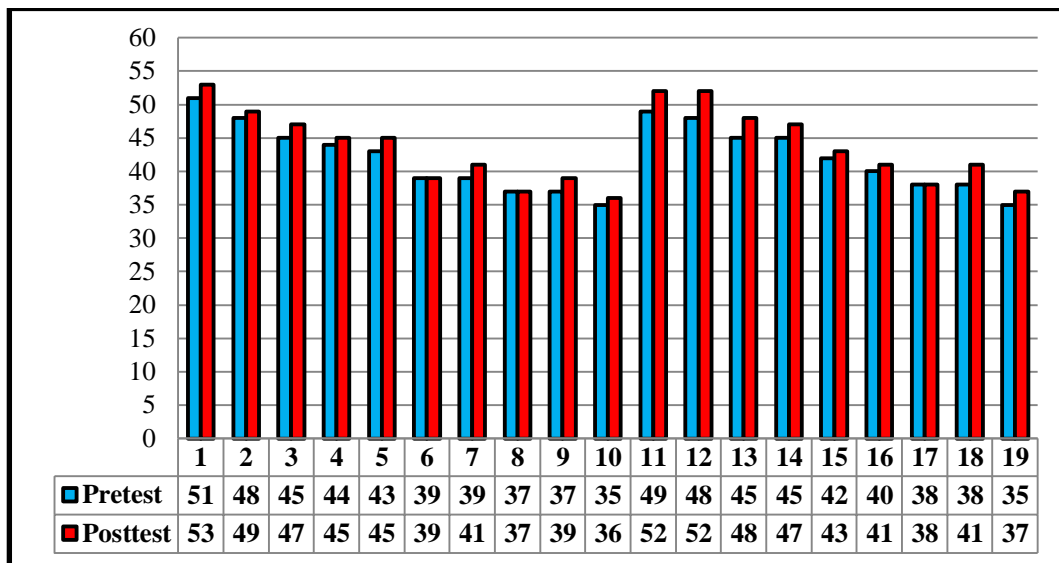
<b>No Subjek</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>Selisih</b>
1	51	53	2
2	48	49	1
3	45	47	2
4	44	45	1
5	43	45	2
6	39	39	0
7	39	41	2
8	37	37	0
9	37	39	2
10	35	36	1
11	49	52	3
12	48	52	4
13	45	48	3
14	45	47	2
15	42	43	1
16	40	41	1
17	38	38	0
18	38	41	3
19	35	37	2

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest power tungkai pemain futsal UKM UNY* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Power Tungkai Pemain Futsal UKM UNY***

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<i>N</i>	19	19
<i>Mean</i>	42.00	43.68
<i>Median</i>	42.00	43.00
<i>Mode</i>	45.00	41.00
<i>Std, Deviation</i>	4.92	5.50
<i>Minimum</i>	35.00	36.00
<i>Maximum</i>	51.00	53.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, *pretest* dan *posttest power tungkai pemain futsal UKM UNY* disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Power Tungkai Pemain Futsal UKM UNY**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Kelincahan	<i>Pretest</i>	0,527	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,393	0,05	Normal
Power Tungkai	<i>Pretest</i>	0,786	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,708	0,05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 90.

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Pottest</i> Kelincahan	1	18	0,083	Homogen
<i>Pretest-Pottest Power</i> Tungkai	1	18	0,529	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* kelincahan sig. p  $0,083 > 0,05$ , dan *pretest-posttest power* tungkai sig. p  $0,529 > 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 90.

## 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

### 1. Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil

dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Pemain Futsal UKM UNY**

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	18,68	9,529	2,101	0,000	1,26	6,75%
<i>Posttest</i>	17,42					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t<sub>hitung</sub> 9,529 dan t<sub>tabel</sub> (df 18) 2,101 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t<sub>hitung</sub> 9,259 > t<sub>tabel</sub> 2,101, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY”, **diterima**. Besarnya peningkatan kelincahan pemain futsal UKM UNY tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,26, dengan kenaikan persentase sebesar 6,75%.

## **2. Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap *Power Tungkai* Pemain Futsal UKM UNY**

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap *power tungkai* pemain futsal UKM UNY”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Power Tungkai Pemain Futsal UKM UNY**

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	42,00	6,625	2,101	0,000	1,68	4,00%
<i>Posttest</i>	43,68					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t<sub>hitung</sub> 6,625 dan t<sub>tabel</sub> (df 18) 2,101 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t<sub>hitung</sub> 6,625 > t<sub>tabel</sub> 2,101, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY”, **diterima**. Besarnya peningkatan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,68, dengan kenaikan persentase sebesar 4,00%.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *three corner drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY. Melalui latihan *three corner drill* selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kelincahan dan *power* tungkai pemain futsal UKM UNY. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Larosa, Zainur, & Juita (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. Ditambahkan hasil penelitian Diputra (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*) dan

kecepatan (*Speed*). Hasil penelitian juga didukung dalam penelitian I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada (2018) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa (1) Pelatihan *three corner drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pekutatan (2) Pelatihan *three corner drill* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pekutatan. Yono (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung secara empiris, dengan perolehan koefisien uji thitung = 3,95 > ttabel= 2,13

Latihan *three corner drill* merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan cara *sprint* menuju tiga titik berbeda, ke depan, ke samping kemudian ke belakang tanpa mengubah arah hadap tubuh, hingga kembali ke titik awal. Kemudian latihan *down the line drill* yaitu latihan yang dilakukan dengan cara berlari melewati tali yang telah disusun seperti tangga yang direbahkan dengan jarak tertentu. Latihan *three corner drill* akan meningkatkan otot-otot yang berada di sekitar tungkai. Sudarmanto dkk (2018: 67) menyatakan latihan *three corner drill* dianggap sebagai aktivitas aerobik karena memerlukan kontraksi berirama dari kelompok-kelompok otot besar dari tungkai untuk memindahkan seluruh berat badan. Latihan ini dapat meningkatkan otot *gulteals*, *gastrochemins*, *guadriceps*, *hamstrings*, *fuktor pinggul*, otot-otot punggung bagian bawah, dan perut. Berdasarkan hal tersebut maka, otot akan menjadi kuat dan menjadi lentur, sehingga kelincahan atlet akan meningkat. Seperti yang diungkapkan Irawadi

(2011: 111) bahwa "kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan". Ketiga gabungan ini yang akan menghasilkan kelincahan.

Daya ledak otot merupakan perpaduan antara dua unsur yaitu kekuatan dan kecepatan. Secara sistematis dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Pelatihan daya ledak otot dititik beratkan pada sekelompok otot yang akan digunakan dalam pelatihan. Tentu sebaliknya otot yang mempunyai daya ledak otot yang besar, hampir dapat dipastikan mempunyai kekuatan dan kecepatan yang baik. Maka untuk lebih efisien dalam melatih kekuatan dan kecepatan harus menggunakan bentukbentuk pelatihan yang paling dekat dengan gerakan-gerakan cabang olahraga tersebut. Daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh kelenturan otot, jarak dan waktu Besar kecilnya daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif (I Gede Agung Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada, 2018).

Kelincahan merupakan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hipekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran). Saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan

menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul

Hariyanta dkk, (2014) bahwa menerapkan prinsip-prinsip dasar pelatihan secara sistematis, berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama, akan membuat stress pada otot, sehingga otot akan mengalami adaptasi secara fisiologis. Adaptasi fisiologi yang terjadi pada otot tungkai yang melibatkan hampir semua otot terutama otot bagian tungkai seperti otot-otot *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, *gastrocnemius*, dan *abductor hip* dengan terjadinya hipertrofi. Terjadinya hipertrofi disebabkan bertambahnya jumlah myofibril pada setiap serabut otot, meningkatnya kepadatan kapiler pada serabut otot dan meningkatnya jumlah serabut otot putih atau *fast twitch*, sehingga otot tungkai akan menjadi lebih kuat yang membuat kecepatan meningkat (Anantawijaya dkk, 2016).

Kelincahan berkaitan dengan adaptasi syaraf, mekanisme adaptasi syaraf terjadi akibat latihan yang menyebabkan meningkatnya gaya kontraksi otot yang disadari secara langsung. Peningkatan tersebut terjadi karena meningkatnya aktivasi otototot penggerak utama, otot-otot sinergis berkontraksi lebih tepat dan meningkatnya inhibisi otot-otot antagonis. Implikasinya pada atlet yang terlatih dapat mengaktifkan otot-ototnya secara maksimal dalam kondisi normal yang secara fungsional simpanan energinya dapat segera digunakan sebagai usaha

maksimal yang disadari (Astrawan, dkk, 2016). Pelatihan fisik yang teratur akan menyebabkan terjadinya hipertropi fisiologi otot, yang dikarenakan jumlah miofibril, ukuran miofibril, kepadatan pembuluh darah kapiler, saraf tendon dan ligamen, dan jumlah total kontraktile terutama protein kontraktile miosin meningkat secara proposional. Perubahan pada serabut otot tidak semuanya terjadi pada tingkat yang sama, peningkatan yang lebih besar terjadi pada serabut otot putih (*fast twitch*), sehingga terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot. Meningkatnya ukuran serabut otot yang pada akhirnya akan meningkatkan kecepatan kontraksi otot, sehingga menyebabkan peningkatan kelincahan (Womsiwor & Sandi, 2014).

Dengan diberikan pelatihan *three corner drill* otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur, sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkahlangkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan. Elastisitas otot sangat penting karena makin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat ia dapat memendek atau berkontraksi. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai, sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kelincahan dan *power* tungkai, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.
4. *Stopwatch* yang digunakan tidak dikalibrasi terlebih dahulu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal UKM UNY, dengan  $t_{hitung} 9,259 > t_{tabel} 2,101$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap *power* tungkai pemain futsal UKM UNY, dengan  $t_{hitung} 6,625 > t_{tabel} 2,101$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih futsal dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan dan *power* tungkai khususnya untuk usia 19-23 tahun. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abi Barzah Al Azlami, Hendriana Sri Rejeki, & Addriana Bulu Baan. (2018). Pengaruh latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, Volume 6, Nomor 2.
- Achwani, M. (2014). *Peraturan permainan futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Adil, A & Hudain, M.A. (2018). Kontribusi antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, Volume 1 Nomor 2.
- Amiq, F. (2014). *Futsal, sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anantawijaya, Y. G., Yoda, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Pengaruh pelatihan ladder practice terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume 1.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Astrawan, I. P., Adiputa, N., & Jawi, I. M. (2016). Pelatihan footwork bulutangkis 10 repetisi 2 set lebih baik dibandingkan 5 repetisi 4 set untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kelincahan. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), pp. 18-29.
- Birch, K., Maclaren., D., George, K. (2005). *Sport & exercise physiology*: New York: BIOS Scientific Publishers.
- Bompa, O T. (2009). *Theory and methodology of training*. Human Kinetics Publisher inc.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dawes, J & Roozen, M. (2011). *Developing agility and quickness*. Canada: Human Kinetics.

- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). *Jurnal Sportif*, Vol. 1 No. 1.
- Effendi, A.W, Pahliwandari, R & Arifin (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 7, No. 1.
- Eler, N & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9): 1909-1915.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. 2nd ed.*, London and New York, Routledge: Taylor and Francis, pp.291.
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Homoud, M.A. (2015). Relationships between illinois agility test and reaction time in male athletes. *The Swedish Journal of Scientific Research*. Vol. 2. Issue 3.
- Hariyanta, I. W. D., Parwata, I. G. L. A. & Wahyuni, N. P. D. S. (2014). Pengaruh circuit training terhadap kekuatan otot tungkai dan vo2max. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume 1.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hazir T, Mahir ÖF, & Açıkada, C. (2010). Relationship between agility and body composition, anaerobic power in young soccer players. *Hacettepe Journal of Sciences*, 21(4): 146-153.
- I Gede Agunk Teddy Pratama, Made Budiawan, & I Nyoman Sudarmada. (2018). Pengaruh pelatihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan dan power. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, Volume 6 Nomor 3.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar kepelatihan*. Bantul: Cemara.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode kombinasi latihan sirkuit pliometrik dan berat badan. *Jurnal PAEDAGOGIA, Jilid 11*, Nomor 1, halaman 74 – 89.

- Jaya, A. (2008). *Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kardjono. (2008). *Modul mata kuliah pembinaan kondisi fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Larosa, P.J, Zainur, & Juita, A. (2018). The effect of exercise of three corner drill againts agility taekwondo athlete Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. *JOM FKIP – UR*, Voleme 5 Edisi 2.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Milanović, Z, Sporiš, G, Trajković, N & Fiorentini, F. (2011). Differences in agility performance between futsal and soccer players. *Sport Science*, 2: 55-59.
- Morris, T. M., & Hale, T. (2006). *Coaching science theory into practice*. Chicester: John Willey & Sons Ltd.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar permainan futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Naser, Ali, A, & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, Volume 15, Issue 2, Pages 76-80.
- Pratama, Budiawan, M, & Sudarmada, I.M. (2014). Pengaruh pelatihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan dan power. e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, Volume I Tahun 2014.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh pelatihan rope jump dengan metode interval training terhadap kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 3. Nomor 1, Halaman 207-214.

- Ruslan. (2012). Latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada klub sepak bola SMP Negeri 5 Gorontalo. *Jurnal Health and Sport*, Vol 5 No 1.
- Sabin, S.I & Marcel P. (2016). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Science, Movement and Health*, Vol. XVI, ISSUE 1, 16 (1): 103-109.
- Santoso. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Sheppard, J. & Young, W. (2016). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24 (9), 919-932.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sporis, G, Milanovic, L, Jukic, I, Omrcen, D, & Molinuevo, J.S. (2010). The effect of agility training on athletic power performance. *Journal Kinesiology*. Vol. 42 (2010) 1: 65-72.
- Sudarmanto, E, Supriyadib, A.P, & Hakiki, M.I. (2018). Perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric depth jump* dan *hurdle* terhadap peningkatan power otot tungkai pada pesilat remaja putri Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Simo Boyolali tahun 2018. *Journal of Sport Science and Education (Jossae)*, Vol: 3, No: 2.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 11 No. 3.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.

- Tenang, J. D. (2008). *Mahir bermain futsal*. Bandung: IKAPI.
- UEFA Futsal Coaching Manual*. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Published by Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon, Switzerland.
- Ünveren, A. (2015). Investigating women futsal and soccer players' acceleration, speed and agility features. *Anthropologist*, 21(1,2): 361-365.
- Veligeckas, P, Tsoukos, A & Bogdanis, G.C. (2012). Determinants of standing long jump performance in 9-12 year old children. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 6(4): 147-155.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Womsiwor, D. & Sandi, I. N. (2014). Pelatihan lari sirkuit haluan kiri lebih baik daripada haluan kanan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), pp. 10- 17.
- Yoda, I Ketut. (2006). *Buku ajar peningkatan kondisi fisik*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Yono. (2015). Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 2 Nomor 1.
- Young, W., Miller, I. & Talpey, S. 2015. Physical qualities predict change-of-direction speed but not defensive agility in australian rules football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (1), 206-212.
- Yudiana Y. (2007). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Yudistira, Darmawan, & Kusuma. (2014). Pengaruh pelatihan *ladder drill* dan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola. *E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, Volume 9 Nomor 1 Tahun 2018.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 116/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

11 Februari 2020

**Yth. Ketua Pelatih UKM FUTSAL UNY  
Jl. Colombo No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah  
Istimewa Yogyakarta.**

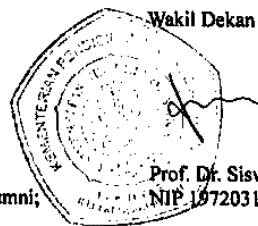
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rizqi Azhar Mustofa  
NIM : 16602241041  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PENGARUHLATIHAN THREE CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN  
DAN POWER TUNGKAI PEMAIN FUTSAL UKM UNY  
Waktu Penelitian : 16 Februari - 22 Maret 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.

NIP. 19720310 199903 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Program Latihan

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP : 196502021993121001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rizqi Azhar Mustofa  
NIM : 16602241041  
Program Studi : PKL/PKO  
Judul TA : PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN DAN POWER  
TUNGKAI PEMAIN FUTSAL UKM UNY

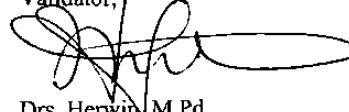
Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, *19-2-2020*  
Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP. 196502021993121001

Catatan:

Beri tanda ✓

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
SEPAK BOLA



Sekretariat: Student Center UNY lantai 2 sayap barat, Yogyakarta, Telp. 085294644390

Nomor : 002/i/Div.Futsal/UKM-SB/UNY/II/2020

Lamp :

Hal : Surat Keterangan Penelitian

Bersama surat ini kami selaku pengurus dari Futsal UNY, menyatakan bahwa:

Nama : Rizqi Azhar Mustofa  
NIM : 16602241041  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan dan  
*Power* Tungkai Pemain Futsal di UKM UNY

Telah selesai melaksanakan penelitian di UKM Futsal Putra UNY pada bulan Februari-Maret tahun 2020 sebagai syarat untuk menyelesaikan studi S-1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan semestinya.



Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

**DATA PRETEST DAN POSTTEST KELINCAHAN**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b>1</b>	Ihsan Sulthon M.	18.04	16.42
<b>2</b>	Gumelar Restu A.	18.19	17.59
<b>3</b>	Fajar Adi P.	18.45	16.33
<b>4</b>	Bondan Arya Kusuma	18.55	17.66
<b>5</b>	A. Rafiq	18.56	17.72
<b>6</b>	Vava Yuda C.	18.05	16.01
<b>7</b>	Ahdzan Ahmad	18.17	17.00
<b>8</b>	Itmam Fuadi	18.47	16.02
<b>9</b>	Priyambodo Tri W.	18.47	17.84
<b>10</b>	M Syafillah	18.59	17.89
<b>11</b>	Yoga Anggi s.	18.59	18.21
<b>12</b>	Syahrul R.	18.95	18.30
<b>13</b>	Wildan Miftakh	18.96	17.33
<b>14</b>	Bayu Pratama	19.48	18.16
<b>15</b>	Krisnari Eko P.	19.58	18.11
<b>16</b>	Doni Stiyawan	18.62	17.56
<b>17</b>	Erza Azriel	18.81	17.64
<b>18</b>	M jaelani	18.98	17.43
<b>19</b>	Sultan madani	19.47	17.81

### **DATA PRETEST DAN POSTTEST POWER TUNGKAI**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
<b>1</b>	Ihsan Sulthon M.	51	53
<b>2</b>	Gumelar Restu A.	48	49
<b>3</b>	Fajar Adi P.	45	47
<b>4</b>	Bondan Arya Kusuma	44	45
<b>5</b>	A. Rafiq	43	45
<b>6</b>	Vava Yuda C.	39	39
<b>7</b>	Ahdzan Ahmad	39	41
<b>8</b>	Itmam Fuadi	37	37
<b>9</b>	Priyambodo Tri W.	37	39
<b>10</b>	M Syafillah	35	36
<b>11</b>	Yoga Anggi s.	49	52
<b>12</b>	Syahrul R.	48	52
<b>13</b>	Wildan Miftakh	45	48
<b>14</b>	Bayu Pratama	45	47
<b>15</b>	Krisnari Eko P.	42	43
<b>16</b>	Doni Stiyawan	40	41
<b>17</b>	Erza Azriel	38	38
<b>18</b>	M jaelani	38	41
<b>19</b>	Sultan madani	35	37

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan	Pretest Power Tungkai	Posttest Power Tungkai
N	Valid	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0
Mean		18.68	17.42	42.00	43.68
Median		18.59	17.64	42.00	43.00
Mode		18.47 <sup>a</sup>	16.01 <sup>a</sup>	45.00	41.00
Std. Deviation		0.46	0.73	4.92	5.50
Minimum		18.04	16.01	35.00	36.00
Maximum		19.58	18.30	51.00	53.00
Sum		354.98	331.03	798.00	830.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.04	1	5.3	5.3	5.3
	18.05	1	5.3	5.3	10.5
	18.17	1	5.3	5.3	15.8
	18.19	1	5.3	5.3	21.1
	18.45	1	5.3	5.3	26.3
	18.47	2	10.5	10.5	36.8
	18.55	1	5.3	5.3	42.1
	18.56	1	5.3	5.3	47.4
	18.59	2	10.5	10.5	57.9
	18.62	1	5.3	5.3	63.2
	18.81	1	5.3	5.3	68.4
	18.95	1	5.3	5.3	73.7
	18.96	1	5.3	5.3	78.9
	18.98	1	5.3	5.3	84.2
	19.47	1	5.3	5.3	89.5
	19.48	1	5.3	5.3	94.7
	19.58	1	5.3	5.3	100.0
	Total		19	100.0	100.0

**Posttest Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.01	1	5.3	5.3	5.3
	16.02	1	5.3	5.3	10.5
	16.33	1	5.3	5.3	15.8
	16.42	1	5.3	5.3	21.1
	17	1	5.3	5.3	26.3
	17.33	1	5.3	5.3	31.6
	17.43	1	5.3	5.3	36.8
	17.56	1	5.3	5.3	42.1
	17.59	1	5.3	5.3	47.4
	17.64	1	5.3	5.3	52.6
	17.66	1	5.3	5.3	57.9
	17.72	1	5.3	5.3	63.2
	17.81	1	5.3	5.3	68.4
	17.84	1	5.3	5.3	73.7
	17.89	1	5.3	5.3	78.9
	18.11	1	5.3	5.3	84.2
	18.16	1	5.3	5.3	89.5
	18.21	1	5.3	5.3	94.7
	18.3	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**Pretest Power Tungkal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35	2	10.5	10.5	10.5
	37	2	10.5	10.5	21.1
	38	2	10.5	10.5	31.6
	39	2	10.5	10.5	42.1
	40	1	5.3	5.3	47.4
	42	1	5.3	5.3	52.6
	43	1	5.3	5.3	57.9
	44	1	5.3	5.3	63.2
	45	3	15.8	15.8	78.9
	48	2	10.5	10.5	89.5
	49	1	5.3	5.3	94.7
	51	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**Posttest Power Tungkal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.3	5.3	5.3
	37	2	10.5	10.5	15.8
	38	1	5.3	5.3	21.1
	39	2	10.5	10.5	31.6
	41	3	15.8	15.8	47.4
	43	1	5.3	5.3	52.6
	45	2	10.5	10.5	63.2
	47	2	10.5	10.5	73.7
	48	1	5.3	5.3	78.9
	49	1	5.3	5.3	84.2
	52	2	10.5	10.5	94.7
	53	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest Kelincahan	Posttest Kelincahan	Pretest Power Tungkai	Posttest Power Tungkai
N		19	19	19	19
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	18.6832	17.4226	42.0000	43.6842
	Std. Deviation	.46134	.72789	4.92161	5.49801
Most Extreme Differences	Absolute	.186	.206	.150	.161
	Positive	.186	.126	.150	.161
	Negative	-.114	-.206	-.099	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.811	.900	.654	.702
Asymp. Sig. (2-tailed)		.527	.393	.786	.708
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest Kelincahan	3.176	1	36	.083
Pretest-Posttest Power Tungkai	.404	1	36	.529

Lampiran 7. Analisis Uji t

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kelincahan	18.6832	19	.46134	.10584
Posttest Kelincahan	17.4226	19	.72789	.16699
Pair 2 Pretest Power Tungkai	42.0000	19	4.92161	1.12909
Posttest Power Tungkai	43.6842	19	5.49801	1.26133

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelincahan & Posttest Kelincahan	19	.611	.005
Pair 2 Pretest Power Tungkai & Posttest Power Tungkai	19	.983	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan	1.26053	.57660	.13228	.98261	1.53844	9.529	18	.000
Pair 2 Pretest Power Tungkai - Posttest Power Tungkai	1.68421	1.10818	.25423	-2.21834	-1.15008	-6.625	18	.000

Lampiran 8. Tabel t

**Tabel IV**  
**Tabel Nilai-Nilai t**

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 9. Rangkuman Program Latihan


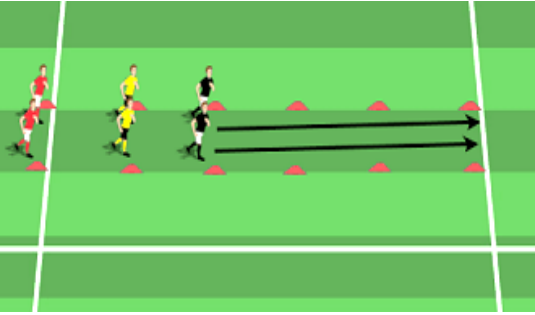
**PROGRAM LATIHAN *THREE CORNER DRILL***

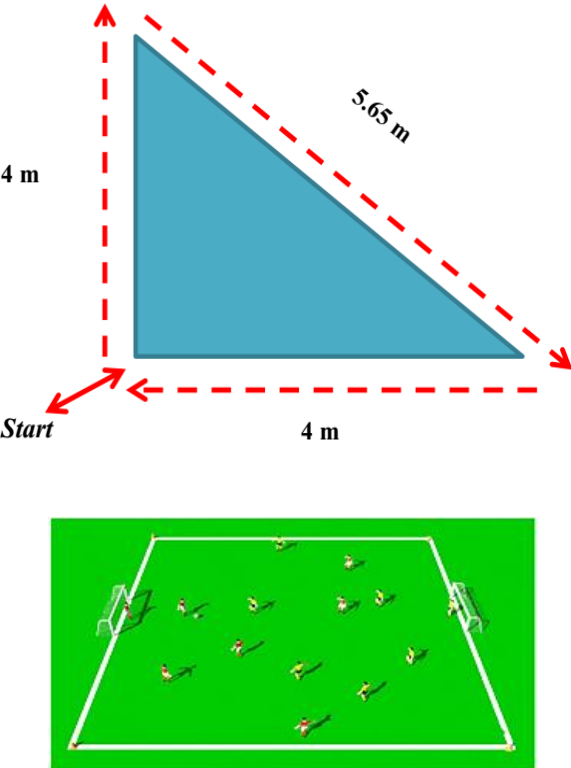
<b>Mikro</b>	<b>Sesi</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovery</b>	<b>Interval</b>	<b>Set</b>	<b>Volume</b>
<b><i>PRETEST</i></b>								
<b>I</b>	1-4	<i>Three Corner Drill</i> (tanpa bola)	80%	7	30 detik	120 detik	3	21
		<i>Three Corner Drill</i> (dengan bola/ <i>dribbling</i> )		3	30 detik	120 detik	2	6
		<i>Game</i>		15 menit (bertujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan)				
<b>II</b>	5-8	<i>Three Corner Drill</i> (tanpa bola)	80%	8	30 detik	120 detik	3	24
		<i>Three Corner Drill</i> (dengan bola/ <i>dribbling</i> )		4	30 detik	120 detik	2	8
		<i>Game</i>		15 menit (bertujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan)				
<b>III</b>	9-12	<i>Three Corner Drill</i> (tanpa bola)	80%	8	30 detik	120 detik	4	32
		<i>Three Corner Drill</i> (dengan bola/ <i>dribbling</i> )		4	30 detik	120 detik	3	12
		<i>Game</i>		15 menit (bertujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan)				
<b>IV</b>	13-16	<i>Three Corner Drill</i> (tanpa bola)	80%	9	30 detik	120 detik	4	36
		<i>Three Corner Drill</i> (dengan bola/ <i>dribbling</i> )		5	30 detik	120 detik	3	15
		<i>Game</i>		15 menit (bertujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan)				
<b><i>POSTTEST</i></b>								

### PROGRAM LATIHAN *THREE CORNER DRILL*

Cabang Olahraga : Futsal  
 Waktu :  
 Sasaran Latihan : Kelincahan dan Power  
 Jumlah Atlet :  
 Hari / Tanggal :  
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum  
 Mikro : 1  
 Sesi : 1-4  
 Peralatan : Bola, cones  
 Intensitas : 80%  
 Pelatih :


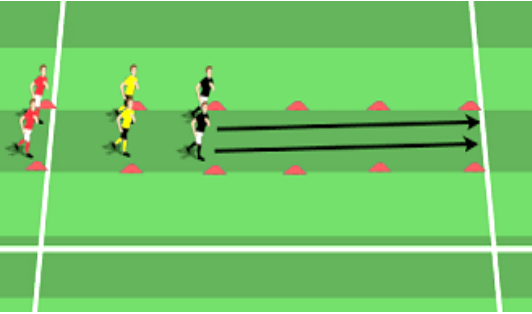
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i>  	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis	5 menit 5 menit 10 menit	<i>Coach</i>  	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

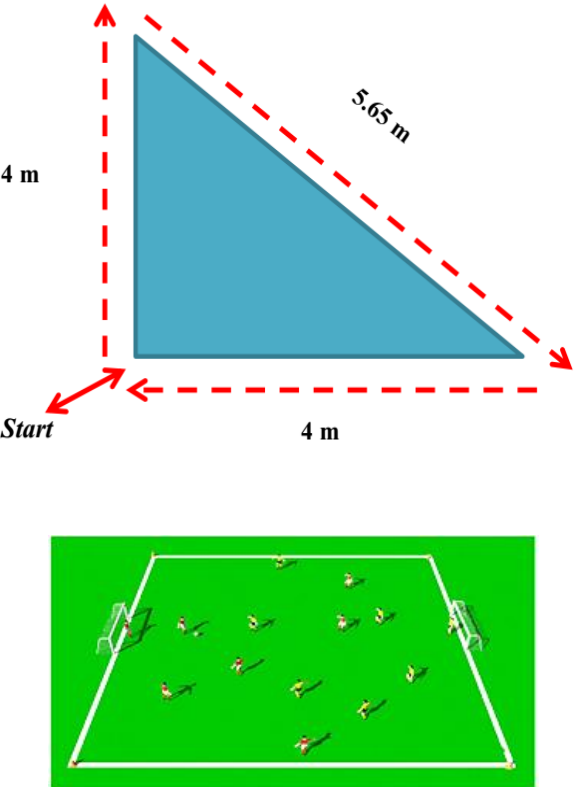
3	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Three Corner Drill</i></p> <p><i>Three Corner Drill</i> dengan membawa bola (<i>dribbling</i>)</p> <p><i>Game</i></p>	<p>7 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>3 rep x 2 set Rec 30 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>Berlari melingkari <i>cones</i> secepat-cepatnya. <i>Start</i> dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.</p> <p>Melakukan gerakan sambil melingkari <i>cones</i> dengan mendribble bola secepat-cepatnya.</p> <p>Bermain seperti biasa, dengan tujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan.</p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p><i>Coach</i></p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit		Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

## PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga :  
 Waktu :  
 Sasaran Latihan :  
 Jumlah Atlet :  
 Hari / Tanggal :  
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum  
 Mikro : 2  
 Sesi : 5-8  
 Peralatan : Bola, cones  
 Intensitas : 80%  
 Pelatih :


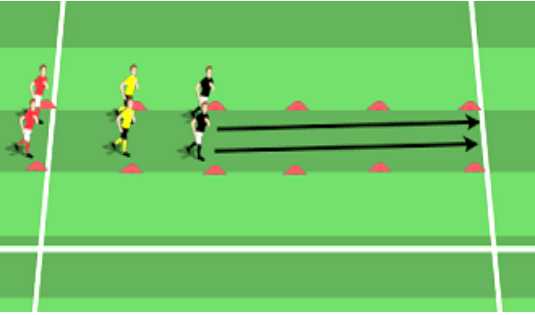
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i>  	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis	5 menit 5 menit 10 menit	<i>Coach</i>  	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

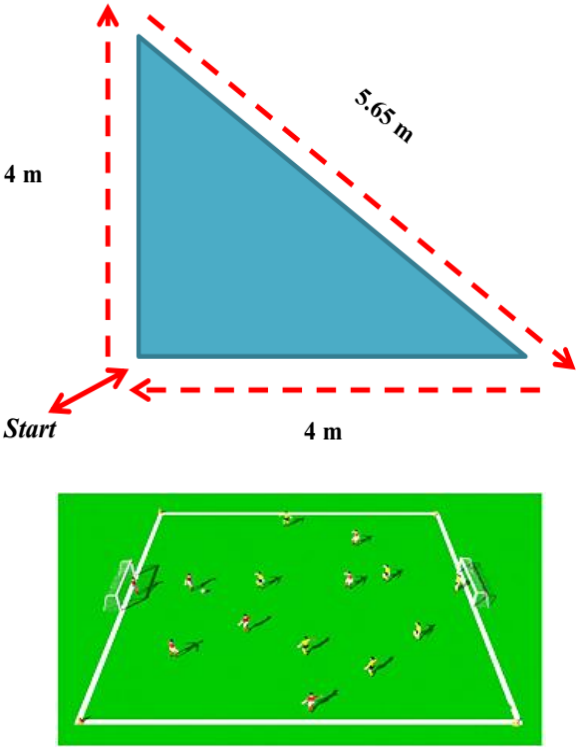
3	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Three Corner Drill</i></p> <p><i>Three Corner Drill</i> dengan membawa bola (<i>dribbling</i>)</p> <p><i>Game</i></p>	<p>8 rep x 3 set, rec 30 detik</p> <p>4 rep x 2 set Rec 30 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>Berlari melingkari <i>cones</i> secepat-cepatnya. <i>Start</i> dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.</p> <p>Melakukan gerakan sambil melingkari <i>cones</i> dengan mendribble bola secepat-cepatnya.</p> <p>Bermain seperti biasa, dengan tujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan.</p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p><i>Coach</i></p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

## PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga :  
 Waktu :  
 Sasaran Latihan :  
 Jumlah Atlet :  
 Hari / Tanggal :  
 Tingkatan Atlet :


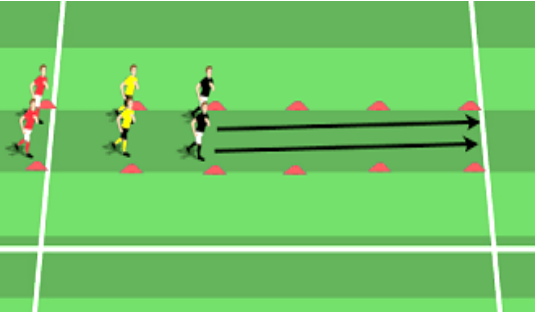
Periodisasi : Persiapan umum  
 Mikro : 3  
 Sesi : 9-12  
 Peralatan : Bola, cones  
 Intensitas : 80%  
 Pelatih :

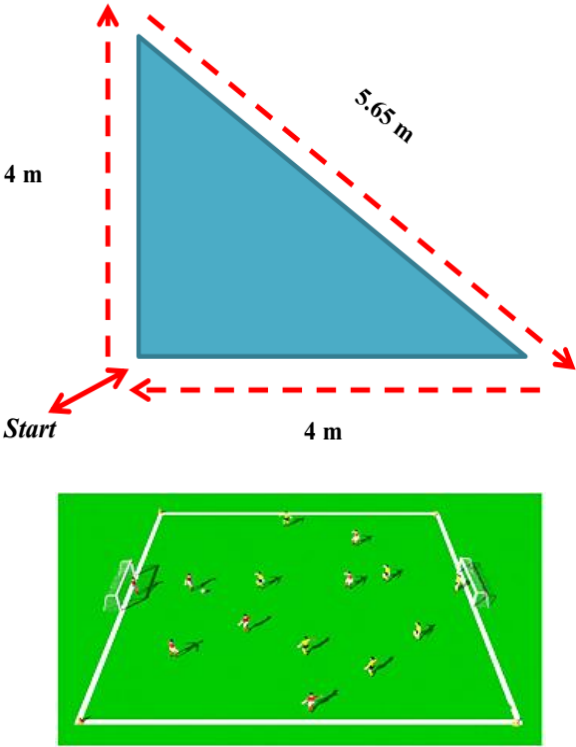
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i>  	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis	5 menit 5 menit 10 menit	<i>Coach</i>  	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Three Corner Drill</i></p> <p><i>Three Corner Drill</i> dengan membawa bola (<i>dribbling</i>)</p> <p><i>Game</i></p>	<p>8 rep x 4 set, rec 30 detik</p> <p>4 rep x 3 set Rec 30 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>Berlari melingkari <i>cones</i> secepat-cepatnya. <i>Start</i> dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.</p> <p>Melakukan gerakan sambil melingkari <i>cones</i> dengan mendribble bola secepat-cepatnya.</p> <p>Bermain seperti biasa, dengan tujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan.</p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p><b>Coach</b></p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

## PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga :	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu :	Mikro : 4
Sasaran Latihan :	Sesi : 13-16
Jumlat Atlet :	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal :	Intensitas : 80%
Tingkatan Atlet :	Pelatih :

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5 menit	<i>Coach</i> 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis	5 menit  5 menit  10 menit	<i>Coach</i> 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.

3	<p>Latihan Inti</p> <p><i>Three Corner Drill</i></p> <p><i>Three Corner Drill</i> dengan membawa bola (<i>dribbling</i>)</p> <p><i>Game</i></p>	<p>9 rep x 4 set, rec 30 detik</p> <p>5 rep x 3 set Rec 30 detik</p> <p>15 menit</p>		<p>Berlari melingkari <i>cones</i> secepat-cepatnya. <i>Start</i> dilakukan dari sudut 90 derajat. Dilakukan bergantian.</p> <p>Melakukan gerakan sambil melingkari <i>cones</i> dengan mendribble bola secepat-cepatnya.</p> <p>Bermain seperti biasa, dengan tujuan untuk mengurangi kejenuhan latihan.</p>
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	<p>5 menit</p>	<p><i>Coach</i></p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	<p>5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

Lampiran 11. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Ihsan S.M.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Gumelar RA.	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Fajar Adi P.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	Bondan Arya Kusuma	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	A. Rafiq	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	Vava Yuda C.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Ahdzan Ahmad	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Itmam Fuadi	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Priyambodo Tri W.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	M Syafillah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Yoga Anggi s.	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	Syahrul R.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Wildan Miftakh	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
14	Bayu Pratama	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Krisnari Eko P.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Doni Stiyawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	Erza Azriel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	M jaelani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
19	Sultan madani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

