

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu olah raga yang ada di Indonesia yang digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan baik anak-anak, dewasa, pria serta wanita. Futsal merupakan sebuah cabang olah raga yang memerlukan kecepatan, daya tahan, kelincahan serta rencana permainan yang efektif seperti menggiring bola, menyerang dengan cepat, melakukan umpan dan mengatur pertahanan dari lawan. Terdapat beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam bermain futsal antara lain passing panjang, *dribble* dan umpan pendek (Hasibuan *et al.*, 2024). Terdapat beberapa prinsip dasar dalam futsal yaitu penggunaan teknik bermain, kondisi fisik serta strategi dalam permainan. Tujuan utama dalam olah raga futsal adalah mencetak gol sebanyak mungkin, sehingga para pemain futsal sebaiknya mempunyai kemampuan *spilling* dan *passing* yang tepat karena hal tersebut berperan dalam mencetak gol (Amarta & Nugroho, 2022).

Futsal juga merupakan sebuah olahraga yang menampilkan permainan dengan gerakan cepat dan eksplosif. Permainan ini memerlukan pergerakan yang cepat sehingga menuntut kecepatan dan ketangkasan untuk menggiring bola dengan efektif untuk mencetak gol. Kecepatan pada olah raga ini biasanya dipengaruhi oleh faktor genetik tetapi juga bisa ditingkatkan melalui latihan yang terencana. Pada umumnya kecepatan ditentukan oleh kemampuan kontraksi otot. Ini berarti bahwa semakin baik kontraksi otot, maka semakin tinggi juga kecepatan yang dapat dicapai (Andesva *et*

al., 2025). Kecepatan berhubungan langsung dengan kemampuan menggiring bola yang efektif, karena pemain yang lebih cepat dapat menghadapi tekanan dari lawan (Burhanuddin *et al.*, 2025).

Semakin tinggi kecepatan dan kesiapan individu pada permainan futsal maka keterampilan bermainnya juga semakin baik. Pada pemain futsal kecepatan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pergerakan. Kecepatan tidak hanya pergerakan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi juga dapat diartikan kemampuan tubuh untuk memindahkan seluruh tubuh dalam waktu yang sependek mungkin (Amarta & Nugroho, 2022). Kemampuan kecepatan yang baik sangat diperlukan bagi setiap pemain untuk melakukan pergerakan dan rotasi (Wirasaputra *et al.*, 2025).

Terdapat beberapa latihan yang dapat meningkatkan kecepatan salah satunya adalah latihan *cone drill*. Latihan *cone drill* adalah jenis latihan yang dibuat untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan untuk berpindah arah dengan cepat melalui rangsangan kontraksi otot yang intens dan berulang. Dalam latihan ini, cone berfungsi sebagai tanda, sehingga atlet diharuskan berlari cepat ke lokasi tertentu dan segera mengubah arah gerak, seperti sprint, mundur dan gerakan samping yang secara teori bisa memperbaiki akselerasi serta kecepatan berlari (Kahfi & Wiyaja, 2020).

Latihan *cone drill* sangat penting untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal karena sifat permainan ini mengharuskan kemampuan untuk bergerak cepat dalam jarak yang pendek, disertai dengan akselerasi, deselerasi dan perubahan arah yang sering. *Cone drill* berfungsi untuk melatih kecepatan fungsional dengan merangsang sistem saraf dan otot agar dapat merespons gerakan dengan cepat dan efisien. Dengan pola lari yang terstruktur, pemain menjadi terbiasa untuk memulai dengan cepat,

memperbaiki akselerasi awal serta mempertahankan kecepatan saat beralih posisi di lapangan. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh, yang secara tidak langsung mendukung efektivitas kecepatan dalam situasi permainan yang sebenarnya. Maka dari itu, meskipun peningkatan kecepatan dapat dipengaruhi oleh faktor intensitas, durasi dan variasi latihan, *cone drill* tetap menjadi salah satu jenis latihan yang sangat penting dalam program pelatihan kecepatan untuk pemain futsal (Utama & Mulyanto, 2025).

Latihan *cone drill* memberikan dampak positif pada peningkatan dribbling bola, sehingga dengan meningkatnya kemampuan dalam dribbling bola maka akan dapat meningkatkan kecepatan pada permainan futsal (Feriyanto *et al.*, 2025). Selain itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kahfi *et al.*, tahun 2020 menunjukkan bahwa latihan *cone drill* efektif dalam meningkatkan kecepatan atlet futsal.

SMKN 1 Sampang merupakan sekolah menengah kejuruan negeri tertua di Kabupaten Sampang yang berdiri sejak tahun 1998. Sekolah ini berlokasi di Jalan Suhada No. 11A dan berkomitmen mencetak lulusan yang kompeten, beriman serta mampu bersaing di dunia kerja melalui tujuh kompetensi keahlian yang dimiliki. SMKN 1 Sampang juga telah ditetapkan sebagai SMK Pusat Keunggulan. Selain bidang akademik dan kejuruan, sekolah ini turut mengembangkan prestasi nonakademik salah satunya kurang lebih 30 peserta olah raga khususnya dalam cabang olahraga futsal. Tingginya minat peserta didik terhadap sepak bola/futsal dimanfaatkan sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, penyaluran bakat serta pembentukan karakter. Dengan dukungan kurikulum yang menunjang kegiatan

ekstrakurikuler dan fasilitas olahraga yang memadai tim futsal SMKN 1 Sampang mampu meraih berbagai prestasi, baik di tingkat kabupaten maupun tingkat Madura.

1.2 Rumusan masalah

Apakah latihan *cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada siswa SMKN 1 Sampang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* dalam peningkatan kecepatan atlet futsal siswa SMKN 1 Sampang.

1.3.2 Tujuan khusus

Untuk mengukur & menganalisa skor kecepatan *pre test* dan *post test* setelah latihan *cone drill* pada atlet futsal SMKN 1 Sampang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya latihan fisik yang terencana dan sistematis, khususnya latihan kecepatan yang bermanfaat tidak hanya bagi atlet, tetapi juga bagi masyarakat umum dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas wawasan serta pengalaman ilmiah peneliti dalam bidang olahraga, khususnya dalam penerapan dan pengkajian latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan.

1.4.3 Manfaat Bagi Tenaga Medis

Penelitian ini dapat membantu tenaga medis dalam memahami respons tubuh terhadap pelaksanaan latihan kecepatan, sehingga mampu memberikan rekomendasi maupun penanganan yang tepat guna mencegah terjadinya cedera otot.

1.4.4 Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini di harapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang sehingga dapat meningkatkan kualitas proses belajar mengajar.

1.5 Penelitian Terdahulu

1.5.1 Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal (Feriyanto *et al.*, 2025)

Latihan cone drill ini menggunakan metode eksperimen pretest-posttest satu kelompok dengan 25 peserta, latihan dilakukan sebanyak 12 kali selama 4 minggu, latihan *cone drill* sangat berguna untuk meningkatkan keterampilan kelincahan karena dapat membantu atlet berpindah arah dengan cepat dan stabil. Studi ini menyarankan pendekatan ini sebagai strategi latihan yang bermanfaat bagi pelatih dan pendidik olahraga dalam meningkatkan kelincahan para pemain futsal muda. Hasil dengan latihan *cone drill* menunjukkan bahwa latihan *cone drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa.

1.5.2 Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kecepatan Futsal (Kahfi & Wiyaja, 2020).

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen semu dengan tata cara desain pretest-posttest satu kelompok. Tujuan dari desain ini adalah untuk menganalisis perbandingan keadaan sebelum dan setelah perlakuan latihan *cone drill* tanpa melibatkan kelompok kontrol. Di mana pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga minggu dan mencakup 16 sesi latihan. Hasil Tidak terdapat peningkatan kecepatan yang signifikan setelah latihan *cone drill*. Rata-rata waktu lari meningkat dari 3,47 detik menjadi 3,69 detik, menunjukkan penurunan performa. Dari sepuluh atlet, enam mengalami penurunan dan empat mengalami peningkatan. Penurunan ini diduga akibat kondisi fisik yang menurun karena berkurangnya aktivitas selama pandemi COVID-19.