



Pengaruh Latihan *Coverage Drill* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Dribbling pada Atlet Futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

Muhammad Sulaiman Rasyid¹, Eko Bagus Fahrizqi²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

sulaimansule@gmail.com, eko.bagus@teknokrat.ac.id

Received: (date month year)

Accepted: (date month year)

Published : (date month year)

Abstract

This study aims to determine the significant difference in influence between coverage drill and shuttle run training on dribbling agility in futsal athletes at SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. This type of research is descriptive quantitative with a research method, namely experimentation using a two-group pretest-posttest design. The instrument in this study used a dribbling test. The population used in this research was futsal athletes at SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu, totaling 30 athletes and the sampling technique used total sampling so that the sample used was 30 athletes. The results of the research show (1) There is an effect of coverage drill training on dribbling agility in futsal athletes at SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu with a sig value. namely $0.000 < 0.05$. (2) There is an effect of shuttle run training on dribbling skills in futsal athletes at SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu with a sig value. namely $0.000 < 0.05$. (3) There is a significant difference between coverage drill training and shuttle run training on dribbling skills in futsal athletes at SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu with a sig value. $0.012 < 0.05$.

Keywords: Coverage drill, shuttle run, dribbling, futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk imengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian two-group pretest-posttest design. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *dribbling test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu yang berjumlah 30 atlet dan teknik sampel menggunakan total sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *coverage drill* dan latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai sig. yaitu $0,012 < 0,05$.

Kata Kunci: Coverage drill, shuttle run, dribbling, futsal

To cite this article:

Fernando, Fani & Fahrizqi, Eko Bagus. (2021). Pengaruh Latihan Chinning dan Latihan Circuit Weight Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan di Bandar Lampung Archery Club. *Journal of Physical Education*. Vol 2, No (2), Hal ...

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini jadi salah satu kegiatan yang sangat berarti buat kehidupan orang. Seorang dapat memperoleh bermacam berbagai khasiat dari kegiatan olahraga, semacam badan lebih fit, segar serta sanggup melindungi ikatan sosial dengan banyak orang dekat (Satrio & Winarno, 2019). Olahraga merupakan

serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga mempunyai tipe yang cocok dengan keinginan bagi setiap orang. Olahragapun banyak disukai masyarakat mulai dari golongan kanak-kanak, anak muda sampai lanjut usia. Olahraga juga menjadi suatu alat buat mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seorang. Cabang olahraga telah banyak diminati dan menjadi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk mengembangkan diri, sehingga olahraga futsal membuat seorang siswa di sekolah menjadi atlet yang menjiwai sportifitas dalam olahraga futsal.

Futsal telah menjadi trend dan digemari berbagai kalangan. Olahraga ini dapat menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang. Futsal tidak hanya sarana berolahraga, juga sudah menjadi bagian gaya hidup. Olahraga ini mampu menciptakan suasana olahraga. Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Tujuan dari olahraga futsal ini yaitu untuk mencari kesenangan diri dari para pemain dan juga sebagai ajang silaturahmi sesama teman dan tentunya sebagai ajang mencari prestasi (Charlim, 2013:22). Permainan futsal relatif sama dengan permainan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi (Apta Mylsidayu, 2015).

Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan (Thirsia et al., 2021). Di Indonesia olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang diminati setelah olahraga lainnya. Hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mulai memainkan olahraga futsal dari tingkat sekolah hingga tingkat universitas dan umum. Di dalam permainan futsal terdapat momen yang dinamakan *roti posisi*, hal tersebut menunjukkan bahwa pemain bertahan bisa bertukar posisi dengan pemain penyerang, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut Hings et al., (2020) menyampaikan bahwa permainan berjalan dengan cepat serta semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun bertahan. Selain itu, jika kualitas fisik seorang atlet futsal sesuai dengan kebutuhannya, kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kinerja permainan ketika bertanding.

Kondisi fisik dalam olahraga futsal sangat penting dengan karakteristik permainan futsal yang sangat cepat dan dinamis, walaupun waktu permainan futsal lebih sedikit dibandingkan dengan sepakbola akan tetapi dalam jangka waktu tersebut, permainan futsal membutuhkan kondisi fisik yang optimal (Nurhasan, 2013:44). Sedangkan kondisi fisik yang melibatkan unsur kebugaran jasmani dalam olahraga futsal seperti kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan kelincahan (Amansyah, 2019). Diantara unsur-unsur tersebut, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi olahraga futsal.

Kelincahan ialah salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal (García Reyes, 2017). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet futsal agar mampu bergerak dengan pergerakan merubah arah secara maksimal (Thompson et al., 2017). Selain itu, kelincahan berfungsi untuk meningkatkan prestasi olahraga, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik yang tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Ensign et al., 2017). Mengingat bahwa ukuran lapangan futsal yang tidak terlalu besar ukurannya, kelincahan perlu dikuasai oleh atlet futsal untuk bisa menjalankan permainan dengan rotasi yang baik dalam memperoleh prestasi khususnya pada kelincahan untuk teknik dasar *dribbling*.

Rinaldi, M., & Rohaedi (2020:42) menyatakan bahwa teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Aguss & Yulindra, 2020). Dengan demikian, hal ini perlu dilakukannya proses latihan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Proses latihan futsal di SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dibentuk pada tahun 2012, terdapat 30 pemain yang tergabung dalam tim futsal ini, tim ini memiliki satu pelatih yang aktif mengisi kegiatan

latihan futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu, tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu memiliki jadwal latihan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Telah banyak prestasi yang diraih oleh tim ini dari kejuaraan antar daerah dan provinsi.

Berdasarkan hasil pengamatan, observasi awal, serta wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu kelincahan pada pemain futsal merupakan salah satu unsur yang memudahkan pemain melakukan aktivitas gerak, pada saat latihan dan uji coba pada futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo banyak pemain yang masih kurang dalam pergerakan melewati lawan saat latihan maupun *game* uji coba. Hal ini disebabkan kurangnya latihan pada kelincahan. Pelatih futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo menyatakan bahwa tim ini memiliki kekurangan pada kelincahan pemain dan kondisi fisiknya yang masih rendah. Hal tersebut terbukti pada saat tes data awal menggunakan *dribbling test* hanya 40% yang termasuk kategori baik dengan rata-rata waktu 12,24. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan masih fokus ke teknik dan taktik, sehingga untuk kelincahan masih kurang. Permasalahan kelincahan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo yaitu ketika 1 lawan 1 gampang direbut oleh lawan. Dengan demikian perlu adanya latihan untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan. Metode latihan *coverage drill* dan *shuttle run* juga belum pernah dilakukan oleh atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu, dengan adanya latihan ini bisa membantu tim untuk mengetahui kelincahan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Terdapat beberapa jenis cara untuk melatih kelincahan tetapi peneliti memilih dengan menggunakan latihan *coverage drill* dan *shuttle run*.

Latihan *coverage drill* merupakan bentuk latihan kelincahan. Pelaksanaan *coverage drill* oleh Utamayasa et al (2020) mengemukakan bahwa latihan *coverage* adalah lari bolak balik dengan arah maju, mundur, ke samping kiri dan samping kanan dalam jarak tertentu dengan kecepatan tinggi, dengan kata lain, *coverage drill* adalah latihan yang mencakup lari ke berbagai arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Montero (2020) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan atlet yang bisa mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat waktu bergerak tanpa adanya kehilangan keseimbangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *coverage drill* merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang bisa dilakukan dalam metode latihan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan selain *coverage drill* di atas yaitu *shuttle run*. Metode latihan ini merupakan bentuk lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan (Fenanlampir & Faruq, 2015:11).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode *coverage drill* dan *shuttle run*. Sebab materi kelincahan belum diperkenalkan dalam latihan tim futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Peneliti menyadari bahwa proses latihan ataupun metode latihan satu dengan yang lainnya memiliki kelebihan dan kekurangan. Dalam mencapai tujuan latihan tidak ada metode atau bentuk latihan yang paling ampuh. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu".

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu yang berjumlah 30 atlet. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel penelitian populasi sampel sebesar 30 atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan tes pengukuran untuk pretest menggunakan *dribbling test* kemudian dilakukan *treatment* latihan *coverage drill* dan *shuttle run*. Setelah *treatment* selesai dilakukan selama 16 kali pertemuan dilakukan pengambilan data *posttest* menggunakan *dribbling test* untuk mengetahui hasil kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan metode manakah yang lebih baik antara latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Penelitian ini dilakukan selama 16x pertemuan dengan tahapan frekuensi waktu seminggu tiga kali. Di bawah ini adalah hasil data dari masing-masing kelompok latihan yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik

N = 15	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Latihan <i>Coverage drill</i>	15,28	22,05	18,54	2,00
Posttest Latihan <i>Coverage drill</i>	17,11	24,22	20,21	2,30
Pretest Latihan <i>Shuttle Run</i>	15,28	22,05	18,54	2,00
Posttest Latihan <i>Shuttle Run</i>	16,04	22,68	19,59	2,10

Berdasarkan tabel di atas pada data analisis statistik diperoleh *pretest* latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai rata-rata (*mean*) 18,54, nilai pada *std.deviation* yaitu 2,00, pada nilai terendah (*minimum*) adalah 15,28, dan pada nilai tertinggi (*maximum*) 22,05. Selanjutnya diperoleh *posttest* latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai rata-rata (*mean*) 20,21, nilai pada *std.deviation* yaitu 2,30, pada nilai terendah (*minimum*) adalah 17,11, dan pada nilai tertinggi (*maximum*) 24,22. Sedangkan analisis statistik diperoleh *pretest* latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai rata-rata (*mean*) 18,54, nilai pada *std.deviation* yaitu 2,00, pada nilai terendah (*minimum*) adalah 15,28, dan pada nilai tertinggi (*maximum*) 22,05. Selanjutnya diperoleh *posttest* latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai rata-rata (*mean*) 19,59, nilai pada *std.deviation* yaitu 2,10, pada nilai terendah (*minimum*) adalah 16,04, dan pada nilai tertinggi (*maximum*) 22,68.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang sebarannya normal. Uji normalitas dapat menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* apabila besar sampel >50 sedangkan teknik *Shapiro-Wilk* digunakan apabila besar sampel < 50 . Dikarenakan dalam penelitian ini jumlah sampel kurang dari 50 pada setiap kelompok, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan normal jika hasil nilai sig $> 0,05$ dan tidak normal jika nilai sig $< 0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	<i>Shapiro-Wilk</i>
	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Latihan <i>Coverage drill</i>	0,08
<i>Posttest</i> Latihan <i>Coverage drill</i>	0,09
<i>Pretest</i> Latihan <i>Shuttle run</i>	0,07
<i>Posttest</i> Latihan <i>Shuttle run</i>	0,09

Pada tabel uji normalitas diatas, didapatkan nilai sig. 0,08 pada kelompok data *Pretest* Latihan *Coverage drill*. Kemudian pada kelompok data *Posttest* latihan *coverage drill* diperoleh nilai sig. 0,09, untuk *Pretest* Latihan *Shuttle run* diperoleh nilai sig. 0,07, dan pada kelompok data *Posttest* Latihan *Shuttle run* diperoleh nilai sig. 0,09. Dengan demikian hasil tersebut secara keseluruhan kelompok data diperoleh nilai sig $> 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *levene's test* dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan homogen jika hasil nilai sig > 0,05 dan tidak homogen jika nilai sig < 0,05. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances		
	Hasil Latihan <i>coverage drill</i>	Hasil Latihan <i>shuttle run</i>
Levene Statistic	Sig. 0,10	Sig. 1,00

Pada hasil uji homogenitas di atas diperoleh pada latihan *Coverage drill* nilai sig. 0,10 dan pada model latihan *Shuttle run* didapat nilai sig. 1,00. Sehingga, hasil uji homogenitas pada kedua kelompok latihan diperoleh nilai sig > 0,05 yang artinya data tersebut memiliki varians homogen dan dapat dilanjutkan dengan uji paramterik menggunakan *nuji npaired nsample ntest* ndan *nindependent nsample ntest* di bawah ini sebagai berikut.

Uji Hipotesis

- a. Hasil uji beda Latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

Tabel 4. Hasil Hasil Uji t Paired Sampel T-test latihan *coverage drill*

Latihan <i>coverage drill</i>	P (sig.)	Keterangan
kelincahan <i>dribbling</i>	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sampel test* diatas, didapatkan nilai sig yaitu 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *coverage drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu.

- b. Hasil uji beda Latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

Tabel 5. Hasil Hasil Uji t Paired Sampel T-test latihan *shuttle run*

Latihan <i>Circuit Weight</i>	P (sig.)	Keterangan
kelincahan <i>dribbling</i>	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sampel test* diatas, didapatkan nilai sig. yaitu 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu.

- c. Hasil perbedaan yang signifikan antara latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu

Tabel 6. Hasil uji independent sample test

Daya Tahan Otot Lengan	P (sig.)	Keterangan
Hasil selisih latihan <i>coverage drill</i> dan <i>shuttle run</i>	0,012	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *independent sample test* diatas, didapatkan nilai sig. yaitu 0,012 < 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu.

Hasil pada perbedaan di atas dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui kelompok latihan manakah yang lebih baik latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif pada nilai selisih peningkatan pada masing-masing kelompok, yaitu di bawah ini sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil selisih peningkatan antara latihan *coverage drill* dan latihan *shuttle run*

Kelompok Latihan	Rata-rata (mean)	Std. Deviation
Selisih peningkatan kelompok latihan <i>coverage drill</i>	1,67	0,30
Selisih peningkatan kelompok latihan <i>shuttle run</i>	1,05	0,10

Berdasarkan hasil analisis diatas, diketahui rata-rata selisih peningkatan pada kelompok latihan *coverage drill* yaitu 1,67 lebih besar dibandingkan rata-rata selisih peningkatan pada kelompok latihan *shuttle run* yaitu 1,05. Maka dapat disimpulkan kelompok latihan *coverage drill* lebih baik dibandingkan dengan latihan *shuttle run*.

Hal tersebut terbukti saat latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan Diono & Kes (2022) yang menjelaskan bahwa kelincahan *dribbling* yang dilakukan dengan cepat akan menghasilkan kekuatan maksimal sehingga diharapkan memperoleh kemampuan kelincahan *dribbling* tersebut. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Siswahadi (2018) yang menunjukkan bahwa kelincahan *dribbling* pada atlet merupakan kondisi fisik dasar yang bisa digunakan untuk jarak atau jangkauan yang lebih luas dengan latihan yang efektif maka terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* pada atlet futsal.

SIMPULAN


Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu. Di bawah ini dapat disimpulkan adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh latihan *coverage drill* terhadap terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *coverage drill* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sukoharjo Pringsewu dengan nilai sig. yaitu $0,012 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, Marsheilla, Rachmi, Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepeleatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Apta Mylsidayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Charlim. (2017). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satu delapan.
- Diono, F. N., & Kes, J. S. (2022). *Status Keterampilan Tehnik Tendangan Atlet Pencak Silat Putra Ipsi Banyuwangi*. 1–10.
- Ensign, J., Woods, A. M., & Kulinna, P. H. (2017). Teacher development in first-year physical educators: A comparison of effectiveness among different physical education teacher education backgrounds. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 455–466. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0105>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 0383, 53–62.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. CV Andi Offset.
- García Reyes, L. E. (2017). Sports:Training Program Athlete. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hings, R. F., Wagstaff, C. R. D., Anderson, V., Gilmore, S., & Thelwell, R. C. (2020). Better Preparing Sports Psychologists for the Demands of Applied Practice: The Emotional Labor Training Gap. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(4), 335–356. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1560373>
- Montero, Á. M. (2020). Sports training in ancient Greece and its supposed modernity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 163–176. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.15>
- Nurhasan. (2015). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Olahraga Futsal*. Semarang: Ilmu Cemerlang Grup.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Quality of sports physical fitness extracurricular participants. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13069
- Siswahadi, F. (2018). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Otot Tunngkai*, 1(1), 1–35.
- Thirsia Ghea Yolanda Putri , Caly setiawan , Rahmat Hermawan, E. A. . (2021). *Comparison of cryotherapy and foam rolling on performance and lactate levels in futsal athletes*. 7(2), 248–257. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.16274 Comparison
- Thompson, L., Badache, M., Cale, S., Behera, L., & Zhang, N. (2017). Balance Performance as Observed by Center-of-Pressure Parameter Characteristics in Male Soccer Athletes and Non-Athletes. *Sports*, 5(4), 86. <https://doi.org/10.3390/sports5040086>
- Utamayasa, I. G. D., Setijono, H., & Wirawan, O. (2020). The Effect of Plyometric Exercise towards Agility, Speed, Strength and Explosive Power of Leg Muscle. *Sport and Tourism Central European Journal*, 3(3), 81–88. <https://doi.org/10.16926/sit.2020.03.22>

BIOGRAFI PENULIS

ISI PASFOTO	Muhammad Sulaiman Rasyid Lahir di.....
	Eko bagus Fahrizqi, S.Pd, M.Pd. Menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Jasmani dan Kesehatan (2009- 2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Starta-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Menjabat pengajar pada program studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang) penulis dapat dihubungi melalui e-mail : eko.bagus@teknokrat.ac.id