

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL JATI BINTANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :

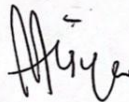
**SHINDU SYALAHUDIN
41182191180042**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



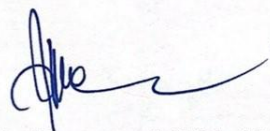
Aisya Kemala, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP Unisma Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pada,

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

(.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

(.....)

3. Penguji :

3.1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

(.....)

3.2. Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

(.....)

3.3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SHINDU SYALAHUDIN
NPM : 41182191180042
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Oktober 2022
Yang Membuat Pernyataan



SHINDU SYALAHUDIN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan.
Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Tuhan,
berharaplah (Q.S Al Insyirah : 6-8)

Kamu tidak bisa kembali dan mengubah masa lalu, maka dari itu tataplah masa depan
dan jangan buat kesalahan yang sama dua kali

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk :

Kepada kedua orang tuaku bapak sarnata dan ibu anih terkasih, keluarga tercinta,
bapak ibu dosen jurusan penjaskesrek, dan reman teman seperjuangan.

ABSTRAK

SHINDU SYALAHUDIN, 41182191180042: Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain Akademi Futsal Jati Bintang.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang diambil oleh penulis dalam penelitian ini adalah pemain akademi futsal Jati Bintang yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, adapun kriteria atau ciri-ciri yang penulis tetapkan dalam penelitian ini yaitu; pertama, sampel merupakan pemain Akademi Futsal Jati Bintang. Kedua, pemain Akademi Futsal Jati Bintang yang aktif dan rutin mengikuti latihan futsal setiap seminggu dua kali. Jadi, berdasarkan pendapat di atas, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, Untuk peningkatan latihan *cone drill* hasil t hitungnya 11.22 lebih besar dari nilai t tabel 2.10 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-2$ sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada peningkatan latihan *cone drill* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Hal ini berarti bahwa latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan kelincahannya maka harus dirancang program latihan *cone drill* dengan sistematis dan terencana.

Kata Kunci: latihan, *cone drill*, kelincahan, futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Akademi Futsal Jati Bintang” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Aisya Kemala, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat saya

6. Tim pelatih Akademi Futsal Jati Bintang
7. Para pemain Akademi Futsal Jati Bintang

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Oktober 2022

Penulis

SHINDU SYALAHUDIN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional	8
BAB II.....	10
TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Futsal	10
B. Teknik Dasar Futsal.....	14
C. Hakikat Latihan	19
D. Latihan <i>Cone Drill</i>	25
E. Pengertian Kelincahan	27
F. Penelitian Yang Relevan.....	34
G. Kerangka Berpikir	35
H. Hipotesis	36
BAB III	38
PROSEDUR PENELITIAN.....	38

A. Metode Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian	41
D. Desain dan Instrumen Penelitian	41
E. Teknik Pengolahan Data	45
BAB IV	49
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	49
A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Diskusi Penemuan	51
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran-Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skala Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi.....	48
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors.....	48
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	49
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Futsal.....	12
Gambar 2.2. Area pergantian pemain dan bangku cadangan pemain	12
Gambar 2.3. Dimensi Gawang Futsal	13
Gambar 2.4. Area penalti lapangan futsal	13
Gambar 2.5. Bola futsal standar FIFA	14
Gambar 2.6. Teknik passing bola bagian dalam.....	15
Gambar 2.7. Beberapa teknik control bola dalam permainan futsal	16
Gambar 2.8. Teknik mengumpan bola <i>chipping</i>	17
Gambar 2.9. Teknik <i>dribbling</i> futsal.....	18
Gambar 2.10. Teknik <i>shooting</i> futsal.....	19
Gambar 2.11. Bentuk Latihan <i>Cone Drill</i>	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian	43
Gambar 3.2. Bagan Langkah-langkah Penelitian	43
Gambar 3.3. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lamp. 1 : Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan.....	74
Lamp. 2 : Nilai X, S, dan S^2 Tes Awal	75
Lamp. 3 : Nilai X, S, dan S^2 Tes Akhir	76
Lamp. 4 : Nilai X, S, dan S^2 Peningkatan	77
Lamp. 5 : Uji Kenormalan Tes Awal.....	81
Lamp. 6 : Uji Kenormalan Tes Akhir	82
Lamp. 7 : Uji Kenormalan Peningkatan	83
Lamp. 8 : Uji Homogenitas (Variansi)	87
Lamp. 9 : Uji distribusi t Peningkatan Kelincahan.....	88