

PERBANDINGAN *FOUR-CONE DRILLS* DAN *FIVE-CONE DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN RED PANDA FUTSAL AKADEMI



Intelligentia - Dignitas

**SYAIFUL AKROM RAMADHAN
1604620042**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001		4 / 2025 1	
Pembimbing II Dr. Shela Ginanjar, M.Pd NIP. 198804142022031003		6 / 2025 1	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Ketua		15 / 2025 1
2. Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or. NIP. 198505042019032015	Sekretaris		15 / 2025 1
3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		4 / 2025 1
4. Dr. Shela Ginanjar, M.Pd NIP. 198804142022031003	Anggota		6 / 2025 1
5. Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd. NIP. 199211122023211022	Anggota		6 / 2025 1

Tanggal Lulus : 7 Januari 2025

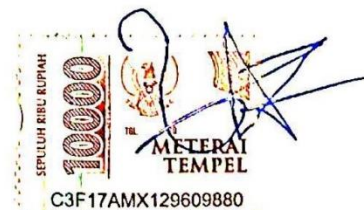
PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Syaiful Akrom Ramadhan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syaiful Akrom Ramadhan
NIM : 1604620042
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : implementasiakrom@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
"Perbandingan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* Terhadap Kelincahan Pemain Red Panda
Futsal Akademi"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 22 Januari 2025

(Syaiful Akrom Ramadhan)

PERBANDINGAN *FOUR-CONE DRILLS* DAN *FIVE-CONE DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN RED PANDA FUTSAL AKADEMI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* terhadap kelincahan pemain di Red Panda Futsal Akademi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Random Sampling*, melibatkan 40 pemain Red Panda U-16 yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 20 pemain. Kelompok pertama diberi latihan *Four-Cone Drills*, sementara kelompok kedua diberi latihan *Five-Cone Drills*. Data kelincahan dikumpulkan menggunakan *Illinois Agility Test* sebelum dan setelah delapan minggu intervensi latihan. Analisis data dilakukan dengan uji-t untuk membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* dalam setiap kelompok serta antar kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data dari semua kelompok (*Pretest* dan *Posttest*) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($\text{sig.} > 0.05$), sehingga data berdistribusi normal. Untuk uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi homogen karena F hitung ($1,737$) < F tabel ($3,24$). Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan metode nonparametrik. Untuk Pengujian Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,001$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan kelincahan yang signifikan pada hasil *Pretest* dan *Posttest* di kedua kelompok (*Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*). Sedangkan Pengujian Mann-Whitney menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,171$ ($> 0,05$), yang mengindikasikan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap kelincahan pemain. Namun, kedua metode latihan tersebut memiliki tingkat efektivitas yang hampir sama dalam meningkatkan kelincahan atlet dengan peningkatan persentase *Four-Cone Drills* sebesar $5,97\%$ sedangkan peningkatan persentase *Five-Cone Drills* sebesar $8,19\%$. Secara keseluruhan, baik *Four-Cone Drills* maupun *Five-Cone Drills* berkontribusi penting dalam pengembangan kelincahan atlet futsal.

Kata kunci: kelincahan, latihan *four-cone drills*, latihan *five-cone drills*, futsal.

COMPARISON OF FOUR-CONE DRILLS AND FIVE-CONE DRILLS ON THE AGILITY OF PLAYERS RED PANDA FUTSAL ACADEMY

ABSTRACT

This study aims to compare the effectiveness of Four-Cone Drills and Five-Cone Drills on the agility of players at the Red Panda Futsal Academy. The research method used is an experimental approach with a pretest-posttest control group design. The sampling technique employed was random sampling, involving 40 U-16 players from Red Panda, divided into two groups of 20 players each. The first group underwent Four-Cone Drills training, while the second group practiced Five-Cone Drills. Agility data were collected using the Illinois Agility Test before and after an eight-week training intervention. Data analysis was conducted using the t-test to compare pretest and posttest results within each group and between groups. The normality test results using the Kolmogorov-Smirnov Test showed that data from all groups (Pretest and Posttest) had significance values greater than 0.05 (sig. > 0.05), indicating normal data distribution. However, the homogeneity test using Levene's Test revealed that the data were not homogeneously distributed, as the F value (1.737) was less than the F table (3.24). Therefore, further analysis was carried out using non-parametric methods. The Wilcoxon Test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001 (< 0.05), indicating a significant improvement in agility between Pretest and Posttest results in both groups (Four-Cone Drills and Five-Cone Drills). Meanwhile, the Mann-Whitney Test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.171 (> 0.05), suggesting no significant difference between the effects of Four-Cone Drills and Five-Cone Drills on improving players' agility. The findings indicate that both training methods significantly improved player agility. However, the two methods showed similar levels of effectiveness, with the Four-Cone Drills group achieving a 5.97% improvement, while the Five-Cone Drills group achieved an 8.19% improvement. Overall, both Four-Cone Drills and Five-Cone Drills play an important role in developing the agility of futsal players.

Keywords: *agility, four-cone drills, five-cone drills, futsal.*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur saya panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Perbandingan Antara Latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* terhadap Kelincahan Pemain Red Panda Futsal Akademi" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1) di bidang Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku Kepala Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa studi peneliti. Ucapan terima kasih yang mendalam juga peneliti sampaikan kepada Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1, Bapak **Dr. Shela Ginanjar, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2, Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan, saran, serta koreksi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

Tak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan material, serta doa yang tiada henti, serta kerabat, dan jajaran pelatih Red Panda U-16 sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat peneliti harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Kritik dan saran tersebut akan sangat berharga untuk meningkatkan kualitas penelitian ini dan karya ilmiah lainnya di masa depan.

Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan baru bagi para pembaca, terutama bagi mereka yang berkecimpung di

bidang kepelatihan olahraga. Semoga skripsi ini dapat menjadi referensi yang berguna dan memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga.

Terima kasih.

Jakarta, 7 Januari 2025



Syaiful Akrom Ramadhan



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Kegunaan Hasil Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Deskripsi Konseptual	12
1. Hakikat Kelincahan	12
2. Hakikat <i>Four-Cone Drills</i>	15
3. Hakikat <i>Five-Cone Drills</i>	22
4. Hakikat Futsal.....	30
5. Hakikat Anak Dibawah Usia 16 Tahun.....	33
6. Hakikat Latihan	36
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODELOGI PENELITIAN	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	47
D. Populasi dan Sampel	49
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data.....	54
G. Hipotesis Statistika.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Data	55
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	55
2. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelincahan Kelompok <i>Five-Cone</i>	

<i>Drills</i>	59
B. Analisis Data	63
1. Uji Prasyarat Analisis	63
2. Uji Homogenitas.....	64
3. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann-Whitney</i>	65
C. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Square Run	17
2. Gambar 2.2 <i>Four Corners Drill</i>	18
3. Gambar 2.3 Lateral Bear Crawl and Backpedal Drill	19
4. Gambar 2.4 Tic-Tac-Toe Drill	20
5. Gambar 2.5 360-Degree Drill	21
6. Gambar 2.6 X Drill	22
7. Gambar 2.7 M Drill	24
8. Gambar 2.8 Star Drill	25
9. Gambar 2.9 Star Drill With Bear Crawl	26
10. Gambar 2.10 Butterfly Drill	27
11. Gambar 2.11 Hourglass Drill	28
12. Gambar 2.12 Attack and Retreat Drill	30
13. Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	48
14. Gambar 3.2 <i>Illinois Agility Test</i>	51
15. Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Pretest <i>Illinois Agility Test</i> kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	57
16. Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Posttest <i>Illinois Agility Test</i> kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	58
17. Gambar 4. 3 Grafik Histogram Data Pretest <i>Illinois Agility Test</i> kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	61
18. Gambar 4. 4 Grafik Histogram Data Posttest <i>Illinois Agility Test</i> kelompok <i>Five-Cone Drills</i>	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 2.1 <i>Windows Of Opportunity</i>	35
2. Tabel 2.2 Perbedaan <i>Four-Cone Drills</i> dan <i>Five-Cone Drills</i> terhadap Kelincahan.....	44
3. Tabel 2.3 Tabel Kekurangan dan Kelebihan <i>Four-Cone Drills</i> dan <i>Five- Cone Drills</i>	45
4. Tabel 3.1 Norma tes awal <i>Illinois Agility Test</i>	51
5. Tabel 4.1 Data Pretest dan Posttest Illinois Agility Test kelompok <i>Four- Cone Drill</i>	55
6. Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif dari Pretest kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	56
7. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Four-Cone Drills</i>	56
8. Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif dari Posttest kelompok <i>Four-Cone Drills</i>	57
9. Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Four-Cone Drills</i>	58
10. Tabel 4.6 Data Pretest dan Posttest Illinois Agility Test kelompok <i>Five- Cone Drills</i>	59
11. Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif dari Pretest kelompok <i>Five-Cone Drills</i>	60
12. Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Five-Cone Drills</i>	60
13. Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif dari Pretest kelompok <i>Five-Cone Drills</i>	61
14. Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Four-Cone Drills</i>	62
15. Tabel 4.11 Rekapitulasi hasil uji normalitas data Kolmogorov-Smirnov Z	64
16. Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas test kelompok <i>Four-Cone Drills</i> dan <i>Five-Cone</i>	65
17. Tabel 4.13 Hasil uji Wilcoxon Test kelompok <i>Four-Cone Drills</i> dan <i>Five- Cone Drills</i>	65
18. Tabel 4.14 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> kelompok <i>Four-Cone Drills</i> dan <i>Five- Cone</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	80
2. Lampiran 2. Analisis Data.....	85
3. Lampiran 3. Program Latihan	90
4. Lampiran 4. Foto Penelitian.....	106
5. Lampiran 5. Surat-Surat Penelitian.....	107

