

***PENGARUH LATIHAN THREE CORNER DRILL DAN FOUR CORNER
DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL***

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



disusun oleh :
Rizky Achmad Rivaldi
2006883

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Rizky Achmad Rivaldi

2006883

PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DAN *FOUR CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan

© Rizky Achmad Rivaldi

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,

Dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Rizky Achmad Rivaldi

PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DAN *FOUR CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Sagitarius, M.Pd.

NIP. 196911132001121001

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DAN *FOUR CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

Rizky Achmad Rivaldi

Ikkyrivaldy14@gmail.com

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing: 1. Sagitarius, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan sebanyak 20 orang anggota Ekstrakurikuler Futsal SMA Terpadu Baiturrahman. Sampel berjumlah 20 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *illinois agility run*, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *three corner drill* dan *four corner drill* terhadap kelincahan pemain futsal.

Kata kunci: *three corner drill, four corner drill, kelincahan*

ABSTRACT

THE EFFECT OF THREE CORNER DRILL AND FOUR CORNER DRILL TRAINING ON AGILITY OF FUTSAL PLAYERS

Rizky Achmad Rivaldi

Ikkyrivaldy14@gmail.com

*Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health Education, Indonesia
Education University*

Supervisor: 1. Sagitarius, M.Pd.

2. Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

This study was conducted to determine the effect of three corner drill and four corner drill on the agility of futsal players. The method used in this research is the experimental method. The population used was 20 members of the Baiturrahman Integrated High School Futsal Extracurricular. The sample amounted to 20 people who were taken using the total sampling technique. The instrument in this study used the illinois agility run, then given a pretest to find out the initial state of whether there was a difference before and after treatment. The posttest results show there is a significant effect of the results of three corner drill and four corner drill training on the agility of futsal players. There is a difference in the effect of three corner drill and four corner drill on the agility of futsal players.

Keyword: *three corner drill, four corner drill, agility*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Batasan Masalah	6
1.6 Struktur Organisasi	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Futsal	7
2.1.1 Hakikat Futsal	7
2.1.2 Teknik Dasar Futsal	9
2.2 Kondisi Fisik	10
2.3 Kelincahan	11
2.4 Latihan	12
2.4.1 Pengertian Latihan	12
2.4.2 Tujuan dan Prinsip-Prinsip Latihan	12
2.4.3 Aspek Latihan	13
2.5 Latihan <i>Three corner drill</i>	14
2.6 Latihan <i>Four corner drill</i>	15

2.7	Penelitian Relevan	16
2.8	Kerangka Berfikir	17
2.9	Hipotesis.....	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20
3.1	Metode Penelitian	20
3.2	Desain Penelitian	20
3.3	Partisipan.....	22
3.4	Populasi dan Sampel	23
3.4.1	Populasi	23
3.4.2	Sampel	24
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Perlakuan Penelitian	25
3.7	Prosedur Penelitian	28
3.7.1	Jadwal Penelitian	30
3.8	Analisis Data.....	31
3.8.1	Uji Normalitas.....	32
3.8.2	Uji Homogenitas	32
3.8.3	Uji Hipotesis	32
BAB IV	34
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1	Temuan	34
4.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
4.3	Uji Prasyarat Analisis	36
4.2.1	Uji Normalitas	36
4.2.2	Uji Homogenitas	37
4.2.3	Uji Hipotesis	38
4.4	Pembahasan dan Hasil Penelitian	40
4.5	Keunggulan Penelitian	42
4.6	Kelemahan Penelitian	42
BAB V	43
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	43
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Implikasi	43

5.3	Rekomendasi.....	43
DAFTAR PUSTAKA		47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Partisipan	22
Tabel 3. 2 Pendoman Illinois agility test	25
Tabel 3. 3 Program Latihan Three corner drill	26
Tabel 3. 4 Latihan Four corner drill.....	27
Tabel 3. 5 Jadwal Penelitian	30
Table 4. 1 Analisis Deskriptif.....	35
Table 4. 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	36
Table 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Levene Statistic.	37
Table 4. 4 Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	38
Table 4. 5 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bentuk Lapangan Three corner drill	14
Gambar 2. 2 Lapangan Four corner drill	15
Gambar 2. 3 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 3. 2. Pembagian Kelompok	22
Gambar 3. 3 Illinois agility test.....	25
Gambar 3. 4 Alur Penelitian.....	29
Gambar 4. 1 Grafik Test Kelincahan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 SK Pembimbing	53
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	60
Lampiran 4 Program Latihan	61
Lampiran 5 Output SPSS	79
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	82

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2014). *Peraturan Permainan Futsal 2014/2015*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.
- Anjasmara, D. B. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Dan *Three corner drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sepakbola Indonesia Muda (Im) Kebumen Dimas. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan Vi, November*, 820–830.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Arizal, O., Saripin, & Syahriadi. (2013). Effect Of Exercise Tic Tac Toe Drill And Drill Against Four Corners Agility In Footballers Extracurricular Students Of Smp Negeri 10 Pekanbaru. *Skripsi (Dipublikasikan)*, 1–11. <https://Repository.Unri.Ac.Id/Jspui/Bitstream/123456789/4955/1/8.OctoriArizal.Pdf>
- Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2016). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Skripsi (Dipublikasikan)*, 133–138.
- Avenzora, L. R., & Widodo, A. (2020). Model Latihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Futsal : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 199–210.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Bompa, O T. (2009). *Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics Publisher Inc.
- Bompa, T. P., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics Publisher Inc.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (Um Press).
- Dataindonesia.Id. (2022). *Survei: Sepak Bola Jadi Olahraga Yang Paling Disukai Warga Ri*. Dataindonesia.Id. <https://Dataindonesia.Id/Olahraga/Detail/Survei-Sepak-Bola-Jadi-Olahraga-Yang-Paling-Disukai-Warga-Ri>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif*, 1(1), 41–59. https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.29407/Js_Unpgri.V1i1.574
- Effendi, A.W, Pahliwandari, R & Arifin (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal*

Pendidikan Olahraga, Vol. 7, No. 1.

- Fachrurozy, Rosmawati, Yaslindo, & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Kelincahan Yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run Dan Tes Illinois Agility Run. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 92–98.
- Fahlef, P. M. I., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2020). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy & Health Science*, 2(2), 62–68. <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V2i2.15195>
- Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Kombinasi Footwork Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1). <https://doi.org/10.23887/Jiku.V7i1.14909>
- Firdaus, R., Saripin, & Syahriadi. (2013). Perbandingan Pengaruh Latihan Four Corners Drill Dengan Latihan Star Drill With Bear Crawl Terhadap Kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar. *Skripsi (Dipublikasikan)*. <https://repository.unri.ac.id/handle/123456789/4960?show=full>
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek–aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 6 Malang. *Atmosfer : Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 1–13. <https://doi.org/10.59024/Atmosfer.V1i4.315>
- Hendo, Gusril, & Badri, H. (2020). Pengaruh Latihan *Three corner drill* Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 3(November), 786–795.
- 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.
- 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.
- Jay, D. (2012) *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics
- Kistriaman, Slamet, & Zainur. (2015). Perbandingan Pengaruh Latihan Four Corners Drill Dan Latihan Lateral Bear Crawl And Backpedal Drill Terhadap Kelincahan Pada Pesilat Putra Perguruan Satria Muda Indonesia Unit Lapangan Bukit Pekanbaru. *Skripsi (Dipublikasikan)*, 1–11.

<https://Repository.Unri.Ac.Id/Handle/123456789/4954>

- Maulana, A. (2020). Pengaruh Latihan *Three corner drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Journal Of Education And Sport Science (Jess)*, 1(1), 1–7.
- Milanović, Z, Sporiš, G, Trajković, N & Fiorentini, F. (2011). Differences In Agility Performance Between Futsal And Soccer Players. *Sport Science*, 2: 55-59.
- Mufti, M. U., Kusuma, I. D. M. A. W., Faruk, M., & Purnomo, M. (2020). Pengaruh Latihan Agility L-Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Sma Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 41–47.
- Murhananto. (2006). Dasar-Dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Fifa). Jakarta: Pt. Kawan Pustaka
- Mustofa, R. A. (2020). Pengaruh Latihan *Three corner drill* Terhadap Kelincahan Dan Powe Tungkai Pemain Futsal Di Ukm Uny. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 9-16.
- Prakosa, D. M. (2022). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan *Three corner drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepak Bola Kalasan. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- 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.
- Pratama, I. G. A. T. P., Budiawan, M., & Sudarmada, I. Nyoman. (2018). Pengaruh Pelatihan *Three corner drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power. *Jurnal Ilmu Keolahrgaan Undiksha*, 6(3), 28–34. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2648>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanti, A. H. (2022). The Effect Of Variations On Agility Training In Dribbling Ability In Ssb Players. *Indonesiaon Journal Of Sport Science And Coaching*, 04(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Robert K.Yin Diterjema, Ole, Djauzi Muzakir, Studi Kasus Desain Dan Metode,(Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada, 2002), Hlm. 48
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 3. Nomor 1, Halaman 207-214.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).

Rizky Achmad Rivaldi, 2024

PENGARUH LATIHAN THREE CORNER DRILL DAN FOUR CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Santoso. (2005). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: Itb
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18-24.
- Sari, N. L. C. M., Astra, I. Ketut B., & Darmawan, G. E. B. (2017). Pengaruh Pelatihan *Four corner drill* Dan Five Player Star Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing (Chest Pass). *E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha*, 8(2).
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sofiuddin, & Kurniasari, P. (2022). The Effect Of Drill Passing Practice On Short Passing Accuracy In Futsal Extracurricular Participants At Mts Al- Ittihad Poncokusumo Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*, 1(1), 215–226.
https://doi.org/10.33503/prosiding_penjas_pjkribu.v1i1.2291
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media
- 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
- Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40-46.
- Wirma, H. R., Slamet, & Wijayanti, N. P. N. (2016). Pengaruh Latihan Combination Zig-Zag Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Ssb Yapora Pratama U-12 Pekanbaru. *Skripsi (Dipublikasikan)*, 1–13.
<https://www.neliti.com/id/publications/201053/pengaruh-latihan-combination-zig-zag-drill-terhadap-kelincahan-pada-pemain-ssb-y>
- Yoda, I Ketut. (2006). *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

- Yono, A. T. (2015). Pengaruh Latihan *Three corner drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sma Negeri 2 Lubuk Basung. *Skripsi (Dipublikasikan)*.
- Yudistira, I. G. N. A., Darmawan, G. E. B., & Kusuma, K. C. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Dan *Three corner drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola. *E-Journal Universitas Pendidikan Ganesha*, 9(1), 1–11.
- Zhannisa, U. H., Herlambang, T., Hadi, H., & Wibisana, M. I. N. (2023). Pengaruh Latihan Four Cone Drill Terhadap Agility Pemain Bulutangkis Pb Natura. *Jurnal Sport Science*, 13(1), 14–21.
<https://doi.org/10.17977/Um057v13i1p14-21>