

ANALISIS CONE DRILL DAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN ANAK USIA 5-8 TAHUN CLUB BASKET BIFFI GO SKATE SURABAYA

Syahidatussyarifah

Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

*syahidatussyarifah.21117@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-06-2025; Direview: 03-06-2025; Diterima: 05-06-2025;

Diterbitkan: 05-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan cone drill dan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan anak usia 5–8 tahun di Club Basket Biffi Go Skate Surabaya. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 20 anak yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 anak yang menjalani latihan cone drill dan ladder drill selama empat minggu, tiga kali seminggu. Instrumen pengukuran menggunakan T-test agility. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan cone drill dan ladder drill sama-sama meningkatkan kelincahan, namun cone drill memberikan peningkatan yang lebih signifikan. Oleh karena itu, latihan cone drill disarankan sebagai metode yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan anak usia 5–8 tahun dalam konteks permainan bola basket.

Kata Kunci: kelincahan, cone drill, ladder drill, anak usia dini, bola basket

Abstract

This study aims to analyze the effect of cone drill and ladder drill exercises on agility improvement in children aged 5–8 years at Biffi Go Skate Basketball Club Surabaya. The method used was quasi-experimental with a pretest-posttest design without a control group. The sample consisted of 20 children divided into two groups: 10 children received cone drill training, and 10 received ladder drill training for four weeks, three times a week. The agility test instrument used was the T-test. The results showed that both training methods contributed to agility improvement; however, the cone drill yielded more significant results. Therefore, cone drill training is recommended as a more effective method for improving agility in young children in basketball training.

Keywords: *agility, cone drill, ladder drill, early childhood, basketball*

1. PENDAHULUAN

This study aims to analyze the effect of cone drill and ladder drill exercises on agility improvement in children aged 5–8 years at Biffi Go Skate Basketball Club Surabaya. The method used was quasi-experimental with a pretest-posttest design without a control group. The sample consisted of 20 children divided into two groups: 10 children received cone drill training, and 10 received ladder drill training for four weeks, three times a week. The agility test instrument used was the T-test. The results showed that both training methods contributed to agility improvement; however, the cone drill yielded more significant results. Therefore,

cone drill training is recommended as a more effective method for improving agility in young children in basketball training.

Keywords: *agility, cone drill, ladder drill, early childhood, basketball*

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dan desain **pretest-posttest tanpa kelompok kontrol**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* dan *ladder drill* terhadap kelincahan anak usia 5–8 tahun di Club Basket Biffi Go Skate Surabaya.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 anak yang telah terdaftar minimal 3 bulan di klub tersebut, berusia 5–8 tahun, sehat secara fisik, serta mendapatkan izin dari orang tua. Subjek dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan secara ordinal pairing:

- **Kelompok A (n=10):** diberikan latihan *cone drill*
- **Kelompok B (n=10):** diberikan latihan *ladder drill*

Pelaksanaan program latihan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Setiap sesi latihan terdiri dari 3 set dengan waktu pemulihan 3 menit antar set.

Instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah **T-Test** agility. T-Test dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Lokasi penelitian berlangsung di Club Basket Biffi Go Skate Surabaya pada bulan Maret 2025.

Prosedur pelaksanaan T-Test mengacu pada Wiriawan (2017), sedangkan latihan *cone drill* dan *ladder drill* disesuaikan dengan variasi standar, yaitu:

- *Cone drill:* Zig-zag run
- *Ladder drill:* Lateral shuffle

Hasil pengukuran pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan diuji secara statistik untuk melihat perbedaan signifikan antar kelompok.

3. HASIL (times new roman, bold, 10)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *cone drill* dan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan anak usia 5–8 tahun. Pengukuran dilakukan menggunakan **T-Test agility** pada 20 subjek, yang terbagi menjadi dua kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu.

Deskripsi data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil tes kelincahan pada kedua kelompok, dengan peningkatan yang lebih besar pada kelompok *cone drill*. Rata-rata hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1 berikut:

Variabel	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	Standar Deviasi
Cone Drill	10	12,41 detik	10,92 detik	1,49 detik	2,87 (pre), 1,78 (post)
Ladder Drill	10	11,52 detik			1,68 (pre), 2,07 (post)

			11,49 detik	0,03 detik	
--	--	--	-------------	------------	--

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa kelompok *cone drill* mengalami peningkatan kelincahan yang signifikan, ditunjukkan oleh penurunan waktu rata-rata sebesar 1,49 detik. Sebaliknya, pada kelompok *ladder drill* hanya terjadi peningkatan yang sangat kecil, sebesar 0,03 detik.

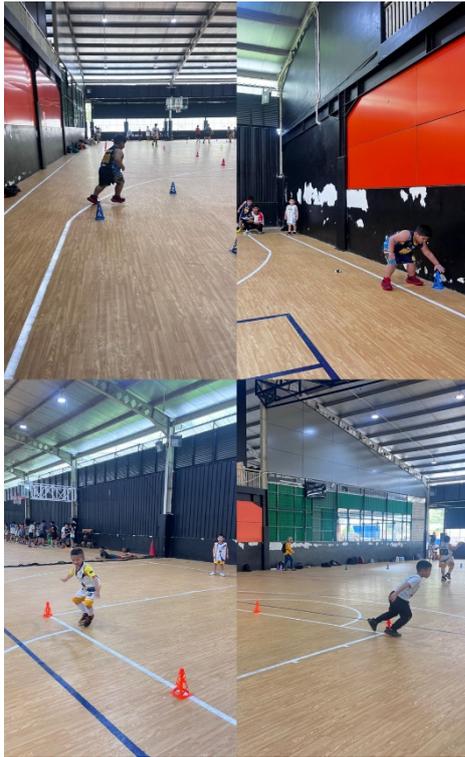
Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *cone drill* memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kelincahan dibandingkan latihan *ladder drill*. Penurunan waktu menunjukkan bahwa subjek mampu menyelesaikan tes kelincahan lebih cepat setelah diberikan perlakuan, khususnya pada kelompok *cone drill*.

Tabel 4.2 data pretest dan posttest kelompok eksperimen cone drill

No.	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	KNH	10.05	10.30	-0.25
2.	KVN	11.45	11.29	0.16
3.	DRN	18.49	14.54	2.95
4.	PRC	11.25	10,05	1.2
5.	HO	11.35	9.57	1,78
6.	ARM	15.57	11.63	3.94
7.	MS	13.70	12.50	1.2
8.	HVY	11.21	10.17	1.04
9.	ZK	9.76	8.85	0.82
10.	AB	10.85	8.70	2.15

Tabel 4.3 hasil data pretest dan posttest kelompok eksperimen ladder drill

No.	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1.	RGN	11.15	12.70	-1.55
2.	AQL	11.07	9.38	1.69
3.	LO	11.13	10.40	0.73
4.	KYS	11.21	11.10	0.11
5.	CL	8.10	8.20	-0.10
6.	HG	13.75	14.54	-0.79
7.	GN	13.15	13.00	0.15
8.	MV	10.85	9.70	1.15
9.	THO	11.05	12.05	1.0
10.	ATR	13.75	13.85	-0.10



Gambar 1. Perlakuan treatment

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *cone drill* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pada anak usia 5-8 tahun club basket Biffi Go Skate Surabaya. Secara umum, kelincahan dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menghentikan pergerakan, beralih arah dengan cepat, serta merespon rangsangan dari luar dengan segera (Gema et al., 2024). Penelitian ini diawali dengan melakukan pretest *T-test* untuk mengetahui hasil kelincahan sebelum diberikan treatment, pemberian *treatment* ini dilakukan sebanyak 12x pertemuan dengan latihan *cone drill* dan *ladder drill*, dan kemudian setelah *treatment* selesai dilakukan posttest *T-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil kelincahan pada anak usia 5-8 tahun Club basket Biffi Go Skate..

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *cone drill* dan *ladder drill* memberikan kontribusi yang positif terhadap kelincahan. Tetapi yang lebih meningkatkan kelincahan adalah latihan *cone drill*, dimana *cone drill* menggunakan bentuk latihan zig-zag run.

Zig-zag run adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. zig-zag run adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Candra & Widodo, 2019). *cone drill* dan *ladder drill* merupakan sarana untuk meningkatkan kelincahan anak. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur maka anak akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangan masing-masing.

Kesuksesan latihan tidak lepas dari peran pelatih serta orang tua dalam mendidik anaknya dalam untuk mengikuti kegiatan latihan dengan baik. peningkatan latihan tidak secara drastis hanya 5% perminggu dan hasil peningkatan yang dicapai oleh sampel akan stabil karena itu meningkatkan program latihan berlangsung selama 4 minggu (Yulianti & Fithroni, 2019). Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi pelatih untuk dapat menyeimbangkan kemampuannya.

Seperti data diatas untuk kelompok *cone drill* diketahui bahwa KNH menurun 0.25 detik karena KNH suka bercanda dengan temannya, selalu mengeluh jika diberikan program latihan, belum memiliki kelenturan dan koordinasi yang bagus. KVN meningkat 0,16 detik karena jika latihan sering bercanda dengan temannya, terlihat tidak seberapa suka dengan olahraga basket, tetapi masih mendapat dukungan dan dorongan dari orang tuanya, maka dari itu KVN selalu rutin untuk latihan. Darren meningkat 2.95 detik dimana lebih tinggi dari KNH dan KVN karena DRN memiliki keinginan untuk masuk ke KU(kelompok umur) dimana di KU difokuskan untuk olahraga prestasi, DRN juga memiliki fisik yang bagus karena saat dibandingkan dengan temannya, DRN tidak pernah terlihat kelelahan jika dikasih program latihan yang lebih berat dari biasanya, serta DRN mendapat dukungan dari kedua orang tuanya. PRC meningkat 1.2 detik karena mendapat dukungan dari orang tuanya, bisa dilihat saat latihan selalu didampingi oleh orang tuanya dan orang tuanya selalu menanyakan perkembangan PRC, mendengarkan instruksi dengan baik, dan tidak suka bercanda dengan temannya. HO

meningkat 1.78 detik karena HO mendapat dukungan penuh dari orang tuanya, rajin latihan dan tidak pernah izin, dan tidak pernah mengeluh jika diberikan program latihan yang berat. ARM meningkat 3.94 detik dimana ARM mendapatkan peningkatan yang paling tinggi dibanding teman-temannya, karena mendapat dukungan penuh dari keluarganya, dan ayah ARM adalah mantan atlet basket, dimana ARM juga dituntut untuk bisa seperti ayahnya, selain latihan di club ARM juga latihan dirumah dengan ayahnya, ARM juga memiliki fisik yang bagus, dan kelincahan serta koordinasi yang bagus. MS meningkat 1.2 detik dikarenakan memiliki postur tubuh yang bagus, selalu mendengarkan instruksi dengan baik, selalu rajin latihan, dan mempunyai keinginan besar untuk bisa masuk KU. HVY meningkat 1.4 detik dikarenakan memiliki semangat tinggi saat latihan dimana bisa dilihat dari cara dia melakukan drill yang diberikan, dan tidak pernah mengeluh jika diberi program latihan yang berat, dan sepertinya memiliki motorik yang bagus karena koordinasi kaki dan tangannya sudah bagus. ZK meningkat 0.82 detik dikarenakan mendapat dukungan yang baik dari orang tuanya, karna orang tuanya selalu menanyakan perkembangan ZK. AB meningkat 2.15 detik bisa dilihat bahwa peningkatannya bagus dikarenakan AB selalu rutin latihan, mengikuti instruksi dengan baik, memiliki kelenturan tubuh yang baik yang dibuktikan bahwa saat pertama kali mengikuti latihan AB bisa bergerak secara leluasa dan tidak kaku, mendapat dukungan penuh dari orang tuanya karena selalu didampingi saat latihan dan rutin menanyakan perkembangan dari AB.

Sedangkan data *ladder drill* menunjukkan bahwa RGN tidak mengalami peningkatan, melainkan penurunan. Dikarenakan RGN sering bercanda dengan temannya, saat diberikan instruksi latihan tidak mendengarkan dengan baik, dan tidak memiliki minat yang besar untuk bermain basket. AQL meningkat 1.69 detik karena AQL tidak pernah izin latihan dan mengikuti semua treatment yang telah diberikan, mendapatkan dukungan penuh dari orang tuanya dengan selalu mendampingi AQL selama latihan dan selalu menanyakan perkembangan dari AQL, dan selalu mendengarkan instruksi dengan baik. LO meningkat 0.73 detik karena mendapat motivasi yang baik dari orang tuanya, selain aktif latihan di club basket, LO juga aktif Latihan boxing dimana membuat LO mempunyai fisik yang bagus

dan bisa dipastikan kalau LO memiliki minat dibidang olahraga. KYS meningkat 0.11 detik, bisa dikatakan cukup bagus karena KYS memiliki postur tubuh yang kurang bagus, tetapi memiliki semangat latihan yang tinggi karena mendapat dukungan yang baik dari orang tuanya dan kakaknya yang juga ikut latihan basket bersama KYS. CL mengalami penurunan 0.10 detik karena CL sering bercanda dengan temannya, sering mengeluh saat diberikan program latihan, tetapi mendapat dukungan penuh dari kedua orang tuanya, bisa dilihat dari cara orang tuanya selalu mendampingi CL saat latihan, yang membuat CL tidak pernah izin latihan. HG menurun 0.79 detik karena tidak memiliki ketertarikan dibidang olahraga, tidak mendengarkan dengan baik saat diberikan instruksi, kurang memahami bahasa pelatih karena HG tidak begitu memahami bahasa indonesia, dan sering izin untuk tidak mengikuti latihan. GN meningkat 0.15 detik, karena GN memiliki ketertarikan di olahraga basket yang bisa dilihat dari cara dia memperhatikan saat diberikan instruksi, menjalankan program latihan dengan baik, dan tidak pernah bercanda dengan temannya saat sedang latihan. MV meningkat 1.15 detik karena MV mempunyai keinginan besar untuk bisa masuk ke KU(kelompok Umur) dimana MV memiliki kakak yang sudah masuk ke KU, dan dia ingin seperti kakaknya, MV juga mendapat dukungan penuh dari orang tuanya yang bisa dilihat dari cara orang tuanya yang selalu menanyakan perkembangan dari MV setiap latihan, dan MV juga bisa menjadi *leader* ditim yang bisa memberitahu temannya saat bercanda sendiri pada waktu pelatih sedang memberikan instruksi, serta MV memiliki fisik yang kuat Dimana bisa dilihat dari cara MV tidak pernah terlihat lelah saat diberikan program latihan yang berat. THO meningkat 1 detik karena THO mempunyai semangat Latihan yang tinggi, karena THO selalu bercerita kalau sebelum latihan basket THO latihan taekwondo terlebih dahulu, THO juga memiliki fisik yang bagus karena walaupun setelah latihan taekwondo THO tetap semangat dan tidak terlihat kelelahan saat mengikuti program latihan yang diberikan, tidak suka bercanda dengan temannya, serta mendapat dukungan yang baik dari orang tuanya. ATR menurun 0.10 detik karena saat latihan ATR selalu merasa kelelahan dikarenakan sebelum latihan basket ATR latihan renang terlebih dahulu yang membuatnya kurang maksimal untuk menjalankan program latihan yang diberikan, tetapi ATR mendapat dukungan penuh dari orang tuanya yang membuat ATR tetap mengikuti program latihan yang diberikan walaupun sering mengeluh.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment *cone drill* dan *ladder drill* berpengaruh terhadap kelincahan terhadap anak usia 5-8 tahun club basket Biffi Go Skate Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa :

Terdapat peningkatan kelincahan pada anak usia 5-8 tahun setelah diberikan perlakuan latihan *cone drill* dan *ladder drill*. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, latihan *cone drill* dan *ladder drill* terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan pada kelompok usia tersebut. Diantara latihan *cone drill* dan *ladder drill* yang lebih meningkatkan kelincahan adalah latihan *cone drill*.

Adapun beberapa saran yang bisa dilakukan untuk peneliti selanjutnya: menambahkan variabel lain seperti keseimbangan, koordinasi, atau kecepatan reaksi. Melakukan penelitian jangka panjang (longitudinal) untuk melihat perkembangan kelincahan dalam durasi latihan yang lebih lama. Meningkatkan jumlah sampel dan variasi usia agar hasilnya lebih general. Gunakan latihan *cone drill* dan *ladder drill* secara berkala dan bervariasi untuk menjaga motivasi dan antusiasme anak dalam berolahraga. Kombinasikan latihan dengan unsur permainan agar sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang mudah bosan dan menyukai aktivitas yang menyenangkan. Lakukan pemanasan dan pendinginan yang tepat sebelum dan sesudah latihan untuk menghindari cedera.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan kritik dan saran dalam penulisan artikel ini. Saya juga berterima kasih kepada club basket Biffi Go Skate yang telah mendukung penelitian dan membantu penyelesaian proses penulisan artikel ilmiah ini.

REFERENSI (times new roman, bold, 10)

Afandi, A., & Hartoto S., S. (2019). *HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI DILUAR JAM PELAJARAN PJOK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMKN 1 DRIYOREJO GRESIK*.

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive503>

Agus, M., Fakultas, I. P., Keolahragaan, I., & Masyarakat, D. K. (2020). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB. PENANGGAK GUNUNG SARI. In *Journal Sport Science* (Vol. 1, Issue

1).

Candra, G., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan SiswaPutra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189-194.

Wiriawan S.Pd., M.Kes. (2017). *PANDUAN TES PELAKSANAAN TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGAWAN*. Thema Publishing.

Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753

Gema, A., Pasha, K., Mahardika, G. P., & Sitompul, S. R. (2024). *Open Access : https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek PENGARUH LATIHAN CONE DRILL TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN ROUNDNET DI SMK PGRI 5 JAKARTA BARAT*. 11(2), 99-113.

Harvianto, Y., & Bernisa, B. (2019). Pelatihan Pembelajaran Penjas Yang Menarik Denganmetode Progress Card Melalui Circuit Trainingdanladder Drill. *Abdi Masyarakat*, 1(2), 93-98. <https://doi.org/10.58258/abdi.v1i2.1090>

Hidayatullah, F., & Pgri Bangkalan, S. (2018). *HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA BASKET MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA STKIP PGRI BANGKALAN*. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v3i1.1555>

Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Abad, C. C. C., Rosseti, M., Carpes, F. P., & Bishop, C. (2019). Do asymmetry scores influence speed and power performance in elite female soccer players? *Biology of Sport*, 36(3), 209-216. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.85454>

Purwanza. (n.d.). Metodologi Penelitian

Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>

Rubiyatno, 2014. (2014). *PERANAN AKTIVITAS OLAHRAGA BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK Rubiyatno*.

Rustanto. (2015). Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 144–156.

Sidik, Dikdik Zafar, 2010. (2010). *PRINSIP PRINSIP LATIHAN DALAM OLAHRAGA PRESTASI Oleh : Dikdik Zafar Sidik*.

Sutarna, N., Acesta, A., Cahyati, N., Fauzi Giwangsa, S., Iskandar, D., Guru Sekolah Dasar, P., Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kuningan, S., Kuningan, U., Guru Pendidikan Anak Usia Dini, P., Pendidikan Indonesia, U., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2022). Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Dampak Pembelajaran Daring terhadap Siswa usia 5-8 tahun. 2022 /, 6(1), 288–297. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1265>

Talango, S. R. (2020). (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), 92–105. <https://doi.org/10.54045/ecie.v1i1.35>

Wati, S. (2018). *PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET* (Vol. 2, Issue 1).

Yulianti, E. N., & Fithroni, H. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(2), 399–404.