

PENGARUH LATIHAN *THREE CONE DRILL* DAN *FIVE CONE DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN KOTA BLITAR

Diego Armando Iriansin', Bhukti Lestari

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : diegoarmando.20104@mhs.unesa.ac.id bhektillestari@unesa.ac.id

Dikirim: 15-01-2026; **Direview:** 16-01-2026 ; **Diterima:** 10-03-2026;

Diterbitkan: 10-03-2026

Abstrak

Kelincahan merupakan komponen fisik penting dalam futsal, sementara sebagian pemain ekstrakurikuler MAN Kota Blitar menunjukkan penurunan performa pada aspek tersebut. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *Three Cone Drill* dan *Five Cone Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa. Metode penelitian menggunakan eksperimen kuantitatif dengan desain pretest-posttest pada 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok melalui *Ordinal Pairing*. Kedua kelompok menjalani 12 sesi latihan dan kelincahan diukur menggunakan *Illinois Agility Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan peningkatan kelincahan yang signifikan, ditandai dengan penurunan waktu penyelesaian tes pada masing-masing kelompok. Kelompok *Three Cone Drill* mengalami peningkatan sebesar 0,06%, sedangkan kelompok *Five Cone Drill* sebesar 0,04%. Uji statistik menunjukkan tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode. Secara keseluruhan, *Three Cone Drill* dan *Five Cone Drill* sama-sama efektif dan dapat dijadikan alternatif program latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.

Kata Kunci: *Three Cone Drill*, *Five Cone Drill*, Kelincahan (*Agility*), Futsal, *Illinois Agility Test*.

Abstract

Agility is a key physical component in futsal performance, and several extracurricular futsal players at MAN Kota Blitar have shown a decline in this aspect. This study aims to examine the effects of the Three Cone Drill and Five Cone Drill on improving students' agility. The research employed a quantitative experimental method with a pretest–posttest design involving 20 students divided into two groups through Ordinal Pairing. Both groups completed 12 training sessions, and agility was measured using the Illinois Agility Test. The results indicated that both training methods led to significant improvements in agility, as shown by decreased completion times in each group. The Three Cone Drill group demonstrated a 0.06% improvement, while the Five Cone Drill group showed a 0.04% improvement. Statistical tests revealed no significant difference in the effectiveness of the two methods. Overall, both the Three Cone Drill and Five Cone Drill proved effective and can serve as alternative training strategies to enhance futsal players' agility.

Keywords: *Three Cone Drill*, *Five Cone Drill*, *Agility*, Futsal, *Illinois Agility Test*.

1. PENDAHULUAN

Futsal adalah cabang olahraga yang cukup populer. Hal ini terlihat dengan banyaknya kompetisi futsal yang diadakan di kalangan masyarakat (Pratama, 2021). Futsal sendiri menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak - anak, remaja hingga dewasa. Hal ini sendiri terjadi karena permainan futsal tak jauh berbeda dengan permainan sepak bola. Teknik dasar futsal hampir sama dengan sepak bola. Pada permainan sepak

bola, pemain haruslah menguasai teknik dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Dalam bermain futsal, pemain wajib menguasai teknik *dribbling shooting* dan *passing*. Kemampuan dasar ini dapat meningkatkan permainan dan kemungkinan untuk menang menjadi tinggi. Selain teknik dasar, pemain haruslah memiliki fisik yang baik untuk mendukung permainan menjadi lebih baik. Kondisi fisik yang prima dapat membantu pemain untuk lebih baik dalam menerapkan taktik yang diberikan pelatih.

Kondisi fisik seorang pemain akan mempengaruhi tingkat permainan yang dilakukan.

Latihan fisik seperti *agility*, *speed*, *endurance* dan *strength* merupakan kunci utama yang harus dimiliki oleh atlet futsal. Kelincahan (*agility*) pemain memiliki peran penting dalam sebuah permainan futsal, hal ini dikarenakan permainan di dalam lapangan sangatlah singkat. Kelincahan berperan penting dalam futsal, seorang pemain dengan kelincahan gerak yang baik akan mudah untuk merubah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan, mempercepat bahkan memperlambat tempo, serta dapat melakukan gerak tipu dan menggiring bola (Putra Pratama, 2021).

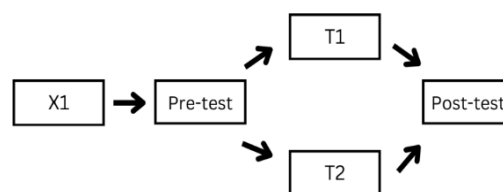
Di MAN Kota Blitar, futsal merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler unggulan yang secara aktif mengikuti berbagai kejuaraan, seperti Liga Futsal Pelajar, AKB Futsal Championship, dan Formabisa Futsal Championship. Sayangnya, dalam beberapa pertandingan terakhir, tim mengalami tren penurunan performa yang cukup signifikan. Kekalahan demi kekalahan menjadi sinyal penting bahwa terdapat masalah mendasar yang belum terselesaikan. Salah satu penyebab utama yang teridentifikasi adalah kurangnya kelincahan pada sebagian besar pemain.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan perhatian serius terhadap pengembangan aspek kelincahan pada pemain futsal MAN Kota Blitar. Tanpa intervensi pelatihan yang tepat dan terstruktur, maka performa tim akan semakin menurun dan peluang meraih prestasi akan semakin kecil. Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh model latihan *Three Cone Drill* dan *Five Cone Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal MAN Kota Blitar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian ini berhubungan dengan sebab akibat suatu variabel. Penelitian eksperimen merupakan sebuah penelitian yang dikenal dengan metode penelitian percobaan/perlakuan (Medica, 2020). Penelitian ini menggunakan “*Two Group Pre-Test Post-test Design*”. Disini kelompok 1 diberikan *treatment* latihan *Three Cone Drill* dan kelompok 2 diberikan *treatment* latihan *Five Cone Drill*.

Maka desain penelitiannya sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Desain Penelitian Pembagian

kelompok model latihan *Three*

Cone Drill dan *Five Cone Drill* menggunakan metode *ordinal pairing*. Berdasarkan pada hasil *Pre- Test* dan diurutkan mulai dari perolehan yang tertinggi sampai terendah. Dengan demikian, pembagian kelompok setara.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan pada siswa Man Kota Blitar yang berjumlah 20 orang. 10 siswa diberi treatment *Three cone drill* dan 10 siswa diberi treatment *five cone drill*. Tempat penelitian Lapangan Futsal Man Kota Blitar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus – 8 September 2024. *Pre test* diambil satu hari sebelum treatment serta *Post-test* diambil satu hari setelah treatment. Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen teknik pengumpulan data berupa tes *Illinois agility*. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes *Illinois agility pretest – posttest* sebagai berikut :

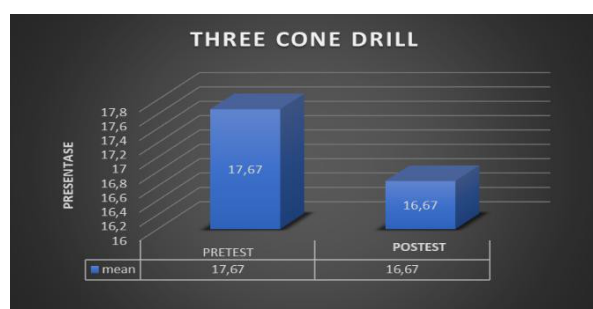
1. Deskriptif Data *Three Cone Drill*

Tabel 4.1 Data *pretest-posttest Illinois agility* dengan Latihan *three cone drill*

No	Nama	Umur	Pretest	Posttest
1	HY	16	18,62	17,78
2	AL	16	18,38	17,42
3	PG	17	18,29	17,51
4	FN	17	17,89	16,77
5	WN	17	17,86	16,58
6	BS	17	17,66	16,84
7	RF	18	17,47	16,32
8	PA	18	17,26	16,46
9	FD	18	16,84	15,49
10	FJ	17	16,47	15,61
Mean			17,67	16,67

<i>Std. Deviation</i>	.68414	.76225
<i>minimum</i>	16,47	15,49
<i>Maximum</i>	18,62	17,78

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, perbedaan rata rata *Illinois agility* pada siswa man kota blitar dengan Latihan *Three Cone Drill* dapat dilihat sebagai berikut :



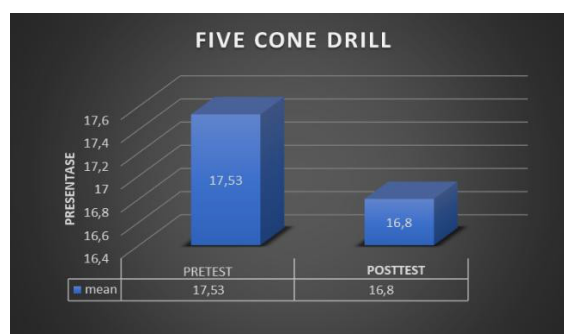
Gambar 4.1 Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest Illinois agility*

2. Deskriptif Data *Five Cone Drill*

Tabel 4.2 Data *pretest-posttest Five cone drill*

No	Nama	Umur	Pretest	Posttest
1	DN	16	18,41	17,89
2	DI	16	18,36	17,42
3	IM	17	17,90	16,81
4	SN	16	17,86	16,99
5	RA	17	17,82	16,89
6	AO	18	17,65	16,84
7	FZ	18	17,42	16,75
8	DS	18	17,20	16,65
9	RK	16	16,51	15,88
10	FA	17	16,26	15,91
<i>Mean</i>			17,53	16,80
<i>Std. Deviation</i>			.71345	.60386
<i>minimum</i>			16,26	15,88
<i>Maximum</i>			18,41	17,89

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, perbedaan rata rata *Illinois agility* pada siswa man kota blitar dengan Latihan *Five Cone Drill* dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 4.2 Diagram hasil *Pretest-posttest Illinois agility*

Berdasarkan diagram diatas terdapat perbedaan rata rata *Illinois agility* antara *pretest-posttest* pada kelompok *Three cone drill* dan *Five cone drill*. Hasil untuk kelompok *Three cone drill* adalah *mean pretest* sebesar 17,67 dan *posttest* 16,67 sedangkan kelompok *Five cone drill* adalah *mean pretest* 17,53 dan *posttest* 16,80.

3. Persentase peningkatan *Three cone drill* dan *Five cone drill*.

Tabel 4.3 persentase peningkatan pengaruh Latihan *Three cone drill* dengan Latihan *Five cone drill*

Variable	Pretest	Posttest	Selisi Peningkatan	Persentase Peningkatan
<i>Three cone Drill</i>	17,67	16,67	1	0,06 %
<i>Five cone drill</i>	17,53	16,80	0,73	0,04 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh persentase peningkatan tes *Illinois agility* pada siswa man kota blitar dengan latihan *three cone drill* sebesar 0,06 % sedangkan pada siswa man kota blitar dengan latihan *five cone drill* sebesar 0,04 %

A. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yaitu apabila nilai sig.>0.05 maka sebaran data normal dan apabila nilai sig. < 0.05 maka sebaran data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 Hasil uji normalitas

			Shapiro wilk	
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
Hasil pretest	<i>Three cone drill</i>	.116	10	.882
	<i>Five cone drill</i>	.162	10	.357
Hasil posttest	<i>Three cone drill</i>	.135	10	.669
	<i>Five cone drill</i>	.200	10	.390

Dari tabel diatas, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa nilai signifikansi pada kelompok *Three cone drill* dengan nilai *pretest* sebesar 0.882 dan nilai *posttest* sebesar 0.669. sedangkan hasil yang diperoleh kelompok *Five cone drill* yaitu dengan nilai *pretest* 0.357 dan nilai *posttest* 0.390 dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa nilai sig. *pretest-posttest* pada kelompok (*Latihan Three cone drill*) dan kelompok (*five cone drill*) >0.005 , maka dapat disimpulkan data ini berdistribusi normal

B. Uji homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene Statistic*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya varian data yaitu apabila nilai sig. > 0.05 maka data memiliki varian homogen dan apabila nilai sig. < 0.05 maka data dinyatakan tidak bervariasi homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Table 4.5 Hasil uji homogenitas *Illinois agility* (*Three Cone Drill* dan *Five cone drill*)

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
POST TEST THREE CONE DAN FIVE CONE DRILL	Based on Mean	.862	1	18	.365
	Based on Median	.872	1	18	.363
	Based on Median and with adjusted df	.872	1	17.974	.363
	Based on trimmed mean	.849	1	18	.369

Uji homogenitas ini dilakukan pada data *pretest – posttest* kelompok *Three Cone Drill* dan *Five cone drill*. Berdasarkan tabel diatas kelompok *Three Cone Drill* dan *Five cone drill* memperoleh nilai sig. 0.365 hasil ini menunjukkan bahwa nilai sig. > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok *Five cone drill* memiliki varian yang sama atau homogen.

C. Uji Hipotesis

a. Uji Paired Sample T-Test

Uji *paired sample T-test* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil *uji paired sample t-test* dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Test								
<i>Three Cone Drill</i>	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2 Tailed)
Pretest - Posttest	.99600	.21219	.06710	.84420	1.14780	14.843	9	.000

Paired Samples Test								
<i>Five Cone Drill</i>	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2 Tailed)
Pretest - Posttest	.73600	.22945	.07256	.57186	.90014	10.143	9	.000

Berdasarkan tabel hasil Uji t, diperoleh nilai sig (2.tailed) $0,000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima , karena H_1 diterima maka bisa ditarik Kesimpulan bahwa latihan *Three cone drill* dan *Five cone drill* berpengaruh terhadap *Illinois agility*.

b. Uji Independent Sample T-Test

Uji Independent Sample T-Test dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui adanya perbedaan rata rata antara kedua sampel yang tidak saling berpasangan atau dua sampel dengan perlakuan berbeda, yaitu hasil posttest kelompok *Three cone drill* dan hasil posttest kelompok *Five cone drill*.

Tabel 4.7 Hasil uji independent sample t-test

Interpretasi	Mean	SD	Sig. 2(tailed)
<i>Three Cone Drill</i>	16.678	.76225	.689
<i>Five Cone Drill</i>	16.803	.60386	

Berdasarkan tabel diatas, hasil *uji independent sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok post test *three cone drill* dan *Five Cone Drill* memperoleh nilai sig. (2 tailed) .689 dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan signifikansi antara kedua kelompok tersebut.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan kelincahan siswa MAN Kota Blitar setelah menjalani latihan *Three Cone Drill* dan *Five Cone Drill* sebanyak 12 kali pertemuan, yang diukur menggunakan tes *Illinois Agility Test* sebelum dan sesudah latihan. Rata-rata waktu tes *Illinois Agility* mengalami penurunan di kedua kelompok latihan, dengan peningkatan persentase sebesar 0,06% pada kelompok *Three Cone Drill* dan 0,04% pada kelompok *Five Cone Drill*. Analisis statistik mengindikasikan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan siswa.

Peningkatan kelincahan ini sejalan dengan temuan dalam studi yang membahas efektivitas *cone*

drills secara umum dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan di berbagai cabang olahraga, seperti futsal dan olahraga lain yang memerlukan kemampuan perubahan arah cepat (Diputra, 2015; Pasha, 2024). Latihan cone drill dapat merangsang koordinasi motorik dan kekuatan otot kaki yang penting untuk melakukan manuver yang cepat dan presisi (Zaferiou et al., 2017).

Dalam penelitian ini aspek fisiologis yang dapat meningkatkan otot antara lain peningkatan otot seperti otot hamstring, quadriceps dan betis, untuk serta meningkatkan komunikasi antara otak dan otot untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi. Dan latihan ini juga melatih sensor tubuh untuk beradaptasi terhadap lingkungan dengan cepat.

5. SIMPULAN

Latihan agility menggunakan *cone drills* terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal MAN Kota Blitar. Berdasarkan hasil penelitian, baik latihan *Three Cone Drill* maupun *Five Cone Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa latihan *Three Cone Drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Demikian pula, latihan *Five Cone Drill* menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Selanjutnya, hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Three Cone Drill* dan *Five Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. Dengan demikian, kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : “PENGARUH LATIHAN *THREE CONE DRILL* DAN *FIVE CONE DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL MAN KOTA BLITAR” Sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Penysunan Proposal Skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa peranan serta seluruh pihak, Oleh karena itu pada kesempatan ini, dengan segala rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.H Nur Hasan, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Or Muhammad, S.PD., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNESA.
4. Bhkti Lestari, S.Pd., M.Kes.. selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan dorongan semangat kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi sehingga terselesaikan dengan baik.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang banyak membantu penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik
6. Kedua orang tua saya beserta keluarga yang selalu mendoakan dan memberi semangat serta dorongan dalam menyusun proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh rekan rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya rekan rekan mahasiswa angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan proposal skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, L. (2023). The Simulation Study Of Normality Test Using Kolmogorov- Smirnov, Anderson- Darling, And Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Alfarizi, L.M. and Imansyah, Y. (2019) “Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen

Biomotorik Kepada Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB.”

- Arifin, R. and Warni, H. (2018) “Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Ramadhan,” 17(2).
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115.
- Cone , F. *et al.* (2019) “Jurnal sportif vol. 1 no. 1 november 2015 41,” 1(1), pp. 41–59.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill* , *Four Cone Drill* , Dan *Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Febrian, R.A. and Perwira Bakti, A. (2016) *Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain*
- Griffin, V. C., Everett, T., & Horsley, I. G. (2015). A Comparison Of Hip Adduction To Abduction Strength Ratios, In The Dominant And Nondominant Limb, Of Elite Academy Football Players. *Journal of Biomedical Engineering and Informatics*. 2. 10.5430/jbei.v2n1p109.
- Hidayat R *et al.* (2025). The Influence of Speed, Flexibility and Agility on Dribbling Ability of Futsal Players. Pengaruh Kecepatan, Fleksibilitas, dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Futsal.