

## PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TES LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA SISWI SMK NU 1 KARANGGENENG

Dinasti Annisa Firda<sup>1</sup>, Andri Suyoko<sup>2</sup>, Bhekti Lestari<sup>3</sup>, Billy Emir Rizkanto<sup>4</sup>

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
dinastiannisa.22002@mhs.unesa.ac.id

**Dikirim:** 06-05-2026 **Direview:** 10-05-2026; **Diterima:** 12-05-2026;  
**Diterbitkan:** 14-05-2026

### Abstrak

Kemampuan lari cepat yaitu satu dari sekian komponen penting pada cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari jarak pendek 100 meter. Agar mencapai hasil yang optimal pada nomor ini, diperlukan latihan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan fisik. Penelitian ini dimaksudkan guna menganalisis pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMK NU 1 Karanggeneng. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode pre-eksperimen dan dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* dari jumlah populasi 727 siswa dan sampel berjumlah 18 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes lari 100 meter dengan memberikan latihan *cone drill* selama dua belas kali pertemuan. Analisis data meliputi statistik deskriptif, pengujian normalitas serta uji t. Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap performa lari siswa setelah menjalani latihan *cone drill*. Dengan nilai Sig.  $p = 0,000 (< 0,05)$ . Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tes lari 100 meter pada siswa.

**Kata Kunci:** *cone drill*, kecepatan, lari 100 meter

### Abstract

*Sprinting ability is one of the important components in athletics, especially the 100-meter sprint. To achieve optimal results in this event, structured training is required that is in accordance with physical needs. This study aims to analyze the effect of cone drill training on increasing 100-meter running speed in students of SMK NU 1 Karanggeneng. This quantitative research uses a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The sampling technique was carried out by purposive sampling from a population of 727 students and a sample of 18 students. This research instrument used a 100-meter running test by providing cone drill training for twelve meetings. Data analysis included descriptive statistics, normality testing and t-test. The results showed a significant increase in students' running performance after undergoing cone drill training. With a Sig.  $p$  value = 0.000 (<0.05). Therefore, it can be concluded that cone drill training can have an effect on increasing the speed of the 100-meter running test in students.*

**Keywords:** *cone drill, speed, 100-meter sprint*

### 1. PENDAHULUAN

Atletik adalah induk dari seluruh cabang olahraga (*Mother Of Sport*) serta menjadi olahraga tertua. Sebagai olahraga tertua, atletik mencakup gerakan dasar aktivitas fisik yang secara intuitif dilakukan manusia sejak zaman prasejarah dalam rutinitas harian mereka. Bahasa Atletik diambil dari bahasa Yunani kuno *athlon* ataupun *atlon*, yang maknanya kompetisi ataupun perlombaan. Olahraga atletik yang berupa lari 100 meter yaitu cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tubuh yang sangat baik. (Iseni & Abdullai,

2022). *Sprint* 100 meter terdiri dari tiga fase utama yaitu akselerasi, kecepatan maksimal, dan deselerasi yang masing-masing memerlukan kemampuan fisik dan teknik yang spesifik (Haugen *et al.*, 2019). 100 meter *sprint* melibatkan kontribusi energi anaerob sebesar 80% dari total kebutuhan energi selama perlombaan (Henjilito *et al.*, 2021). Dalam lari jarak pendek, berbagai unsur fisik menjadi persyaratan utama, termasuk kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi, dan komponen yang paling dominan yaitu kecepatan. Kecepatan sendiri merujuk pada keterampilan individu dalam menjalankan gerakan yang berkesinambungan dengan

waktu sesingkat mungkin (Ulanda et al., 2021). Kemampuan kecepatan yang tinggi menjadi faktor utama yang memengaruhi keberhasilan atlet dalam menyelesaikan lintasan lari dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan didefinisikan sebagai proses berpindah dari satu lokasi menuju lokasi lainnya dengan kecepatan maksimal (Purnami & Purnomo, 2019). Dan tidak hanya itu, faktor yang mempengaruhi juga terdapat pada faktor kelincihan seseorang. Kelincihan dimaknai sebagai kapabilitas seseorang dalam menghentikan gerakan, mengubah arah dengan cepat, serta merespons rangsangan eksternal dengan respons yang cepat dan tepat (Kemal Pasha et al., 2024).

Pada cabang lari jarak pendek mengharuskan atlet untuk memelihara kecepatan maksimum sejak awal sampai garis finish. Sprint adalah bentuk lari cepat di mana, mengingat jarak yang relatif pendek, seorang sprinter diharuskan untuk memaksimalkan seluruh potensi kekuatannya agar dapat mencapai garis finish dengan kecepatan yang optimal (Putra et al., 2019). Lari cepat khususnya lari sprint 100m dimaksudkan guna mengoptimalkan kecepatan yang dihasilkan dengan mendorong tubuh ke depan, guna menempuh jarak yang sudah ditetapkan dalam durasi sesingkat mungkin (Bambang Muhammad Arba, i et al., 2022). Untuk meningkatkan kecepatan ada beberapa metode latihan yang digunakan seperti up hill, down hill, hollow sprint, acceleration sprint, fartlek dan interval sprint (Ramdani, 2017).

Keberhasilan lari *sprint* pada jarak 30, 80, dan 100 meter dipengaruhi oleh berbagai parameter kebugaran fisik seperti kekuatan eksplosif, kelincihan, dan kecepatan reaksi neuromuskular (Ameti & Iseni, 2022). Setiap fase lari 100 meter menuntut kerja sistem otot dan saraf dengan intensitas maksimal (Muhsin, 2025). Kemampuan koordinasi dan keseimbangan tubuh berperan dalam menjaga efisiensi gerakan selama *sprint* berlangsung (Jouira et al., 2024). Atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai dan reaksi neuromuskular cepat mampu mencapai akselerasi optimal pada fase awal lari. (Pandy et al., 2021). Keberhasilan dalam *sprint* bergantung pada panjang langkah dan seberapa sering langkah itu dilakukan. Panjang langkah ditentukan dengan kekuatan, kelenturan, teknik, dan daya tahan tubuh, sedangkan frekuensi pada langkah tergantung pada teknik, koordinasi, kelenturan, serta daya tahan tubuh. (Jafar et al., 2022). Untuk mendukung hal tersebut tingkat kebugaran fisik, kondisi fisik, status gizi serta karakteristik cabang olahraga juga perlu diperhatikan dan diterapkan secara benar agar dapat hasil maksimal (Dyah Anggorowati et al., 2023). Ada berbagai jenis latihan yang dapat dimanfaatkan dalam mengembangkan dan menghasilkan peningkatan kecepatan berlari, salah satunya ialah latihan *cone drill*.

Salah satu metode latihan yang efektif agar meningkatkan kelincihan serta kecepatan yaitu dengan melakukan *cone drill*. Metode latihan ini menggunakan beberapa rintangan berbentuk kerucut yang disusun

membentuk pola lintasan, dimana peserta bergerak cepat menuju *cone*, berhenti, lalu mengubah arah ke *cone* berikutnya (Ilham et al., 2024). Menurut Hojka et al. (2016), latihan *cone drill* merupakan bagian dari latihan kelincihan yang dapat dikombinasikan dengan latihan lain seperti *ladder drill*, *shuttle run*, dan *hexagon run*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *cone drill* dapat meningkatkan kemampuan akselerasi, kekuatan kaki, serta koordinasi tubuh bagian bawah (Wiranata et al., 2023). Latihan *cone drill* dapat meningkatkan *core stability* yang merupakan kemampuan otot punggung dan perut dalam menjaga keseimbangan postural tubuh (Szafranec et al., 2020).

Berdasarkan berbagai penelitian, peningkatan kecepatan dan kelincihan melalui *cone drill* terjadi karena latihan ini mengaktifkan sistem anaerob yang dominan digunakan dalam *sprint* jarak pendek. Menurut Ouertatani et al., (2022), latihan interval intensitas tinggi (HIIT) yang memiliki karakteristik mirip dengan *cone drill* dapat meningkatkan daya tahan anaerob dan kecepatan tubuh hingga 8–12% setelah enam minggu.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dalam mendukung performa siswi pada nomor lari jarak pendek 100 meter. *Sprint* merupakan aktivitas gerak yang membutuhkan kemampuan fisik dengan intensitas maksimal, sehingga dibutuhkan metode latihan yang tepat untuk menunjang perkembangan kemampuan kecepatan siswi. Namun, dalam pelaksanaannya, program yang diterapkan di sekolah masih cenderung bersifat umum dan belum terfokus pada peningkatan komponen biomotor yang dominan dalam *sprint*, seperti kelincihan, akselerasi, dan reaksi gerak.

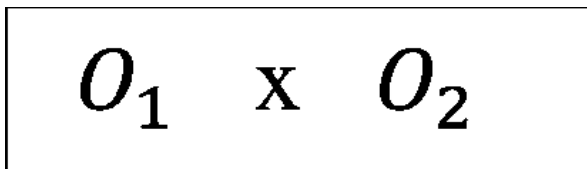
Kondisi tersebut menyebabkan banyak siswi belum mampu menunjukkan performa lari sesuai standar yang diharapkan. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi latihan yang lebih spesifik, efektif, serta mudah diterapkan dalam proses pembelajaran, salah satunya yaitu latihan *cone drill*. Program latihan ini menekankan pada perubahan arah cepat dan kontrol gerak tubuh sehingga berpotensi meningkatkan kemampuan kecepatan pada *sprint* 100 meter. Dengan demikian, penelitian ini memiliki peranan yang sangat krusial untuk menyajikan alternatif metode latihan yang aplikatif bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya kecepatan lari siswi.

Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada latihan *ladder drill* maupun *plyometric* dalam meningkatkan *agility* dan *speed*. Namun, efektivitas latihan *cone drill* yang secara langsung melibatkan unsur perubahan arah cepat, akselerasi, dan kontrol tubuh terhadap performa *sprint* 100 meter masih jarang dikaji, terutama pada siswi sekolah menengah kejuruan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

Sampai saat ini, studi terkait peningkatan kecepatan *sprint* pada siswi lebih banyak menggunakan model latihan umum seperti *plyometric* dan *ladder drill*, tanpa mengevaluasi secara spesifik latihan yang mengombinasikan kontrol arah, percepatan, dan stabilitas seperti *cone drill*. Minimnya penelitian eksperimental mengenai *cone drill* dalam konteks performa lari 100 meter pada lingkungan sekolah menengah kejuruan menjadikan penelitian ini memiliki nilai kebaruan yang kuat, sekaligus berpotensi memperkenalkan metode latihan yang lebih efektif dan aplikatif dalam pembelajaran atletik.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif. Metode kuantitatif digunakan lantaran penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan tertentu secara objektif, dengan data yang diperoleh dalam bentuk angka. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan yang diberikan. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dan dengan desain *one group pretest-posttest*. Jenis penelitian ini dipilih untuk menguji seberapa besar latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter. Dengan pendekatan eksperimen semu, peneliti dapat memperoleh data yang objektif. Berikut merupakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini:



**Gambar 1.** One Group Pre-test Post-test design  
(Sumber: Danuri & Maisaroh, 2019)

Keterangan :

$O_1$ = nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

$X$  = *Treatment*

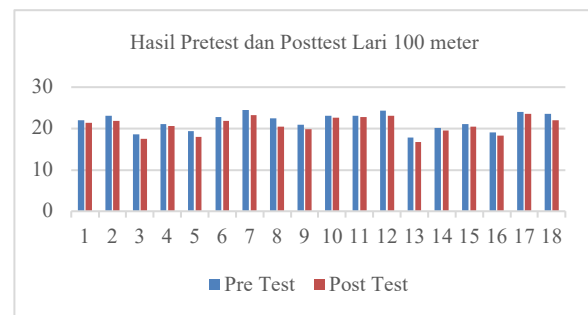
$O_2$ = nilai *post-test* (setelah diberi perlakuan)

Pada penelitian ini dilaksanakan di SMK NU 1 Karanggeneng, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* dari jumlah populasi 727 siswa dan sampel berjumlah 18 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes lari 100 meter dengan memberikan latihan *cone drill* selama dua belas kali pertemuan. Analisis data meliputi statistik deskriptif, pengujian normalitas serta uji t.

## 3. HASIL

Perolehan data merupakan komponen penting dalam pelaksanaan penelitian, karena berfungsi sebagai dasar dalam mengevaluasi pengaruh latihan

*cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter. Oleh sebab itu, teknik pengumpulan data menjadi tahap awal dalam pelaksanaan eksperimen ini. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 18 siswa sebagai sampel, yang mengikuti program latihan selama empat belas kali pertemuan. Sebelum perlakuan diberikan, peserta terlebih dahulu menjalani *pretest* guna memperoleh data awal. Selanjutnya, mereka mengikuti program latihan *cone drill* sepanjang periode tersebut serta diakhiri dengan *posttest* guna mengevaluasi perubahan performa.



**Grafik 1.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Lari 100 meter

Hasil *pretest* serta *posttest* lalu dianalisa guna mengidentifikasi seberapa besar pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter. Pada bagian ini disajikan hasil penelitian terkait pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter pada siswa SMK NU 1 Karanggeneng. Analisis meliputi data *statistic deskriptiv*, pengujian normalitas, serta uji hipotesis dengan *Paired Sample t-Test*.

### 1. Uji Deskriptif

**Tabel 1.** Hasil Uji Deskriptif

	<i>Descriptive Statistics</i>				
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Standar Deviation</i>
<i>Pre-test</i>	18	17.78	24.53	21.7061	2.06365
<i>Post Test</i>	18	16.80	23.52	20.7594	2.07606

Uji deskriptif ini menyajikan ringkasan statistik deskriptif untuk variabel yang diukur pada penelitian, yang didasarkan oleh 15 sampel data. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada *pretest* diperoleh nilai minimum sebesar 17.78, nilai maksimum sebesar 24.53, dengan nilai rata-rata sebesar 21.7061 dan standar deviasi sebesar 2.06365. Nilai rata-rata tersebut menggambarkan kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan latihan. Sementara itu, pada *posttest* diperoleh nilai minimum sebesar 16.80 dan nilai maksimum sebesar 23.52, dengan rata-rata sebesar 20.7594 serta standar deviasi sebesar 2.07606.

### 2. Uji Normalitas

**Tabel 2.** Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
	Mean	Standar Deviation	Df	Sig.	Ket
Pre-test	21.7061	2.06365	17	.200	Normal
Post Test	20.7594	2.07606	17	.200	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada penelitian ini bertujuan mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program statistik. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data *pretest* adalah 0.200 dan pada data *posttest* juga sebesar 0.200. Nilai tersebut melebihi tingkat signifikansi yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu nilai sig > 0.05, maka variabel ini memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

3. Uji T

**Tabel 3.** Uji T

Paired Samples Test								
Paired Differences								
Me an	Std. Defia tion	Std. Err or Me an	95% Confidence Interval of the Difference		t	d f	Sig. (2- tail ed)	
			Low er	Upp er				
Pret est- Post test	.94 667	.4655 5	.10 973	.71 515	117 818	8.6 27	1 7	.00 0

Uji *Paired Sample T-Test* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test*, diperoleh nilai t hitung sebesar 8.627 dengan derajat kebebasan (df) = 17 dan nilai sig 0.000 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

4. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji deskriptif, uji normalitas dan uji t, maka dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter pada siswi SMK NU 1 Karanggeneng. Setelah data diperoleh melalui *pretest* dari *posttest*, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji-t dengan nilai signifikansi <0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikan dengan nilai yang diperoleh adalah 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis nol (Ho), menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan, ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif (Ha), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter pada siswi SMK NU 1 Karanggeneng, diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tes lari jarak pendek 100 meter.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak dari metode latihan yang diterapkan terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam keterampilan yang sedang diteliti. Untuk mengetahui pengaruh tersebut, penelitian dilakukan dengan menggunakan dua tahap pengukuran, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan agar mengetahui nilai kemampuan awal siswa sebelum mereka diberikan perlakuan latihan, sementara *posttest* dilakukan setelah siswa mengikuti program latihan yang telah dirancang dalam penelitian. Melalui dua tahap pengukuran tersebut, peneliti dapat melihat perubahan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan latihan.

Pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara yang teratur dan terencana sesuai dengan desain pelatihan yang telah ditentukan. Latihan yang dilakukan secara berulang memberikan kesempatan kepada siswa untuk beradaptasi terhadap gerakan yang dipelajari sehingga secara bertahap dapat meningkatkan keterampilan teknik, koordinasi gerak, serta ketepatan dalam melakukan keterampilan tersebut. Proses latihan dilakukan secara teratur juga bisa mendukung siswa dalam memahami pola gerakan yang benar serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan keterampilan yang dipelajari. Perolehan penelitian ini menunjukkan bahwa setelah siswa mengikuti program latihan yang diberikan, terjadi perubahan kemampuan dibandingkan dengan kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan dalam penelitian memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan Bompas dan Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa latihan yang disusun secara sistematis melalui prinsip periodisasi akan menimbulkan adaptasi fisiologis pada tubuh sehingga kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kecepatan dapat meningkat secara optimal.

Kecepatan lari yaitu kunci penting untuk cabang olahraga yang memerlukan peningkatan sesaat atau gerakan yang dilakukan dengan cara berulang, latihan ini juga meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan fleksibilitas otot (Yusuf, 2018). Kecepatan adalah salah satu faktor utama dalam cabang olahraga lari yang dimana membutuhkan waktu yang sangat singkat. Apabila semakin kecil atau singkat

waktu tempuh atlet sehingga akan dikatakan semakin baik. Untuk bisa berlari menggunakan kecepatan yang maksimal dan dengan waktu yang singkat kekuatan otot kaki sangat diperlukan. Menurut Hanafi et al., (2024) seorang pelari jarak pendek termasuk dalam olahraga *anaerobic* karena *sprinter* membutuhkan waktu 10 sampai 15 detik untuk mencapai garis finish. Latihan *cone drill* yaitu salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan sebagai meningkatkan kecepatan dengan cara mengasah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi yang kuat dan cepat.

Dalam konteks ini, penggunaan jenis latihan yang khusus memiliki fungsi penting dalam meningkatkan kecepatan berlari. Keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan siswa sangat bergantung pada peran aktif pendidik dalam setiap tahapan proses latihan terutama di kegiatan pendidikan jasmani olahraga. Oleh karena itu, pendidik atau guru perlu terlebih dahulu mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan yang dimiliki oleh siswa sebagai dasar dalam merancang program kegiatan yang sesuai dan efektif. Jadi sangat penting perancangan program kegiatan dari berbagai prinsip yang diperlukan untuk menghasilkan kegiatan yang benar-benar efektif. Periodisasi latihan merupakan salah satu prinsip utama dalam latihan yang berperan sebagai pendukung dalam merancang program latihan. Perencanaan latihan terdiri dari tiga bagian, yaitu perencanaan jangka panjang, menengah, dan pendek (Ahmad Avin Prasetya, 2022).

Peningkatan kemampuan lari siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, khususnya yang berkaitan dengan bentuk latihan seperti *cone drill*. Bentuk latihan ini tidak hanya melatih kemampuan bergerak cepat, tetapi juga menstimulasi berbagai sistem fisiologis yang berperan penting dalam performa lari jarak pendek. Menurut Ilmi et al. (2025) Bentuk-bentuk latihan *interval training* dapat mempengaruhi aspek fisiologis dan program latihan itu sendiri. Secara fisiologis, *cone drill* melibatkan gerakan akselerasi, deselerasi, serta perubahan arah secara cepat dan berulang, sehingga menuntut kerja optimal sistem neuromuskular dan sistem energi anaerob.. Selain faktor fisiologis, peningkatan kemampuan lari juga dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang sistematis. Penerapan prinsip progresivitas menyebabkan tubuh beradaptasi terhadap beban latihan yang meningkat secara bertahap. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan perubahan arah secara berulang yang menjadi karakter utama *cone drill* dapat meningkatkan kemampuan gerak cepat yang berhubungan erat dengan komponen fisiologis seperti koordinasi neuromuskular dan efisiensi gerak (Diputra, 2015). Aktivitas lari sebagai bentuk latihan aerobik berintensitas cukup tinggi mampu meningkatkan fungsi jantung, sistem peredaran darah, serta efisiensi kerja jantung (Swihadayani, 2023). Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan serta menghindari berbagai penyakit pada masa produktif, seperti penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan hipertensi (Rahmat & Aryadi, 2019).

Sedangkan menurut Arief Rifki et al., (2024) Lari adalah salah satu bentuk olahraga yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental seseorang. Peningkatan kecepatan dapat dicapai melalui berbagai metode latihan, salah satunya adalah latihan *cone drill*. Memilih latihan yang sesuai mampu mempermudah proses pencapaian performa serta pengembangan komponen fisik pada waktu yang tepat. Latihan *cone drill* ialah jenis latihan yang menggunakan kerucut ataupun *cone* sebagai penghalang maupun hambatan ketika melaksanakan gerakan, dengan tujuan utama menghasilkan peningkatan kelincahan (Zhannisa et al., 2023). Dengan metode ini, atlet dilatih untuk bergerak cepat menuju *cone* dan kemudian mengubah arah menuju *cone* berikutnya (Kahfi and Wiyaja, 2018). Dalam penelitian ini, latihan *cone drill* direkomendasikan untuk diuji dan diterapkan dalam sesi pembelajaran, dengan harapan dapat meningkatkan tingkat kecepatan lari siswa.

## 5. SIMPULAN

Sebagaimana hasil penelitian yang dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya latihan *cone drill* signifikan memengaruhi peningkatan tes kecepatan lari 100 meter pada siswi SMK NU 1 Karanggeneng.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK NU 1 Karanggeneng yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswi yang bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih khusus juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan dan dukungan yang berharga selama proses penelitian. Dan tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada orang tua saya beserta keluarga yang senantiasa memberikan doa dan motivasi selama masa kuliah.

## REFERENSI

- Ahmad Avin Prasetya, I.S. (2022) 'Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple'S Ku-14 Tahun', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), pp. 72–78.
- Ameti, V., & Iseni, A. (2022). The Effect Of Morphological Parameters And Explosive Strength On The Success Of Sprint Running. *Activities in Physical Education & Sport*, 12(2).
- Arief Rifki, N. et al. (2024) 'Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu

- Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang', *Jurnal Angka*, 1(2), pp. 415–426. Available at: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>.
- Bambang Muhammad Arba'I, Damrah, Wilda Welis, Asep Sujana Wahyuri, Trio Nanda Putra, & Boy Sandy. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 7(2), 149-157.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- 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.
- Dyah Anggorowati, K., Suyatmin, & Rudiansyah, E. (2023). Pelatihan Penyusunan Progm Latihan Fisik. *Dedikasi*, 3(1), 72–78.
- Hanafi, S., Amahoru, N. M., & Jamaluddin. (2024). View of Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Lari 100 Meter.pdf. *CAKRA JURNAL PENELITIAN MAHASISWA*, 1.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. *Sports medicine-open*, 5(1), 44.
- Henjilito, R., Kamarudin, K., & Alfansuri, M. R. A. (2021). The Effect Of Training Methods Speed Play On 100 Meter Run Skills: The Effect Of Training Methods Speed Play On 100 Meter Run Skills. *JIPES-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 7(02), 33-40.
- Hojka, V., Stastny, P., Rehak, T., Gołas, A., Mostowik, A., Zawart, M., & Musálek, M. (2016). A systematic review of the main factors that determine agility in sport using structural equation modeling. *Journal of Human kinetics*, 52, 115.
- Ilham, I., Putra, R. A., Agus, A., Bafirman, B., Arsil, A., Bahtra, R., & Sibomana, A. (2024). The effect of combination of cone drill (zigzag) with core stability, combination of ladder drill (snake jump) with core stability, and speed on agility of futsal players: A factorial experimental design. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (58), 1-11.
- Ilmi, Z. et al. (2025) 'JPO : Jurnal Prestasi Olahraga Lari 100 Meter Atlet Sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik', 8, pp. 1049–1053.
- Iseni, A., & Abdullai, M. (2022). The Impact Of Physical Fitness Parameters Upon The Success Of Sprint Running On 30, 80, And 100 Meters Among Students Aged 14. *International Journal of Sport Sciences and Health*, 9(19-20), 14-24.
- Jafar, M., Rahmat, Z. and Irfandi (2022) 'Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek ( Sprint ) 100 Meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Analysis Of Short Distance Running Ability ( Sprint ) 100 Meters On Students Of Sma Negeri 1 Banda Aceh City Jurnal Ilmiah', *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10 Nomor 1(2338– 6029), pp. 33–43.
- Jouira, G., Alexe, D. I., Tohänean, D. I., Alexe, C. I., Tomozei, R. A., & Sahli, S. (2024). The relationship between dynamic balance, jumping ability, and agility with 100 m sprinting performance in athletes with intellectual disabilities. *Sports*, 12(2), 58.
- Kahfi, M.K. and Wiyaja, F.J.M. (2018) 'Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal', *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, pp. 24–29. Available at: <file:///C:/Users/AdM/Downloads/36663-Article Text-47433-2-10-20201028.pdf>.
- Kemal Pasha, A.G., Mahardika, G.P. and Sitompul, S.R. (2024) 'Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Roundnet Di Smk Pgri 5 Jakarta Barat', *Jurnal Penjaskesrek*, 11(2), pp.99-113.
- Muhsin, Z. Q. A. (2025). The Impact of Training with Varying Intensities on the Specific Strength and Speed of the Anchor Runner in the 100-Meter Relay for Female Students. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 191-201.
- Ouertatani, Z., Selmi, O., Marsigliante, S., Aydi, B., Hammami, N., & Muscella, A. (2022). Comparison of the physical, physiological, and psychological responses of the high-intensity interval (HIIT) and small-sided games (SSG) training programs in young elite soccer players. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 13807.
- Pandy, M. G., Lai, A. K., Schache, A. G., & Lin, Y. C. (2021). How muscles maximize performance in accelerated sprinting. *Scandinavian*

*Journal of Medicine & Science in Sports*,  
31(10), 1882-1896.

- Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan kecepatan, power dan kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>
- Putra, T.A.H., Makorohim, M.F. and Gazali, N. (2019) ‘Upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa SMA’, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), pp. 62–69.
- Rahmat, A., & Aryadi, D. (2019). ... Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Atletik Lari 100 M Melalui Pemanasan Menggunakan Permainan Olahraga *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1).
- Ramdani, A. (2017). Perbandingan Latihan Uphill dan Latihan Downhill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari.
- Swihadayani, N. (2023) ‘Sekolah Dasar’, *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 3(6), pp. 488–493. Available at: <https://sostech.greenvest.co.id/index.php/sostech/article/view/810>.
- Szafraniec, R., Bartkowski, J., & Kawczyński, A. (2020). Effects of short-term core stability training on dynamic balance and trunk muscle endurance in novice Olympic weightlifters. *Journal of Human Kinetics*, 74, 43.
- Ulanda, Y., Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020.
- Wiranata, F. A., Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The Effect of 6 Weeks of Combination of Three Cone Exercise Using Ball and High- Intensity Interval Training on the Agility and Dribbling Ability of Student Futsal Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 686-691.
- Yusuf, M. (2018). Perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump pada pemain bola voli. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 4–13.
- Zhannisa, U.H. *et al.* (2023) ‘Pengaruh latihan four cone drill terhadap agility pemain bulutangkisPB Natura’, *Jurnal Sport Science*, 13(1), pp. 14–21. Available at: <https://doi.org/10.17977/um057v13i1p14-21>