

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA PASAR BANGKO
SOCCER SCHOOL U-15**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**



**Oleh :
MIROZI ROSEVI
NIM. 18089241/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Pasar Bangko *Soccer School U-15*

Nama : Mirozi Rosevi

NIM/BP : 18089241/2018

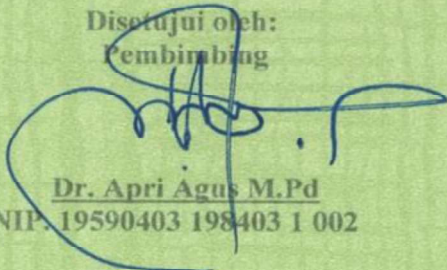
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Agustus 2022

Disetujui oleh:
Pembimbing



Dr. Apri Agus M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazali Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009012 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Pasar Bangko *Soccer School* U-15
Nama : Mirozi Rosevi
NIM/BP : 18089241/2018
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 29 Agustus 2022

Disahkan oleh:

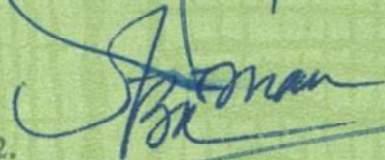
Tim Penguji

Ketua : Dr. Apri Agus M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO 2.

Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd 3.

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN TIDAK PELAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mirozi Rosevi

TM/NIM : 2018/18089241

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Bangko *Soccer School U-15*”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain, kecuali kutipan yang di sebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 29 Agustus 2022

Saya yang menyatakan.



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow rectangular stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METERAI TEMPEL'. A unique identification number 'EB4D3AKX094001989' is printed at the bottom of the stamp.

Mirozi Rosevi

ABSTRAK

Mirozi Rosevi. 2022. : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Bangko *Soccer School* U-15

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain PSP Bangko *soccer school* U-15. Hal ini kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain PSP Bangko *soccer school* U-15.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, menggunakan metode eksperimen dengan desain "*the one groups pre-test-post-test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PSP Bangko *soccer school* U-15 berjumlah 18 orang. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling*, yaitu dengan menjadikan semua populasi yang ada menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan. Data dikumpulkan dengan melakukan tes kelincahan dengan instrument *Illionis Agility test*. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean untuk membuktikan hipotesis yang dibuat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *three corner drill* terhadap kemampuan kelincahan pemain persatuan sepakbola pasar bangko soccer school U-15, dengan melakukan perhitungan nilai *pre-test* dan *post-test* peneliti menemukan terjadi peningkatan nilai rerata yang dicapai oleh pemain. Semula dengan nilai rata-rata sebesar 18,84 detik naik menjadi 17,37 berarti terjadi peningkatan sebesar 1,47 detik. Kemudian didapatkan nilai thitung $6,12 > t_{tabel} 1,74$ dengan nilai signifikansi 0,5.

Kata Kunci : Three Corner Drill, Kelincahan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah yang Maha Kuasa, atas berkat rahmat dan hidayahNYA kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan untuk diajukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Strata Satu (S1), pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Bangko *Soccer School U-15*”**. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad S.A.W, yang telah membawa suri tauladan dalam kehidupan dan penghidupan yang mulia ini, sehingga umat manusia memperoleh cahaya ilahi untuk menuju jalan kebenaran yang di RidhoiNya.

Sehubung dengan penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai menyelesaikan Program Studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Apri Agus M.Pd, Penasehat akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes.,AIFO, selaku penguji satu yang telah memberikan nasehat, saran, masukan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Ahmad Chaeroni S.Pd, M.Pd, selaku penguji dua yang telah memberikan nasehat, saran, masukan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Terimakasih kepada jajaran pelatih PSP Bangko *Soccer School* Kabupaten Merangin.
9. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
10. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
11. Mama (Rosiah) dan Papa (Evi Supardi) yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan baik moril maupun materi.
12. Melsya Reyuni, S.Pd yang selalu memberikan asupan semangat, dan membuat penulis semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

13. *Last but no least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting.*

Akhir kata, peneliti ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembaca.

Padang, 29 Agustus 2022

Mirozi Rosevi
18089241

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	8
B. KerangkaKonseptual.....	32
C. HipotesisPenelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian	36
F. Prosedur Penelitian	38
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	41
2. Uji Prasyarat	44
3. Hasil Uji Hipotesis.....	45
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk lapangan <i>Three Corner Drill</i>	22
Gambar 2. KerangkaKonseptual.....	33
Gambar 3. Desain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	35
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan <i>Illinois agility test run</i>	36
Gambar 5. Histogram Data Pre-test	43
Gambar 6. Histogram Data Post-test	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Struktur Kepelatihan PSP Bangko Soccer School	32
Tabel 2. Populasi pemain PSP Bangko Soccer School U-15	35
Tabel 3. Norma Standarisasi Kelincahan.....	37
Tabel 4. Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan.....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pos-Test	42
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 8. Rangkuman Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Penelitian dari Fakultas.....	54
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	55
Lampiran 3. Data mentah penelitian.....	56
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Penelitian	57
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis Data Penelitian	59
Lampiran 6. Tabel Distribusi.....	60
Lampiran 7. Tabel t.....	62
Lampiran 8. Program Latihan.....	63
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dalam rangka membangun, memajukan, dan meningkatkan suatu yang telah ada dan yang telah dicapai. Dari pengertian Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, pasal 3 tentang fungsi dan pasal 4 tentang tujuan olahraga yaitu:

” Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi, khususnya prestasi didalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya dengan melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi.

Menurut Feri Kurniawan (2011:49) Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan dua tim, yang masing-masing beranggota sebelas orang. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat digemari saat

ini di seluruh dunia, baik dikalangan dewasa, anak-anak, orang tua, pria dan wanita semuanya menyukai sepak bola, bukan hanya memainkan sepak bola saja banyak yang datang langsung ke lapangan sepak bola untuk menyaksikan secara langsung pertandingan sepak bola

Kedatangan tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepak bola, sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan karet yang dilapisi kulit dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa cadangan, tujuan bermain sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Olahraga sepak bola umumnya dimainkan menggunakan tungkai kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangannya dalam permainan.

Syafruddin (2011:179) menyatakan bahwa: “teknik dalam olahraga adalah suatu acara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, Teknik dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai suatu cara yang digunakan untuk melakukan aktifitas permainan sepakbola.

Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang

berhubungan dengan sepakbola (Haugen, dkk , 2014). Teknik dasar sepakbola ada 5 macam, yaitu: *passing, dribbling, shooting, controlling, heading*.

Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam sepakbola adalah Kelincahan. (Apri Agus, 2012:71) Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Untuk meningkatkan kelincahan dibutuhkan proses yang baik dengan latihan terukur dan terstruktur. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Menurut Harsono (1988:172-174) mengemukakan bahwa “beberapa bentuk latihan kelincahan adalah (1) lari bolak-balik, (2) lari *zig-zag*, (3) *squat trust*, (4) lari rintangan, (5) *three corner drill*”. Didalam melakukan permainan sepakbola seorang pemain harus dapat menempatkan posisi dan arah tubuh dengan baik dan cepat guna melepaskan diri dari penjagaan lawannya yang dapat menciptakan gol.

Berdasarkan observasi di Lapangan dan informasi dari Eddy Adrianda (Pelatih Kepala U-15 tahun) terhadap pemain persatuan sepak bola pasar bangko *soccer school*, penulis melihat dari permainan dan latihan dalam berbentuk game pemain sangat lambat dalam mengubah arah dan posisi, padahal kelincahan sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola, sehingga hal ini sangat jelas terlihat bahwasanya kelincahan pemain tersebut sangat kurang.

Kurangnya kemampuan kelincahan yang mempengaruhi prestasi pemain PSP Bangko *Soccer School*, untuk mengetahui faktor yang cukup dominan terdapat beberapa hal yang menyebabkan kurang maksimalnya prestasi maka dengan begitu perlu dilakukan sebuah penelitian, semoga dengan hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai bahan referensi dan sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan kelincahan, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan sepakbola di Kota Bangko Kabupaten Merangin Provinsi Jambi, khususnya PSP Bangko *Soccer School*.

Melihat pernyataan di atas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang kelincahan pemain PSP Bangko *Soccer School* sehingga kelincahan para pemain dapat ditingkatkan melalui latihan *Three Corner Drill*. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Persatuan Sepak Bola Pasar Bangko *Soccer School*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh para pemain PSP Bangko *Soccer School* terdapat pada faktor kelincahan yang mempengaruhi prestasi dan permainan para pemain sebagai berikut:

1. Peningkatan kelincahan pemain PSP Bangko *soccer school* yang masih kurang.
2. Pergerakan pemain PSP Bangko *soccer school* masih kaku dan sulit untuk melewati rintangan.
3. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi menurunnya prestasi para pemain PSP Bangko *Soccer School*. Mengingat keterbatasan waktu, dana, kemampuan penulis dan gejala yang dominan dijumpai di lapangan, maka dalam penelitian ini masalah dibatasi hanya tentang pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kemampuan kelincahan pemain PSP Bangko *Soccer School*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan indentifikasi masalah sebelumnya, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

Apakah latihan *Three Corner Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain PSP Bangko *Soccer School* Kabupaten Merangin ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kemampuan kelincahan pemain persatuan sepak bola pasar bangko *soccer school* U-15.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifnya model latihan, khususnya bagi peneliti dan guru pelatih untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan Bentuk latihan.
2. Peneliti sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program strata satu (S1) pada Jurusan Kesehatan & Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pengurus PSP Bangko *Soccer School* Kabupaten Merangin sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, dan pembina yang mengurus tim PSP Bangko *Soccer School* untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Pelatih sebagai bahan masukan dan pedoman dalam memberikan program latihan kelincahan sepakbola kepada para pemain.

5. Pemain sebagai gambaran tentang tingkat kemampuan kelincahan sepakbola yang nantinya dapat ditingkatkan.
6. Mahasiswa sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kesehatan & Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.