

**PENGARUH THREE CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN  
PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA SICINCIN  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Pengaji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh :**

**M Iqbal Maulana**

**NIM : 18089076**

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

**2022**

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : M Iqbal Maulana

NIM/BP : 18089076/2018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

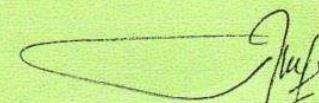
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2022

Disetujui oleh:

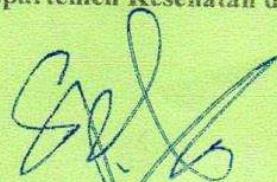
Pembimbing



Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

NIP. 195810181980031001

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Suzeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 2009012 004

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : M Iqbal Maulana

NIM/BP : 18089076/2018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Agustus 2022

Disahkan oleh:

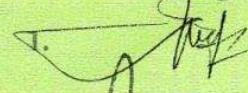
Tim Penguji

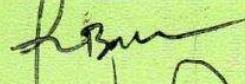
Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

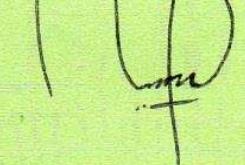
Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1.   
Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

2.   
Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

3.   
Andri Gemaini, S.Si., M.Pd

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: "**Pengaruh Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah SepakBola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Saya Yang Menyatakan



**M Iqbal Maulana**  
NIM. 18089076

## **ABSTRAK**

M Iqbal Maulana (2022) : Pengaruh *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pemain SepakBola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian Menunjukan SSB putra sicincin kurangnya kelincahan dalam permainan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Three Corner Drill* terhadap kelincahan pemain sekolah sepakbola (SSB) putra sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 52 Orang. Teknik sampel berupa *purposive sampling*. Untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang pemain. instrumen penelitian ini menggunakan tes *Illinois agility run test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “*t-test*” dan uji *liliefors* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB putra sicincin kabupaten padang pariaman, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh thitung 8,25 ttabel 1,746. Artinya, terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB putra sicincin kabupaten padang pariaman.

**Kata Kunci :** *Three Corner Drill, SepakBola, Kelincahan*

## **ABSTRACT**

M Iqbal Maulana (2022) : The Effect of *Three Corner Drill* on the Agility of Putra Sicincin Football Players, Padang Pariaman Regency

The problem in the study shows that the ringed male SSB lacks agility in the game of football. This study aims to determine the effect of the *Three Corner Drill* on the agility of the male Sicincin soccer school players in Padang Pariaman Regency.

This type of research uses a quasi-experimental method (*Quasi Experiment*). The population in this study were all SSB Putra Sicincin soccer players, Padang Pariaman Regency, amounting to 52 people. The sampling technique is *purposive sampling*. The sample in this study was 17 players. The research instrument used the *Illinois agility run* test. The data analysis technique in this study used the statistical formula "t-test" and the Liliefors test with a significant level of = 0.05.

Based on the results of the data analysis that has been presented, it can be concluded that: there is a significant effect of the *three corner drill* exercise on increasing the agility of the male SSB players in the Sicincin district of Padang Pariaman district, the truth is accepted where the results obtained are tcount 8.25 t table 1.746. That is, there is an effect of *three corner drill* exercises on increasing the agility of the SSB players in Sicincin, Padang Pariaman Regency.

**Keywords:** Three Corner Drill, Football, Agility.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini,dengan judul: “Pengaruh *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.” Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd dan Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staff Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada ayahanda Mawardi dan ibunda Yusni yang sangat saya cintai, yang tersayang kakak Eva Febriany dan adik Fajar Sidiq Maulana dan Fauzi Ardiansyah yang telah banyak memberikan dukungan serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulis skripsi ini.
8. Kepada teman-teman Vigo Stefano, Ivdol Kaslim, Iqbal Piliang, Ridho Syahputra, dan Harry Hikmatullah yang dari awal telah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan mendampingi dalam membantu penulisan skripsi ini.
9. Bapak Irwan selaku pelatih SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
10. Kepada adik adik yang telah membantu dan mensukses penelitian penulis.

Padang, Agustus 2022

M Iqbal Maulana

## **DAFTAR ISI**

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| ABSTRAK .....                   | i    |
| KATA PENGANTAR .....            | iii  |
| DAFTAR ISI.....                 | v    |
| DAFTAR TABEL.....               | vii  |
| DAFTAR GAMBAR .....             | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....           | x    |
| BAB I .....                     | 1    |
| PENDAHULUAN.....                | 1    |
| A. Latar Belakang.....          | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....    | 4    |
| C. Pembatasan Masalah.....      | 4    |
| D. Rumusan Masalah.....         | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....      | 5    |
| F. Manfaat Penelitian.....      | 5    |
| BAB II.....                     | 7    |
| KAJIAN PUSTAKA .....            | 7    |
| A. Kajian Teori.....            | 7    |
| 1. Sepakbola .....              | 7    |
| 2. Hakikat Latihan .....        | 19   |
| 3. Three Corner Drill .....     | 29   |
| 4. Kelincahan.....              | 34   |
| B. Penelitian Yang Relavan..... | 45   |
| C. Kerangka Konseptual.....     | 47   |
| D. Hipotesis Penelitian .....   | 48   |

|  |    |
|--|----|
| BAB III.....                                     | 49 |
| METODE PENELITIAN.....                           | 49 |
| A. Jenis Penelitian .....                        | 49 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....              | 50 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....           | 51 |
| D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 52 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....    | 53 |
| F. Teknik Analisis Data.....                     | 55 |
| BAB IV .....                                     | 56 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....            | 56 |
| A. Hasil Penelitian .....                        | 56 |
| 1. Dekripsi Data Penelitian.....                 | 56 |
| 2. Pengujian Persyaratan Analisis .....          | 60 |
| 3. Uji Hipotesis.....                            | 62 |
| B. Pembahasan.....                               | 63 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                  | 70 |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....                        | 71 |
| A. Kesimpulan .....                              | 71 |
| B. Saran.....                                    | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                             | 73 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Table 1. Struktur umur dan jumlah pemain.....  | 51 |
| Table 2. Norma tes <i>illinois agility run</i> .....   | 54 |
| Table 3. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Data kelincahan Pemain Sekolah SepakBola (SSB) Putra Sicincin .....  | 57 |
| Table 4. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Data kelincahan Pemain Sekolah SepakBola (SSB) Putra Sicincin ..... | 59 |
| Table 5. Uji Normalitas <i>Data Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....  | 61 |
| Table 6. Uji Homogenitas Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Three Corner Dril.</i> .....                  | 61 |
| Table 7. Hasil Pengujian Hipotesis .....   | 62 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|  |     |
|--|-----|
| Gambar 1. metode latihan “L” Drill.....  | 33  |
| Gambar 2. Kerangka Konseptual .....  | 48  |
| Gambar 3. Desain penelitian <i>The One Group Pretest-Posttes design</i> .....                | 50  |
| Gambar 4 Contoh bentuk tes <i>illinois agility run</i> .....                                 | 54  |
| Gambar 5 Histogram Data Pre-Test Kelincahan Pemain SSB Putra Sicincin .....                  | 58  |
| Gambar 6 Histogram Data Post-Test Kelincahan Pemain SSB Putra Sicincin .....                 | 60  |
| Gambar 7. Peralatan Penelitian .....   | 108 |
| Gambar 8. SSB Putra Sicincin Membaca doa Sebelum Memulai Penelitian.....                     | 108 |
| Gambar 9. SSB Putra Sicincin U-13 melakukan Pemanasan .....                                  | 108 |
| Gambar 10. SSB Putra Sicincin U-13 Melaksanakan Tes <i>illinois agilit run (Pre-test)</i> .. | 109 |
| Gambar 11. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 1 .....             | 109 |
| Gambar 12. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 2 .....             | 109 |
| Gambar 13. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 3 .....             | 110 |
| Gambar 14. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 4 .....             | 110 |
| Gambar 15. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 5 .....             | 110 |
| Gambar 16. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 6 .....             | 111 |
| Gambar 17. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 7 .....             | 111 |
| Gambar 18. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 8 .....             | 111 |
| Gambar 19. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 9 .....             | 112 |
| Gambar 20. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 10 .....            | 112 |
| Gambar 21. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 11 .....            | 112 |
| Gambar 22. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 12 .....            | 113 |
| Gambar 23. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 13 .....            | 113 |

|   |     |
|---|-----|
| Gambar 24. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 14 .....                 | 113 |
| Gambar 25. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 15 .....                 | 114 |
| Gambar 26. SSB Putra Sicincin U-13 Menjalankan program latihan pertemuan 16 .....                 | 114 |
| Gambar 27. SSB Putra Sicincin U-13 Melaksanakan Tes <i>illinois agility run (Post-test)</i> ..... | 114 |
| Gambar 28. Foto bersama Peneliti dan Pemain SSB Putra Sicincin U-13.....                          | 115 |
| Gambar 29. Foto bersama Peneliti, Pelatih dan Pemain SSB Putra Sicincin U-13.....                 | 115 |
| Gambar 30. Foto bersama Peneliti, Pemain, Pelatih dan Pengurus SSB Putra Sicincin U-13 .....      | 115 |
| Gambar 31 Foto bersama Peneliti, Pelatih dan Pengurus SSB Putra Sicincin .....                    | 116 |
| Gambar 32 Foto Lapangan SSB Putra Sicincin.....   | 116 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Program latihan.....  | 76  |
| Lampiran 2 Rincian Sampel Penelitian.....                              | 90  |
| Lampiran 3 Data Mentah Penelitian.....                                 | 91  |
| Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Kelincahan.....   | 92  |
| Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kelincahan. .... | 93  |
| Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.....                  | 94  |
| Lampiran 7 Hasil Hipotesis Data Penelitian. ....                       | 96  |
| Lampiran 8 DAFTAR LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR.....          | 98  |
| Lampiran 9 DAFTAR NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS.....             | 99  |
| Lampiran 10 Nilai Persentil untuk distribusi t.....                    | 100 |
| Lampiran 11 Nilai Persentil untuk distribusi F. ....                   | 101 |
| Lampiran 12 Bagan Struktur Pengurus SSB Putra Sicincin. ....           | 102 |
| Lampiran 13 BIODATA PEMAIN SSB PUTRA SICINCIN U-13. ....               | 103 |
| Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....                                | 108 |
| Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....                                 | 117 |
| Lampiran 16 Surat Persetujuan Validator.....                           | 118 |
| Lampiran 17 Surat dari ASKAB. ....                                     | 119 |
| Lampiran 18 Surat Balasan. ....  | 120 |
| Lampiran 19 Lisensi Pelatih.....                                       | 121 |

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan upaya untuk meningkatkan peranan olahraga dalam pembangunan dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melihat lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa.

Menurut Scheunemann (2005: 15) berpendapat, “sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, volleyball, dan tenis”. Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu: 1)

pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan sepakbola juga membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola sampai *dribbling* dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu kelincahan juga bermanfaat bagi para atlit agar tidak mudah jatuh & cedera saat berlari di lapangan (Muhyi Faruq 2009).

Tindakan menggiring bola yang baik memerlukan kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelenturan dan elemen fisik lainnya. Hal ini tidak terlepas dari teknik menggiring bola. Ini adalah tindakan yang dirancang untuk menipu teknologi. Lawan dapat mengurangi keseimbangan lawan, sehingga dalam menggiring bola pemain sepak bola membutuhkan kelincahan yang sangat tinggi.

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Widiastuti (2011 : 17). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan lainnya.

SSB Putra Sicincin adalah sekolah sepakbola yang ada di kecamatan 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, berdiri sejak tahun 2000 an yang didirikan oleh pelatih kepalanya sendiri yaitu bapak irwan. SSB ini telah mengikuti berbagai macam turnamen yang ada di kabupaten padang pariaman maupun diluar Kabupaten Padang Pariaman seperti turnamen piala soratin, bupati cup dan turnamen tahun kemarin aro tani cup yang diikuti sumbar, riau, jambi yang di selenggarakan di lapangan tandikek padang pariaman. SSB Putra Sicincin memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya bapak irwan selaku pelatih kepala di SSB Putra Sicincin, , Assisten Wawan, Hafiz, Herman. SSB Putra Sicincin Memiliki beberapa kelompok umur yang di bina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya U10, U13, dan U17.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung dan interview pada pelatih SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, Menunjukan SSB putra sicincin kurangnya kelincahan dalam permainan sepakbola, Pada saat sesi latihan kelincahan pemain SSB masih sangat jauh dari maksimal dilihat dari bermain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan. Pergerakan tanpa bola pemain terkadang masih kurang bagus, kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, dan pada saat berubah arah untuk menyerang pemain sering kehilangan bola. Dan saat bertahan pemain masih lambat dalam melakukan penjagaan kepada pemain yang sedang melakukan akselarasi pemain seringkali kehilangan keseimbangan pada saat mencoba untuk mengejar lawan tersebut dan Pemain sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan. ini di karenakan kurangnya latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Dari banyak metode latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan seperti *Zig-Zag run, Shuttle run*, latihan kelincahan bereaksi, *Three corner drill, Hexagon drill, Wind sprint*, maka penulis mengambil bentuk latihan three corner drill untuk yang akan diteliti,. Dengan memberikan pelatihan *three corner drill* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik kelincahan SSB Putra Sicincin. Berdasarkan permasalahan di atas dan mengingkat bahwa kelincahan sangat di perlukan untuk permainan sepakbola, maka peneliti mencoba untuk mengambil judul “ PENGARUH THREE CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA SICINCIN KABUPATEN SICINCIN”

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik seperti kelincahan yang baik.
2. Pergerakan pemain masih kurang cepat.
3. Kaki yang masih kaku sehingga sering kehilangan bola.
4. Kurangnya keberanian pemain dalam melakukan penetrasi kearah pertahanan lawan.
5. Seringkali kehilangan keseimbangan saat bertahan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini

dibatasi pada “Pengaruh *Three Corner Drill* terhadap kelincahan pemain sekolah sepakbola (SSB) putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah:

Apakah ada pengaruh *Three Corner Drill* terhadap kelincahan pemain sekolah sepakbola (SSB) putra sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, Tujuan Penelitian ini sebagai berikut:

untuk mengetahui pengaruh *Three Corner Drill* terhadap kelincahan pemain sekolah sepakbola (SSB) putra sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Peneltian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukkan untuk meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Sicincin.
3. Pemain, bahan masukkan dalam melakukan peningkatan kelincahan pemain.
4. Manajemen tim, sebagai bahan acuan untuk mengetahui kualitas tim.

5. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola
6. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang.