

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN
FUTSAL SMA NEGERI 4 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**OLEH:
AQIL RIFKI FERMANA
16089182/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

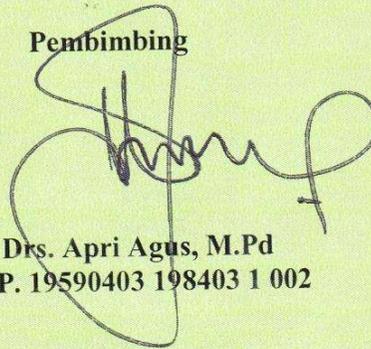
Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 4 Padang

Nama : Aqil Rifki Fermana
NIM/BP : 16089182/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2021

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi

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

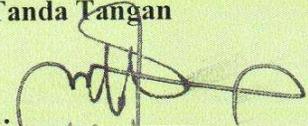
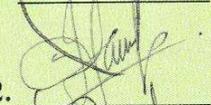
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aqil Rifki Fermana
NIM : 16089182/2016

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan
Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 4 Padang**

Padang, September 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Yogi Andria, S.Si, M.Or	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: "*Pengaruh Latihan Three Corner Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 4 Padang*" 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, Mei 2021

Saya Yang Menyatakan



AQIL RIFKI FERMANA

NIM. 16089182

ABSTRAK

Aqil Rifki Fermana : *Pengaruh Latihan Three Corner Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 4 Padang*
(2021)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain futsal SMA Negeri 4 Padang. Hal ini kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya strategi/metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMA Negeri 4 Padang yang berjumlah 14 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu dengan menjadikan beberapa populasi yang ada menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan. Jadi berdasarkan teknik pengambilan sampel yang dilakukan, maka jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 12 orang. 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 dan analisis data menunjukkan bahwa: Latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Padang didapatkan $t_{hitung} = 4,75 > t_{tabel} = 1,796$.

Kata kunci: *kelincahan, futsal*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 4 Padang”** dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga 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. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. dan Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd Bapak Yogi Andria, M.Or selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih dan pemain SMA Negeri 4 Padang yang telah meluangkan waktu dan ikut membantu berlangsungnya penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Futsal	8
2. Latihan.....	9
3. Kelincahan.....	11
4. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	13
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
1. Waktu Penelitian	18

2. Tempat Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel.....	19
E. Instrumen Penelitian.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV	
A. Hasil Penelitian	24
1. Deskripsi Data Penelitian	24
2. Uji Normalitas	27
3. Uji Hipotesis.....	28
B. Pembahasan.....	29
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian.....	20
Tabel 2. Norma Penilaian Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Run</i>).....	22
Tabel 3. Rangkuman Deskripsi Data Penelitian	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Data Kelincahan Pemain Futsal	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Data Kelincahan Pemain Futsal	26
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas	27
Tabel 7. Rangkuman Pengujian Hipotesis	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk lapangan <i>Three corner drill</i>	14
Gambar 2. Kerangka Konseptual	17
Gambar 3. Rancangan Penelitian	18
Gambar 4. <i>Illinois Agility Run</i>	22
Gambar 5. Histogram Data Pre-test Kelincahan Pemain Futsal	26
Gambar 6. Histogram Data Post-test Kelincahan Pemain Futsal.....	27
Gambar 7. Sampel sedang menjalani latihan variasi	55
Gambar 8. Sampel sedang menjalani latihan inti (<i>Three corner drill</i>).....	55
Gambar 9. Sampel sedang menjalani latihan variasi	56
Gambar 10. Sampel sedang menjalani postes	56
Gambar 11. Sampel sedang menjalani latihan variasi	57
Gambar 12. Sampel sedang menjalani latihan inti (<i>Three corner drill</i>).....	57
Gambar 13. Sampel sedang menjalani latihan variasi	58
Gambar 14. Sampel sedang melaksanakan pretest	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	40
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	46
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Penelitian.....	47
Lampiran 4. Pengujian Hipotesis Data Penelitian.....	49
Lampiran 5. Tabel Distribusi	51
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dalam rangka membangun, memajukan, dan meningkatkan suatu yang telah ada dan yang telah dicapai. Dari pengertian di Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

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

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.

Andri (2009: 3) Berpendapat bahwa “Futsal adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari lima orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Futsal adalah permainan yang tergolong baru untuk negara-negara di asia, namun perkembangannya sangat pesat termasuk di Indonesia karena permainan futsal sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua”. Saat ini perkembangan permainan futsal sangat pesat sekali, hal

ini ditandai dengan banyaknya academi futsal dan tim-tim futsal yang didirikan. Salah satunya adalah tim Futsal SMA Negeri 4 Kota Padang.

Menurut Narti (2009: 1) “Futsal adalah suatu permainan yang tujuan permaiannya sama dengan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi garis. Setiap regu dalam futsal memiliki lima orang pemain dan pemain cadangan.” Tujuan dari permainan futsal adalah berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Dengan demikian, permainan futsal memerlukan dasar kerja sama antara sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan futsal. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal seperti mengumpan (*passing*), Menahan bola (*control*), Mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan Menembak bola (*shooting*) Andri (2009:22). Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Menurut Ibnu (2017 : 3-4) “Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).” Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut terdapat salah satunya yaitu kelincahan. Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik

pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Menurut Apri (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.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *kelincahan* merupakan suatu faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang. Dengan kelincahan itu pula seorang pemain futsal bisa memberikan performa terbaik dalam bertanding seperti kelincahan dalam menggiring bola, kelincahan dalam menjaga gerak lawan dan kelincahan dalam mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang untuk menghasilkan gol.

Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain futsal salah satunya adalah latihan three corner drill. Menurut Apri (2012 : 72-73) “Dalam latihan three corner drill terdapat tiga titik yang membentuk segi tiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan ini adalah pemain/atlet berlari melingkar ketiga titik sudut tersebut secepatnya.”

Tim futsal SMA Negeri 4 Kota Padang berdiri pada tahun 2010, yang mana selalu aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia remaja

selingkungan SMA Negeri 4 Kota Padang. Prestasi yang sudah di capai yaitu pernah beberapa kali menjuarai turnamen tingkat pelajar sekota Padang. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih maupun pengurus tim Futsal SMA 4 Negeri Padang pada bulan Agustus 2020. Tim futsal SMA Negeri 4 Padang sudah sering mengikuti *event-event* futsal, dan prestasi yang didapat tergolong baik, contohnya mengikuti Pocari sweat Futsal Championship tahun 2018 gugur di 16 besar dan di Hydro Coco National Futsal Tournamen 2019 mendapat juara ke 2. Tetapi pelatih melihat pada saat menjalankan sebuah permainan pemain tidak dapat merubah arah dan menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik hal ini diketahui pada saat melakukan *offensive* atau penyerangan ke gawang lawan pemain mencoba melakukan gerakan tipu untuk melewati lawan tetapi seringkali pergerakan tersebut mudah terbaca oleh lawan dikarenakan para pemain masi kurang baik dalam melakukan perubahan arah sehingga serangan dapat dipatahkan oleh lawan dan langsung terjadi situasi serangan balik yang dapat memberikan peluang mencetak gol untuk tim lawan tersebut.

Lalu pada saat *defense* atau bertahan masih terlihat kurang baiknya kemampuan pemain dalam menjaga keseimbangan tubuhnya dalam melakukan penjagaan kepada pemain lawan yang sedang melakukan akselerasi sehingga seringkali pemain terkecoh lalu kehilangan keseimbangan pada saat mencoba untuk mengejar lawan tersebut yang mana hal ini dapat memberikan peluang kepada tim lawan untuk melancarkan serangan kearah gawang tim futsal SMA Negeri 4 Kota Padang. Dan kurang baiknya

pergerakan tubuh pemain dalam merubah arah dengan tujuan berpindah tempat untuk mencari ruang yang kosong yang mana hal ini bertujuan untuk memudahkan alur jalannya bola agar tim dapat menguasai jalannya permainan serta membuat peluang untuk menciptakan gol. Melihat permasalahan ini jika dibiarkan maka tim futsal SMA Negeri 4 Kota Padang akan kesulitan untuk mengembangkan permainan sehingga mencapai prestasi dalam gelaran tournament maupun laga uji coba.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tes dan pengukuran kelincahan sebagian dari pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang dengan menggunakan *Illinois Agility Run test*, didapatkan hasil dengan rata-rata perolehan waktu >18,3 detik, dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa memang masih kurangnya kelincahan para pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang, dimana standar penilaian kategori (sedang) pada laki-laki berada 18,1 detik – 16,2 detik.

Berdasarkan informasi dari pelatih futsal SMA Negeri 4 Kota Padang, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan metode latihan kelincahan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan. Namun Peneliti mengambil bentuk latihan *Three Corner Drill* dengan berfokus pada pengembangan kelincahan gerak secara seimbang.

Dari penjelasan diatas, ditemukan suatu masalah pada pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang yaitu diduga masih rendahnya tingkat kelincahan pemain. Maka penulis mencoba meningkatkan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang dengan Metode Latihan three corner drill.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya kemampuan para pemain dalam melakukan perubahan arah tubuhnya
2. Masih kurang baiknya para pemain dalam menjaga keseimbangan tubuh pada saat melakukan permainan futsal
3. Masih belum tepatnya latihan kelincahan yang diberikan oleh pelatih futsal SMA Negeri 4 Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Sejauh mana latihan *Three Corner Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Negeri 4 Kota Padang.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukkan untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan bentuk latihan *Three Corner Drill*
3. Pemain, bahan masukkan dalam peningkatan kelincahan.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga futsal.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang.