

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA (SSB) PERSATUAN  
SEPAKBOLA PUTRA KECAMATAN NAN SABARIS  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan*



**Oleh:  
YOMPI ASMARA SAKTI  
NIM. 18089125/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap  
Kelincahan Pemain Sepakbola (SSB) Persatuan  
Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten  
Padang Pariaman

**Nama** : Yompi Asmara Sakti

**NIM/BP** : 18089125/2018

**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan

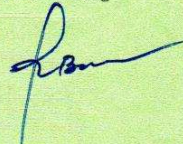
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Maret 2023

Disetujui oleh:

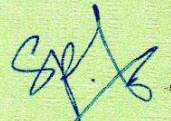
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd  
NIP. 19870502 201404 1 001

Diketahui

Kepala Departemen Kesehatan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

**Judul** : *Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap  
Kelincahan Pemain Sepakbola (SSB) Persatuan  
Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten  
Padang Pariaman*

**Nama** : Yompi Asmara Sakti

**NIM/BP** : 18089125/2018

**Program Studi** : Ilmu Keolahrgaan

**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi

**Fakultas** : Ilmu Keolahrgaan

Padang, 14 Maret 2023

Disahkan oleh:

Tim Penguji


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

Anggota : Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

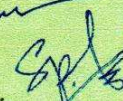
Anggota : Windo Wiria Dinata, M.Pd

Tanda Tangan

1.



2.



3.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Yompi Asmara Sakti NIM 18089125 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Saya yang menyatakan



Yompi Asmara Sakti

NIM. 18089125

## ABSTRAK

Yompi Asmara Sakti. 2023. Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. 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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain “*the one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 48 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sample, sehingga sampel berjumlah 18. 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 terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Three Corner Drill* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh  $t_{hitung} 7,586 > t_{tabel} 1,740$ . Artinya, terdapat pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sekolah sepakbola Persatuan Sepakbola Putra Pauh Kambar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

**Kata Kunci : *Three Corner Drill*, Kelincahan, Sepakbola.**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran 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 Sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman,”**

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 Ridho-Nya.

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 Keguruan dan Ilmu Pendidikan terutama kepada:

1. Bapak Prof. 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. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, Penasehat akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku penguji satu yang telah memberikan nasehat, saran, masukan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd, selaku penguji dua yang telah memberikan nasehat, saran, masukan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Terkhusus kepada orang tua saya yang telah memberikan dukungan penuh baik secara moral maupun materil.
9. Terimakasih kepada jajaran pelatih sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman,
10. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi tahun 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, 23 Februari 2023  
Penulis

Yompi Asmara Sakti  
NIM. 18089125



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>ii</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II Kajian Pustaka .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Sepakbola .....	8
2. Hakikat Kelincahan.....	13
3. <i>Three Corner Drill</i> .....	18
4. Sistem Energi Latihan Kelincahan.....	23
5. Hakikat Latihan.....	24
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III Metode Penelitian.....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32

D. Defenisi Operasional.....	32
1. Latihan <i>Three Corner Drill</i> .....	32
2. Kelincahan.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Prosedur Penelitian.....	35
1. Tahap Awal.....	35
2. Tahap Pelaksanaan.....	35
3. Tahap Akhir.....	36
<b>BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	38
2. Uji Normalitas.....	41
3. Hasil Uji Hipotesis .....	42
B. Pembahasan.....	43
<b>BAB V Penutup .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>48</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>51</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Program Latihan .....	51
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian .....	67
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Penelitian.....	68
Lampiran 4. Pengujian Hipotesis Data Penelitian.....	69
Lampiran 5. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	70
Lampiran 6. Tabel t.....	71
Lampiran 7. Surat izin Penelitian dari Fakultas .....	72
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian .....	73
Lampiran 9. Dokumentasi.....	74

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Populasi Pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra .....	32
Tabel 2. Norma Standarisasi Kelincahan .....	35
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> .....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> .....	40
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk lapangan <i>Three Corner Drill</i> .....	21
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	29
Gambar 3. Desain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	31
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan <i>Illinois agility test run</i> .....	35
Gambar 5. Histogram Data Pre-test .....	40
Gambar 6. Histogram Data Pos-test.....	42
Gambar 7. Sampel sedang menjalani latihan .....	77
Gambar 8. Sampel sedang menjalani latihan .....	77
Gambar 9. Sampel sedang menjalani latihan .....	78
Gambar 10. Sampel sedang menjalani latihan .....	78
Gambar 11. Sampel sedang menjalani latihan .....	79
Gambar 12. Sampel sedang menjalani latihan .....	79
Gambar 13. Foto bersama sampel.....	80

## **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 di Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 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 pelatih sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, 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.

Berdasarkan hal di atas, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang kelincahan pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman 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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, permasalahan yang dialami oleh para pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman terdapat pada faktor kelincahan yang mempengaruhi prestasi dan permainan para pemain sebagai berikut:

1. Peningkatan kelincahan pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang masih kurang.
2. Pergerakan pemain sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman 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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. 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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

### **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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman ?.

### **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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

## **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 sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, dan pembina yang mengurus tim sepakbola (SSB) Persatuan Sepakbola Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman 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.