

**PENGARUH LATIHAN REACTIVE AGILITY DAN CONE DRILL
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBLING SEKOLAH
SEPAK BOLA PUTRA BUMI SERAMBI
KOTA PADANG PANJANG U-14**

PROPOSAL PENELITIAN



Oleh :

**Dedek Kurniawan
22087108/2022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Reactive Agility dan Cone Drill
Terhadap Kemampuan Dribbling Sekolah Sepak Bola
Putra Bumi Serambi U-14

Nama : Dedek Kurniawan

NIM/BP : 22087108/2022

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

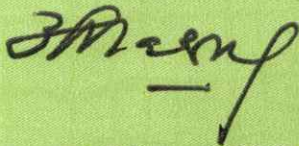
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2026

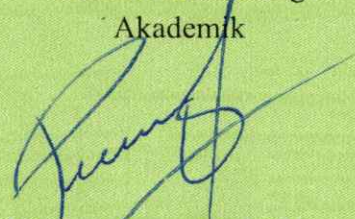
Disetujui Oleh

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M. Kes., AIFO
NIP.196311041987031002

Dosen Pembimbing
Akademik



Dr. Padli, S. Si, M.Pd
NIP.198502282010121005

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Reactive Agility dan Cone Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Sekolah Sepak Bola Putra Bumi Serambi U-11” adalah karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dijumpukan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2026



Dedek Kurniawan
NIM. 22087108

ABSTRAK

Dedek Kurniawan (22087108). Pengaruh Latihan *Reactive Agility* dan *Cone Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* Sekolah Sepak Bola Putra Bumi Serambi U-14.

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola, khususnya pada pemain usia U-14. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bumi Serambi Kota Padang Panjang, kemampuan *dribbling* pemain masih belum optimal, ditandai dengan kurangnya kontrol bola saat bergerak cepat, kemampuan mengubah arah yang belum maksimal, serta lambatnya respons dalam situasi permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Reactive Agility* dan *Cone Drill* terhadap kemampuan *dribbling*, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14 yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *Reactive Agility* dan kelompok latihan *Cone Drill*. Instrumen penelitian menggunakan *Zig-Zag Dribbling Test*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, *Paired Sample t-test*, dan *Independent Samples t-test* pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Reactive Agility* meningkatkan kemampuan *dribbling* sebesar 6,06%, sedangkan latihan *Cone Drill* meningkatkan kemampuan *dribbling* sebesar 4,67%. Hasil uji *Independent Samples t-test* memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,234 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan. Dengan demikian, kedua metode latihan sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain usia U-14.

Kata kunci: *Reactive Agility*, *Cone Drill*, *dribbling*, sepak bola, U-14.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Reactive Agility* dan *Cone Drill* terhadap Kemampuan Dribbling Sekolah Sepak Bola Putra Bumi Serambi U-11 Kota Padang Panjang”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Kepada Papa dan mama serta keluarga yang selalu mendo'akan yang memberikan arahan dan motivasi serta mendukung penulis untuk mencapai cita-cita yang penulis inginkan, karena itulah penulis dapat berproses dengan baik sehingga penulis mampu bertahan dengan penuh keyakinan untuk menyelesaikan pendidikan sampai akhir.
2. Kepada Bapak Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Kepada Bapak Prof. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini
5. Kepada Bapak Dr. Vega Soniawan, S.Pd., M.pd selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada Seluruh Bapak/Ibu dosen fakultas ilmu keolahragaan yang telah memberikan bimbingan, pelajaran, dan arahan selama menempuh perkuliahan.
7. Kepada Teman-teman Angkatan 2022 yang satu perjuangan dengan saya, yang banyak membantu dalam menguatkan, memberikan pengarahan, dan berpengaruh ke kehidupan saya.
8. Kepada Usaha yang saya banggakan semasa perkuliahan dan membuat saya bertahan untuk berjuang sampai saat ini yaitu ADCLOTHING.
9. Kepada Saudari Marcelia Ardana yang telah menemani, memberi semangat, dan menjadi tempat pulang di saat letih bagi saya dari semester 3 perkuliahan sampai sekarang

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Sepak Bola	10
2. Kemampuan Driblingg dalam Sepak Bola.....	12
3. Kelincahan dalam sepak bola.....	16
4. Reactive Agility.....	20
5. Cone Drill.....	25
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	34

D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi Dan Sampel.....	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data Penelitian.....	55
B. Ringkasan Deskripsi data.....	58
B. Pembahasan.....	71
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara melakukan Latihan Reactive Agility).....	25
Gambar 2. Bentuk Latihan Cone drill S	31
Gambar 3. Desain Penelitian	45
Gambar 4. Lapangan Tes Menggiring	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Konseptual	41
Tabel 2. Populasi atlet SSB Putra Bumi Serambi Padang Panjang	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil pretest kelompok reactive agility	55
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil posttest kelompok reactive agility	56
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil pretest kelompok cone drill	57
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil pretest kelompok cone drill	57
Tabel 7. Statistik Deskripsif Hasil Penelitian.....	58
Tabel 8. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok A (Reactive Agility)	60
Tabel 9. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B (Cone Drill)	62
Tabel 10. Persentase Peningkatan	64
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas	66
Tabel 13. Hasil Uji Paired Sample t-Test Hipotesis 1	67
Tabel 14. Hasil Uji Paired Sample t-Test Hipotesis 2	68
Tabel 15. Hasil Uji Independent t-Test.....	69
Tabel 16. Hasil Uji Analisis N- Gain	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Laporan Observasi	103
Lampiran 2. Surat izin penelitian	104
Lampiran 3. Surat Validasi Alat	105
Lampiran 4. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok A (Reactive Agility)	106
Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok B (Cone Drill)	107
Lampiran 6. Uji Persyaratan Analisis	108
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	110

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia adalah olahraga, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi pembibitan, pembinaan dan prestasi olahraga (S. K. Rahman & Padli, 2020). Peningkatan fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia menjadi bagian dari olahraga (Gumantan et al., 2020), diantara lain olahraga bisa dikatakan juga aktivitas atau praktik fisik yang luar biasa, dan berbasis keterampilan di mana terdapat kerja sama untuk memenuhi tujuan awal sebuah kompetisi (Borge, 2020).

Di salah satu aspek kebutuhan hidup manusia yang paling penting adalah olahraga, dengan berolahraga tentu tubuh akan terangsang dan leluasa untuk bergerak, dan terdapat juga fungsi utama dari olahraga yaitu agar menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh manusia, pada saat ini sangat banyak olahraga yang berkembang di kalangan masyarakat dan salah satunya terdapat sepak bola, yang sudah dijadikan sebagai olahraga prestasi dan olahraga kesehatan, olahraga ini sudah mencapai cangkupan internasional dan sangat familiar di kalangan masyarakat seluruh dunia.

Sepak bola adalah permainan invasi yang di dalamnya terdapat pertandingan antara 2 regu yang bermain dalam satu lapangan tanpa dibatasi oleh penyekat antara kedua team atau regu yang bertanding (Goksøyr, 2017) olahraga sepak bola sendiri merupakan suatu olahraga yang berkembang di Indonesia,

sepak bola juga digemari diseluruh dunia, untuk memainkan olahraga ini terdapat beberapa kemampuan yang harus dituntut seperti passing, dribbling, dan kemampuan fisik yang baik (Ariyanto, 2014) untuk mencapai prestasi yang maksimal, setiap pemain harus menguasai aspek-aspek tersebut, keterampilan dasar penting bagi perkembangan pemain terutama pada usia dini (A Sukamto, 2023) Salah satu aspek yang sangat mendasar salah satunya ada dribbling, melalui keterampilan dribbling yang baik, seseorang pemain dapat melewati lawan, menjaga penguasaan bola, dan membuka peluang untuk menciptakan gol.

Pada usia U-14, pemain masih berada pada fase pembinaan dasar hal ini bisa dikatakan pada fase ini anak-anak bisa dibilang masi pada masa pertumbuhan baik dari segi psikologis dan motoriknya (A Sukamto, 2023), oleh karena itu perkembangan motoric yang optimal diperlukan karena akan memasuki masa golden age dalam kehidupan anak(Jia et al., 2021), yaitu masa di mana kemampuan koordinasi, kelincahan, dan keterampilan teknik dasar dapat berkembang pesat apabila diberikan pembelajaran atau metode Latihan yang tepat, pemberian latihan *reactive agility* dan *cone drill* diharapkan bisa menjadi metode latihan yang baik untuk anak U-14.

Berdasarkan observasi awal dan perbincangan dengan salah satu pelatih di SSB Putra Bumi Serambi terutama di U-14, masih ditemukan beberapa kendala dalam kemampuan dribbling pemain, seperti penguasaan bola yang kurang stabil, kecepatan mengiring bola yang rendah, serta respon lambat terhadap perubahan arah saat menghadapi lawan yang mana itu sangat berpengaruh pada saat melakukan

game di dalam pertandingan sepak bola (Zakky Mubarak & Muhamad Riyan, 2024) oleh karena itu, hal ini bisa menjadi acuan bahwa hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan seorang pemain, dengan adanya tujuan untuk memberikan penekanan yang lebih terhadap permasalahan tersebut dibutuhkan pendekatan menekankan aspek teknik seperti unsur reaktivitas dan kelincahan dinamis (Mao et al., 2024).

Berdasarkan wawancara dengan pelatih terdapat beberapa program latihan yang diterapkan oleh pelatih belum sepenuhnya mengembangkan aspek kelincahan dan reaksi pemain terhadap stimulus gerak, selain kendala tersebut pelatih juga lebih sering menggunakan latihan yang bersifat statis dan terencana (pre-planned), sehingga unsur reaksi spontan pemain kurang terlatih, sehingga bisa disimpulkan masih belum diketahui bentuk latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling untuk pemain SSB U-14.

Salah satu bentuk Latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan *reactive agility* (Sutrisno et al., 2023) latihan ini berfokus pada kemampuan pemain untuk merespon rangsangan (stimulus) visual atau audio secara cepat, seperti perubahan arah lawan, aba-aba pelatih, atau sinyal cahaya. Latihan ini tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif seperti pengambilan keputusan, persepsi visual, dan waktu reaksi motorik (Sheppard & Young, 2006) dengan demikian, *reactive agility* dapat membantu pemain usia dini untuk beradaptasi lebih baik terhadap situasi permainan yang lebih menarik.

Selain latihan *reactive agility*, latihan *cone drill* juga merupakan metode yang sangat berguna untuk mengembangkan motorik anak terutama U-14 yang masih pada masa pertumbuhan. Latihan ini biasanya dilakukan dengan menyusun cone dan rintangan kecil dalam pola tertentu, seperti zig-zag, slalom, atau lari “T”, untuk melatih kemampuan *change of direction* (COD), untuk melatih keseimbangan, dan kontrol bola. *Cone drill* sendiri dapat membantu pemain dalam meningkatkan koordinasi antara kaki dan bola, serta melatih kelincahan dalam arah yang sudah ditentukan. Menurut penelitian (Trecroci et al., 2020), latihan cone drill terbukti dapat meningkatkan kemampuan dribbling melalui peningkatan kecepatan gerak dan ketepatan arah gerakan.

Meskipun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berfokus pada peningkatan kelincahan dan penguasaan bola, terdapat beberapa perbedaan mendasar dalam karakteristiknya. *Reactive agility* lebih menekankan pada respon spontan terhadap stimulus yang tidak terduga, sedangkan *cone drill* bersifat terencana dan berulang. Dalam konteks anak usia 14 tahun, latihan yang menggabungkan unsur kognitif (reaksi) dan motoric (kelincahan) diyakini lebih efektif karena dapat menstimulasi kemampuan persepsi dan pengambilan keputusan sejak dini (Trajković et al., 2020)

Jika kita berkaca dari segi motorik dan stimulus terhadap latihan ini kepada anak usia 14 tahun terdapat beberapa keterkaitan yang menjadi penyebab utama pentingnya latihan *reactive agility* dan *cone drill* terhadap anak-anak yang masih pada masa pertumbuhan (Halstead et al., 2010), di dalam penelitiannya membahas

bahwa olahraga dan anak adalah suatu hal yang saling terhubung dan stimulus yang bagus untuk perkembangan seorang anak.

Penekanan yang terjadi terhadap anak ketika melakukan latihan *reactive agility* bisa dikatakan seperti stimulus yang tidak terencana, namun terdapat beberapa pengaruh yang lebih signifikan ketika kita membahas latihan *cone drill*, karena di dalam latihan tersebut seorang anak dapat melatih reaksinya terhadap sesuatu terutama bola, dan pengambilan keputusan yang tepat sehingga dapat meningkatkan visi bermain seorang anak di saat melakukan pertandingan.

Namun, berdasarkan hasil tinjauan Pustaka, penelitian yang secara langsung membandingkan pengaruh latihan *reactive agility* dan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling pada usia 14 tahun masih sangat terbatas, terutama di lingkungan Sekolah Sepak Bola (SSB) di Indonesia. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang penting dikaji untuk lebih lanjut.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *reactive agility* dan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pelatih dalam menentukan bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling, serta menjadi acuan dalam pengembangan program latihan berbasis sains pada pembinaan sepak bola usia dini.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi pada pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14, yaitu:

1. Berdasarkan penelitian awal ditemukan kemampuan dribbling pemain masih rendah, terlihat dari kurangnya penguasaan bola saat mengiring dan menghadapi lawan.
2. Pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah secara cepat ketika berhadapan dengan situasi permainan yang dinamis
3. Program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya mengembangkan aspek kelincahan dan reaksi pemain terhadap stimulus gerak.
4. Pelatih lebih sering menggunakan latihan kelincahan yang bersifat statis dan terencana (pre-planned), sehingga unsur reaksi spontan pemain kurang terlatih.
5. Belum diketahui bentuk latihan mana yang lebih efektif antara latihan Reactive Agility dan Cone Drill dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain usia 14 tahun.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada hal-hal berikut :

1. Bentuk latihan yang diterapkan hanya meliputi dua jenis latihan, yaitu Reactive Agility dan Cone Drill.

2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *reactive agility* terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *reactive agility* dan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling SSB Putra Bumi Serambi U-14?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan Reactive Agility terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan Cone Drill terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14.
3. Untuk melihat perbedaan yang signifikan antara latihan *reactive agility* dan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling SSB Putra Bumi Serambi U-14.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam bidang latihan kelincahan (agility training) dan keterampilan teknik dasar sepak bola. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan model latihan berbasis kemampuan reaksi dan koordinasi anak usia dini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih SSB Putra Bumi Serambi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan ilmiah untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain usia dini.

b. Bagi Pemain

Dapat meningkatkan kemampuan penguasaan bola, kelincahan, dan kecepatan reaksi dalam permainan.

c. Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB)

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk memperbaiki dan menyempurnakan kurikulum latihan teknik dasar sepak bola bagi kelompok usia muda.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan kajian tentang pengaruh latihan kelincahan lain terhadap keterampilan dasar sepak bola, seperti passing, shotting, atau ball control.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *Reactive Agility* dan *Cone Drill* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bumi Serambi U-14, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan *Reactive Agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan, dengan persentase peningkatan sebesar **6,06%**. Dengan demikian, latihan *Reactive Agility* efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.
2. Latihan *Cone Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan dengan persentase peningkatan sebesar **4,67%**. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Cone Drill* juga efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.
3. Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Reactive Agility* dan *Cone Drill* terhadap

kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Bumi Serambi U-14. Meskipun secara deskriptif latihan *Reactive Agility* memberikan persentase peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan latihan *Cone Drill*, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, kedua metode latihan dapat dijadikan alternatif dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia U-14.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menjadikan latihan *reactive agility* dan *cone drill* sebagai salah satu metode utama dalam program Latihan karena keduanya mempunyai pengaruh yang penting untuk peningkatan kemampuan *dribbling*.
2. Bagi atlet, diharapkan untuk mengikuti setiap program latihan dengan disiplin, sungguh-sungguh, dan konsisten agar kemampuan *dribbling*, koordinasi gerak, serta kecepatan reaksi dapat berkembang dengan baik.
3. Bagi sekolah sepak bola, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan teknik dasar sepak bola, khususnya pada aspek *dribbling* dan kelincahan pemain usia dini.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi latihan, dan mengembangkan bentuk latihan lain

yang relevan agar hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sukanto. (2023). Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar PENGARUH MODEL LATIHAN CONE DRILLS TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA EKSTRAKULIKULER SMP MUHAMMADIYAH PALOPO FIRMANSYAH DAHLAN. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5, 1–18.
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482.
<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Ajmal, & Arisman. (2023). Journal Sport Rokania. *Journal Sport Rokanisa*, 3(2), 1–18. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/download/91/66>
- Ariyanto, K. (2014). Analyzing the Conflict between Football Organizations in Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 115(Icices 2013), 430–435. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.450>
- Borge, S. (2020). What Is Sport ? What Is Sport ? *Sport, Ethics and Philosophy*, 00(00), 1–23. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1760922>
- Danurwindo, Ganesha, P., Barry, S., & Jaka, L. P. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan*. 1–166.
- EGESoy, H. (2022). Comparison of Speed, Agility and Reactive Agility Performance in Soccer Players. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 760–770. <https://doi.org/10.38021/asbid.1200559>

- Faqih, F. A., Supriatna, S., Nanda Hanief, Y., & Roesdiyanto, R. (2023). Hubungan antara Antropometri dan Biomotor dengan Keterampilan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 2995–3003. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.706>
- Goksøyr, M. (2017). *What is Football?* 2017.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga. *Sprot- MuJurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 104.
- Halstead, M. E., Walter, K. D., McCambridge, T. M., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Cappetta, C. T., Demorest, R. A., Gregory, A. J. M., Koutures, C. G., LaBella, C. R., Martin, S. S., & Weiss-Kelly, A. K. (2010). Clinical report - Sport-related concussion in children and adolescents. *Pediatrics*, 126(3), 597–615. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-2005>
- Hidayat, A., & Wahyudi, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Latihan Ladder Drill dan Cone Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Ikhwanul Arifan et all. (2025). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Cone Drill Terhadap Peningkatan Footwork Atlet Bulutangkis The Effect of Ladder Drill and Cone Drill Training on Improving Badminton Athletes Footwork. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1689–1701.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jia, Z., Abdullah, B. Bin, Omar Dev, R. D., & Samsudin, S. Bin. (2021). Influence of

football basic technical training on youth soccer players in Shanxi province, China. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 16(2), 777–788.

<https://doi.org/10.18844/CJES.V16I2.5658>

Mao, F., Li, Z., Qiu, C., & Fang, Q. (2024). Developing integrative practice on basic soccer skills to stimulate cognitive promotion for children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1348006>

Nasrulloh, A., Sumaryanto, S., Prasetyo, Y., Sulistiyono, S., & Yuniana, R. (2021). Comparison of Physical Condition Profiles of Elite and Non-Elite Youth Football Players. *Medikora*, 20(1), 73–83.

<https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.39547>

Nyoman, N., Dewi, A., Studi, P., Fisiologi, M., Universitas, K., Ilmu, D., Fakultas, F., Universitas, K., Fisioterapi, F., Esa, U., Biokimia, D., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2021). Kombinasi Shuttle Run Dan Core Stability Sama Baik Dengan Kombinasi Shuttle Run Dan Glutes Control Dalam Meningkatkan Kelincahan the Combination of Shuttle Run and Core Stability Is As Good As the Combination of Shuttle Run and Glutes Control in Increasin. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 41–48.

Pendidikan, J., Kesehatan, O., Puriana, R. H., & Mardhika, R. (2020). *The Speed Test For Agility Reactive Sprint Mirror Drill Training Uji Kecepatan Terhadap Pelatihan Reactive Agility Sprint Mirror Drill yang dibutuhkan setiap pemain , karena gerak cepat sebagai penunjang keahlian gerak (speed), oleh karena itu atlet har.* 4(3), 25–34.

- Pratama, E. Y. (2021). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pemain SSB Koto Majidin Kabupaten Kerinci (The Effect Off Agility Training on Football Dribbling Ability Of SSB Players Koto Majidin Kabupaten Kerinci). *International Journal of Indragiri*, 1(1), 1–7.
- Putra, S., Emral , E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974.
<https://doi.org/10.29210/1202323429>
- putri kunia citra, 2011, & Sajoto, 1988. (2013). Faktor-faktor Pengaruh Kelincahan. *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, 53(9), 1689–1699.
- R, H. Mh. (2024). *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur*. 1(February), 4–6.
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Dril dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52714>
- Rahman, S. K., & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379.
- Rahmat, M., Nursasih, I. D., & Risma, R. (2023). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Gawang Kecil Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 87.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9594>

- Rifan, A., Permadi, A. A., Arifin, Z., Studi, P., & Olahraga, P. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola the Effect of First Touch on Soccer Playing Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109.
- Ruslan, Sarjan Mile, & Faturrahman Sangadji. (2021). Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola Zig-Zag Running Exercises for Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Suhardianto, S., & Cakrawijaya, M. H. (2019). Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Dribling Sepakbola Siswa Smp Negeri 2 Borong Sinjai. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2).
- Sun, M., Soh, K. G., Ma, S., Wang, X., Zhang, J., & Yaacob, A. Bin. (2025). Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on soccer player performance—A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 20(2 February), 1–19.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316846>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills?

Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(3), 190–197.

<https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>

Sutrisno, S., Rahman, A., & Handayani, W. (2023). Effect of Agility on the Ability to Dribble in Football Games For Extracurricular Students at SMP Negeri 3 Sirah Pulau Padang. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 1165–1174.
<https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.662>

Tauhid Jalu Hernandi. (2018). *Pengaruh Latihan Cone Drill Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Putra Pab Diy the Cone Drill Training Efect With Active Recovery on the Increasing of Power and Agility Pab Diy Beach Volleyball Athletes*. 1–12.

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PENGARUH+LATIHAN+CONE+DRILL+DENGAN+RECOVERY+AKTIF+TERHADAP+PENINGKATAN+POWER+DAN+KELINCAHAN+ATLET+BOLA+VOLI+PASIR+PAB+DIY&btnG=#d=gs_cit&t=1720429908394&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AwZfyz1IC0eIJ%3Aschol

Trajković, N., Sporiš, G., Krističević, T., Madić, D. M., & Bogataj, Š. (2020). The importance of reactive agility tests in differentiating adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17113839>

Trecroci, A., Bongiovanni, T., Cavaggioni, L., Pasta, G., Formenti, D., & Alberti, G. (2020). Agreement between dribble and change of direction deficits to assess directional asymmetry in young elite football players. *Symmetry*, 12(5), 1–10.

<https://doi.org/10.3390/SYM12050787>

- vega soniawan et all. (2020). *yang dimiliki oleh pemain-pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Mekan kegunaan didalam penelitian ini ialah untuk menyelidiki tentang apakah ada pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan.* 2(2018).
- Veron, J. S., Usra, M., & Victorian, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Menggiring Bola. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(3), 154–163. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i3.761>
- Wijaya, R. A. (2023). Identifikasi Cedera Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 710–720. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.57638>
- 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. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>
- Zakky Mubarak, M., & Muhamad Riyan, A. (2024). Dampak Latihan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v11i1.1877>
- Zitoun, R., El Mansori, M., & Krishnaraj, V. (2013). Tribo-functional design of double cone drill implications in tool wear during drilling of copper

mesh/CFRP/woven ply. *Wear*, 302(1–2), 1560–1567.

<https://doi.org/10.1016/j.wear.2013.01.046>

Zwierko, T., Tapia, V., Vera, J., Redondo, B., Morenas-Aguilar, M. D., & García-

Ramos, A. (2024). Enhancing reactive agility in soccer: The impact of stroboscopic eyewear during warm-up across fatigued and non-fatigued conditions. *European Journal of Sport Science*, 24(12), 1798–1808.

<https://doi.org/10.1002/ejsc.12224>