

Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Kecepatan Lari pada Atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu

Syufian Soleh Iman Yusuf ¹⁾ Dolly Apriansyah ²⁾ Oetari Lismana ³⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author:

syufiansoleh7@gmail.com



Abstract

This study was motivated by the importance of improving athletes' running speed as one of the key components in track and field. One form of training that can be used to improve running speed is the cone drill. This study aims to determine the effect of cone drill training on improving the 100-meter running speed of athletes from the Didikan dan Bimbingan (D&B) Training Center in Bengkulu City. The theoretical review in this study covers the concepts of physical training, cone drill exercises, and running speed theory in track and field. This study employed an experimental method using a one-group pre-test post-test design. The study population consisted of all athletes from the Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) program in Bengkulu City, with a sample of 20 athletes comprising 15 male athletes and 5 female athletes. Data collection techniques were conducted through observation, documentation, and a 100-meter sprint test using a stopwatch as the research instrument. The cone drill training program was conducted for 5 weeks with a training frequency of 3 times a week. Data analysis techniques used descriptive statistics, the Liliefors normality test, and hypothesis testing using the t-test. The results of the study showed that the average pre-test time was 13.81 seconds and the post-test time was 13.05 seconds, representing an improvement of 0.79 seconds. The results of the hypothesis test showed a calculated t-value of 24.42, which is greater than the critical t-value of 2.093 at a significance level of 0.05. Thus, it can be concluded that the cone drill exercise has a significant effect on improving the 100-meter running speed of athletes from the Didikan dan Bimbingan (D&B) Bimbel in Bengkulu City.

Keyword: Cone Drill, Running Speed, 100-Meter Sprint, Athletes, Experimental Methods.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan menjadi lebih baik, olahraga merupakan salah satu aktivitas tubuh yang banyak melakukan gerakan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah sebuah kegiatan yang mengutamakan pengolahan fisik, yang banyak melakukan gerakan sehingga membuat kondisi fisik lebih baik.

Menurut Widiastuti (2019:125), "kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya." Pendapat tersebut menunjukkan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan atlet, khususnya pada cabang olahraga yang menuntut

kemampuan bergerak cepat seperti lari sprint dan berbagai cabang permainan.

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang di perlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh satu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam konteks olahraga modern, kecepatan menjadi tuntutan utama karena berhubungan langsung dengan performa dan hasil yang dicapai atlet. Atlet dengan kecepatan yang baik memiliki keunggulan dalam merespon situasi yang ada dilapangan.

Lari merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di atletik, atletik merupakan cabang olah raga tertua yang ada di dunia, yang setiap gerakanya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, atletik memiliki empat macam yaitu, jalan cepat, lari, lempar dan lompat.

Lari merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan pada berbagai cabang olahraga, baik olahraga permainan maupun olahraga prestasi lainnya. Lari tidak hanya dimainkan sebagai kemampuan atlet untuk berlari secepat mungkin dalam lintasan lurus saja tapi juga mencakup kemampuan melakukan akselerasi, deselerasi serta perubahan arah secepat dan tepat.

Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan berlari di butuhkan metode latihan yang spesifik dan efektif. Salah satu bentuk latihan yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah cone drill. Cone drill merupakan latihan yang menggunakan kerucut sebagai penanda lintasan dan arah gerak, sehingga atlet dilatih untuk bergerak cepat, responsif, dan mampu melakukan perubahan arah secara berulang dalam waktu singkat. Latihan ini melibatkan unsur koordinasi, kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi serta keseimbangan tubuh.

Pembinaan olahraga yang berkelanjutan membutuhkan perencanaan latihan yang tepat agar potensi atlet dapat berkembang secara maksimal. Di Kota Bengkulu, keberadaan bimbingan didikan dan bimbingan (D&B) menjadi salah satu wadah pembinaan atlet usia muda yang berfokus pada pengembangan kemampuan fisik dan prestasi olahraga. Berdasarkan hasil pengamatan di bimbingan didikan dan bimbingan (D&B) kota Bengkulu di dapatkan bahwa Program latihan kecepatan lari yang digunakan oleh atlet bimbingan didikan dan bimbingan (D&B) di Kota Bengkulu belum sepenuhnya didasarkan pada metode latihan yang spesifik dan terukur. Latihan yang diberikan masih bersifat umum belum menggunakan variasi metode secara khusus dirancang untuk meningkatkan komponen-komponen pendukung kecepatan seperti kelincahan, koordinasi, akselerasi, dan daya ledak otot tungkai. Kondisi ini berpotensi menyebabkan peningkatan kecepatan lari atlet kurang optimal

Metode Penelitian

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data yang telah diperoleh dalam penelitian sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik kuantitatif untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill terhadap kecepatan lari atlet. Data yang dianalisis berupa

hasil pre-test dan post-test lari 100 meter yang dinyatakan dalam satuan detik.

Uji Hipotesis (Uji t)

Karena penelitian ini menggunakan disain pre-test satu kelompok maka digunakan uji t berpasangan (paired sampel t-test).

$$t = \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{N}}}$$

Gambar 1. Rumus Uji t

Keterangan:

t = nilai t hitung

D = rata-rata selisih (post-test – pre-test)

SD = standar deviasi selisih

N = jumlah sampel

$$D = X_{post} - X_{pre}$$

Gambar 2 Rumus Selisih (gain score)

Keterangan:

D = selisih (gain score)

X post = nilai post-test

X pre = nilai pre-test

Kriteria Pengujian Hipotesis

1. Jika t hitung > t tabel → terdapat pengaruh signifikan
2. Jika t hitung < t tabel → tidak terdapat pengaruh

Atau dengan nilai signifikansi:

1. Sig < 0,05 → Ha diterima (ada pengaruh)
2. Sig > 0,05 → Ha ditolak (tidak ada pengaruh)

Hasil Penelitian

Tabel 1 Tabel Keputusan Hipotesis

Keterangan	Nilai
t hitung	12,65
t tabel	2,093
Taraf signifikan	0,05
Jumlah sampel	20

Kriteria pengujian:

- a. Jik t hitung > t tabel maka Ha terima
- b. Jika t hitung < t tabel maka Ho ditolak
- c. Karena 12,65 > 2.93

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung 12,65 dn t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikan 5%. Karena t hitung 12,65 > t tabel 2,093 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, latihan cone drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari atlet.

Peningkatan

Tabel 2. Peningkatan

No	pre-test	post-test	Selisih (d)
1	13,8	12,7	1,1
2	13,2	12,2	1
3	13,7	12,2	1,5
4	13,9	12,8	1,1
5	14,2	13,1	1,1
6	13,3	12,4	0,9
7	13,2	12,3	0,9
8	13,1	12,6	0,5
9	13,5	12,2	1,3
10	13,7	12,3	1,4
11	13,6	12,9	0,7
12	13,4	12,1	1,3
13	13,6	12,5	1,1
14	13,1	12,2	0,9
15	13,8	13,3	0,5
16	14,6	13,4	1,2
17	14,8	13,6	1,2
18	14,1	13,8	0,3
19	14,3	13,9	0,4
20	15,4	14,6	0,8
M	276,3	257,1	19,2

$$\text{Peningkatannya} = \frac{Md}{Mpre} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatannya} = \frac{19,2}{2776,3} \times 100\% = 6,95\%$$

Persentase peningkatan kemampuan kecepatan berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa latihan cone drill mampu meningkatkan kecepatan lari atlet sebesar 6,95%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan cone drill terhadap kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, diperoleh hasil bahwa latihan cone drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari atlet.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari 100 meter pada saat pre-test sebesar 13,81 detik, sedangkan rata-rata

waktu tempuh pada saat post-test sebesar 12,85 detik. Dengan demikian terjadi peningkatan kemampuan kecepatan lari sebesar 0,96 detik setelah diberikan perlakuan berupa latihan cone drill. Persentase peningkatan yang diperoleh adalah sebesar 6,95%.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal karena nilai Lhitung lebih kecil daripada Ltabel. Selanjutnya hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 12,65 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan cone drill terhadap peningkatan kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu.

Peningkatan kecepatan lari yang terjadi setelah diberikan latihan cone drill dapat dijelaskan karena latihan ini melibatkan berbagai komponen kondisi fisik seperti kelincahan (agility), koordinasi, keseimbangan, akselerasi, dan daya ledak otot tungkai. Komponen-komponen tersebut merupakan faktor penting yang mendukung peningkatan kemampuan kecepatan lari. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan terprogram, tubuh atlet mengalami adaptasi sehingga kemampuan gerak menjadi lebih efektif dan efisien.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Widiastuti (2019:125) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pendapat tersebut, peningkatan kecepatan lari atlet dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan cone drill mampu memberikan stimulus latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan gerak cepat atlet.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Bompa dan Haff (2021:43) yang menyatakan bahwa latihan merupakan proses yang direncanakan secara sistematis untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis tubuh sehingga dapat meningkatkan performa olahraga secara maksimal. Program latihan cone drill yang diberikan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu telah memberikan rangsangan latihan yang cukup sehingga terjadi peningkatan kemampuan kecepatan lari atlet.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Arifin dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa latihan cone drill mampu meningkatkan kemampuan gerak cepat dan kelincahan atlet futsal. Selain itu, Batubara dkk. (2025) menemukan bahwa latihan cone drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa fisik atlet, termasuk komponen kecepatan gerak. Hasil penelitian Wiranata dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan three cone drill dapat meningkatkan kemampuan perubahan arah, akselerasi, dan kecepatan sprint atlet.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, serta dukungan teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan cone drill merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan mengenai pengaruh latihan cone drill terhadap kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kemampuan kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu sebelum diberikan perlakuan latihan cone drill berada pada rata-rata waktu tempuh 13,815 detik. Setelah diberikan program latihan cone drill selama 5 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, rata-rata waktu tempuh lari atlet meningkat menjadi 12,855 detik. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh lari sebesar 0,96 detik yang menandakan peningkatan kemampuan kecepatan lari atlet.

Latihan cone drill memberikan peningkatan kecepatan lari sebesar 6,95%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan cone drill mampu mengembangkan komponen-komponen fisik yang berhubungan dengan kecepatan lari, seperti kelincahan, koordinasi gerak, akselerasi, keseimbangan, dan daya ledak otot tungkai sehingga performa lari atlet menjadi lebih baik.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal karena nilai L_{hitung} pre-test sebesar 0,159 dan post-test sebesar 0,142 lebih kecil daripada L_{tabel} sebesar 0,190. Dengan demikian data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) menunjukkan nilai t hitung sebesar 12,651 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa latihan cone drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari atlet Bimbel Didikan dan Bimbingan (D&B) Kota Bengkulu.

Secara keseluruhan, latihan cone drill dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam program pembinaan kondisi fisik atlet, khususnya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari. Metode latihan ini terbukti mampu memberikan adaptasi latihan yang positif sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi atlet pada cabang olahraga yang membutuhkan unsur kecepatan.

Daftar Pustaka

- Arifin, M., dkk. 2022. "The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players". *Jurnal Kinestetik*, 6(2). DOI: 10.33369/jk.v6i2.21956.
- Batubara, R., dkk. 2025. "Pengaruh Latihan Cone Drill dan SAQ terhadap Kelincahan Atlet Hockey". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(1). DOI: 10.24114/jik.v24i1.65420.
- Bompa, T. O. 2015. *Periodization Training for Sports*. 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. 2021. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ilham, dkk. 2024. "The Effect of Combination of Cone Drill (Zigzag) with Core Stability Training on Speed Performance". *Retos*. DOI: 10.47197/retos.v58.105462.
- Kahfi, & Wijaya. 2020. "Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Kecepatan Futsal". *Jurnal Prestasi Olahraga*.