

Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dan Kemampuan Kelincahan Pemain Sepak Bola Sumber Jaya Kota Bengkulu

A.Setiawan¹⁾ A. Sumantri²⁾ Asnawati³⁾

Affiliation:

1,2,3. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

arvosetiawan2004@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of cone drill training on improving the dribbling skills and agility of soccer players from Sumber Jaya, Bengkulu City. The research method used was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all soccer players from Sumber Jaya, Bengkulu City, while the sample comprised 25 players selected using total sampling. The instruments used were a dribbling skills test and an agility test. Data analysis was conducted through normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing using a Paired Sample t-Test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the average dribbling ability improved from 22.68 seconds in the pretest to 18.79 seconds in the posttest. The t-test results showed a calculated t-value of 2.497, which was greater than the critical t-value of 2.063, with a significance level of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, the average agility score increased from 11.42 seconds in the pretest to 9.29 seconds in the posttest. The t-test results showed that the calculated t-value of 2.540 was greater than the critical t-value of 2.063, with a significance level of $0.000 < 0.05$. The results indicate that cone drills have a significant effect on improving the dribbling skills and agility of soccer players from Sumber Jaya, Bengkulu City. Based on the research findings, it can be concluded that cone drills are an effective training method for improving soccer players' dribbling skills and agility. Therefore, coaches can incorporate cone drills into their regular training programs to enhance player performance.

Keyword: Cone Drill, Dribbling, Agility, Soccer, Drills.

Pendahuluan

Klub Sepak Bola Sumber Jaya Bengkulu merupakan salah satu klub sepak bola yang aktif melakukan pembinaan dan mengikuti berbagai kompetisi di tingkat daerah. Klub ini menjadi wadah bagi para pemain muda untuk mengembangkan bakat dan kemampuan mereka di bidang sepak bola. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan pengalaman peneliti di lapangan, masih ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain. Dalam situasi pertandingan maupun latihan, sebagian pemain terlihat masih kurang mampu mengontrol bola dengan baik saat bergerak cepat, terutama ketika harus melakukan perubahan arah atau menghadapi tekanan dari lawan.

Selain itu, pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu juga menunjukkan tingkat kelincahan yang belum optimal. Hal ini terlihat dari gerakan pemain yang cenderung kaku, kurang cepat dalam merespons perubahan situasi permainan, serta sering kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan berbelok atau menghindari lawan. Kondisi tersebut tentu

berdampak pada efektivitas permainan secara keseluruhan, baik dalam menyerang maupun bertahan.

Permasalahan tersebut tidak terlepas dari program latihan yang selama ini diterapkan. Latihan yang dilakukan cenderung bersifat umum dan belum sepenuhnya difokuskan pada pengembangan kemampuan dribbling dan kelincahan secara spesifik. Variasi latihan yang terbatas juga berpotensi menurunkan motivasi dan antusiasme pemain dalam mengikuti latihan. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan adalah latihan cone drill. Latihan cone drill merupakan bentuk latihan yang menggunakan cone atau rintangan sebagai media untuk melatih kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol gerak pemain. Latihan ini dirancang dengan berbagai pola gerakan yang menuntut pemain untuk

bergerak cepat, mengubah arah, serta mengontrol bola secara optimal. Cone drill juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan latihan, baik untuk meningkatkan aspek fisik maupun teknik dasar sepak bola.

Latihan cone drill memiliki keunggulan karena mampu mengombinasikan unsur teknik dan kondisi fisik secara bersamaan. Dalam pelaksanaannya, pemain tidak hanya dilatih untuk bergerak cepat dan lincah, tetapi juga dituntut untuk tetap mengontrol bola dengan baik. Hal ini menjadikan latihan cone drill sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain sepak bola. Selain itu, variasi pola dalam latihan cone drill dapat meningkatkan motivasi pemain dan mengurangi kejenuhan selama proses latihan.

Meskipun latihan cone drill memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan penerapannya di klub sepak bola Sumber Jaya Bengkulu belum dilakukan secara terstruktur dan terprogram. Latihan ini belum menjadi bagian utama dalam program latihan rutin, sehingga dampaknya terhadap peningkatan kemampuan pemain belum dapat diketahui secara pasti. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian ilmiah untuk mengkaji dan membuktikan secara empiris pengaruh latihan cone drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu.

Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh pemain dan pelatih. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data dan informasi yang objektif mengenai efektivitas latihan cone drill dalam meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien, khususnya dalam pengembangan teknik dasar dan kondisi fisik pemain..

Metode Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan *dribbling* dan *agility* pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu yang dikumpulkan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Data tersebut dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill*

terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan *agility*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan *agility* pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) karena data berasal dari satu kelompok sampel yang sama dan diukur dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *cone drill*.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan *agility* pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu.
2. H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan *agility* pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu.

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) $\geq$ 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil uji hipotesis digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai ada atau tidaknya pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan *agility* pemain sepak bola Sumber Jaya Bengkulu.

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}}{n(n-1)} + \frac{\sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

X1 : Jumlah Pos tes Variabel 1

X2 : Jumlah Pos Tes Variabel 2

Hasil Penelitian

Uji Hipotesis

Tabel 1. Pengaruh Latihan Cone drill terhadap Dribbling

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig
Dribbling	3,55	2,497	0

Karena nilai Sig. 0,000 (2,063) < 0,05 (2,497) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hasil analisis menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 2,497. Nilai tersebut lebih besar daripada t-tabel sebesar 2,063 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 24. Selain itu diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu.

Peningkatan ini terjadi karena latihan *cone drill* menuntut pemain untuk menggiring bola melewati beberapa rintangan dengan perubahan arah yang cepat dan terkontrol. Latihan tersebut dapat meningkatkan koordinasi gerak, kontrol bola, kecepatan kaki, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengubah arah dengan efektif saat menggiring bola.

Tabel 2. Pengaruh Latihan Cone drill terhadap Kelincahan

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig
Kelincahan	1,82	2,540	0

Karena nilai Sig. 0,000 (2,063) < 0,05 (2,540) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 2,540 yang lebih besar dari t-tabel sebesar 2,063. Nilai signifikansi sebesar 0,000 juga lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu.

Peningkatan kelincahan terjadi karena latihan *cone drill* mengharuskan pemain bergerak dengan perubahan arah yang cepat, menjaga keseimbangan tubuh, serta melakukan akselerasi dan deselerasi secara berulang. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular

dan koordinasi gerak sehingga pemain menjadi lebih lincah saat bermain.

Tabel 3. Pengaruh Latihan Cone drill terhadap Dribbling dan Kelincahan

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig
Kelincahan	1,82	2,496	0

Karena nilai Sig. 0,000 (2,063) < 0,05 (2,496) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *cone drill* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata waktu pada kedua variabel, peningkatan kategori hasil tes dari kategori kurang menjadi baik, serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Temuan ini membuktikan bahwa latihan *cone drill* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas teknik dan kondisi fisik pemain sepak bola, khususnya pada aspek *dribbling* dan kelincahan. Semakin sering dan terprogram latihan *cone drill* diberikan, maka kemampuan pemain dalam mengontrol bola, bergerak cepat, dan mengubah arah saat permainan akan semakin baik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Peningkatan tersebut terlihat dari penurunan rata-rata waktu *dribbling* dari 22,682 detik menjadi 18,791 detik. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05). Latihan *cone drill* memberikan rangsangan berupa perubahan arah, kontrol bola, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh secara berulang. Adaptasi yang terjadi selama program latihan menyebabkan pemain menjadi lebih terampil dalam menggiring bola melalui berbagai situasi permainan.

Selain meningkatkan dribbling, latihan cone drill juga terbukti meningkatkan kemampuan kelincahan pemain. Rata-rata hasil tes kelincahan mengalami peningkatan dari 11,42 detik menjadi 9,77 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan cone drill mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengubah arah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Sheppard dan Young (2016:69) yang menyatakan bahwa latihan perubahan arah secara cepat dapat meningkatkan agility atlet. Hasil penelitian ini juga mendukung teori Bompa dan Buzzichelli (2021: 177) yang menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara spesifik dan sistematis mampu meningkatkan kemampuan biomotor atlet.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan cone drill merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Latihan cone drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan nilai Sig. sebesar $0,000 (2,063) < 0,05 (2,497)$.

Latihan cone drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan nilai Sig. sebesar $0,000 (2,063) < 0,05 (2,540)$.

Latihan cone drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan dribbling dan kelincahan pemain sepak bola Sumber Jaya Kota Bengkulu. Hal ini dibuktikan dengan nilai Sig. sebesar $0,000 (2,063) < 0,05 (2,496)$.

Latihan cone drill mampu meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan pemain secara nyata setelah mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan.

Daftar Pustaka

Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46-53.

Muin, T. C. A., & Nugroho, R. A. (2022). Kontribusi Indeks Masa Tubuh Dan Agility Terhadap Kemampuan Dribble. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 3(1).

Suliwa, E. B. (2022). Pengaruh latihan five cone drills dan agility drills terhadap kelincahan Anak SSB u-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).

Afrizal, A., & Barlian, E. (2020). The role of sports in human health and achievement. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–130. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/>

Suliwa, E. B. (2022). Pengaruh latihan five cone drills dan agility drills terhadap kelincahan Anak SSB u-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).

Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). Metodologi penelitian kuantitatif. Indigo Media.

Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 9(2), 212–219. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>

Arba, M. A. (2025). Pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Pejuang*, 1(1), 24-29.

Sugiyono, M. (2019). Menyatakan Bahwa: 'Sampel Adalah Bagian Dari Jumlah Dan Karakteristik Yang Dimiliki Oleh Populasi Tersebut.'. Dalam teori Roscoe dalam buku *Research Methods for*.

Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.

Ridlo, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 15-21.