

**PENGARUH LATIHAN *3-CONE SHUTTLE DRILL* TERHADAP  
*AGILITY* SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
MTS ASSYAIRIYAH ATTAHIRIYAH  
CAKUNG JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**DANDY ARIF RINALDI**

41182191150203

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *3-cone Shuttle Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur” Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Mengetahui  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disyahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmana kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *3-cone Shuttle Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur” Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas “45” Bekasi

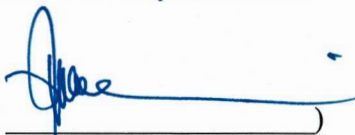
Hari :  
Tanggal :

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

(  )

Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

(  )

Dosen Penguji

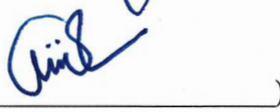
1 Yunita Lasma Siregar, M.Pd

(  )

2 Aisya Kemala, M.Pd

(  )

3 Giri Prayogo, M.Pd

(  )

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Dandy Arif Rinaldi**

NPM : 41182191150203

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45"  
Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *3-cone Shuttle Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Februari 2019  
Yang membuat pernyataan,



**DANDY ARIF RINALDI**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

*Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.*  
- Evelyn Underhill-

### *Persembahkan*

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua orang tua tercinta, dan Saudaraku  
yang tersayang, serta teman-teman  
seperjuangan*

## ABSTRAKSI

**DANDY ARIF RINALDI**, NPM: 41182191150203, Pengaruh Latihan *3-cone Shuttle Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk Ingin mengetahui apakah latihan *3-cone shuttle drill* dapat meningkatkan *agility* bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Metode penelitian menggunakan adalah metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan latihan kelincihan dengan menggunakan latihan *3-cone shuttle drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincihan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur dan memperoleh nilai *hitung* sebesar 30,99 dan signifikan pada *alpha* 5%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan teraf kepercayaan 95% latihan *3-cone shuttle drill* dapat meningkatkan kelincihan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Besarnya penimhkatan mencapai lebih kurang 47%

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi serta merangkap selaku dosen pembimbing yang penuh ketulusan dan tanggung jawab dalam memberikan arahan, bimbingan dan petunjuk selama penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

5. Bapak Kepala Sekola dan Bapak/Ibu Guru MTs Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua saya serta kakak dan adik yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, Februari 2019  
Penulis,

**DANDY ARIF RINALDI**



## DAFTAR ISI

halaman	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAKSI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Defenisi Operasional.....	7
F. Anggapan Dasar dan Hipoteis.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>11</b>
A. Hakikat Kondisi Fisik .....	11
1. Pengertian Kondisi Fisik .....	11
2. Manfaat kondisi Fisik.....	13
3. Komponen Kondisi Fisik .....	14

B. Hakikat Kelincahan.....	16
1. Pengertian Kelincahan .....	16
2. Macam-Macam Kelincahan .....	18
3. Faktor-Faktor Kelincahan .....	19
C. Hakikat Latihan Kelincahan.....	21
1. Pengertian Latihan .....	21
2. Latihan kelincahan .....	27
3. Latihan 3 <i>Cone shuttle drill</i> .....	28
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel .....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	34
E. Prosedur Pengolahan Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Hipotesis .....	41
C. Diskusi dan Penemuan.....	42
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan.....	45
B. Saran .....	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	15
Gambar 2.2 Penambahan Beban Secara Beratahap .....	25
Gambar 2.3 Latihan <i>3-Cone Shuttle Drill</i> .....	30
Gambar 3.1 <i>Group Pretest-Posttest Design</i> .....	34
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	34
Gambar 3.3 <i>Illinois Agility Test</i> .....	36

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Kelincahan Siswa .....	39
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Kelincahan Siswa .....	40
Tabel 4.3 Peningkatan Kelincahan Siswa .....	40
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data .....	40
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data .....	41
Tabel 4.6 Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Siswa .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Sesi Latihan .....	48
Lampiran 2 Hasil Pengukuran kelincahan menggunakan <i>illinois agility test</i> .	57
Lampiran 3 Rata-rata dan standar deviasi kelincahan Siswa .....	58
Lampiran 4 Uji normalitas <i>lilliefors</i> data kelincahan Siswa .....	61
Lampiran 5 Uji Homogenitas data kelincahan .....	64
Lampiran 6 Uji Peningkatan kelincahan Siswa.....	65
Lampiran 7 Tabel Statistik .....	66
Lampiran 8 Dokumen Penelitian .....	71