

**PENGARUH *THREE CORNER DRILL* DALAM MENINGKATKAN
KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI MTS AL-ISLAMIYAH TAJUR HALANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

YUDISTIRA TIRTAWIRAWAN

NPM : 41182191210060

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH *THREE CORNER DRILL* DALAM MENINGKATKAN
KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI MTS AL-ISLAMIYAH TAJUR HALANG**

Oleh :

Yudistira Tirtawirawan

41182191210060

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Prof. Dr. Bujang, M.Si

Bekasi, 29 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH *THREE CORNER DRILL* DALAM MENINGKATKAN
KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
DI MTS AL-ISLAMIYAH TAJUR HALANG**

Dipersiapkan dan Ditulis oleh :

Yudistira Tirtawirawan

41182191210060

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal, 29 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, S.Pd., M.Pd

Penguji 3 : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

()

()

()

()

Bekasi, 29 Januari 2026

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.0009/UNISMA.FKIP/KD/I/2025

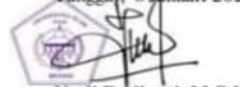
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Yudistira Tirtawirawan
NPM : 41182191210060
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Three Corner Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di MTS Al-Islamiyah Tajur Halang*
- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2024/2025 sampai dengan semester Genap T.A 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 8 Januari 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Judistira Tirahardian
NPM : 41152191210060
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Three corner drill dalam Meningkatkan
keaktifan Peserta ekstrakurikuler Bola voli
di MTS Al-Islamijah Tajur Halang
Pembimbing : Dr. Bujang, DCS, M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	17 okt 2024	Revisi Judul	24
2	8 Jan 2025	Bagian 1 liter belahang/observasi	24
3	15 Jan 2025	BAB II Teori Three corner drill	24
4	30 Jan 2025	BAB III Metode penelitian	24
5	17 Maret 2025	Revisi instrumen	24
6	19 Maret 2025	Acc Sampur	24
7	26 Nov 2025	Perbaiki landasan Landasan Teori	24
8	30 Nov 2025	Tambah Teori Kondisi fisile	24

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	4 Des 2025	Pelaksanaan Tes di perbaiki	24.
10	8 Des 2025	Analisis data di perbaiki	24.
11	15 Des 2025	lanjutan Ketrampilan & Sosial	24.
12	24 Des 2025	Lengkapilah halaman dan Laporan	24.
13	7 23n 2025	Acc Gidung	24
		BMBM	

Bekasi, 13 Januari 2026.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Dr. Aridhotee Haryanto.

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudistira Tirtawirawan

NPM : 41182191210060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Three corner drill* dalam meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiah Tajur Halang" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 29 Januari 2026
Yang Membuat Pernyataan


Yudistira Tirtawirawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

***“Jangan terburu-buru
dalam melangkah,
karena setiap proses
membutuhkan waktu
untuk menjadi sempurna”
(Penulis)***

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpah rahmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Agus dan Ibu Loly, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi nya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan anak kedua kalian.
2. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si selaku dosen pembimbing. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulisan sehingga bisa di titik ini.
3. Teruntuk Rania Rahma Fitriana Terimakasih telah membersamai pahit manis nya kehidupan ini, terimakasih sudah menjadi kakak terbaik untuk adikmu ini.
4. Untuk Bibi Tetet dan Om Zulkifli Solihin yang sudah membiayai kuliah saya dan menemani saya dalam proses pengerjaan skripsi hingga akhirnya selesai. Terimakasih atas segala bantuan, motivasi dan inspirasi yang diberikan selama ini agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini
5. Teruntuk teman-teman seperjuangan di prodi PJKR angkatan 2021, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiah Tajur Halang. Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik penting dalam permainan bolavoli karena berperan dalam kemampuan berpindah posisi dan merespons arah bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest–posttest*. Tes kelincahan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa latihan *Three Corner Drill*. Data dianalisis menggunakan uji-t. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar 13,983 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Three Corner Drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTS Al-Islamiah Tajur Halang.

Kata kunci: Three Corner Drill, kelincahan, bolavoli, latihan fisik

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of Three Corner Drill training on improving agility of volleyball extracurricular participants at MTS Al-Islamiyah Tajur Halang. Agility is an important component of physical fitness in volleyball, as it plays a role in the ability to change positions and respond quickly to the direction of the ball. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a one group pretest–posttest design. Agility tests were conducted before and after the implementation of Three Corner Drill training. The collected data were analyzed using a t-test. The results showed that the calculated t-value was 13.983, which was greater than the t-table value of 2.145 at a significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that Three Corner Drill training has a significant effect on improving the agility of volleyball extracurricular participants at MTS Al-Islamiyah Tajur Halang.

Keywords: *Three Corner Drill, agility, volleyball, physical training.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH *THREE CORNER DRILL* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI MTS AL-ISLAMIYAH TAJUR HALANG”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada universitas islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyaniti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam

penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 29 Januari 2026

Yudistira Tirtawirawan

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A Latar Belakang	1
B Batasan Dan Rumusan Masalah.....	6
1 Batasan Masalah.....	6
2 Rumusan Masalah	7
C Tujuan Penelitian	7
D Manfaat Penelitian	7
E Definisi Operasional	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A Kerangka Teori	10
1 Hakikat Permainan Bolavoli	10
2 Sarana dan Prasarana.....	12
3 Teknik Dasar Permainan Bolavoli	14
4 Strategi Bola Voli.....	28
5 Pengertian Latihan.....	29
6 Ciri ciri latihan.....	31
7 Sasaran dan Tujuan Latihan	31
8 Prinsip-Prinsip Latihan.....	32
9 Pengertian Kelincahan.....	34
10 Pengertian Ekstrakurikuler	36

11	Hakikat Latihan <i>Three Corner Drill</i>	38
12	Hakikat Kondisi Fisik.....	41
B	Penelitian Yang Relevan.....	42
C	Kerangka Berpikir.....	44
D	Hipotesis.....	46
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....		48
A	Metode Penelitian	48
B	Populasi dan Sampel	49
C	Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
D	Desain dan Instrumen Penelitian.....	50
1	Desain.....	50
2	Langkah-Langkah Penelitian.....	51
3	Instrumen Penelitian.....	51
E	Prosedur analisis data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		59
A	Deskripsi data.....	59
B	Hasil Penelitian	60
C	Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		67
A	Kesimpulan	67
B	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69
LAMPIRAN.....		76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		116

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kompetisi yang diikuti dari tahun ketahun	4
Tabel 1. 2 Tingkat keberhasilan <i>Dig</i>	5
Tabel 1. 3 Tingkat keberhasilan <i>Block</i>	5
Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan	43
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>T-Test agility</i>	54
Tabel 4. 1 Hasil tes awal	60
Tabel 4. 2 Hasil Tes Akhir	60
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Lieliefors	62
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Data	63
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola voli.....	12
Gambar 2. 2 Ukuran net bola voli	13
Gambar 2. 3 Bola voli	14
Gambar 2. 4 Teknik dasar <i>service</i> atas	18
Gambar 2. 5 Teknik dasar <i>service</i> bawah bola voli.....	20
Gambar 2. 6 Teknik dasar <i>passing</i> atas bola voli	23
Gambar 2. 7 Perkenaan jari <i>passing</i> atas.....	23
Gambar 2. 8 Teknik dasar <i>passing</i> bawah	25
Gambar 2. 9 Teknik dasar smash bola voli	26
Gambar 2. 10 Teknik <i>Blocking</i> dalam bola voli.....	28
Gambar 2. 11 Latihan <i>three corner drill</i>	40
Gambar 2. 12 Kerangka Berfikir	46
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	51
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian	51
Gambar 3. 3 Lintasan <i>Agility T-test</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Data hasil penelitian	76
Lampiran 1. 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi dan Varian	77
Lampiran 1. 3 Uji normalitas lielfors	80
Lampiran 1. 4 Uji Homogenitas	83
Lampiran 1. 5 Uji hipotesis	85
Lampiran 1. 6 Uji nromalitas lielfors	87
Lampiran 1. 7 Tabel nilai distribusi F	88
Lampiran 1. 8 Tabel uji distribusi T.....	89
Lampiran 1. 9 Program Latihan	90
Lampiran 1. 10 Sk pembimbing.....	107
Lampiran 1. 11 Surat izin penelitian	108
Lampiran 1. 12 Surat balasan penelitian	109
Lampiran 1. 13 Frekuensi Bimbingan.....	110
Lampiran 1. 14 Hasil Turnitin.....	112
Lampiran 1. 15 Dokumentasi	113



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG007/AK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Judistira Tirtawirawan
NPM : 41182191210060
Program Studi : PKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Three Corner Drill Dalam Meningkatkan
Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS
Al-Islamiyah Tajur Halang

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Jan 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Ardhahat Haryanti)



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$