

**PENGARUH LATIHAN *FIVE-CONE SNAKE DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL
SMP BINA SISWA UTAMA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Oleh :

BAGUS DWI NICHOLAS

41182191210022

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *FIVE-CONE SNAKE DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL**

SMP BINA SISWA UTAMA KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

BAGUS DWI NICHOLAS
41182191210022

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal 29 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Penguji 1 : Prof. Dr. Bujang, M.Si

Penguji 2 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45





SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0231/UNISMA.FKIP/KD/IX/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. Aisya Kemala, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Bagus Dwi Nicholas
NPM : 41182191210022
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi*
- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- 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, 25 September 2025

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

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



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

Nama Mahasiswa : Bagus Dwi Nicholas
NPM : 50182191210022
Program Studi : PJER
Judul : Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill Terhadap Kemampuan Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi
Pembimbing : Dr. Aisyah Kencana, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	25/09	Penyerahan Sk Bimbingan	As
	29/09	Penelitian Judul Penelitian	As
	3/10	Memuat Kerangka Penulisan	As
	10/10	Menentukan Instrumen Penelitian	As
	17/10	Menyusun Bab I - II	As
	31/10	Revisi Bab I - II	As
	10/11	Menyusun Bab III	As
	28/11	Acc skripsi	As

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	19/12/2025	Pre-test awal data awal	As
10	22/12/2025	Proses Latihan selama Penelitian	As
11	14/1/2026	Post Test	As
12	15/1/2026	Mengolah data Penelitian	As
13	16/1/2026	Revisi Bab I - IV	As
14	18/1/2026	Review Bab I - V	As
15	20/1/2026	Acc Sidang	As

Bekasi, 20 Januari 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridhatus Hasyah, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bagus Dwi Nicholas
NPM : 41182191210022
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal smp bina siswa utama kota bekasi” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini

Bekasi, 29 Januari 2026

Yang membuat pernyataan


Bagus Dwi Nicholas

ABSTRAK

Bagus Dwi Nicholas, 41182191210022, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan Five-Cone Snake Drill terhadap peningkatan kelincahan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Siswa Utama Kota Bekasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas 8 dan 9 yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, dengan jumlah total sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purpose sampling, sehingga pemilihan menggunakan kriteria anak dijadikan sebagai sampel penelitian.

Berdasarkan uji hipotesis terhadap variabel terikat X dan Y yang diperoleh melalui hasil Illinois test, korelasi penelitian ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t hitung (23,25) > t tabel (2,093). Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan Five-Cone Snake Drill dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal, terutama di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih beragam dan intensif guna mengoptimalkan performa pemain

Kata Kunci : Five-Cone Snake Drill, kelincahan, futsal

ABSTRAK

Bagus Dwi Nicholas, 41182191210022, This thesis is entitled "The Effect of Five-Cone Snake Drill Training on Agility in Futsal Extracurricular Students at Bina Siswa Utama Junior High School, Bekasi City." Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to examine the effect of the Five-Cone Snake Drill training method on improving agility in students participating in futsal extracurricular activities at Bina Siswa Utama Junior High School, Bekasi City. The approach used in this study was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 20 eighth and ninth grade students involved in futsal extracurricular activities. The sampling technique used was purposeful sampling, so the selection was based on the criteria of children being used as the research sample.

Based on the hypothesis test on the dependent variables X and Y obtained through the Illinois test results, the correlation in this study is supported by the results of the t-test, which shows that the calculated t value (23.25) is greater than the t-table. (2,093). This study concludes that the Five-Cone Snake Drill can be an effective alternative for improving the agility of futsal players, especially in school settings. The results also provide recommendations for coaches to design more diverse and intensive training programs to optimize player performance.

Keywords: Five-Cone Snake Drill, agility, futsal

KATA PENGATAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *FIVE-CONE SNAKE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA EKTRAKURIKULER FUTSAL SMP BINA SISWA UTAMA KOTA BEKASI”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Aisyah Kemala, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi. Selaku dosen pembimbing akademik
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kedua orangtua Ayah saya Alm. Hadi Siswoko dan Ibu Siti Roamah Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.
7. Kaka saya Eri Prabowo selalu support saya untuk menyelesaikan skripsi
8. Pasangan saya Reza Nur Anissa selalu mendorong saya dengan sabar untuk menyelesaikan skripsi.
9. Serta teman-teman seperjuangan saya angkatan 2021 yang selalu memberi dorongan semangat dan masukannya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
10. My Best Partner Gilang Rahman Fadlan, Ilham Yusup, Elang Cakra, Rama Maulana, Faisal, Dwi Yan Laksana terimakasih atas segala bantuan, waktu, support yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	34
E. Intrumen Penelitian.....	34
F. Prosedur Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 LAPANGAN FUTSAL.....10

GAMBAR 2. 2 MENGOPER BOLA.....12

GAMBAR 2. 3 MENAHAN BOLA.....13

GAMBAR 2. 4 MENGGIRING BOLA.....13

GAMBAR 2. 5 MENENDANG BOLA.....14

GAMBAR 2. 6 MENYUNDUL BOLA.....15

GAMBAR 2. 7 FIVE CONE SNAKE DRILL.....26

GAMBAR 3. 1 INSTRUMEN PENELITIAN ILLINOIS.....35

DAFTAR TABEL

TABEL 2. 1 PENELITIAN YANG RELEVAN.....30

TABEL 3. 1 DESAIN PENELITIAN.....34

TABEL 3. 2 TEST KELINCAHAN.....37



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-PL6029/AK-05/E/1/2026

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

Nama : Bogus Dwi Nicholas
NPM : 4118219121 0022
Program Studi : Pjkr

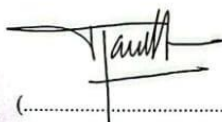
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Lajihan Five-Card Snake Dulu Terhadap kelincuhan
pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Siswa Utama
Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 23% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 19 Januari 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP
()

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