

The Effect Of Cone Drills Training Models On Ball Dribbling Skills In Students Of The SMAN 2 Seluma Futsal Extracurricular Program

Pengaruh Model Latihan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Seluma

Rizki Tri Pranoto ¹⁾, Azizatul Banat ²⁾, Dolly Apriansyah ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ pranotorizkitri@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [02 November 2025]

Revised [08 Desember 2025]

Accepted [10 Desember 2025]

KEYWORDS

Impact, Practice, Cone Drills.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *Cone Drills* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Seluma. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design dengan tipe One-Group Pretest-Posttest. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Seluma Pada Siswa Ekstrakurikuler futsal dengan populasi berjumlah 15 siswa. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kuantitatif. hasil dari penelitian ini diperoleh hasil data *pretest* didapatkan waktu menggiring bola paling cepat atau baik sekali adalah 12.09 detik. dan kemudian telah dilakukan tes *posstest* yang mendapatkan waktu menggiring bola paling cepat atau kategori baik sekali adalah 09.11 detik, juga waktu paling lambat atau katagori buruk sekali saat *pretest* adalah 20.25 detik dan *posstests* adalah 20.09 detik. dapat dilihat dari hasil uji t hipotesis di atas setelah di lakukan uji t. Hitung hipotesis mendapat nilai $t = 0,03$ dan $t. Tabel = 2$ maka hipotesis di terima. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan cone drills berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Seluma.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Cone Drills training model on dribbling skills in futsal extracurricular students of SMAN 2 Seluma. The type of research used in this study is quantitative with experimental methods. The type of experimental research used in this study is Pre-Experimental Design with the One-Group Pretest-Posttest type. This research was conducted at SMAN 2 Seluma in futsal extracurricular students with a population of 15 students. Furthermore, the data analysis technique used in this study is quantitative data analysis. The results of this study obtained the results of the pretest data obtained the fastest or very good dribbling time is 12.09 seconds. and then a posttest test has been carried out which gets the fastest dribbling time or the very good category is 09.11 seconds, also the slowest time or the very bad category when the pretest is 20.25 seconds and the posttest is 20.09 seconds. can be seen from the results of the hypothesis t test above after the t test is carried out. Calculate the hypothesis gets a value of $t = 0.03$ and $t. Table = 2$, so the hypothesis is accepted. Therefore, it can be concluded that the cone drills training model has an effect on dribbling skills in futsal extracurricular students at SMAN 2 Seluma.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memiliki tugas unik yaitu menggunakan gerak sebagai media untuk pembelajaran pelajar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang diluar akademik. SMAN 2 Seluma mewadahi siswa dengan ekstrakurikuler olahraga, dimana salah satunya adalah olahraga futsal, namun dalam perkembangannya, pelaksanaan latihan di SMAN 2 Seluma belum sesuai harapan, siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 masih terdapat beberapa kendala seperti " kurangnya kemampuan teknik dasar menggiring bola dikarenakan masih terdapat kesalahan pada saat menggiring bola seperti kaki tumpuan yang masih berada jauh dari bola dan pandangan yang masih tidak melihat ke sasaran.

Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kemam puan menggiring dalam bermain futsal dapat diketahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki oleh para siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Seluma. selanjutnya dapat dibuat program latihan conedrills yang tepat dengan menambah porsi latihan yang bermaterikan kemampuan dasar dribbling yang belum banyak dikuasai oleh para siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Seluma. sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya futsal.

LANDASAN TEORI

Olahraga Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik dribbling atau menggiring bola. dribbling merupakan cara yang dilakukan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara menendang bola secara terputus-putus.

Dribbling dalam permainan futsal sama seperti dalam permainan sepakbola, dribbling dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki (Abdullah & Sari. 2023). Untuk meningkatkan keterampilan dribbling, berbagai metode latihan telah dikembangkan salah satunya adalah latihan cone drills. Cone drill adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan.

METODE PENELITIAN

Definisi metode penelitian adalah cara ilmiah guna memperoleh bukti atau informasi agar tercapainya tujuan dan manfaat yang diinginkan. upaya ilmiah yang dilakukan dalam penelitian haruslah didasari dengan ciri keilmuan seperti, masuk akal, berdasarkan pengalaman atau ada bukti empiris, dan terstruktur. penelitian yang dilakukan haruslah dapat diterima oleh akal sehat manusia atau rasional, jadi apa pun langkah-langkah yang diambil dalam penelitian tersebut dapat diterima oleh penalaran seseorang. terdapatnya bukti akan upaya yang dipakai sebelumnya atau sering disebut bukti empiris yang dapat dilihat dan dipahami oleh panca indera seseorang, bukan dari hasil kegiatan melalui paranormal, merupakan ciri keilmuan yang harus dipenuhi dalam penelitian (Sabtohadri, 2022 : 5) .

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian one group pretest-posttest. Penelitian eksperimen menurut (Sabtohadri, 2022 : 27) adalah penelitian yang maksud dan tujuannya dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu perlakuan terhadap subjek yang diteliti atau dengan kata lain keadaan yang ada dimanipulasi oleh peneliti disesuaikan dengan kebutuhan yang kemudia dikelompokkan kedalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok pembanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

PreTest dan Posstest

Tabel 1 Hasil Pretest (X) dan Posttest (Y)

No	Nama	Waktu Hasil Pretest	Waktu Hasil Posstest	Kategori
1	Dames	20.04	17.01	Kurang Sekali
2	Rino	12.09	10.05	Baik Sekali
3	Rafis	19.00	16.51	Kurang Sekali
4	Daffa	20.25	17.38	Kurang Sekali
5	Vazel	15.09	10.41	Baik Sekali
6	Candra	12.04	09.11	Baik Sekali
7	Wahyu	14.01	13.01	Baik
8	Dirga	19.58	17.15	Kurang Sekali
9	Mukti	20.04	20.9	Kurang Sekali
10	Arif	15.22	14.18	Baik
11	Riko	19.53	15.29	Kurang Sekali
12	Iyan	18.16	15.00	Kurang Sekali
13	Melian	18.64	16.16	Kurang Sekali
14	Rafa	16.07	15.00	Baik
15	Cello	18.09	16.61	Kurang Sekali

Dari hasil pretest dan posstest dapat kita lihat dari tabel di atas, terlihat hasil yang menunjukkan adalah pengaruh dari hasil model latihan cone drills menggiring bola, dari awal pretest di dapatkan waktu menggiring bola paling cepat atau baik sekali adalah 12.09 detik. dan kemudian telah dilakukan tes posstest yang mendapatkan waktu menggiring bola paling cepat atau kategori baik sekali adalah 09.11 detik, juga waktu paling lambat atau kategori buruk sekali saat pretest adalah 20.25 detik dan posstests adalah 20.09 detik

Normalitas Uji Lilifors

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Liliefors

No	X	Z	F (z)	S (z)	F(z) - S(z)
1	9	4,174524	0,999985	0,066667	0,933318
2	10	5,174524	0,636473	0,133333	0,50314
3	10	5,174524	0,636473	0,2	0,436473
4	13	8,174524	0,999595	0,266667	0,732928
5	14	9,174524	0,999993	0,333333	0,66666
6	15	10,17452	10,17452	0,533333	9,64119
7	15	10,17452	10,17452	0,533333	9,64119
8	15	10,17452	10,17452	0,533333	9,64119
9	16	11,17452	11,17452	0,733333	10,44119
10	16	11,17452	11,17452	0,733333	10,44119
11	16	11,17452	11,17452	0,733333	10,44119
12	17	12,17452	12,17452	0,866667	11,30786
13	17	12,17452	12,17452	0,866667	11,30786
14	17	12,17452	12,17452	0,933333	11,24119
15	20	15,17452	15,17452	1	14,17452

Tabel 3 Hasil Rata-Rata

RATA-RATA	14,6667
simpangan baku	3,03942
Liliefors Hitung	14,1745
Liliefors Tabel	0,220

Bisa dilihat dari tabel di atas, data memiliki nilai rata-rata 14,6 dan simpangan baku 0,3. Dari hasil mengitung data dgn cara menggunakan Liliefors Excel dengan menggunakan alfa 0,5. Didapat hasil L.Hitung adalah 14,17 dan L.Tabel adalah 0,220. Bisa dilihat dari keterangan di bawah, maka data sudah di pasikan berdistribusi normal karena L.Hitung (14,17 < dari L.Tabel (0,220)

1. H_a : Jika nilai L. Hitung < (0,5) L. Tabel maka H_a diterima dan H_o di tolak, populasi nilai ujian statistik berdistribusi normal
2. H_o : Jika nilai L. Hitung > (0,5) L. Tabel > maka H_o di terima dan H_a ditolak, populasi nilai ujian statistik berdistribusi tidak normal

Uji Data Homogenitas

Uji homogenitas ini menggunakan uji F dengan Excel, dengan alfa 0,5. Dilakukan uji F dengan data dua (2) pretes dan posstest di dapat hasil F. Hitung adalah 0,04 < dari F.Tabel adalah 0,85 maka data bersifat homogenitas.

1. H_a : Nilai F.Hitung < dari 0,5 maka H_a di terima dan H_o di tolak
2. H_o : Nilai F.Tabel > dari 0,5 Maka h_o di terima dan H_a di tolak

Tabel 4 Hasil Uji F Homogenitas

F-Test Two-Sample for Variances		
	Variable 1	Variable 2
Mean	17	14,66667
Variance	7,857143	9,238095
Observations	15	15
Df	14	14
F	0,040515	
P(F<=f) one-tail	0,383082	
F Critical one-tail	0,852621	

Dapat di lihat dari tabel di atas F. Hitung < dari F.Tabel yaitu $0,004 < 0,85$ maka bisa di pastikan data bersifat homogenitas.

Uji Data Hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan excel uji t dengan alfa 0,5.

Tabel 5 Hasil Uji t Hipotesis

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	Variable 1	Variable 2
Mean	143,6	14,66667
Variance	240963,8	9,238095
Observations	15	15
Pearson Correlation	0,490092	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	14	
t Stat	1,020348	
P(T<=t) one-tail	0,162436	
t Critical one-tail	1,76131	
P(T<=t) two-tail	0,0324873	
t Critical two-tail	2,144787	

Uji t di lakukan dengan menggunakan excel yang mempunya 15 sampel, yang telah dilakukan tes awal yaitu pretest dan tes akhir yaitu posstest. Dapat dilihat dari tabel di atas setelah di lakukan uji t.Hitung hipotesis mendapat nilai $t = 0,03$ dan $t. Tabel = 2$ maka hipotesis di terima.

1. H_a : Jika nilai t.Hitung $0,03 <$ kecil dari t.Tabel 2 maka H_a di terima dan H_o di tolak. Artinya ada pengaruh metode latihan drills menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Sman 2 Seluma.
2. H_o : Jika nilai t.Hitung $0,03 >$ dari t.Tabel 2 maka H_o di terima dan H_a di tolak. Artinya tidak ada pengaruh metode latihan drills menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Sman 2 Seluma

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka di dapat kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh model latihan cone drills (X) menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler (Y). dapat dilihat dari hasil uji t hipotesis di atas setelah di lakukan uji t. Hitung hipotesis mendapat nilai $t = 0,03$ dan $t. Tabel = 2$ maka hipotesis di terima.

1. H_a : Jika nilai $t. Hitung 0,03 <$ kecil dari $t. Tabel 2$ maka H_a di terima dan H_o di tolak. artinya ada pengaruh dari model latihan cone drills terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Seluma.
2. H_o : Jika nilai $t. Hitung 0,03 >$ dari $t. Tabel 2$ maka H_o di terima dan H_a di tolak. Artinya tidak ada pengaruh model latihan cone drills terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Seluma.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat di sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal agar dapat memberikan program latihan dan motivasi yang tepat untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan metode latihan conedrills.
2. Bagi siswa agar dapat mengembangkan dan meningkatkan lagi keterampilan dalam latihan sehingga mencapai tujuan yang di inginkan.
3. Bagi penelitian yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menemukan variable lain yang dapat memberi informasi terhadap pengaruh metode latihan conedrills terhadap keterampilan menggiring bola, dan menjadi informasi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Redita, B.I.L., & Utama, P. tingkat kondisi fisik pada pemain futsal puteri ACCASIA kota Pekanbaru.
- Pamungkas, Y. D. (2013). tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal SMA dan SMK Yayasan PIRI Daerah Istimewa Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Khairiyah, I. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Tim Futsal Putri Gufi FC Makassar* (Doctoral dissertation, U RSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117-9127.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Nanang Kusnadi (2014). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Dahlan, F. (2019). Pengaruh Model Latihan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan menggiring Bola Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(1), 1-18.
- Wahyudi, M. R. (2023). *Pengaruh variasi latihan menggunakan media cone terhadap kemampuan menggiring bola pada sepakbola u-15 ssb united kabupaten sarolangun* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Novrian Andika, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang (Doctoral dissertation, Universitas Dehasen Bengkulu).
- Veronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Aulia, S. S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *PT. Global Eksekutif Teknologi*.
- Arifin, M., & Asfani, K. (2014). Instrumen penelitian. *Applied Microbiology And Biotechnology*, 85(1), 2071-2079.

Afif, G. M., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Tingkat Kelincahan dan Teknik Dribbling Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *JURNAL PENJAKORA*, 11(1), 8-15.

Xotorik (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Daya Tahan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Pemain Sepak Bola U-12 di SSB Abhiseva Bengkulu Tengah*. Universitas Bengkulu

Yusuf, A. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: remaja Rosdakarya