

PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA SISWA SSB AL KAHFI KEBUMEN USIA 13 TAHUN

Akhmad Khamiduzulfa^{1*}, Anisa Isna Khusnul Hotimah²

¹Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

²Pendidikan Olahara, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

*khamiddupo10@gmail.com

ABSTRAK

Cone drill merupakan salah satu bentuk aktifitas untuk melatih kelincahan. Kelincahan sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam teknik *dribbling*. Masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa SSB Al-kahfi kebumen usia 13 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen, dimana peneliti memberikan treatment atau perlakuan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa ssb al kahfi kebumen usia 13 tahun yang diambil menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) untuk mengukur kenaikan skor *pretest* dan *posttest*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis paired sample t-test. Hasil dari penelitian ini terdapat kenaikan yang signifikan dengan menunjukkan kenaikan nilai rata-rata kemampuan *dribbling* dari 16,4945 detik pada *pretest* menjadi 15,7685 detik pada *posttest*. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada siswa ssb al kahfi kebumen usia 13 tahun. Dengan demikian, latihan *cone drill* dapat dijadikan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* seseorang.

Kata kunci: *Latihan Cone Drill, Kemampuan Dribbling, Sepak Bola & SSB Usia 13 Tahun.*

ABSTRACT

Cone drill is a form of activity to train agility. Agility is very important in the game of football, especially in dribbling techniques. There are still many students who do not master dribbling techniques. This study aims to find out if there is a significant influence of cone drill practice to improve the dribbling ability of SSB Al-kahfi Kebumen students aged 13 years. The method used in this study is a quantitative approach with a research method, namely an experiment, where the researcher provides a treatment or treatment. The sample in this study amounted to 20 students of ssb al kahfi kebumen aged 13 years old who were taken using purposive sampling. The instrument used is a dribbling ability test to measure the increase in pretest and posttest scores. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, homogeneity test, and paired sample t-test hypothesis. The results of this study showed a significant increase by showing an increase in the average value of dribbling ability from 16.4945 seconds in the pretest to 15.7685 seconds in the posttest. The hypothesis test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is a significant influence of cone drill training on football dribbling ability in 13-year-old SSB al Kahfi Kebumen students. Thus, cone drill exercises can be used as a form of exercise to improve a person's dribbling ability.

Keywords: *Cone Drill Training, Dribbling Skills, Football & SSB Age 13 Years Old.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir, melibatkan gerakan tubuh berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga bagian penting dari kehidupan sehari-hari karena berperan dalam meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas ini dapat dilakukan sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan secara rutin setiap hari (Hidayat et al., 2022). Menurut Zakky Mubarak & Muhamad Riyan, (2024), Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang bertujuan meraih pencapaian tertentu melalui sistem kompetisi yang berlangsung secara berkesinambungan dan terorganisasi dengan baik.

Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian hasil terbaik serta mampu mengangkat harkat dan martabat suatu negara di tingkat internasional. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan cara mengolah bola menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak mungkin dengan tetap mematuhi ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan (Qalbi Arridho et al., 2023). Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain, di antaranya adalah mengoper bola kepada kawan (*passing*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menembak bola ke gawang lawan (*shooting*) (Muhammad Rizqon Naufal et al., 2022).

Menurut Febrianto & Drs. Arif Bulqini, (2017), teknik dasar adalah elemen terpenting dalam permainan sepak bola. Agar dapat bermain sepak bola secara efektif, seorang pemain harus terlebih dahulu memiliki teknik dasar yang kuat. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Menggiring bola juga menuntut kemampuan gerak yang tinggi guna untuk mengecoh lawan. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus memiliki tingkat kelincahan yang optimal dalam melakukan *dribbling*. Unsur kelincahan berperan penting baik saat menggiring bola maupun ketika bertahan, terutama untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi selama pertandingan (Henjilito & Randa Romanda, 2022).

Aditya et al., (2025), Kelincahan adalah kemampuan pemain untuk bergerak ke kiri, kanan, dan depan, serta berputar dengan cepat untuk melindungi bola dari lawan tanpa kehilangan keseimbangan. Berdasarkan hasil pengamatan dalam observasi, peneliti menemukan bahwa kemampuan penguasaan bola individu para siswa ssb al kahfi kebumen usia 13 tahun masih tergolong rendah. Akibatnya, dalam permainan, masih banyak siswa yang melakukan *dribbling* masih terlihat kaku dan pergerakannya masih mudah terbaca oleh lawan. Oleh karena itu, peneliti fokus meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan melakukan pelatihan kelincahan menggunakan metode *cone drill*. Latihan *cone drill* merupakan jenis latihan yang menggunakan kerucut *cone* sebagai penanda dan rintangan

selama pergerakan, yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan (Az-Zahra & Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., 2023).

Berdasarkan hasil tes observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap 20 siswa, diperoleh bahwa 6 siswa atau sekitar 30% diantaranya sangat kurang melakukan *dribbling* melewati rintangan dengan baik. Sementara itu, 5 siswa atau sekitar 25% kurang bisa melakukan *dribbling* melewati rintangan lebih baik, 4 siswa atau sekitar 20% melakukan *dribbling* melewati rintangan dengan cukup baik, 4 siswa atau sekitar 20% dapat melakukan *dribbling* melewati rintangan dengan baik, dan hanya 1 atau sekitar 5% dari total sampel yang sangat baik melakukan *dribbling* melewati rintangan.

Data tersebut memperlihatkan kurangnya kemampuan *dribbling* yang dikuasai siswa SSB Al Kahfi usia 13 tahun. Sehingga, menurut peneliti permasalahan ini dapat diatasi dengan melakukan pelatihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan metode *cone drill*. Diharapkan penelitian ini dapat membantu program latihan yang efisien, dan dapat meningkatkan kemampuan dasar para siswa SSB Al Kahfi Kebumen.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dimana peneliti memberikan treatment atau perlakuan. Treatment yang digunakan dalam penelitian ini berupa latihan dengan penggunaan *cone drill*, untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring (*dribbling*) bola cabang olahraga sepak bola. metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2023).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Al Kahfi Kebumen sebanyak 50 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti (Gede, 2024). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB Al Kahfi Kebumen berusia 13 tahun sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Instrumen berupa tes ketrampilan *dribbling* yang sudah valid dan reliabel dengan nilai validitas 0,92 dan nilai reliabilitas 0,99 (M. Nasution, 2021).

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal dengan taraf ($\text{sig} > 0,05$). Kemudian dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui data yang di ambil apakah homogen (sama). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan taraf $\text{sig} 0,05$.

HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh latihan *cone drill* terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB AL Kahfi Kebumen usia 13 tahun. Data penelitian ini diperoleh melalui proses observasi, pelaksanaan tes serta program latihan kelincahan dengan alat *cone drill*. Adapun pelaksanaan tes yang dilakukan yaitu *pretest* dan *posttest* lari *dribbling* bola dengan melewati *cone* sesuai dengan instrumen. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut ini:

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

NO	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	15,30	14,29
2	17,01	16,27
3	15,10	14,03
4	16,78	16,02
5	17,41	16,75
6	16,01	15,03
7	15,82	15,43
8	16,71	15,57
9	18,50	18,04
10	15,59	14,71
11	15,37	14,15
12	14,20	13,57
13	19,05	18,60
14	14,60	14,03
15	18,10	17,61
16	17,90	17,50
17	17,04	16,33
18	15,21	14,80
19	16,07	15,05
20	18,12	17,59

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	20	4,85	14,20	19,05	16,4945	1.37850
<i>Posttest</i>	20	5,03	13,57	18,60	15,7685	1.51197
Valid N (listwise)	20					

Hasil data penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil data *pretest* diperoleh nilai minimum 14,20 detik, maksimum 19,05 detik, dengan nilai mean (rata-rata) 16,4945 detik, dan standar deviasi 1,37850. Sedangkan hasil data *posttest* diperoleh nilai minimum 13,57 detik, dan maksimum 18,60 detik, dengan nilai mean (rata-rata) 15,7685 deti, dan standar deviasi 1,51197.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Preetest</i>	0,121	20	0,200*	0,967	20	0,694
<i>Posttest</i>	0,133	20	0,200*	0,944	20	0,286

Uji normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (*p-value*).

Apabila nilai *p* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai *p* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi *pretest* 0,694 dan *posttest* 0,286. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	0,243	1	38	0,625
	Based on Median	0,145	1	38	0,706
	Based on Median and with adjusted df	0,145	1	36,755	0,706
	Based on trimmed mean	0,226	1	38	0,637

Data tes *dribbling* sepak bola pada siswa SSB Al Kahfi Kebumen usia 13 tahun memiliki nilai signifikansi sebesar $0,637 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tersebut memiliki variasi yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	16,4945	20	1,37850	0,30824
	Posttest	15,7685	20	1,51197	0,33809

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper				

Pair 1	Pretest - Posttest	0,72600	0,27035	0,06045	0,59947	0,85253	12,010	19	0,000
-----------	-----------------------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	----	-------

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretes* dan *postes* ditunjukkan dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diberikan pada masing-masing variabel dipengaruhi secara signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB Al Kahfi Kebumen usia 13 tahun. Rata-rata untuk data *pretest* adalah 16,4945, dan rata-rata data *posttest* adalah 15,7685. Perbedaan nilai rata-rata yaitu 0,726 dengan presentase kenaikan sebesar 4,60%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepak bola pada siswa SSB Al Kahfi Kebumen usia 13 tahun yaitu sebesar 4,60%. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata *pretest* 16,4945 detik menjadi 15,7685 detik pada nilai *posttest*. Dengan hasil ini menjelaskan bahwa penerapan latihan *cone drill* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola pada siswa SSB Al Kahfi Kebumen usia 13 tahun dengan signifikan. Maka diharapkan kemampuan *dribbling* sepak bola siswa SSB Al Kahfi Kebumen usia 13 tahun semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Barlian, E., Landa, A. O., & Putra, Y. A. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pada Pemain Ssb Psts Tabing U-14. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Az-Zahra, Z. T., & Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M. P. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bola Tangan Kota Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Febrianto, F., & Drs. Arif Bulqini, M. K. (2017). *ANALISIS TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA KLUB SINAR HARAPAN TULANGAN SIDOARJO PADA LIGA 3 REGIONAL JATIM*. 32(3), 167–186.
- Gede, P. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Henjilito, R. H. M. P., & Randa Romanda. (2022). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB*

- Khatulistiwa Kabupaten Kampar*. <https://repository.uir.ac.id/id/eprint/18121>
- Hidayat, T., Atiq, A., & Haetami, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Shooting Pada Permainan Sepakbola Di Klub Mensungai United Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5).
<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.55250>
- M. Nasution, dan S. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan 20 Yard Shuttle dan Hexagon Drill terhadap Kelincahan, Kemampuan Menggiring, dan Menendang Bola (Studi pada Pemain Sepakbola Eko Primavera Football Camp Semarang U-15 Tahun). *Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 74–82.
- Muhammad Rizqon Naufal, Widha Srianto, & Agustanico Dwi Muryadi. (2022). Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 12–26. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>
- Qalbi Arridho, I., Arwandi, J., Yenes, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Keolahragaan, F. (2023). *Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola*.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.737>
- Sugiyono, Y. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*.
- Zakky Mubarok, M., & Muhamad Riyan, A. (2024). Dampak Latihan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 1–9.
<https://doi.org/10.46368/jpkr.v11i1.1877>