

## PERBANDINGAN *FOUR-CONE DRILLS* DAN *FIVE-CONE DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN RED PANDA FUTSAL AKADEMI

Syaiful Akrom Ramadhan<sup>1</sup>, Andri Irawan<sup>2</sup>, Shela Ginanjar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14,

Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

<sup>2</sup>Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec.

Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14,

Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

[implementasiakrom@gmail.com](mailto:implementasiakrom@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan Four-Cone Drills dan Five-Cone Drills terhadap kelincahan pemain di Red Panda Futsal Academy. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan eksperimen dengan desain Pretest-Posttest control group design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling, dengan melibatkan 40 pemain U-16 Red Panda yang dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 20 pemain. Kelompok pertama menjalani latihan Four-Cone Drills dan kelompok lainnya menggunakan Five-Cone Drills. Instrumen yang digunakan adalah Illinois Agility Test. Analisis data menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney U. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan adanya peningkatan kelincahan yang signifikan antara hasil Pretest dan Posttest pada kedua kelompok (Four-Cone Drills dan Five-Cone Drills). Sementara itu, Uji Mann-Whitney menghasilkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,171 ( $> 0,05$ ), yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara efek Four-Cone Drills dan Five-Cone Drills dalam meningkatkan kelincahan pemain. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan tersebut secara signifikan meningkatkan kelincahan pemain. Namun, kedua metode tersebut menunjukkan tingkat efektivitas yang serupa, dengan kelompok Four-Cone Drills mencapai peningkatan sebesar 5,97%, sedangkan kelompok Five-Cone Drills mencapai peningkatan sebesar 8,19%. Secara keseluruhan, baik Four-Cone Drills maupun Five-Cone Drills memainkan peran penting dalam mengembangkan kelincahan pemain futsal.

**Kata kunci:** Kelincahan, *Four-Cone Drills*, *Five-Cone Drills*, Futsal.

### Abstract

*This study aims to compare the effectiveness of Four-Cone Drills and Five-Cone Drills on the agility of players at the Red Panda Futsal Academy. The research method used is an experimental approach with a Pretest-Posttest control group design. The sampling technique employed was random sampling, involving 40 U-16 players from Red Panda, divided into two groups of 20 players each. The first group underwent Four-Cone Drills and other used Five-Cone Drills. Instrument used the Illinois Agility Test. Data analysis used Wilcoxon and Mann-Whitney U. The Wilcoxon Test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001 ( $< 0.05$ ), indicating a significant improvement in agility between Pretest and Posttest results in both groups (Four-Cone Drills and Five-Cone Drills). Meanwhile, the Mann-Whitney Test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.171 ( $> 0.05$ ), suggesting no significant difference*

*between the effects of Four-Cone Drills and Five-Cone Drills on improving players' agility. The findings indicate that both training methods significantly improved player agility. However, the two methods showed similar levels of effectiveness, with the Four-Cone Drills group achieving a 5.97% improvement, while the Five-Cone Drills group achieved an 8.19% improvement. Overall, both Four-Cone Drills and Five-Cone Drills play an important role in developing the agility of futsal players.*

**Keywords:** Agility, Four-Cone Drills, Five-Cone Drills, Futsal.

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan digemari oleh berbagai kalangan, baik di tingkat pelajar maupun mahasiswa, dalam bentuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Olahraga sangat populer di kalangan lansia, dewasa, remaja, anak-anak, dan juga anak-anak. Anak-anak biasanya memiliki keinginan untuk bermain olahraga secara beregu atau tim (Ginanjar dkk., 2023). Futsal ideal untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, kecerdasan, dan keterampilan dari pada kekuatan fisik kasar. Pengembangan teknik individu dalam futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan berat dibandingkan bola sepak (Irawan dkk., 2021).

Olahraga ini menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknik, taktik, serta kondisi fisik yang optimal. Salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam permainan futsal adalah kelincahan. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Simonek & Horicka, 2020). Komponen kelincahan yang dimiliki oleh pemain akan membantu pemain untuk melakukan gerakan berbelok dan berbalik arah, berkelok-kelok. Pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi maka akan menunjang keterampilan teknik dalam melewati lawan atau melakukan gerakan menghindari penjagaan lawan (Irawan & Fitranto, 2020). Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), kelincahan adalah kemampuan atlet untuk berakselerasi, melambat, dan dengan cepat mengubah arah selama pertandingan. Dalam permainan utama futsal, semua peran (yaitu, pemain bertahan-menjaga bola, membuat umpan-umpan cerdas; pemain sayap-berlari dan mengumpan; pemain tengah-menyerang dan mencetak gol), semua pemain futsal harus memiliki kelincahan yang luar biasa baik dengan maupun tanpa bola (Sekulic dkk., 2019).

Hal ini menunjukkan bahwa latihan untuk meningkatkan kelincahan sangat penting dalam pengembangan performa atlet futsal.

Dalam permainan futsal, ruang gerak yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola membuat pemain harus memiliki kelincahan tinggi untuk menghadapi lawan dalam situasi yang dinamis. Pemain yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah dalam melakukan dribbling, menghindari pressing lawan, serta melakukan transisi antara bertahan dan menyerang. Latihan khusus yang difokuskan untuk meningkatkan kelincahan telah banyak dikembangkan, salah satunya adalah latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*. Kedua latihan ini dirancang untuk melatih pemain dalam melakukan perubahan arah dengan cepat dan meningkatkan kontrol tubuh. Dalam upaya meningkatkan kelincahan pemain, berbagai metode latihan telah dikembangkan, termasuk latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*. *Four-Cone Drills* adalah bentuk latihan yang menggunakan empat cone sebagai batas dan rintangan untuk meningkatkan kelincahan. Sementara itu, *Five-Cone Drills* menggunakan lima cone dengan pola gerakan yang lebih kompleks untuk tujuan yang sama (Diputra, 2015). Kedua metode latihan ini banyak diterapkan dalam pelatihan futsal, namun efektivitasnya dalam meningkatkan kelincahan masih perlu diteliti lebih lanjut.

Latihan *Four-Cone Drills* merupakan metode latihan yang menggunakan empat cone sebagai batasan gerak dengan tujuan meningkatkan kelincahan (Dawes & Roozen, 2012). Latihan ini melibatkan gerakan cepat dalam pola tertentu yang membantu pemain dalam meningkatkan koordinasi dan reaksi tubuh. Sementara itu, *Five-Cone Drills* menambahkan satu cone tambahan di tengah area latihan, yang memungkinkan pola gerakan lebih kompleks dan menuntut respons yang lebih cepat dari pemain (Zhannisa et al., 2023). Perbedaan dalam pola latihan ini menjadi alasan utama untuk meneliti efektivitas masing-masing metode dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal.

Namun, hingga saat ini masih terdapat perbedaan pendapat mengenai latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *Four-Cone Drills* dapat membantu pemain dalam mengembangkan kecepatan perubahan arah, sementara

latihan *Five-Cone Drills* memberikan variasi gerakan yang lebih kompleks yang dapat meningkatkan respons tubuh dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk membandingkan efektivitas kedua latihan ini guna mendapatkan metode terbaik dalam mengembangkan kelincahan pemain futsal. Seperti yang diungkapkan oleh (Dawes & Roozen, 2012), kelincahan tidak hanya mencakup kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan faktor neuropsikologis seperti antisipasi, intuisi, dan pengambilan keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan tidak hanya berfokus pada kecepatan gerak, tetapi juga pada kemampuan pemain dalam membaca situasi permainan dan bereaksi dengan cepat.

Red Panda Futsal Akademi merupakan salah satu akademi yang aktif dalam pembinaan pemain muda di cabang olahraga futsal. Dalam pengamatan awal, ditemukan bahwa banyak pemain di akademi ini masih mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah dengan cepat, terutama saat menghadapi tekanan lawan. Hal ini dapat menjadi kendala dalam permainan, mengingat kelincahan yang kurang optimal akan membuat pemain lebih mudah kehilangan bola dan sulit dalam situasi bertahan. Selain itu, saat melakukan serangan, pemain sering kali kurang mampu melakukan gerakan eksplosif yang dibutuhkan untuk menghindari intersep dari lawan. Di beberapa pertandingan yang telah diamati, pemain Red Panda U-16 cenderung mengalami kesulitan dalam mengubah arah secara cepat, baik saat membawa bola maupun saat berada dalam situasi bertahan. Hal ini sering kali menyebabkan kehilangan bola yang tidak perlu dan membuat tim berada dalam posisi bertahan lebih lama. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih terstruktur untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain secara signifikan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan program latihan yang dapat secara efektif meningkatkan kelincahan pemain. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* terhadap kelincahan pemain Red Panda Futsal Akademi guna memberikan rekomendasi metode latihan yang lebih optimal dalam meningkatkan performa atlet muda.

## 1. Hakikat Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Kemampuan untuk mencapai kecepatan maksimum aksi dan reaksi dan untuk mengubah arah atau kecepatan semua gerakan tubuh sebagai respons terhadap rangsangan dapat dinyatakan sebagai kelincahan (Tanyeri & Öncen, 2020). kelincahan didefinisikan sebagai perubahan arah atau kecepatan seluruh tubuh yang cepat sebagai respons terhadap suatu rangsangan, dan dapat dibagi menjadi sub komponen yang terdiri dari kualitas fisik dan kemampuan kognitif (Dawes, 2019). Dalam futsal, kemampuan kelincahan sangat krusial dalam membantu pemain menghindari lawan dan menciptakan peluang dalam permainan. Kelincahan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik tetapi juga oleh kemampuan perseptual dan pengambilan keputusan atlet dalam merespons situasi permainan (Šimonek & Horička, 2020). Oleh karena itu, latihan kelincahan dalam futsal tidak hanya menargetkan peningkatan kecepatan dan keseimbangan tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif pemain. Kelincahan pada permainan futsal dominan dilakukan pada semua posisi pada permainan futsal. Ketiga area permainan (misalnya, pemain bertahan, pemain sayap, pivot) harus dapat mengubah posisi mereka secara efektif selama pertandingan, yang menekankan perlunya keterampilan kelincahan (Supriadi dkk., 2023). Dan dalam semua peran dalam permainan futsal (yaitu, pemain bertahan-menjaga bola, membuat umpan-umpan cerdas; pemain sayap-berlari dan mengumpan; pemain tengah-menyerang dan mencetak gol), semua pemain futsal harus memiliki kelincahan yang luar biasa baik dengan maupun tanpa bola (Sekulic dkk., 2019).

## 2. Hakikat *Four-Cone Drills*

Latihan *Four-Cone Drills* adalah latihan yang membutuhkan empat *Cone* yang disiapkan dalam bentuk persegi. Setiap sisi lapangan harus memiliki panjang 10 hingga 15 yard (9-14 m) (Dawes & Roozen, 2012). Latihan ini melibatkan gerakan cepat dalam pola tertentu yang membantu pemain dalam meningkatkan koordinasi dan reaksi tubuh. Sementara itu, *Five-Cone Drills* menambahkan satu

cone tambahan di tengah area latihan, yang memungkinkan pola gerakan lebih kompleks dan menuntut respons yang lebih cepat dari pemain (Zhannisa dkk., 2023). Dawes & Roozen (2012) menyebutkan bahwa latihan *Four-Cone Drills* melibatkan pola gerakan seperti Square Run, Four Corners Drill, Lateral Bear Crawl, Tic-Tac-Toe Drill, 360-Degree Drill, dan X Drill. Sementara itu, *Five-Cone Drills* mencakup M Drill, Star Drill, Star Drill With Bear Crawl, Butterfly Drill, Hourglass Drill, dan Attack and Retreat Drill. Kedua metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan perubahan arah dan kontrol gerakan atlet. Latihan *Four-Cone Drills* memfokuskan pada perubahan arah secara cepat dalam ruang terbatas dengan pola gerakan linier dan lateral yang sederhana. Menurut Diputra (2015), latihan ini dapat membantu meningkatkan kontrol tubuh dalam situasi yang menuntut pergerakan cepat, seperti saat menghadapi lawan di ruang sempit.

### **3. Hakikat *Five-Cone Drills***

Sementara itu, latihan *Five-Cone Drills* menambahkan kompleksitas dengan pola gerakan yang lebih bervariasi. Latihan di bagian ini membutuhkan empat *Cone* yang diatur dalam bentuk bujur sangkar dengan satu *Cone* di tengahnya. *Cone* di sekelilingnya diberi nomor 1 sampai 4, dan *Cone* 5 berada di tengah. Sisi-sisi lapangan harus memiliki panjang 10 hingga 15 yard (9-14 m) (Dawes & Roozen, 2012). Latihan ini menuntut pemain untuk berpikir lebih cepat dalam menyesuaikan gerakan mereka, sehingga berkontribusi pada peningkatan pengambilan keputusan dalam permainan. Latihan *Five-Cone Drills* sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan karena memaksa pemain untuk melakukan percepatan dan perlambatan secara berulang dalam berbagai arah (Suliwa, 2022). Selain itu, *Five-Cone Drills* juga lebih menuntut kekuatan otot inti dan koordinasi gerakan yang lebih baik karena pola latihan yang lebih dinamis. Hal ini memungkinkan pemain untuk memiliki respons yang lebih baik dalam situasi pertandingan nyata yang membutuhkan perubahan arah yang cepat dan tidak terduga (Hierro, 2007). Dengan demikian, latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills* memiliki manfaat yang unik dalam pengembangan kelincahan pemain futsal. Pemilihan metode latihan yang tepat bergantung pada kebutuhan spesifik pemain

dan tujuan latihan yang ingin dicapai. Kombinasi kedua metode latihan ini juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan performa atlet secara keseluruhan. Dengan demikian, baik *Four-Cone Drills* maupun *Five-Cone Drills* memberikan variasi latihan yang dapat meningkatkan performa pemain dalam menghadapi tekanan permainan sesungguhnya.

## **METODE**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui latihan dengan menggunakan *Four-Cone Drills* dapat memberikan perbedaan kemampuan kelincahan pada pemain Red Panda U-16 Futsal Akademi, untuk mengetahui latihan dengan menggunakan *Five-Cone Drills* dapat memberikan perbedaan kemampuan kelincahan pada pemain Red Panda U-16 Futsal Akademi. Dan untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik untuk peningkatan komponen biomotor kelincahan cabang olahraga futsal antara metode latihan dengan menggunakan *Four-Cone Drills* dan latihan dengan menggunakan *Five-Cone Drills*. Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif, dan desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized pretest-posttest control group design* (Creswell, 2018). Tujuan penelitian eksperimental sungguhan adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab-akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental kondisi perlakuan dan membandingkan satu atau lebih kelompok (Syahza, 2021).

Populasi diwakili oleh semua sampel sebanyak 40 orang atau *Total Sampling*. Dengan membagi partisipan ke dalam dua kelompok berdasarkan nomor absensi (ganjil dan genap) yaitu teknik *Randomized Sampling* dengan kelompok pertama menggunakan metode *Four-Cone Drill* dan kelompok kedua menggunakan metode *Five-Cone Drill*. Proses ini dilakukan untuk memastikan sampel representatif dan menghasilkan data yang valid. Tes awal kelincahan validitas dan reabilitas menggunakan *Illinois Agility Test* (Ghiffari, 2017) yang memiliki validitas sebesar 0,90 dan reabilitas 0,94. Dalam penelitian ini menggunakan software SPSS *Statistics 27* dan peneliti melakukan uji prasyarat menggunakan normalitas tes (*Kolmogorov-Smirnov Test*) dan homogenitas tes (*Lavane Test*). Jika data normal dan homogen akan menggunakan *Paired Test* (jika

terjadi peningkatan) dan *Independent Test* (jika terjadi perbedaan). Jika tidak normal dan tidak homogen, pengolahan data menggunakan *Wilcoxon* dan *Man-Wyhiney U Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

**Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest Four-Cone Drills***

	<i>N</i>	<i>Range (s)</i>	<i>Min (s)</i>	<i>Max (s)</i>	<i>Sum (s)</i>	<i>Mean (s)</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest Four-Cone Drills</i>	20	3,6	17,7	21,3	400,2	20,01	0,86809
<i>Valid N (listwise)</i>	20						

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis deskriptif dari data *Pretest Four-Cone Drills* diperoleh waktu tertinggi 17,7 detik dengan waktu terendah 21,3 detik sedangkan diperoleh rentang waktu 3,6 detik dengan total waktu 400,2 detik dan waktu rata-rata 20,01 detik dengan standar deviasi 0.86809.

**Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest Four-Cone Drills***

	<i>N</i>	<i>Range (s)</i>	<i>Min (s)</i>	<i>Max (s)</i>	<i>Sum (s)</i>	<i>Mean (s)</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Posttest Four-Cone Drills</i>	20	4,1	16,6	20,7	376,3	18,815	0,96096
<i>Valid N (listwise)</i>	20						

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis deskriptif dari data *Posttest Four-Cone Drills* diperoleh waktu tertinggi 16,6 detik dengan waktu terendah 20,7 detik sedangkan diperoleh rentang waktu 4,1 detik dengan total waktu 376.3 detik dan waktu rata-rata 18,815 detik dengan standar deviasi 0.96096.

**Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest Five-Cone Drills***

	<i>N</i>	<i>Range (s)</i>	<i>Min(s)</i>	<i>Max (s)</i>	<i>Sum (s)</i>	<i>Mean (s)</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest Five-Cone Drills</i>	20	2,1	18,8	20,9	394,6	19,73	0,60359
<i>Valid N (listwise)</i>	20						

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis deskriptif dari data *Pretest Five-Cone Drills* diperoleh waktu tertinggi 18,8 detik dengan waktu terendah 20,9 detik sedangkan diperoleh rentang waktu 2,1 detik dengan total waktu 394,6 detik dan diperoleh waktu rata-rata 19,73 detik dengan standar deviasi 0.60359.

**Tabel 4. Deskripsi Data *Posttest Five-Cone Drills***

	<i>N</i>	<i>Range (s)</i>	<i>Min(s)</i>	<i>Max(s)</i>	<i>Sum (s)</i>	<i>Mean (s)</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Posttest FiveCone Drills</i>	20	3,8	16,1	19,9	362,3	18,115	1,02868
<i>Valid N (listwise)</i>	20						

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis deskriptif dari data pada Tabel 4.9 *Posttest Five-Cone Drills* diperoleh waktu tertinggi 16,1 detik dengan waktu terendah 19,9 detik sedangkan diperoleh rentang waktu 3,8 detik dengan total nilai 362,3 detik dan diperoleh nilai rata-rata 18,115 detik dengan standar deviasi 1,02868.

## 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

**Tabel 5. Hasil Normalitas dan Homogenitas *Four Cone Drill* dan *Five Cone Drill***

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<b>Normality</b>	<b>Sig.</b>
Pretest Four Cone Drill	0.091	0.200
Posttest Four Cone Drill	0.121	0.200
Pretest Five Cone Drill	0.133	0.131
Posttest Five Cone Drill	0.109	0.200
<i>Lavene</i>	<b>Homogeneity</b>	<b>Sig.</b>
Four Cone Drill >< Five Cone Drill	1.737	0.195

Berdasarkan Tabel 5, terkait nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (KS-Z) pada semua kelompok data ternyata lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sementara itu hasil di atas didapat nilai F sebesar 1,737 dengan signifikansi sebesar 0,195. Syarat agar variansi bersifat homogen apabila nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel ( $k ; n-k$ ) pada taraf signifikansi 5% atau  $\alpha=0,05$ . Menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi homogen yaitu, F hitung (1,737) < F tabel (3,24). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik melalui uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*

## 3. Uji Wilcoxon dan Mann-Whitney U

**Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney***

<i>Wilcoxon</i>	<b>Z</b>	<b>Sig.</b>
Four Cone Drill	-3.921	0.001
Five Cone Drill	-3.921	0.001
<i>Mann-Whitney U</i>	<b>Z</b>	<b>Sig.</b>
Four Cone Drill >< Five Cone Drill	-1.368	0.171

Berdasarkan tabel 6, hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok Four Cone Drill diperoleh nilai Z sebesar -3.921 dengan *Sig.* 0,001, sedangkan pada kelompok Five Cone Drill diperoleh nilai Z sebesar - 3.921 dengan *Sig.* 0,001. Hal ini berarti terdapat peningkatan kelincahan untuk kedua kelompok. Sementara itu untuk uji *Mann-Whitney U* diperoleh hasil Z sebesar -1.368 dengan *Sig.* 0.171. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan antara pemberian latihan *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*.

#### **4. Pembahasan**

Latihan *Four-Cone Drills* terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal. Latihan ini mampu meningkatkan kelincahan karena melibatkan berbagai pola gerakan yang kompleks (Hardika et al, 2023) dan menuntut pemain untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tepat (Dawes & Roozen, 2012). Latihan ini melibatkan gerakan lateral, diagonal, dan perubahan arah yang cepat, yang semuanya sangat penting dalam permainan futsal. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, pemain menjadi lebih terbiasa dengan gerakan cepat dan perubahan arah yang mendadak, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka di lapangan (Sari et al, 2023). Latihan *Four-Cone Drills* yang terdiri dari variasi seperti *Square Run*, *Four Corners Drill*, dan *X Drill*, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan akselerasi dan deselerasi pemain. Teknik ini memungkinkan pemain untuk melatih perubahan arah dan kecepatan secara cepat dan efisien (Ganeswara et al, 2025) yang sangat penting dalam permainan futsal. Peningkatan yang signifikan dalam kelincahan ini menunjukkan bahwa *Four-Cone Drills* dapat membantu pemain dalam situasi permainan nyata, terutama dalam menghadapi situasi satu lawan satu dan dalam pergerakan tanpa bola.

Latihan *Five-Cone Drills* juga efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal (Suliwa, 2022), terutama dalam perubahan arah dan koordinasi

tubuh. Latihan ini menambah satu *Cone* di tengah, yang memperkenalkan elemen tambahan dalam pola gerakan. Namun, meskipun variasi ini menambah kompleksitas. Latihan *Five-Cone Drills* yang melibatkan variasi seperti *M Drill*, *Star Drill*, dan *Hourglass Drill*, juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan pemain. Latihan ini menekankan pada perubahan arah yang lebih kompleks dan menuntut koordinasi yang lebih baik antara tubuh bagian atas dan bawah (Umar et al, 2023). Hal ini sangat berguna dalam situasi permainan futsal di mana pemain seringkali harus membuat keputusan cepat sambil menghindari lawan dan mencari posisi yang lebih baik di lapangan.

Meskipun kedua metode latihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kelincahan, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas *Four-Cone Drills* dan *Five-Cone Drills*. Kedua metode latihan memiliki keunggulan masing-masing dan dapat digunakan secara bergantian untuk menjaga variasi dalam program latihan (Cereda, 2023), keadaan ini penting untuk menjaga motivasi (Ginanjari & Julianti, 2024) dan menghindari kebosanan (Ginanjari et al, 2025) yang dapat terjadi akibat rutinitas latihan yang monoton.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa baik *Four-Cone Drills* maupun *Five-Cone Drills* memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode tersebut dalam peningkatan kelincahan, sehingga keduanya dapat digunakan sebagai alternatif latihan yang efektif bagi pemain futsal. Peneliti menyarankan pembina, pelatih, dan pengamat olahraga untuk mempertimbangkan *Four-Cone Drills* sebagai metode efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet futsal, yang berkontribusi pada kecepatan, koordinasi, dan respons permainan. Kelincahan merupakan faktor kunci dalam futsal, memengaruhi teknik, taktik, dan strategi permainan. Oleh karena itu, latihan terstruktur dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kualitas permainan dan prestasi tim.

Harapannya untuk masa yang akan datang, mahasiswa Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat mengembangkan latihan kelincahan lainnya guna

menyesuaikan metode dengan kebutuhan atlet. Kolaborasi antara pembina, pelatih, dan akademisi diharapkan dapat meningkatkan prestasi futsal di Kota Tangerang hingga ke tingkat nasional dan internasional.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Jakarta yang mendukung terlaksanannya penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan dan pihak-pihak terkait yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dimana kontribusi hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi Masyarakat luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cereda, F. (2023). Methods and models in the context of physical activity and physical education: strenght, weakness and gaps. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1064–1075. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05133>
- Creswell, W. J. (2018). *Research Design Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches* (Vol. 4).
- Dawes, J. (2019). *Developing agility and quickness* (J. Dawes, Ed.; 2 ed.). Human Kinetics.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing agility and quickness* (J. Dawes & M. Roozen, Ed.; 1 ed., Vol. 1). Human Kinetics. [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)
- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone Drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). 27, 46–60.
- Ganeswara, R., Resmana, D., & Ginanjar, S. (2025). PERBEDAAN SELF-CONTROL SISWA YANG BERLATIH DI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Nasional*, 2(1), 10-16.
- Ghiffari, A. (2017). *Uji validitas dan reliabilitas arrowhead agility test pada cabang olahraga sepakbola*.
- Ginanjar, S., Widyawan, D., & Faruqi, H. (2023). Systematic literature review: sports in early childhood in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5), 1140–1149. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110523>

- Ginanjari, S., & Julianti, E. (2024). Pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model TGFU terhadap disiplin diri siswa MTS Al-Musyawah, Lembang. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 93-104.
- Ginanjari, S., Samsudin, S., & Rihatno, T. (2025). THE COMPARISON OF SELF-REGULATED STUDENT DURING SPORT EDUCATION MODEL AND CONVENTIONAL IN PHYSICAL FITNESS PROGRAM.
- Hardika, H., Soraya, D. U., Iriyanto, T., & Aisyah, E. N. (2023). Student Learning Creativity Based on Social Life. In *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (pp. 934–943). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_113](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_113)
- Hierro, J. V. L. (2007). *UEFA Futsal Coaching Manual*. Union des Associations Européennes de Football (UEFA).
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil kondisi fisik tim futsal liga mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. Dalam *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- Irawan, A., Fitrianto, N., Prabowo, E., Ferdinand Bawole, E., Hussein, A., Muharina Fajriah, M., Triyoga, M., Triyanto, W., Syaibani, A., Susanto, E., Karmadi, S., Iskandar, D., Hendro Sugeni, Y., Sajaya, E., Tena, I., Lily, M., Nurhadi, A., Handoyo, D., Adi, Y., ... Apdalah, A. (2021). *Indonesia futsal coaching manual*.
- Sari, M. M., Hafizah, E., & Rahmalia, A. (2023). Implementation of the Pedagogical Content Knowledge (PCK) Learning Approach in Natural Science Lessons on Student Learning Interests. *JURNAL SCIENTIA*, 12(2), 1678–1685. <http://infor.seaninstitute.org/index.php>
- Sekulic, D., Foretic, N., Gilic, B., Esco, M. R., Hammami, R., Uljevic, O., Versic, S., & Spasic, M. (2019). Importance of agility performance in professional futsal players; reliability and applicability of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183246>
- Šimonek, J., & Horička, P. (2020). *Agility in sport*. Cambridge Scholars Publishing.
- Suliwa, E. B. (2022). *Pengaruh latihan five cone drills dan agility drills terhadap kelincahan Anak SSB u-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus*.
- Supriadi, D., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2023). Physical fitness of futsal athletes in competition preparation. *International Journal of Human*

*Movement and Sports Sciences*, 11(1), 71–76.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110109>

Syahza, A. (2021). *Metodologi penelitian edisi revisi tahun 2021*. UR Press.

Tanyeri, L., & Öncen, S. (2020). The effect of agility and speed training of futsal players attending school of physical education and sports on aerobic endurance. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 219–225. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.219.225>

Umar, Alnedral, Masrun, & Mardesia, P. (2023). Effectiveness of the Play Method to Improve Physical Education Learning Outcomes in the New Normal Period. In *Proceedings of the Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (pp. 1636–1642). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_194](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_194)

Widiastuti. (2011). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*.

Zhannisa, U. H., Herlambang, T., Hadi, H., & Wibisana, Muh. I. N. (2023). Pengaruh latihan four cone drill terhadap agility pemain bulutangkis PB Natura. *Jurnal Sport Science*, 13, 14–21.