



J2IO

Jurnal Jendea Ilmu

Oahraga



Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan Dribble Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club*

Zulkifli Simamora¹, Irwansyah Siregar², Syahputra Manik³ & Rafika Ardilla⁴

zulkiflisimamora22092001@gmail.com¹, irwansyahsiregar@unimed.ac.id², putramanik@unimed.ac.id³, rafikairpani@unimed.ac.id⁴

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed *Hockey Club*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Serbaguna Hockey Universitas Negeri Medan (UNIMED) berlokasi di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”. Teknik pengambilan data menggunakan *Illinois agility test* untuk mengetahui kelincahan dan *dribble test* untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu, yaitu dalam 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 6 kali dalam seminggu. Variabel penelitian meliputi Latihan *zig-zag run* dan Latihan *cone drill* sebagai variabel bebas, kelincahan dan kemampuan *dribble* sebagai variabel terikat. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t dengan persyaratan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari penelitian ini ialah terdapat pengaruh dari latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club*.

Kata Kunci : *Zig-Zag Run, Cone Drill, Agility, Dribble, Hockey*

Rekomendasi mensitasi :

Simamora, Z., Siregar, I., Manik, S. & Ardilla, R. (2025), Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan *Dribble* Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club*. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (2): 154-164.

The Effect of Zig-Zag Run and Cone Drill Training on Increasing Agility and Dribble Ability Unimed Hockey Club Men's Athletes

Abstract: *This study aims to determine the effect of zig-zag run and cone drill on increasing agility and dribble ability of male athletes coached by Unimed Hockey Club. This research was conducted at the Medan State University Hockey Multipurpose Field (UNIMED) located on Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. This research is an experimental research using the 'One-Groups Pretest-Posttest Design' design. The data collection technique used Illinois agility test to determine agility and dribble test to measure dribbling ability. The population of this research is all male athletes built by Unimed Hockey Club, totalling 30 people. Sampling using purposive sampling technique, the research sample amounted to 10 people. This research was conducted for 3 weeks, which is in 18 meetings with a training frequency of 6 times a week. The research variables include zig-zag run training and cone drill training as independent variables, agility and dribble ability as dependent variables. The data analysis technique in this research uses the t test with the requirements of normality test and homogeneity test. The result of this research is that there is an influence of zig-zag run training and cone drill on dribble ability in male athletes built by Unimed Hockey Club.*

Keywords: *Zig-Zag Run, Cone Drill, Agility, Dribble, Hockey*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga memiliki berbagai fungsi dengan tujuan yang berbeda beda seperti kompetisi, meningkatkan kebugaran jasmani tubuh serta memberikan hiburan bagi para pemain dan penontonnya. Dalam kehidupan sehari-hari olahraga selalu terikat dengan adanya suatu kompetisi yang tujuannya untuk meraih suatu prestasi. Menurut Sukadiyanto (2005) olahraga merupakan proses peningkatan prestasi berlatih dengan menggabungkan teori dan praktik, serta prosedur dan kebijakan atau norma, untuk mencapai tujuan tepat waktu.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan untuk agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Kondisi fisik merupakan suatu hal yang cukup mendasar untuk menentukan suatu prestasi olahraga (Mulyadi & Nikon, 2019). Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan (Bausad, 2020).

Menurut Supriyoko & Mahardika (2018) kondisi fisik merupakan hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan. Berdasarkan pendapat tersebut, maka wajib bagi atlet untuk memantau kondisi fisiknya masing-masing guna mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Cabang olahraga *hockey* termasuk dalam cabang olahraga memerlukan unsur kondisi fisik yang sangat maksimal, setiap pemain akan dituntut untuk dapat berlari dengan bola dan tanpa bola dengan cepat, pergerakan dominan yang terjadi dalam permainan ini setiap pemain akan bergerak di berbagai arah saat menguasai bola untuk mengecoh lawan dan tidak jarang melakukan gerakan-gerakan berbalik arah atau berlari tiba-tiba ke arah yang berbeda, begitu juga saat pemain tidak menguasai bola maka pemain harus berlari dengan banyak perubahan arah atau membuat kecepatan untuk dapat terlepas dari penjagaan lawan, hal tersebut juga berlaku saat tim sendiri tidak menguasai bola pemain juga harus dapat mengikuti kecepatan kemampuan lawan yang menguasai bola dan pemain yang tidak menguasai bola yang melakukan gerakan tipuan berlari ke berbagai arah dengan kecepatan secara berulang-ulang. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk dapat mengikuti perkembangan permainan *hockey* yang berkembang saat ini.

Dari hasil observasi di unimed *hockey club* peneliti menemukan bahwa proses latihan yang dilakukan sudah cukup baik dengan melakukan latihan bertahap dan dimulai dari pemanasan kemudian masuk pada inti latihan dimulai dengan latihan *drill* yang mudah ke yang lebih sulit dari *drill* menguasai bola, *passing*, *shooting* kemudian dilanjutkan dengan *mini game* jika jumlah atlet tidak mencukupi untuk *game* lapangan besar. Proses latihan tersebut terus dilakukan dengan lebih baik, banyak teknik yang digunakan dalam proses latihan yang dilakukan. Dalam proses latihan teknik tersebut peneliti menemukan banyak hal khususnya berkaitan dengan pergerakan pemain saat mengejar lawan dalam permainan baik saat menguasai bola maupun dalam situasi menjaga lawan dalam posisi masing-masing dan lainnya, khususnya saat menguasai bola masih banyak atlet dalam melakukan gerakan menggiring bola yang lambat dan cenderung menggunakan kecepatan yang sama dan gerakan yang sama sehingga mudah bagi lawan yang menjaga untuk merebut bola yang dikuasai, sehingga dominan permasalahan yang terlihat kurang maksimal kecepatan merubah arah dan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki oleh para atlet dalam proses latihan.

Upaya meningkatkan informasi terkait kebenaran temuan peneliti dimana permasalahan yang dominan peneliti temukan berkaitan dengan kurangnya kemampuan kelincahan atlet tersebut maka peneliti melakukan wawancara kepada pelatih. Hasil wawancara yang dilakukan pelatih menyatakan bahwa hal yang ditemukan peneliti memang benar adanya. Proses latihan yang dilakukan sudah sesuai dengan tahapan dalam latihan dengan melakukan latihan yang bertahap dari yang mudah hingga ke yang lebih sulit, namun secara umum atlet Unimed Hockey Club memang masih banyak yang harus ditingkatkan dari segi kemampuannya baik itu teknik taktik dan fisik, khususnya berkaitan dengan kelincahan para atlet dan berkaitan dengan kemampuan penguasaan bola yaitu menggiring bola dengan cepat.

Hasil studi yang relevan dengan penelitian ini diantaranya, hasil penelitian (Janwaram & Yani, 2021) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *five cone drill exercise* dan *zig zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola dengan kata lain kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan. Penelitian lainnya oleh Mawardi & Wahyudi (2021) yang menghasilkan bahwa ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB Mitra FC U-19.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan kelincahan peneliti memberikan variasi latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill*, berkenaan dengan itu peneliti menetapkan judul penelitian “Pengaruh *Latihan Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan *Dribble* Atlet Putra Unimed Hockey Club”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Mahardika (2015) menyatakan bahwa penelitian eksperimen dilakukan dengan berpedoman pada teori dan hasil manipulasi peneliti untuk menelaah suatu keadaan tertentu. Menurut Maksom (2012) berpendapat penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Menurut Arikunto (2006) Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Desain penelitian ini menggunakan “*One-Group Pretest-posttest design*”. yaitu kegiatan penelitian yang memberikan test awal (*pretest*) sebelum di berikan perlakuan dan setelah perlakuan di berikan tes akhir (*posttest*) perlakuan dapat di ketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Arikunto, 2014).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribble* atlet putra binaan Unimed Hockey Club. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Serbaguna *Hockey* Universitas Negeri Medan (UNIMED) berlokasi di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang. Menurut Sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* yang berjumlah 30 orang.

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 atlet.

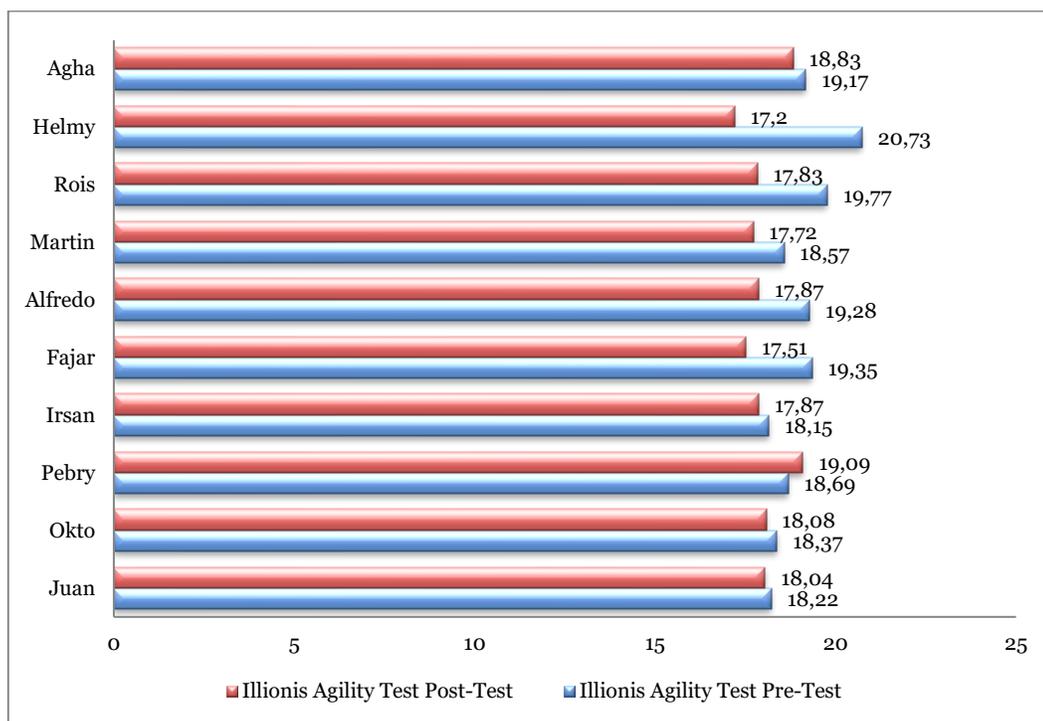
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *tes Ilionis Agility* (Sepdanius, 2019) untuk mengukur kelincahan atlet putra binaan Unimed Hockey Club, dan *Test Dribble*. Data yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

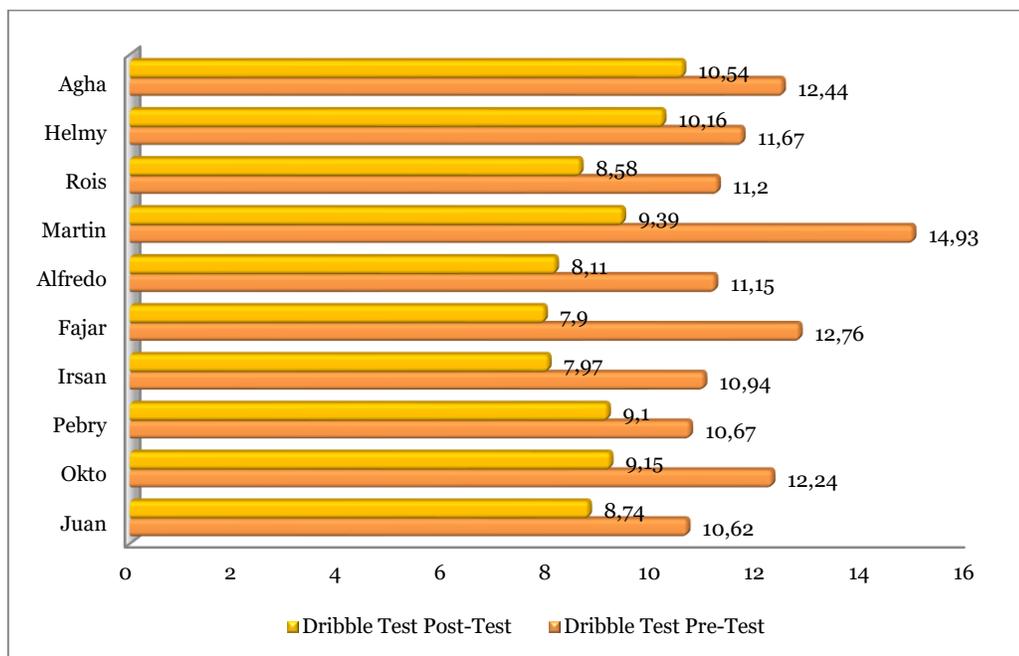
Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kemampuan *Dribble* pada Atlet Putra Binaan UNIMED *Hockey Club* yaitu Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* dimana latihan tersebut diberikan setelah melakukan *pre-test* hasil peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribble* pada atlet Putra Binaan UNIMED *Hockey Club* serta *post-test* dilakukan setelah perlakuan atau program latihan selesai dilakukan.

Dengan melakukan instrumen penelitian serta melakukan tes pengukuran yang dilakukan di lapangan diperoleh data yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Batang Data *Pretest-Posttest Illionis Agility Test*



Gambar 2. Diagram Batang Data *Pretest-Posttest Dribble Test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Tabel 1. Laporan Hasil Uji Normalitas

Jenis Data	Rata-rata dan Simpangan Baku	l_{hitung}	l_{tabel}	α	Ket.
<i>Pre-test Illionis Agility Test</i>	$\bar{X} = 19,03$	0,184	0,258	0,05	Normal
	$S = 0,803$				
<i>Post-test Illionis Agility Test</i>	$\bar{X} = 18,00$	0,245	0,258	0,05	Normal
	$S = 0,56$				
<i>Pre-test Dribble Test</i>	$\bar{X} = 11,86$	0,227	0,258	0,05	Normal
	$S = 1,31$				
<i>Post-test Dribble Test</i>	$\bar{X} = 8,96$	0,237	0,258	0,05	Normal
	$S = 0,89$				

Berdasarkan tabel di atas, pada kolom data *pre-test illionis agility test* diperoleh $L_{hitung} = 0,184 < L_{tabel} = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal. Kemudian pada kolom bagian data *post-test illionis agility test* diperoleh $L_{hitung} = 0,245 < L_{tabel} = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal.

Berdasarkan tabel di atas, pada kolom data *pre-test dribble test* diperoleh $L_{hitung} = 0,227 < L_{tabel} = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal. Kemudian pada kolom bagian data *post-test dribble test* diperoleh $L_{hitung} = 0,237 < L_{tabel} = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data normal.

Uji Homogenitas

Tabel 2. Laporan Hasil Uji Homogenitas

Jenis Data	F _{hitung}	F _{tabel}	α	Ket.
Pre-test dan Post-test <i>Illionis Agility Test</i>	1,43	3,18	0,05	Homogen
Pre-test dan Post-test <i>Dribble Test</i>	1,47	3,18	0,05	Homogen

Uji Homogenitas antara data *pre-test* dan *post-test illionis agility test* pada latihan *zig-zag run* dan *cone drill* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* diketahui nilai $F_{hitung} = 1,43 < F_{tabel} = 3,18$ ($\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 9$), kemudian pada data *pre-test* dan *post-test dribble test* pada latihan *zig-zag run* dan *cone drill* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* diketahui nilai $F_{hitung} = 1,47 < F_{tabel} = 3,18$ ($\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 9$). Dengan demikian maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel memiliki varians yang homogen.

Pengujian Hipotesis Pertama

Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* hipotesis pertama yaitu latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*.

Tabel 3. Hasil Uji-t Hipotesis Pertama

Jenis Data	t _{hitung}	t _{tabel}	α
<i>Zig-Zag Run Cone dan Drill (Illionis Agility)</i>	11,33	1,83	0,05

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} = 11,33$. Diketahui nilai tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\% = 0,05$, dengan $dk = n-1 = 9$, sehingga $t_{tabel} = 1,83$. Berdasarkan hasil nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = (11,33 > 1,83)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan pada kriteria penarikan hipotesis yang telah ditentukan maka terdapat pengaruh signifikan latihan yaitu latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kelincahan pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*.

Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* hipotesis kedua yaitu latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*.

Tabel 4. Hasil Uji-t Hipotesis Kedua

Jenis Data	t _{hitung}	t _{tabel}	α
<i>Zig-Zag Run Cone dan Drill (Dribble Test)</i>	17,52	1,83	0,05

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} = 17,52$. Diketahui nilai tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\% = 0,05$, dengan $dk = n-1 = 9$, sehingga $t_{tabel} = 1,83$. Berdasarkan hasil nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = (17,52 > 1,83)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan pada kriteria penarikan hipotesis yang telah ditentukan maka terdapat pengaruh signifikan latihan yaitu latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal yang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Memberikan Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Kelincahan Pada Atlet Putra Binaan UNIMED Hockey Club

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*. Hasil Tersebut selaras dengan penelitian Janwaram dan Yani (2021) dengan judul penelitian perbedaan pengaruh *five cone drill exercise* dan *zig zag run exercise* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *five cone drill* dan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola dan kedua bentuk latihan tersebut tidak ada perbedaan terhadap pengaruh peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola, hal tersebut memperkuat dasar bahwa latihan *five cone drill* dan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada atlet *hockey*.

Menurut penelitian Fasha et al. (2021) latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena memberikan efek positif pada kelincahan, selanjutnya, lari *zig-zag* dikatakan dapat meningkatkan kelincahan (Shabih, 2021). Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015: 47) Lari *zig-zag* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*.

Cone drill merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah (Griffin football, 2011). *Cone drill* merupakan salah satu cara yang baik untuk latihan kecepatan dan kelincahan (dalam Diputra, 2015). Tujuan dalam pelatihan *cone drill* pada latihan ini otot *quadrisep* dan otot *hamstring* menjadi pendukung dalam kelincahan dan bekerja bersama untuk membentuk kekuatan berlari dan kestabilan otot yang bertujuan mempertahankan stabilitas tubuh saat hendak berlari menuju kerucut (*cone*) yang satu dan kemudian merubah arah gerakan menuju kerucut yang lainnya.

Latihan *Zig-Zag Run* dan *Cone Drill* Memberikan Pengaruh Yang Signifikan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Atlet Putra Binaan UNIMED Hockey Club

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan UNIMED *Hockey club*. Hasil Tersebut selaras dengan penelitian Hiasintus

(2023) dengan judul penelitian hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada atlet *hockey* putra kabupaten Sintang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam olahraga *hockey* kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan baik saat bergerak dengan bola maupun bergerak tanpa bola.

Latihan *zig-zag run* memberikan gerakan yang kompleks yang berfokus pada sistem kerja tungkai pada saat berlari, mengelilingi rintangan bahkan sampai melakukan gerakan yang berkelok-kelok sehingga komponen fisik biomotorik lainnya ikut terlatih. Menerapkan dasar-dasar prinsip pelatihan yang berulang-ulang secara sistematis dalam waktu yang relatif lama dapat meningkatkan aktivitas kerja mitokondria dalam sel otot. Setiap minggu peningkatan beban yang diberikan oleh pelatih dapat beradaptasi dengan tubuh. Keuntungan dari latihan *zig-zag run* dapat memungkinkan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berkelok *zig-zag run* membutuhkan koordinasi gerak tubuh. Kemampuan *dribble* sangat ditunjang oleh latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Novsir (2020) bahwa kelebihan dari latihan *zig-zag run* yaitu ketika atlet melakukan *dribble* melewati *cone* atau rintangan yang telah disiapkan pada saat penelitian, dalam memberikan program latihan dilakukan secara bervariasi bertujuan agar atlet tidak mengalami kejenuhan ketika latihan serta membuat latihan menjadi tidak monoton

Latihan *cone drill* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *dribble* dalam membantu meningkatkan kelincahan, kecepatan, perubahan arah posisi tubuh, transisi tiap gerakan, dan memotong saat *dribble*. Gerakan dasar *cone drill* adalah lari melewati *cone*, diantaranya lari cepat, lari mundur, dan lari menyamping. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar *dribble* karena gerakan *dribble* berlari menggulirkan bola di tanah. Dalam pelaksanaan latihan *cone drill*, ada beberapa hal yang mesti seorang pemain pertimbangkan agar mampu melakukan gerakan *dribble* dengan baik. Misalnya mengamati posisi tubuh dengan bola dalam hal ini jangkauan kontrol bola dengan *stick (ball feeling)*, arah dan kecepatan bola, posisi pemain berdiri apakah dekat dengan pemain lawan atau tidak dalam hal ini analisa pemain dibutuhkan dan mengambil keputusan apakah melakukan gerakan *dribble* atau tidak, dan sebagainya. Jadi, dalam hal melakukan gerakan *dribble* saja seorang pemain membutuhkan sejumlah informasi yang perlu diproses agar gerakan yang dihasilkan menjadi tepat, efisien, dan akurat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu:

1. Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club*.
2. Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Fasha, L. V., Giartama, G., & Aryanti, S. (2021). Latihan Zig-Zag Run terhadap hasil kelincahan dribbling bola futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 1(1), 8–17.
- Hamdani. (2015). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hiasintus, Y. (2023). Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan dribble pada atlet hockey putra Kabupaten Sintang. <https://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1483/>
- Janwaram, M. D., & Yani, F. (2021). Perbedaan pengaruh Five Cone Drill exercise dan Zig-Zag Run exercise terhadap kelincahan pada pemain sepak bola. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mawardi, A. M. & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh latihan Zig-Zag Run terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Mitra FC U-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330.
- Mulyadi, H., & Nikon, B. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 26–32. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.482>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis unsur kondisi fisik pemain sepak bola Mataram Soccer Akademi NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supriyoko, A. & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Wiwoho, H. A. (2014). Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 02 Ungaran tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1).