

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
DAN *CONE DRILL* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI 1 GAMPENG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



OLEH :

FINGKI AGUNG PRABOWO
NPM: 2115030033

**PRODI PENJAS
FAKULTAS ILMUKESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Skripsi oleh:

FINGKI AGUNG PRABOWO

NPM: 2115030033

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
DAN *CONE DRILL* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI 1 GAMPENG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 10 Januari 2025

Pembimbing I



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

NIDN. 0723128103

Pembimbing II



Weda, M.Pd.

NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

FINGKI AGUNG PRABOWO

NPM: 2115030033

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
DAN *CONE DRILL* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SD NEGERI 1 GAMPENG**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal: 14 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**

2. Penguji I : **Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.**

3. Penguji II : **Weda, M.Pd.**



Mengetahui, 14 Januari 2025

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

MOTTO

"Bunuh rasa malasmu,
Sebelum malasmu membunuh masa depanmu."

Kupersembahkan karya ini buat :

1. Bapak, Ibu dan Kakak tercinta yang senantiasa memberikan doa serta dukungannya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini di Jurusan PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Teman-teman dekat saya yang telah memberi semangat hingga saya bisa mengerjakan tugas akhir ini.
3. Seluruh teman-teman penjaskesrek yang berbahagia khususnya angkatan 2021 kelas A atas kerjasamanya selama ini.
4. Almamaterku Universitas Nusantara PGRI Kediri.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fingki Agung Prabowo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Nganjuk/ 20 Februari 2003

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Januari 2025

Yang Menyatakan



Fingki Agung Prabowo
NPM: 2115030033

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 1 Gampeng” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FIKS.
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or. selaku dosen pembimbing I yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
5. Weda, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 10 Januari 2025



Fingki Agung Prabowo

NPM: 2115030033

RINGKASAN

Fingki Agung Prabowo Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi peneliti bahwa, bola voli adalah olahraga yang memerlukan kelincahan dalam menguasai teknik dan taktik permainan, namun hasil observasi menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 1 Gampeng masih mengalami kekurangan kelincahan, yang berdampak pada performa mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri 1 Gampeng, serta untuk membandingkan efektivitas kedua metode tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan sampel siswa laki-laki usia 11-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes kelincahan *T-test* sebelum dan sesudah intervensi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik HIIT maupun *Cone Drill* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan, dengan *Cone Drill* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam beberapa parameter kelincahan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar *Cone Drill* menjadi metode latihan yang lebih optimal untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini memberikan kontribusi penting tentang penerapan program latihan yang intensif dan terstruktur untuk meningkatkan performa siswa dalam olahraga bola voli.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORI	6
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel 1	6
1. Teori	6
2. Penelitian Terdahulu	8
B. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel 2	8
1. Teori	8
2. Penelitian Terdahulu	10
C. Kerangka Berfikir	11
D. Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian	15
B. Definisi Operasional	16
C. Alat, Bahan, dan Instrumen Penelitian	16
D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Penelitian)	18

E. Prosedur Penelitian	18
F. Tempat dan Waktu Penelitian	21
G. Teknik Analisa Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
1. Data Penelitian	26
2. Uji Prasyarat	31
3. Uji Hipotesis	33
B. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	38
A. Simpulan	38
B. Implikasi	39
C. Saran	39
DAFTAR RUJUKAN	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Penelitian.....	15
Tabel 3.2. Norma T-tes	18
Tabel 3.3. Konsep Latihan HIIT.....	21
Tabel 3.4 Latihan <i>Cone Drill</i>	21
Tabel 3.5 Program Latihan.....	22
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan	26
Tabel 4.2 Data Kelompok A Latihan HIIT	27
Tabel 4.3 Data Kelompok B Latihan <i>Cone Drill</i>	27
Tabel 4.4 Hasil Pretest dan posttest Kelompok Kontrol.....	28
Tabel 4.5 Hasil Tendensi Data Kelompok A dan Kelompok B	28
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Kelompok A Latihan HIIT	29
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Kelompok B Latihan <i>Cone Drill</i>	30
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kelompok A dan Kelompok B	31
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Kelompok A dan Kelompok B	32
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>pired sample t-test</i>	33
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>independent sample t-test</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 bagan kerangka	13
Gambar 3.1 Pelaksanaan T-tes	17
Gambar 3.2. Bagan Prosedur Penelitian	20
Gambar 4.1 Histogram Data Kelompok A	30
Gambar 4.2 Histogram Data Kelompok B	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	44
Lampiran 2. Surat Balasan SD Negeri 1 Gampeng	45
Lampiran 3. Desain Penelitian	46
Lampiran 4. Norma T-tes	47
Lampiran 5. Konsep Latihan HIIT dan <i>Cone Drill</i>	48
Lampiran 6. ProgramLatihan	49
Lampiran 7. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Perlakuan	52
Lampiran 8. Data Kelompok A dan Kelompok B	53
Lampiran 9. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	54
Lampiran 10. Hail Tendensi Data Kelompok A dan Kelompok B	55
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Data Kelompok A dan Kelompok B	56
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas	57
Lampiran 13. Hasil Uji Homogenitas	58
Lampiran 14. Hasil Uji <i>paired sample t-test</i>	59
Lampiran 15. Uji <i>independent sample t-test</i>	60
Lampiran 16. Bagan Kerangka Berfikir	61
Lampiran 17. Gambar Pelaksanaan T-tes	62
Lampiran 18. Bagan Prosedur Penelitian	63
Lampiran 19. Histogram Data Kelompok A dan Kelompok B	64
Lampiran 20. Gambar Dokumentasi Pretes-postes	65
Lampiran 21. Gambar Dokumentasi Latihan HIIT	66
Lampiran 22. Gambar Dokumentasi Latihan <i>Cone Drill</i>	67
Lampiran 23. Surat Keterangan Validasi	68
Lampiran 24. Sertifikat Bebas Plagiasi	69
Lampiran 25. Berita Acara Pembimbingan	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan, hiburan, maupun prestasi. Secara umum, olahraga dibedakan menjadi olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh dan memberikan hiburan, sementara olahraga prestasi berfokus pada peningkatan kemampuan atlet hingga mencapai tingkat tertinggi, baik nasional maupun internasional. Bolavoli merupakan contoh olahraga yang dapat dikategorikan dalam kedua jenis ini. Sebagai olahraga rekreasi, bolavoli sering dimainkan untuk menjaga kebugaran dan hiburan. Namun, bolavoli juga termasuk dalam cabang olahraga prestasi, di mana atlet dilatih dengan serius untuk meraih kemenangan di kompetisi-kompetisi tingkat tinggi, baik nasional maupun internasional. Selain itu, olahraga ini dapat dibedakan berdasarkan jenis peralatan yang digunakan, seperti olahraga bola, senam, bela diri, dan lainnya, yang masing-masing memerlukan keterampilan serta kondisi fisik yang berbeda.

Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh sebuah net. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang bermain di lapangan dengan ukuran 18 meter panjang dan 9 meter lebar (Viera, 2004: 2). Tujuan utama permainan ini adalah untuk mengirim bola melewati net sehingga bola jatuh di lapangan lawan, sekaligus meraih poin, serta mencegah lawan melakukan hal yang sama. Bolavoli, menurut Ahmadi (2007: 19), merupakan olahraga yang cukup kompleks dan tidak mudah untuk dikuasai, karena membutuhkan pemahaman akan teknik dasar serta teknik lanjutan. Sebagai cabang olahraga prestasi, bolavoli memerlukan peningkatan kemampuan fisik, teknik, mental, dan taktik dari para pemainnya.

Menurut Borrás et al. (2011), bolavoli modern menuntut pemain dengan kemampuan motorik dan fungsional yang tinggi untuk menampilkan teknik dan taktik yang optimal. Pemain bolavoli harus memiliki kelincuhan, koordinasi tubuh, serta kemampuan teknik seperti lompat (*smash* dan *block*) dan servis yang akurat, yang tidak dapat dicapai tanpa latihan yang intensif. Koordinasi tubuh yang baik mendukung penguasaan teknik dan taktik yang efektif dalam permainan.

Di SD Negeri 1 Gampeng, pembinaan ekstrakurikuler bolavoli dilakukan dengan harapan meningkatkan prestasi olahraga. Beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga di sekolah ini antara lain: dukungan sekolah, pendanaan, motivasi atlet, kualitas pelatih, pemilihan bakat, manajemen, program latihan, waktu latihan, dan evaluasi. Salah satu masalah yang dihadapi oleh para pemain adalah kelemahan dalam hal kelincuhan saat latihan.

Kelincuhan dalam olahraga bolavoli merujuk pada kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan mengubah arah secara efisien, serta menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan dinamis (Gortsila et al., 2013:1). Pemain yang memiliki kelincuhan tinggi dapat menghindari cedera, seperti jatuh saat bergerak cepat, dan juga mampu melakukan serangan (*smash*) dan pertahanan (*block*) yang efektif. Koordinasi tubuh yang baik sangat berperan dalam mendukung kelincuhan dan mempengaruhi kemampuan pemain dalam menguasai teknik permainan.

Meningkatkan kelincuhan dapat meningkatkan kinerja atlet dengan melatih kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara efektif dalam waktu singkat, serta mempercepat dan memperlambat gerakan dengan tepat (Gadre et al., 2019:1). Variasi latihan kelincuhan yang kreatif akan semakin memperbaiki keterampilan pemain, mengingat kelincuhan sangat terkait dengan keterampilan dalam bermain bolavoli.

Namun, berdasarkan observasi di SD Negeri 1 Gampeng, banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki kemampuan kelincuhan yang belum optimal. Hal ini berpengaruh pada keterampilan

mereka dalam melakukan teknik yang memerlukan kelincahan tinggi, seperti *smash* dan *block*.

Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terstruktur dan intensif untuk meningkatkan kelincahan. Dengan memperbaiki kelincahan melalui latihan yang tepat, seperti *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill*, diharapkan performa siswa dapat meningkat secara signifikan. Latihan HIIT, yang mengkombinasikan intensitas tinggi dengan periode pemulihan singkat, terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran *kardiovaskular* dan kelincahan (Desmon Trisandi et al., 2017:39). *Cone Drill*, yang mengajarkan siswa untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan tepat, juga terbukti dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam olahraga bola voli (Nurhasan, 2007).

Peningkatan kelincahan yang optimal akan membantu para pemain mengatasi tantangan dalam permainan bolavoli, serta meningkatkan keterampilan mereka dalam bertanding di tingkat yang lebih tinggi.

Dasar Hukum dan Kebijakan Sistem Keolahragaan Nasional (UU SKN): Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU SKN), olahraga harus dikelola dalam suatu sistem yang dapat memfasilitasi pembinaan dan pengembangan atlet. Pasal 1 UU SKN menjelaskan bahwa sistem keolahragaan meliputi pengembangan fisik dan keterampilan atlet, yang termasuk kelincahan sebagai salah satu komponen penting dalam olahraga (UU SKN, Pasal 1). Dalam Pasal 4, UU SKN menegaskan bahwa salah satu tujuan utama sistem ini adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga, memperkuat kerjasama antar elemen olahraga, serta mendukung pembangunan olahraga yang berkelanjutan. Peningkatan kelincahan dapat menjadi bagian dari upaya tersebut untuk mencapai prestasi olahraga yang lebih baik (UU SKN, Pasal 4).

Lebih lanjut, Pasal 35 UU SKN menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan oleh pemerintah, masyarakat, dan dunia usaha, termasuk melalui program-program pelatihan yang mengembangkan

keterampilan fisik, seperti kelincahan (UU SKN, Pasal 35). Sementara Pasal 51 UU SKN menjamin hak setiap warga negara untuk mengembangkan diri melalui olahraga, yang mencakup peningkatan kemampuan fisik dalam berbagai jenis cabang olahraga, termasuk bolavoli (UU SKN, Pasal 51).

Dengan merujuk pada ketentuan dalam UU SKN, pengembangan kelincahan sebagai bagian dari pembinaan atlet di SD Negeri 1 Gampeng dapat didorong untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga dan pengembangan kualitas atlet Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng?
2. Adakah pengaruh latihan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng.
2. Menentukan pengaruh latihan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng.

3. Menentukan perbedaan pengaruh antara latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi mahasiswa untuk memperdalam pemahaman dan penerapan efek dari latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada olahraga bolavoli.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan informasi yang berguna tentang pengaruh latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Cone Drill* dalam meningkatkan kelincahan pada ekstrakurikuler BolaVoli SD Negeri 1 Gampeng, khususnya untuk siswa laki-laki usia 11- 12 tahun di SD Negeri 1 Gampeng.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. (2007). Bola Voli: Teknik dan Latihan. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Borras, X., Balius, X., Drobnic, F., & Galilea, P. (2011). Modern Volleyball: Theory and Practice of Team Play. Barcelona: Sport Science.
- Brown, L., & Ferigno, M. (2005). Training for Speed and Agility. New York: Human Kinetics.
- Dawes, P., & Roozen, F. (2011). Enhancing Agility in Team Sports. London: Routledge.
- Desmon, T., Trisandi, dkk. (2017). The Effectiveness of High Intensity Interval Training (HIIT) for Athletes. Jakarta: Health and Fitness Publishers.
- Gadre, V., et al. (2019). Improving Agility in Volleyball: A Research on Training Techniques. *Journal of Sports Science*, 28(4), 453-460.
- Gortsila, G., et al. (2013). Agility and Speed Training for Athletes. *Journal of Sports Medicine*, 24(1), 12-15.
- Gibala, M. J., et al. (2012). High-Intensity Interval Training: A Time-Efficient Strategy for Health and Fitness. *Sports Science Review*, 35(3), 285-297.
- Khapipudin, A., Yusuf, P. M., & Susilawati, I. (2021). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO2 Max Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*, 18(1), 1-9.
- Mufit, M., & Diana, F. (2022). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(3), 45-55.

- Ng, T., et al. (2019). The Role of Agility in Reducing Injury Risks in Volleyball Players. *Journal of Sports Health*, 16(3), 102-109.
- Nurhasan, A. (2007). Cone Drill and its Impact on Agility Training. *Jurnal Olahraga*, 9(2), 88-92.
- Sugiyono, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi, M. (2013). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Viera, Barbara. (2004). *Bola Voli: Panduan Teknik Dasar dan Permainan*. Surabaya: Pustaka Utama.
- Hadi, M., & Syafruddin, M. (2019). Implementasi Program HIIT untuk Meningkatkan Kekuatan dan Kecepatan Atlet. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 10(2), 80-88.
- Pratiwi, E., & Sari, F. (2018). The Effects of High-Intensity Interval Training on Anaerobic Capacity in Female Athletes. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(4), 234-241.
- Salim, A., & Hidayat, D. (2020). Pengaruh Latihan High-Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO2 Max pada Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 112-118.
- Yunus, M., & Siregar, E. (2017). Efektivitas Latihan High-Intensity Interval Training dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik Atlet Voli. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 15(2), 155-162.
- Asikin, I., & Widodo, W. (2021). Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Peningkatan Kecepatan dan Agility Pemain Sepak Bola. *Jurnal*

Teknik Olahraga, 10(3), 214-222.

Aditya, R., & Kurniawan, M. (2018). Efek Latihan Cone Drill terhadap Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 148-155.

Lestari, R., & Hasim, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak dan Kecepatan dengan Latihan Cone Drill pada Atlet Voli. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 15(4), 96-104.

Fauzan, M., & Sutarno, T. (2019). Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Kecepatan dan Reaksi Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 7(1), 67-74.

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumanta, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh latihan leg press dan squat thrust terhadap peningkatan power tungkai atlet bola voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 13. Sekretariat Negara Republik Indonesia.