

**PENGARUH LATIHAN *FOUR CONE DRILL* TERHADAP
KECEPATAN DAN KETEPATAN *MAWASHI GERI* ATLET
KEMPO DOJO KONI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ORHELLYNA PUTRI UME
NIM. 22320048**

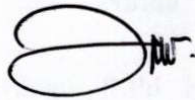
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Orhellyna Putri Ume**, NIM. 22320048, dengan judul:
**“Pengaruh Latihan *Four Cone Drill* terhadap Kecepatan dan Ketepatan
Mawashi Geri Atlet *Kempo Dojo Koni*”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji
pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd
NUPTK. 9655771672230442

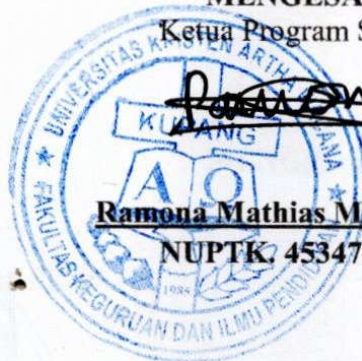
Pembimbing II



Dortean A. J. Jaha, S.Si., M.A
NUPTK. 0554756657230153

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

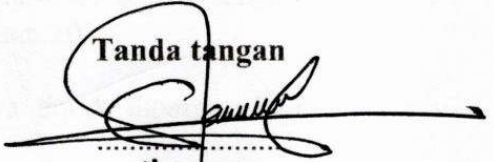
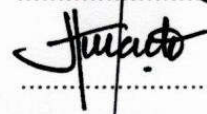
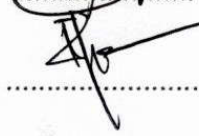


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Orhellyna Putri Ume**, NIM. 22320048, dengan judul:
“**Pengaruh Latihan *Four Cone Drill* terhadap Kecepatan dan Ketepatan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo KONI**” telah dipertanggungjawabkan di depan
Dewan Penguji pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**”
pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Dortean A. J. Jaha, S.Si., M.A.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Orhellyna Putri Ume
NIM : 22320048
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Four Cone Drill* terhadap Kecepatan dan Ketepatan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo Koni

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, Juli 2026

Yang menyatakan



Orhellyna Putri Ume
NIM. 22320048

MOTTO

In The Name Of Jesus Christ

“ Janganlah kuatir tentang apapun, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur ”

(Filipi 4:6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang oleh karena berkat, kebaikan, anugerah dan kasih setia-Nya dalam hidup peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapa Yefta Ume dan Mama Elizabeth Novianti Deny, yang senantiasa memberikan dukungan moral, doa, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap proses kehidupan peneliti. Terimakasih atas segala bentuk kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanan yang telah diberikan. Karya ini merupakan wujud sederhana dari upaya penulis dalam membalas kepercayaan dan harapan yang selalu disertakan setiap langkah.
3. Kedua saudaraku, Rainmarch. J. Ume dan Meylani A. R. Ume. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses menempuh pendidikan selama ini, Terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada peneliti.
4. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan hikmat, karunia serta Rahmat-Nya kepada peneliti. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Four Cone Drill* terhadap Kecepatan dan Ketepatan *Mawashi Geri* Atlet Kempo Dojo KONI” dapat berjalan dengan baik.

Peneliti sungguh menyadari, bahwa skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak yang membantu peneliti baik dalam bentuk dukungan moral maupun moril, untuk itu peneliti menghaturkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik. Neonufa, MT, selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M. Si., Ph. D, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae. S.Pd., M. Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi bagi peneliti.
5. Dorteon A. J. Jaha, S.Si., M.A, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam penyusunan karya ini.
6. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti.
7. Bapak/Ibu dosen PJKR Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Kedua Orang Tua tercinta yang telah melahirkan dan membesarkan dengan penuh cinta dan membiayai pendidikan peneliti dan saudara saudari peneliti yang telah memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti untuk menggapai cita-cita.

9. Saudara-saudariku semua serta kakak adik tercinta serta seluruh rumpun keluarga besar Ume dan Deny, yang selalu mendoakan dan memenuhi kebutuhan peneliti selama perkuliahan.
10. Teman-teman PJKR seangkatan 2022 yang selalu sama-sama dalam memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti.
11. Teman-teman PJKR Kelas B yang selalu memberikan motivasi dan semangat bagi peneliti.
12. Teman – teman seperjuangan Linda, Rambu, Sonya, Ani yang selalu memberikan motivasi dan semangat bagi peneliti.
13. Sahabat terbaik Kartini, Kiki, Kenda yang selalu memberikan motivasi dan semangat bagi peneliti.
14. Saudara-saudari tercinta Ka Ani, Astini, Yawan, Arfan, Arin, Risty, Agres yang selalu memberikan motivasi dan semangat bagi peneliti.
15. Koni Team yang telah bersedia dan membantu untuk peneliti bisa melakukan penelitian.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perkembangan wawasan peneliti di masa depan dan bermanfaat bagi para pembaca serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

Kupang, Agustus 2026
Peneliti,

Orhellyna Putri Ume
NIM. 22320048

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xvi
BIODATA PENULIS.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Latihan Four Cone Drill	8
1. Pengertian four cone drill.....	8
2. Tujuan four cone drill.....	10
3. Sarana dan prasarana four cone drill	11
4. Manfaat latihan four cone drill.....	12
B. Kecepatan Mawashi Geri	13
1. Pengertian kecepatan.....	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	15

3. Manfaat Kecepatan Mawashi geri.....	16
4. Indikator kecepatan mawashi geri.....	17
C. Ketepatan Mawashi Geri.....	17
1. Pengertian ketepatan mawashi geri	17
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan.....	20
3. Komponen ketepatan mawashi geri.....	21
4. Indikator ketepatan mawashi geri.....	21
D. Teknik Mawashi Geri.....	21
1. Pengertian mawashi geri.....	21
2. Tahapan mawashi geri.....	23
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi mawashi geri.....	24
4. Manfaat mawashi geri	25
E. Penelitian Yang Relevan	26
F. Kerangka Berpikir	27
G. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	30
1. Pendekatan	30
2. Jenis.....	30
B. Desain Penelitian	31
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Operasionalisasi	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat	33
2. Waktu	33
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
3. Teknik <i>sampling</i>	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42

A. Demografi Sampel Penelitian.....	42
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Pembahasan	54
BAB V. PENUTUP	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konseptual, operasional, dan indikator.....	32
Tabel 3.2. Waktu penelitian.....	33
Tabel 4.1. Demografi sampel penelitian.....	43
Tabel 4.2. Data hasil tes four cone drill.....	45
Tabel 4.3. Deskripsi statistik data four cone drill.....	46
Tabel 4.4. Data hasil tes kecepatan mawashi geri.....	47
Tabel 4.5. Deskripsi statistik data tes kecepatan	48
Tabel 4.6. Data hasil tes ketepatan mawashi geri.....	49
Tabel 4.7. Deskripsi statistik data tes ketepatan.....	50
Tabel 4.8. Uji normalitas data	51
Tabel 4.9. Hasil uji t berpasangan	52
Tabel 4.10. Hasil perhitungan cohen's d.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain penelitian	31
Gambar 3.2 Latihan Four cone drill	35
Gambar 3.3 Alat dan perlengkapan	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	61
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	62
Lampiran 3. Foto kegiatan penelitian	63
Lampiran 4. Pelaksanaan dan penilaian kecepatan dan ketepatan.....	65
Lampiran 5. Bukti analisis data	66