

PENGARUH LATIHAN *AGILITY L-DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SMA ASSA'ADAH SAMPURNAN BUNGAH GRESIK

Muhammad Ubaidillah Mufti, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma

Mohammad Faruk, Mochammad Purnomo

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

muhammadubaidillah.18021@mhs.unesa.ac.id, dewawijaya@unesa.ac.id

mohammadfaruk@unesa.ac.id, mochammadpurnomo@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kelincahan adalah salah satu kemampuan dari komponen kebugaran yang berfungsi sebagai perubahan arah posisi tubuh dengan jangka waktu cepat dan tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan. Tujuan utama Peneliti dilakukan untuk menelusuri adakah pengaruh latihan *agility L-Drill* terhadap kemampuan peningkatan kelincahan pemain futsal SMA Assa'adah. Mengingat para pemain memiliki titik kelemahan tertentu pada saat pertandingan, terjadinya kehilangan bola, kesulitan dalam mengubah arah, dan kalah pada situasi satu lawan satu, semua faktor tersebut dapat terjadi karena kebanyakan pemain tidak memiliki kelincahan yang bagus mengingat pertandingan futsal dilakukan dalam lapangan yang lebih kecil daripada sepak bola. Peneliti menggunakan desain *One Grup pretest-posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini yakni pemain futsal SMA Assa'adah. Teknik sampling dalam penelitian ini yakni menggunakan (*simple random sampling*) dengan jumlah sampel 12 pemain dan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Instrumen penelitian adalah lari *Z test*. Teknik analisis data menggunakan teknik perbedaan diantara data *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan dari latihan *agility L-Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA Assa'adah Bungah Gresik, dengan hasil perhitungan rata-rata dan selisih. Kemudian dari hasil mean *pretest* (11,09) dan *posttest* (9,45) terdapat peningkatan dengan selisih (1,64). Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *L-Drill* sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.

Kata Kunci : Latihan *Agility L-Drill*, Kelincahan.

ABSTRACT

Agility is one of the abilities of the fitness component that functions as a change in the direction of body position in a fast and precise time without any disturbance of balance. The main objective of the researcher was to investigate whether there was an effect of L-Drill agility training on the ability to increase the agility of Assa'adah High School futsal players. Given that players have certain weak points during the match, the occurrence of losing the ball, difficulty in changing direction, and losing in one-on-one situations, all of these factors can occur because most players do not have good agility considering that futsal matches are played on a smaller field. than football. The researcher used the One Group pretest-posttest design. The population in this study were Assa'adah High School futsal players. The sampling technique in this research is using (*simple random sampling*) with a sample of 12 players and carried out for 16 meetings. The research instrument was the Z test run. The data analysis technique used the difference technique between the pre-test and post-test data. Based on the research results obtained, it can be concluded that there is a significant difference from L-Drill agility training on increasing the agility of futsal players at Assa'adah Bungah Gresik High School, with the results of calculating the average and difference. Then from the results of the mean pretest (11.09) and posttest (9.45) there was an increase with a difference (1.64). This indicates that the L-Drill exercise is very effective in increasing the agility of futsal players.

Keywords : *Agility L-Drill Exercise, Agility.*

PENDAHULUAN

Olahraga yang sangat memasyarakat dan sangat populer saat ini adalah futsal. Permainan futsal

normalnya dijalankan oleh 5 pemain, yakni 4 pemain dengan tugas menyerang dan 1 pemain lainnya bertugas menjaga gawang. Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan di

sebuah lapangan *indoor* maupun *outdoor* dengan ukuran panjang lapangan futsal adalah 25-42 meter, dengan lebar lapangan futsal adalah 15-25 meter dan dimainkan dalam jangka waktu 2 x 20 menit. Pemain futsal dituntut untuk selalu bergerak terus menerus selama bertanding di lapangan yang biasanya dijalankan dalam kurun waktu 40 menit. Selain itu futsal memiliki sifat yang sangat dinamis dan cepat karena memiliki lapangan yang terbilang cukup kecil sehingga pemain harus berusaha untuk tidak membuat kesalahan sekecil mungkin. Dalam menentukan hasil pertandingan ada beberapa komponen yang memiliki dampak berpengaruh salah satunya yaitu melakukan tuntutan teknis dengan tindakan yang eksplosif seperti berlari, melompat dan menendang. (Mulya & Millah, 2019). Maka dari itu pemain futsal diwajibkan untuk mempunyai kondisi fisik yang maksimal.

Memiliki kondisi fisik yang baik dapat menjadi penunjang performa setiap pemain. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang maksimal akan berdampak buruk terhadap performa pemain. Kelincahan merupakan salah satu bentuk komponen fisik yang berpengaruh besar di cabang olahraga futsal dan berfungsi untuk merubah kecepatan dan arah ketika menanggapi rangsangan. (Mulya & Millah, 2019). Daya tahan, kekuatan, kecepatan, stamina, kelincahan merupakan komponen fisik yang wajib dimiliki oleh setiap pemain futsal dan tentunya tidak meninggalkan komponen biomotor yang lainnya (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016). Melakukan pergerakan bola dengan cepat saat menciptakan kondisi penyerangan dan pertahanan dengan gerak maksimal adalah sebuah tuntutan bagi pemain futsal dalam sebuah pertandingan.

Definisi kelincahan secara umum adalah efisiensi dalam melakukan gerakan yang melibatkan seluruh rantai kinetik terlepas dari keterampilan yang hendak dieksekusi (Mulya & Millah, 2019). Pada komponen kelincahan terdapat unsur menghindar dengan cepat, merubah posisi secara cepat, dan bergerak dengan singkat (Anggraeni et al., 2019). Dalam rangka pencapaian kemampuan kelincahan yang baik maka harus dibentuk dengan program latihan yang terstruktur dengan baik pula. Menurut Puriana, merubah posisi tubuh dalam pergerakan dengan kendali dan koordinasi secara sadar adalah definisi dari kelincahan (Puriana, 2017). Seperti halnya pada kelincahan, dalam peningkatan hal tersebut tentu saja dibutuhkan latihan yang terencana dengan baik dan disertai dengan keinginan yang kuat dari faktor dalam diri

sendiri ataupun dari faktor lingkungan. Dari buku yang diterbitkan oleh (Dawes, 2019) menunjukkan bahwa cara untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan menggunakan latihan agility *L-Drill*.

Setelah peneliti amati yang terjadi didalam lapangan yakni kurangnya kelincahan dari setiap pemain futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. Kemudian peneliti melakukan tes kelincahan ternyata banyak sekali pemain futsal SMA Assa'adah yang masuk di kategori kurang dalam hal kelincahan. Sesuai dengan yang dikatakan coach futsal SMA Assa'adah, beliau mengatakan bahwa para pemain futsal SMA Assa'adah kurang bagus dalam hal kelincahan. Sehingga sampai saat ini mengakibatkan banyak pemain yang kesulitan pada saat menyerang maupun bertahan. Sehingga tidak salah apabila tim futsal SMA Assa'adah masih kadang kalah dengan tim futsal lainnya. Penjelasan diatas menyimpulkan bahwa kondisi fisik menjadi masalah pada Pemain Futsal SMA Assa'adah, akan tetapi berdasarkan komponen kebugaran yang ada seperti kekuatan, kelentukan, dan yang lainnya, yang menjadi masalah dominan adalah kelincahan. Masalah tersebut dapat diamati dari seorang pemain yang sedang melakukan teknik dribbling namun tidak bisa dilakukan dengan baik atau dengan kata lain belum optimal. Kelincahan merupakan komponen kebugaran yang berfungsi ketika tubuh dituntut untuk berhenti, merubah arah gerak secara cepat ketika menanggapi suatu isyarat eksternal (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016). Sedangkan menurut penjelasan (Mulya & Millah, 2019) kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah posisi tubuh secara cepat yang dilakukan dengan gerak koordinasi bagian tubuh yang lain secara bersama-sama. Dengan mengamati penjelasan yang tertera di atas, jika digabungkan dengan kebutuhan yang ada di futsal maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengambil keputusan yang didapat oleh rangsangan ekseternal secara cepat dengan melakukan gerakan berhenti dan mengubah baik dengan bola saat menggiring maupun gerak tanpa bola.

Faktor penting dalam bermain futsal salah satunya adalah kelincahan, tanpa memiliki kemampuan kelincahan yang baik maka bisa disimpulkan akan mendapatkan kesulitan dalam melakukan gerakan sesuai tuntutan dari pelatih maupun melakukan teknik-teknik tertentu, terutama jika membicarakan pembinaan jangka panjang yang berujung pada level profesional. Melihat

pentingnya kelincahan dalam permainan futsal, maka peneliti memiliki inisiatif yang baik dalam pemecahan permasalahan yang terjadi di tim futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik, serta diharapkan bisa bermanfaat bagi pemain dan pelatih.

Metode latihan *Agility L-Drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang mengutamakan kelincahan dan kecepatan. Intinya dalam latihan kelincahan itu seorang atlet dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga peneliti bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *L-Drill* terhadap kemampuan kelincahan pemain futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik.

Bentuk latihan meningkatkan kemampuan kelincahan, kecepatan dan kordinasi kaki secara menyeluruh diantaranya dengan menggunakan *agility l-drill* (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016). Dengan informasi tersebut sesuai dengan yang tertera pada buku yang dirilis oleh (Dawes, 2019) mengatakan bahwa "*L-Drill* adalah cara terbaik dan menyenangkan untuk mengajarkan keterampilan gerak. (Mashud & Karnadi, 2015) menyimpulkan bahwa kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengubah arah tubuh dengan baik dan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Penelitian ini akan menggunakan 1 jenis latihan, yaitu latihan *Agility L-Drill*. Latihan *agility L-Drill* adalah suatu bentuk latihan yang belum pernah digunakan olah penelitian terdahulu. Peneliti mencoba hal baru yaitu menggunakan latihan *L-Drill* untuk meneliti apakah dengan latihan *L-Drill* bisa untuk meningkatkan Kelincahan.

Peneliti menemukan Latihan *L-Drill* dari Buku (Dawes, 2019) menjelaskan bahwa Latihan *L-Drill* merupakan salah satu model latihan dalam meningkatkan kelincahan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Arikunto dalam penelitian (Widodo & Widodo, 2016) Eksperimen merupakan bentuk penelusuran hubungan sebab akibat antara 2 simbol yang terencana dan dihasilkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor yang menghambat. Jadi eksperimen biasanya digunakan untuk menganalisis adakah pengaruh dari variabel-variabel yang digunakan. Penelitian ini

menggunakan eksperimen semu dengan tujuan untuk menjabarkan hubungan serta menganalisis dampak terjadinya suatu keadaan yang belum terjadi dan setelah terjadi.

Penelitian ini meneliti adakah pengaruh Latihan *Agility L-Drill* terhadap kemampuan peningkatan kelincahan pemain Futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. Subjek penelitian ini sebanyak 12 Pemain Futsal.

Peneliti menggunakan desain *One Grup Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini merupakan rancangan eksperimen dan tidak adanya kelompok kontrol. Tes awal dilakukannya *Pre-Test* (01), kemudian diberikan Perlakuan (X), setelah itu diadakan Tes akhir dan (02) sebagai pengaruh dari perlakuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Penelitian ini menggunakan populasi yang mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- 1) Siswa SMA Assa'adah
- 2) Berjenis kelamin laki-laki
- 3) Umur 14-16 tahun
- 4) Dalam keadaan sehat

b. Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 Pemain Futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik

Tabel 1. Desain Penelitian

| Kelompok Eksperimen | Pre-Test | Treatment | Post-Test |
|---------------------|----------|-----------|-----------|
| | 01 | X | 02 |

Keterangan :

01 : Tes awal Lari *Z test*

X : Pemberian Latihan *Agility L-Drill*

02 : Tes akhir Lari *Z test*

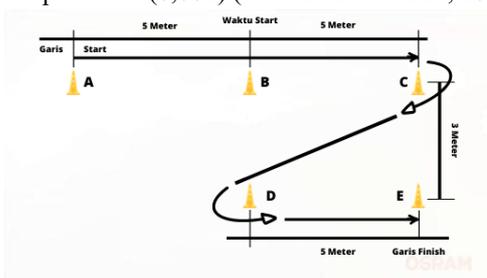
Instrumen Tes

1. Pelaksanaan Test Z

Pelaksanaan tes dilakukan sebelum dan sesudah program pelatihan. Tes awal dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kelincahan

sebelum dan sesudah melakukan pelatihan agility l-drill dengan menggunakan lari “Z” test (Widodo & Widodo, 2016). Sementara tes akhir digunakan untuk pengambilan data, kemudian data tes akhir ini akan diuraikan kedalam perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil dari penelitian.

1. Tujuan peneliti untuk mengetahui kondisi fisik berupa (*agility*) kelincahan.
2. Perlengkapan yang harus dilengkapi diantaranya lapangan, 5 *marker*, kapur, stopwatch, peluit, dan petugas pencatat skor.
3. 3 orang petugas diantaranya 1 orang pencatat hasil, 1 orang pengambil waktu, dan 1 orang berdiri di *starter*).
4. Satuan yang di hitung : detik.
5. Pelaksanaan :
 - Membuat lapangan dengan desain seperti huruf “Z”, jarak dari titik A ke titik B 5 meter, jarak dari titik B ke titik D 3 meter, dan jarak dari titik D ke titik E 5 meter.
 - Pemain berdiri di garis start, kemudian aba-aba “yaak” pemain secepat mungkin berlari menuju ke titik C kemudian berputar ke kanan menuju titik D, dan berputar ke kiri menuju titik E atau garis finish.
 - Setiap pemain diberi kesempatan melakukan 3x percobaan.
 - Petugas pencatat waktu dimulai dari titik B menuju garis *finish*.
6. Penilaian yang harus dicatat adalah waktu tempuh terbaik dari titik B menuju garis finish (titik E) dari 2x kesempatan, waktu tempu yang dicatat sampai seperseratus detik (0.01) atau seperseribu (0,001) (Widodo & Widodo, 2016).



Prosedur Pengambilan Data

Sebelum pelaksanaan kegiatan *treatment*, subjek penelitian diminta untuk mengumpulkan informasi identitas umum dan antropometrik, termasuk usia, tinggi, dan berat badan. Setelah informasi terkumpul, subjek penelitian menjalani tes Lari Z dalam rangka *pre-test* untuk mengukur komponen kebugaran khusus yaitu kelincahan. Setiap peserta menerima demonstrasi secara visual

dan instruksi verbal dari penguji sebelum menjalankan tes. Berikut adalah tata cara pengambilan tes *Agility L-Drill* :

- a. Tiga kerucut atau marker diatur dalam bentuk L dengan jarak 10 M
- b. Atlet mulai didalam marker 1, menjaga pinggul, bahu, dan dada sejajar dengan kerucut.
- c. Saat siap, dia berlari menuju marker 2 dan berputar balik 180° berlari kembali menuju marker 1
- d. Sampai di marker 1, atlet kembali berputar balik 180° berlari menuju marker 2 dan berbelok 90° berlari menuju marker 3
- e. Sampai di marker 3, atlet kembali berputar balik 180° berlari menuju marker 2 dan berbelok 90° berlari menuju marker 1
- f. Selesai.

Selesai *pre-test* setiap peserta harus menyelesaikan sesi perlakuan dengan jumlah 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali tatap muka dalam 1 minggu selama 5 minggu berturut-turut (Sumber, 0000). Setelah melaksanakan sesi *treatment*, peserta menjalankan tes yang sama yaitu tes lari “Z” sebagai *post-test* untuk mendapatkan hasil penelitian.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik perbedaan diantara data *pre-test* dan *post-test*, dengan menggunakan rata-rata dan selisih antara data *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016) yang dikutip dari buku Bompas menjelaskan bahwasanya “*for an athlete performance adequate at 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”. Hal ini sesuai pengakuan dari buku Bompas, bahwa pemberian *treatment* dilakukan 3 kali dalam seminggu dan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan di lapangan futsal outdoor SMA Assa’adah Sampurnan Bungah Gresik, pelaksanaan *treatment* dilaksanakan pada hari Senin, Rabu & Jum’at. Pengambilan data atau *pre-test* dilakukan pada hari Senin, 14 Februari 2022 & *Post-test* atau tes akhir dilakukan pada hari Jum’at, 25 Maret 2022. Sementara proses pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan pada hari Rabu, 16 Februari 2022 sampai hari

Rabu, 23 Maret 2022 yaitu sebanyak 16 kali pertemuan.

1. Tes Awal (*Pre-test*)
Pre-test adalah suatu data yang dihasilkan dari hasil tes menggunakan kelincahan lari “Z” test sebelum diberlakukannya perlakuan atau *treatment*.
2. Tes Akhir (*Post-test*)
Post-test adalah suatu data yang dihasilkan dari hasil tes menggunakan kelincahan lari “Z” test sesudah diberlakukannya perlakuan atau *treatment*.

Hasil dari Tes awal dan Tes akhir direkap dalam tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Nilai *Pre-test* & *Post-test*

| No | Nama | <i>Pre-test</i> (detik) | <i>Post-test</i> (detik) |
|-------------------|------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Budi | 11,97 | 9,89 |
| 2 | Ubaidilbar | 10,23 | 9,34 |
| 3 | Ilham | 11,36 | 9,67 |
| 4 | Noval | 11,12 | 9,73 |
| 5 | Syaifudin | 11,56 | 9,62 |
| 6 | Basaruddin | 10,89 | 9,23 |
| 7 | Lukman | 11,02 | 9,48 |
| 8 | Dani | 11,75 | 9,74 |
| 9 | Hasanuddin | 11,14 | 9,32 |
| 10 | Rasyadan | 10,11 | 9,13 |
| 11 | Barra | 11,58 | 9,21 |
| 12 | Aditya | 10,42 | 9,14 |
| qRata-Rata | | 11,09 | 9,45 |
| Selisih | | 1,64 | |

Hasil data yang dihasilkan kemudian diuraikan dengan memakai *uji paired sample t-test*, namun sebelum itu data harus dipastikan terdistribusi normal menggunakan uji homogenitas dan normalitasnya menggunakan SPSS dan diperoleh data seperti pada table dibawah ini :

B. PEMBAHASAN

Hasil pemberian *treatment* yang diperoleh, maka dihasilkan suatu ulasan terkait analisis hasil penelitian dan perlu dipertemukan dengan hasil teori penelitian terdahulu yang relevan untuk dibuat suatu kesimpulan. Pembahasan disini mengulas terkait hasil penelitian yang berkaitan dengan *Agility L-Drill* terhadap kelincahan pemain Futsal SMA Assa’adah Sampurnan Bungah Gresik. Sebelumnya peneliti menemukan masalah terkait kurangnya kelincahan dari para pemain Futsal SMA Assa’adah Bungah. Oleh karena itu, Peneliti menemukan Latihan *Agility L-Drill* dari buku (Dawes, 2019) yang menjelaskan bahwa Latihan *Agility L-Drill*

merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan Kelincahan Atlet. Prinsip dasar latihan *Agility* menurut Bompa diantaranya adalah Prinsip Partisipasi aktif dan Prinsip Peningkatan beban (O. Bompa & A. Buzzichelli, 2021). *Muscle*/otot yang dominan pada saat latihan adalah Otot Primer, Otot Pendukung dan Otot Tambahan. Maka dari itu Peneliti menerapkan latihan *Agility L-Drill* kepada para pemain Futsal SMA Assa’adah Bungah yang berjumlah 12 Pemain guna untuk mengetahui adakah Pengaruh Latihan *Agility L-Drill* terhadap kemampuan Peningkatan Kelincahan (*agility*).

Kelincahan (*agility*) merupakan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain. (Bompa, 2012) menyimpulkan bahwa kecepatan, koordinasi, kelentukan dan kekuatan merupakan kombinasi dari kelincahan (*agility*). Dari penelitian yang dilakukan oleh (Freitas et al., 2021). menjelaskan bahwasannya *Agility L-Drill* merupakan latihan yang sangat penting untuk meningkatkan kelincahan dan bisa digunakan sebagai cara untuk melatih perubahan arah gerak tubuh dengan cepat *pro-agility*. *Agility L-Drill* merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga (Ramli, N; Mohd Sobani, 2013). Latihan *L-Drill* juga dikenal sebagai latihan 3 kerucut yang digunakan oleh pelatih sepak bola untuk menguji perubahan arah, kelincahan, dan keseimbangan atlet (Smith et al., 2017). *L-Drill* adalah latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan gerak kaki. Hal ini sering digunakan oleh atlet profesional, esp. pemain sepakbola. *L-Drill* adalah salah satu tes utama kemampuan atletik yang digunakan di NFL Scouting Combine. (Gillen et al., 2019).

Hasil penelitian di atas maka pelatihan menggunakan *Agility L-Drill* mempunyai perbedaan yang relevan terhadap kemampuan peningkatan kelincahan, melalui serangkaian *treatment* selama kurun waktu 6 minggu melalui frekuensi 3 kali latihan dalam 1 minggu. Metode latihan *Agility L-Drill* ini dapat dimanfaatkan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan di beberapa cabang olahraga khususnya olahraga futsal. Awal mula diberikan perlakuan pelatihan *Agility L-Drill* sampel mempunyai rata-rata kelincahan sebanyak 11,09 detik dan kemudian diberikan perlakuan sampel mempunyai rata-rata kelincahan sebanyak 9,45 detik yang berarti terdapat kemampuan peningkatan kelincahan sebanyak 1,64 detik setelah diberikannya perlakuan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Diputra, 2015) mengatakan bahwa Latihan *L-Drill* merupakan bentuk latihan yang bisa direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*). Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa pemberian program latihan menggunakan *Agility L-Drill* dapat memberikan hasil kelincahan yang maksimal apabila dilakukan secara teratur, terprogram dan tekad yang tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwasannya latihan *agility l-drill* memiliki pengaruh yang maksimal terhadap peningkatan (*agility*) kelincahan. Maka dapat direkomendasikan kepada seluruh olahragawan bahwa latihan *agility l-drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan yang efektif dan tepat.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Agility L-Drill* sangat efektif guna meningkatkan kelincahan. Yang mana pada data *Pre-test* dan *Post-test* berbeda sehingga hal tersebut memang terjadi perbedaan data. Dimana data waktu *Post-test* di peroleh lebih cepat, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa metode latihan *Agility L-Drill* sangat efektif dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk untuk meningkatkan kelincahan (*agility*).

References

Anggraeni, D. C. (2019). Pengaruh . Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan the Effect of Ladder Drill Slaloms and Ladder. *18(2)*, 87-93.

Asshiddiqi, H. (2016). PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SPORTIFO FC U- (14-16) PAMEKASAN Hasbi Asshiddiqi Heri Wahyudi.

Bompa, T. O. (2012). Theory and Methodol of Training. 404.

Dawes, J. (2019). Developing Agility and Quickness -2nd edition. 127.

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.

- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53(9)*, 1689-1699.
- Freitas, T. T. (2021). Influence of physical and technical aspects on change of direction performance of rugby players: An exploratory study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18(24)*, 1-14.
- Gillen, Z. M. (2019). State Population Influences Athletic Performance Combine Test Scores in High School-Aged American Football Players. *International journal of exercise science*, *12(6)*, 256-262.
- Hidayanti, T. (2013). Statistika Dasar Panduan Bagi Dosen dan Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53(9)*, 1689-1699.
- Mashud. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, *14(01)*, 44-53.
- Mulya, G. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, *8*, 1-10.
- O. Bompa, T. (2021). Periodization Theory and Methodology of Training. *Nuevos sistemas de comunicación e información*, 2013-2015.
- Philipp, N. M. (2022). A Total Score of Athleticism to Estimate the Amount of Variance Explained in On- Field Performance Within Collegiate American Football Players.
- Puriana, R. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Hop ScotchPattern Terhadap Kelincahan Pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Buana Pendidikan*, *1(1)*, 1-10.
- Smith, E. K. (2017). Changes in Anthropometric and Physiological Characteristics of Male Collegiate Rugby Union Players

throughout a Season. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(5S), 260.

SUKADIYANTO. (2011). Melatih Fisik-Pof Dr Sukadiyanto.Pdf.

Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40-46.

(Diputra, Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed), 2015)