

## **Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *The Corner Drill* Terhadap Kelincahan**

Arif Rifa'i Zakiuddin\*, Sudirman Husin, Akor Sitepu,  
Universitas Lampung

**Abstrak :***Effect of Shuttle Run Exercise and Running the Corner Drill in Agility. The aim to be achieved in this study was to determine the increase in agility through the practice of shuttle run and the corner drill. This research is using experimental method. The sample in this study amounted to 30 students. Based on the results of the study, it was found that the exercise using the shuttle run and the corner drill method had a significant influence on students' agility. The results showed that the average agility of students in the final test exercise shuttle run was 16.1 seconds better than the corner drill training with an average student final test time of 16.5 seconds. The conclusion of this study was that the shuttle run method was more effective compared to the corner drill training to increase the agility of football extracurricular students at Muhammadiyah Middle School Gisting.*

**Keywords:***agility, exercise shuttle run, exercise the corner drill*

**Abstrak :****Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *The Corner Drill* Terhadap Kelincahan.** Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kelincahan melalui latihan *shuttle run* dan *the corner drill*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttlerun* dan *the corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa pada tes akhir latihan *shuttle run* adalah 16.1 detik lebih baik dibandingkan dengan latihan *the corner drill* dengan rata-rata waktu tes akhir siswa 16.5 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode *shuttle run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *the corner drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Muhammadiyah Gisting.

**Kata kunci :***kelincahan, latihan shuttle run, latihan the corner drill*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha ke arah pembinaan terus

dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan ke arah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akandatang.

(Harsono:1988) Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olah raga yang ditekuninya.

(Sajoto, 1988:16) Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi. Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno (1986:7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua factor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu factor endogen artinya dari dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta motivasi dan faktor eksogen yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana, dan prasarana, untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang di butuhkan oleh atlet adalah kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam

## Jurnal

menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau agility adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat.

Kecepatan dengan kelincahan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincahan mempunyai persamaan yaitu sama-sama melakukan gerak dengan cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari sprint, sedangkan pada kelincahan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda. Ada banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan, diantaranya : latihan *Pro Agility Shuttle*, *Four-Corner Drill*, *Cone Weave*, *Compass Drill*, *Ajak Shuttle Drill*, *T-Drill Runs* dan *Agility Ladder With Slalom Cone Run*, yaitu latihan untuk kelincahan yang mencakup gerakan maju, mundur, gerakan kesamping kiri dan kanan berbelok dengan kecepatan tinggi (Greg Gatz:2009).

Usia remaja anak SMP adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Selain itu pertumbuhan adalah “suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang”.

Dimasa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn

(2007:171) “remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis.

Melalui observasi yang dilakukan pada proses latihan kelincahan SMP Muhammadiyah Gisting dan wawancara terhadap pelatih, bahwa yang terjadi di lapangan adalah siswa pada saat bermain sepakbola cenderung lambat dalam menggiring bola. Akibat dari kelincahan yang kurang baik itu, bola mudah direbut oleh lawan karena tujuan permainan tidak dapat dicapai dengan maksimal. Semua itu terjadi akibat dari kurang jeli nya pelatih dalam mengatur program latihan yang dijalankan dan cenderung asal-asalan dalam proses latihan yang dijalankan tanpa memikirkan bahwa aspek kondisi fisik sangat vital dalam suatu gerakan kelincahan.

Jelas sangatlah memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut. Agar proses latihan yang dilakukan berjalan efektif sesuai dengan tujuannya seyogyanya strategi latihan kelincahan yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa dan tidak membosankan. Sebab bagaimana seorang pelatih akan dapat merancang model latihan kelincahan dengan baik jika tidak sesuai dengan kebutuhan dan tidak memiliki tujuan yang jelas. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan shuttle run dan lari the corner drill terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting tahun pelajaran 2018/2019.

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas

## Jurnal

untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *shuttle run* dan lari *the corner drill* terhadap variabel terikat (Y) hasil kelincahan. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah Gisting yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: “*Pretest dan Posttest Disign*”. Mengenai desain penelitian ini Arikunto (1997) Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok A  $X_1$   $O_1$   $X_2$

Kelompok B  $Y_1$   $O_2$   $Y_2$

Keterangan:

Kelompok A : Latihan *shuttle run*

Kelompok B : Latihan lari *the corner drill*

$X_1$  dan  $Y_1$  : Tes awal

$X_2$  dan  $Y_2$  : Tes akhir

$O_1$  : Kelompok latihan  
Latihan *shuttle run*

$O_2$  : Kelompok latihan lari *the corner drill*

Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal kelincahan. Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasangkan kedalam kedua kelompok

Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data Post-test setelah sampel diberikan perlakuan/treatment.

Pelaksanaan test

1. Testee berdiri di posisi start menghadap ke arah yang harus ditempuh.
2. Setelah pengambil waktu memberikan aba-aba “mulai” testee segera berlari melewati rintangan yang telah dipasang.
3. Panjang area test adalah 10 meter dan lebar adalah 5 meter. 4 cones digunakan sebagai tanda start, finish, dan untuk titik memutar 2 cones. 4 cones lainnya ditempatkan di tengah-tengah antara titik start dan finish dengan jarak tiap cones 3.3 meter.
4. Setelah aba-aba mulai testee mulai berlari kemudian merubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar tanpa mengenai atau menenggol cones dari titik start hingga titik finish.
5. Pengambil waktu menjalankan *stopwatch* pada saat testee melewati garis *start*, dan menghentikannya apabila *testee* melewati garis *finish*.
6. Pengawas mengawasi jalannya *test* dan mencatat hasilnya dan apabila *testee* melakukan gerakan salah, pengawas segera memperingatkan. *Testee* harus segera membetulkan gerakannya yang salah dan segeramelanjutkan *test* yang dilakukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Data-data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab III. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:

Kelompok	Periode Tes		Sd
Latihan Shuttle run	Tes Awal	17.1	1.136
	Tes Akhir	16.1	0.798
Latihan The Corner Drill	Tes Awal	17.2	0.994
	Tes Akhir	16.5	0.832

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan shuttle run sebesar 17.1 dengan simpangan baku 1,136 dan rata-rata latihan The Corner Drill sebesar 17.2 dengan simpangan baku sebesar 0,994. Sedangkan rata rata tes akhir kelompok latihan shuttle run sebesar 16.1 dengan simpangan baku sebesar 0,798 dan rata-rata latihan The Corner Drill sebesar 16.5 dengan simpangan baku sebesar 0.832.

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok sampel,

maka langkah selanjutnya adalah pengujian analisis dengan menghitung uji normalitas.

Uji Normalitas

	Tes_Awal_Shuttle Run	Tes_Akhir_Shuttle Run	Tes_Awal_Corner Drill	Tes_Akhir_Corner Drill
N	15	15	15	15
Mean	17.1533	16.0867	17.1733	16.5400
Std. Deviation	1.13633	.79809	.99460	.83221
Most Extreme Differences	.155	.179	.125	.125
Positive	.150	.171	.116	.125
Negative	-.155	-.179	-.125	-.119
Kolmogorov-Smirnov Z	.600	.694	.484	.485
Asymp. Sig. (2-tailed)	.865	.721	.973	.973

Test distribution is Normal.

Tabel 2. Hasil pengujian Normalitas Kedua Kelompok

Dari tabel diatas bahwa taraf signifikan > 0.05. Dari hasil pengujian normalitas didapatkan hasil tes awal kelompok latihan shuttle run sebesar: 0.865 > 0.05 dengan tes akhir sebesar 0.721 > 0.05. kriteria pengujianya adalah tolak hipotesis nol jika data yang diperoleh

**Jurnal**

lebih kecil dari 0.05. Dalam hal lain hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *shuttle run* berdistribusi normal.

Sedangkan dari hasil pengujian normalitas latihan *corner drill* didapatkan data tes awal  $0.973 > 0.05$  dengan tes akhir  $0.973 > 0.05$ . kriteria pengujiannya adalah tolak hipotesis nol jika data yang diperoleh lebih kecil dari 0.05. Dalam hal lain hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *corner drill* berdistribusi normal.

**Uji Signifikan**

a. Latihan *Shuttle run*

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tes_awal_Shuttle_run	17.1533	15	1.13633	.29340
tes_Akhir_shuttle_run	16.0867	15	.79809	.20607

Tabel 3. Hasil Paired samples statistics (Pre-test) dan (Post-test) *Shuttle run*

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan latihan shuttle run 17.1533 detik dan nilai setelah diberikan perlakuan latihan shuttle run adalah 16.0867 detik yang artinya bahwa terdapat penurunan waktu yang dihasilkan dari tes awal dan tes akhir sehingga ketrampilan kelincahan siswa meningkat.

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tes_awal_Shuttle_run & tes_Akhir_shuttle_run	15	.885	.000

Tabel 4. Hasil Paired Samples Correlation (Pre-Test) dan (Post-Test) Shuttle run

Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *shuttle run* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah .885 p-value  $0,00 < 0,05$  jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh secara signifikan.

**Paired Differences**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper				
Pair 1 tes_awal_Shuttle_run	1.0667	.56779	.14660	.75224	1.38110	7.276	14	.000	

Tabel 5. Hasil Paired Samples Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test) *Shuttle run*

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= 1.06667 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 7.270 df=14 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *shuttle run*.

**Latihan Corner Drill**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tes_awal_corner_drill	17.1733	15	.99460	.25681
tes_akhir_corner_drill	16.5400	15	.83221	.21488

Tabel 6. Hasil Paired samples statistics (Pre-test) dan (post-test) *Corner Drill*.

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan latihan corner drill 17.1733 detik dan nilai setelah diberikan perlakuan latihan shuttle run adalah 16.5400 detik yang artinya bahwa terdapat penurunan waktu yang dihasilkan dari tes awal dan tes akhir sehingga keterampilan kelincahan siswa meningkat.

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tes_awal_corner_drill & tes_akhir_corner_drill	15	.929	.000

tes_akhir_corner_drill & tes_awal_corner_drill			
--	--	--	--

Tabel 7. Hasil Paired Samples Correlation (Pre-Test) dan (Post-Test) *corner drill*

Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *corner drill* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah .929 p-value 0,00 < 0,05 jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh secara signifikan.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= .63333 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 6.468 df=14 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan corner drill.

Dari hasil pengolahan data dihasilkan bahwa waktu tes akhir yang diperoleh menggunakan metode latihan corner drill adalah 16,6 dan shuttle run adalah 16,1 yang artinya bahwa ada peningkatan yang signifikan dengan menggunakan latihan shuttle run.

**Pembahasan**

Latihan kelincahan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam bermain sepakbola . Dalam hal ini, latihan *shuttle run* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Muhammadiyah Gisting mengalami peningkatan keterampilan kelincahan menjadi lebih baik. Dalam hal ini, diharapkan siswa dapat mengaplikasikan dalam permainan dilapangan khususnya pada saat menggiring bola. Selain itu juga latihan kelincahan dengan metode shuttle run memiliki keunggulan yaitu latihan

## Jurnal

lebih spesifik untuk tujuan kelincahan. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan siswa untuk meningkatkan kelincahan. Dengan kata lain, bentuk latihan dengan metode *shuttle run* siswa dapat memahami dan merasakan hasil peningkatan kelincahan siswa.

Latihan dengan metode *corner drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Dalam hal ini, latihan dengan menggunakan metode *corner drill* yang diberikan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada SMP Muhammadiyah Gisting dapat memberikan motor kontrol untuk dapat meningkatkan kelincahan dengan lebih baik

Latihan dengan metode *shuttle run* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode *corner drill* dalam bermain sepakbola pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Seperti pada permainan sepakbola, misalnya aspek fisik kelincahan yang banyak membutuhkan keleluasaan gerak dan dengan aspek kecepatan kelentukan yang mempengaruhi kelincahan. Pengalaman tersebut sangat dibutuhkan guna meningkatkan kelincahan siswa. Oleh karena itu, yang dibutuhkan dalam peningkatan kelincahan adalah dengan program latihan yang tersusun secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Masing-masing pengaruh latihan *shuttle run* dan *corner drill* dapat digunakan sebagai metode latihan yang dapat

meningkatkan kelincahan siswa. Akan tetapi, dalam penggunaannya disesuaikan pada tujuan, karakteristik peserta, kesesuaian kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan dengan tidak mengabaikan norma-norma pembebanan latihan seperti ; dengan memanipulasi volume, intensitas dan interval latihan.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan dengan metode *shuttle run* lebih signifikan dibanding latihan dengan metode *corner drill*, dikarenakan latihan dengan metode *shuttle run* dilakukan secara bertahap dan lebih banyak aspek kelincahan dan kecepatan yang mempengaruhi kelincahan siswa. Berbeda dengan latihan dengan metode *corner drill* yang lebih menekankan pada saat kondisi permainan yang sesungguhnya sehingga aspek kecepatan dan kelincahan kurang menjadi perhatian.

Dari hasil penelitian ini peneliti menganjurkan agar latihan metode *shuttle run*, karena latihan metode *shuttle run* memberikan hasil yang lebih signifikan untuk meningkatkan kelincahan siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara latihan *Shuttle Run* dan *TheCorner Drill* terhadap kelincahan dalam bermain sepakbola pada siswaSMP Muhammadiyah Gisting.
2. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa latihan *Shuttle Run* memiliki hasil yang lebih baik dalam peningkatan kelincahan dalam bermain sepakbola pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting.
3. Bagi siswa yang memiliki kelincahan yang kurang baik disarankan menggunakan latihan *Shuttle Run*



## Jurnal

untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola

## Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih sepakbola disarankan dalam memberikan latihan dapat memilih strategi latihan yang benar-benar cocok sesuai dengan karakteristik materi yang akan diajarkan maupun karakteristik peserta didiknya. Dan untuk latihan peningkatan kelincahan dalam sepakbola hendaknya menggunakan latihan dengan menggunakan *Shuttle Run*.
2. Kepada para peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, disarankan melibatkan variabel lain yang cukup berpengaruh terhadap latihan kelincahan dan objek penelitian yang lebih diperluas, serta mempertimbangkan faktor-faktor psikologis siswa guna pengembangan penelitian dibidang pendidikan jasmani khususnya olahraga sepakbola, sekaligus memperkaya khasanah dibidang ilmu keolahragaan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Abid, Wan Muhlish El, dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin*. UNTAN. Vol 2.

Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*, Dubud: kendall/Hunt Compani.

Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 RegionalJatim*.UNESA.Vol.2.No 1

Gardasevic, J., & Bjelica, D. 2008. *The Effect Of The Trainingin The Preparation Period On The Dribbling Speed With Fifteen Years Old Football Players: Strength And Conditioning Journal*, vol. 20.

Gusnanda, M. 2013. *Pengaruh Latihan Mengiring Bola Cone Ke Cone Terhadap Kelincahan Mengiring Bola (Dribbling) Pada Permainan Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sma 2 Kampar*: Universitas Riau.

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek– aspek psikologis dalam olahraga*. Jakarta:CV. Tambak Kusuma.

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*.Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar keterampilan motorik, pengamat teori dan metode* .Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti PPLPTK.

Luxbacher, Joseph A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*.Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Paturisi, Ahmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta.

J u r n a l

Plainos, C., et al. 2011. *Comparison of two different training methods for improving dribbling and kicking skills of young football players: The sport journal, vol. 14.*