

## METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

Maulidin

Universitas Pendidikan Mandalika  
[maulidin@undikma.ac.id](mailto:maulidin@undikma.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan latihan *nebraska agility drill* dan *envelope run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Pandang FC. Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian *experiment* adalah dengan *two-group pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola Pandang FC. yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* dimana penelitian menentukan pengampilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus umur 19-23 tahun, aktif berlatih serta bersedia mengikuti kegiatan penelitian. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang pemain latihan *nebraska agility drill* dan 10 pemain mendapat latihan *envelope run*. Pembagian dilakukan dengan *Teknik ordinal pairing*. Analisis data menggunakan rumus *t-test* (uji-t). Hasil uji-t kelompok yang mendapat perlakuan *nebraska agility drill* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8.542 > 1.729$ ) dan besar nilai signifikansi *probability* 0.05, berarti terdapat pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola. Sedangkan kelompok perlakuan *Envlove run* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.818 > 1.729$ ) dan besar nilai signifikansi *probability* 0.05, berarti terdapat pengaruh latihan *Envlove run* terhadap kelincahan pemain sepakbola. Dilihat dari kedua model latihan kelincahan diatas latihan *nebraska agility drill* yang memeberikan pengaruh lebih terhadap kelincahan pada pemain bola dengan rata-rata peningkatan 11,34%, maka dapat ditarik simpulan bahwa: 1. Ada pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola Pandang FC. 2. Ada pengaruh latihan *envelope run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Pandang FC. 3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *nebraska agility drill* dengan latihan *envelope run* terhadap kelincahan pemain sepak bola Pandang FC.

**Katakunci:** metode latihan, kelincahan, pemain sepak bola

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Cabang sepak bola juga diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di *event* Internasional. Namun fakta menunjukkan bahwa prestasi sepak bola di Indonesia pada umumnya, dan Nusa Tenggara Barat khususnya relatif masih rendah untuk sepak bola. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim sepak bola Nusa Tenggara Barat pada Pekan Olahraga Nasional ataupun kejuaraan-kejuaraan bertaraf nasional lainnya. Menurut Sucipto (2000) Sepak bola merupakan kegiatan fisik yang cukup banyak struktur gerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, mulai dari pola gerak *lokomotor*, *nonlokomotor*, sekaligus *manipulative*. Selama pertandingan sepak bola, pemain melakukan aktivitas tingkat rendah secara berulang-ulang seperti berjalan kaki, jogging atau berlayar dengan intensitas tinggi tindakan seperti berlari cepat, melompat dan perubahan arah (Rouissi M, at All, 20214). Kemampuan untuk berlari cepat, berakselerasi, dan melambat seiring dengan perubahan arah umumnya dikenal sebagai kelincahan. Ketangkasan memang telah didefinisikan sebagai gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap stimulus.

Ketika atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya



kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*). Oleh karena itu, proses pelatihan fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet. Menurut Chamari K, et al (2024) mengatakan keberhasilan dalam bermain sepak bola membutuhkan keterampilan teknis, taktis, psikologis dan fisik tingkat tinggi termasuk aerobik dan anaerobic kekuatan, kekuatan otot, kelenturan dan kelincahan. Mengenai pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola menurut Sucipto dkk. (2000), menjelaskan bahwa: “Agilitas itu Sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan diri dari penjagaan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufermanufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola.

Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain. (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008). Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zigzag run*, *Illinois run*, *envelope run*, *dodging run*, *obstacle run*, *boomerang run*, *squat thrust*, *down the line drill*, *nebraska agility drill* dll. Untuk mengembangkan kondisi fisik seseorang atlet dapat dilakukan beberapa metode latihan yang berbeda. Model latihan adalah suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada seseorang atlet. Dengan metode yang baik dan bervariasi diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain (Roesdiyanti dan Budiwanto, 2008). Sedangkan menurut Sheppard, J.M. dan Young, W.B. (2006) Kelincahan didefinisikan sebagai “gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap suatu stimulus. Kelincahan tidak mudah didefinisikan karena merupakan puncak kemampuan fisik yang dimiliki seorang atlet. Jika dikaitkan dengan system koordinasi, kelincahan memungkinkan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan dapat melakukan berulang-ulang. Kelincahan juga telah terbukti menjadi komponen penting dalam permainan sepak bola (Jovanovic, et. all 2011, Manderoots, S.A., 2016., Paul, D.J., 2016). Hasil penelitian Green, B. S., et all (2011) menunjukkan bahwa program pelatihan ketangkasan jangka pendek (durasi 3 minggu) meningkatkan hasil tes ketangkasan di kalangan pemain sepak bola profesional muda. Penelitian Milanovic (2013) juga menyatakan bahwa: “Latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda dan dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada Pandang FC. pada saat sparring lawan Club Beeboy FC, para pemain Pandang FC sangat kurang dalam kecepatan baik secara bertahan atau meyerang, pada saat *passing* dan *dribbling* lambat. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (*agility*) itu sendiri masih sangat kurang sehingga mudah direbut oleh musuh. Oleh karna itu Berdasarkan penjabaran atau uraian di atas mengenai permasalahan, maka dari itu perlu adanya penelitian untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola Pandang FC. Latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola Club Pandang FC berupa latihan *nebraska agility drill* dan latihan *envelope*. Menurut

Shalfawi SA, et al (2013) dan Young, W. et al (2014) untuk mengoptimalkan hasil yang baik, menggunakan program latihan campuran yang mencakup lari sprint, ketangkasan dan kecepatan (SAQ).

Sukadiyanto (2005) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Tujuan utama dari latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya semaksimal mungkin. (Tangkudung, 2012), Untuk mencapai latihan tersebut, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan oleh setiap guru pendidikan jasmani/pembina/pelatih olahraga, yaitu; 1) Latihan Fisik, Latihan fisik ditujukan mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet, yang mencakup keseluruhan/komponen-komponen fisik, antara lain kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, koordinasi, dan lain-lainnya; 2) Latihan Teknik, Latihan teknik yaitu ditujukan untuk memahirkan (mempelajari dengan sungguh-sungguh) teknik seperti menedang bola, servis, lari cepat, lompat jauh. Latihan yang dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan *neuromuscular*; 3) Latihan Taktik Yaitu ditunjukkan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsiran pada atlet, tentang pola-pola permainan, strategi, taktik, (rencana/tindakan yang bersistem mencapai tujuan); 4) Latihan Mental, Mental adalah hal yang menyangkut batin dan watak manusia. Di dalam mental lebih menekankan pada perkembangan menjadi dewasa/kematangan (*maturasi*) atlet dan perkembangan emosional (bersifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati), seperti percaya diri sportivitas, semangat bertanding, dan lain-lain. (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015).

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Syafruddin. (2013) berpendapat bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, dan pendinginan, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis. Beban pelatihan merupakan suatu bentuk rangsangan motorik yang dapat dikontrol oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kualitas pelatihan agar atlet mampu mencapai prestasi yang maksimal, mengemukakan dua macam beban pelatihan yang harus dibedakan pengertiannya (Bompa, 2009), yaitu: a) beban luar (*outer load*), adalah rangsangan motorik yang dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan ciri-ciri beban pelatihan seperti; *volume*, intensitas, *recovery*, frekuensi, dan irama pelatihan, b) beban dalam (*inner load*) adalah perubahan fisiologis organisme atlet akibat beban luar yang ditandai kenaikan denyut nadi.

*Nebraska agility drill* adalah lari secepat-cepatnya dengan mengubah arah melewati titik yang telah ditentukan dengan menggunakan 2 cone dengan jarak 5yard masing masing cone. Bahagia (2006) menyatakan tujuan utama lari adalah menempuh jarak tertentu dengan waktu secepat mungkin. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan kunci dari serangkaian gerak lari cepat baik sprint ataupun melewati rintangan yang sudah ditentukan. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan

dalam berlari antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot tungkai. Gerakan yang ada didalam latihan *Nebraska Agility Drill* ini tidak jauh berbeda dengan latihan untuk kelincahan lainnya, misal lari angka 8 dan zig-zag run. Gerakannya terfokus untuk melewati rintangan yang ditetapkan berupa cone- cone yang telah disiapkan di jarak tertentu. Pemain harus melewati cone dengan aturan dari latihan tersebut. Pada latihan *Nebraska Agility Drill* pemain harus melewati atau memutar badan 180 derajat untuk bisa berlari ke cone lainnya. Ini dibutuhkan konsentrasi tinggi agar pemain tidak terpeleset saat memutar. *Envelope run* adalah bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan lari secepatnya mulai dari titik satu ke titik yang lain, setiap kali sampai pada suatu titik yang berada dihadapannya, maka harus berusaha untuk secepatnya melewati titik berikutnya hingga menuju titik awal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan dua model latihan yaitu latihan *nebraska agility drill* dan *envelope run* rancangan penelitian yang digunakan *One group pretest–posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, sampel terlebih dahulu dilakukan *pretest* (tes sebelum diberikan perlakuan) selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik ordinal pairing, 10 orang (kelompok A) mendapat latihan *nebraska agility drill* dan 10 orang (kelompok B) mendapat latihan *envelope run*. Perlakuan/treatment dilaksanakan sebanyak 3 kali seminggu selama 6 minggu. Instrumen penelitian untuk mengumpulkan data menggunakan *shuttle run* atau lari bolak-balik sepanjang 10 meter, dan sampel berlari sebanyak 4 kali bolak-balik, Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

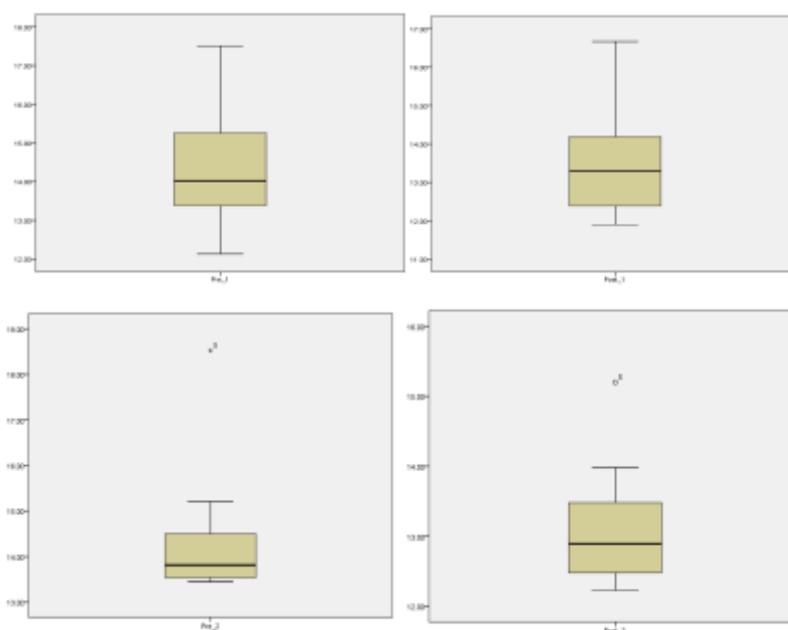
Untuk memperoleh data kelincahan para pemain bola sebelum dan sesudah diberi perlakuan *nebraska agility drill* dan *envelope run*. *shuttle run* atau lari bolak-balik sepanjang 10 meter, dan sampel berlari sebanyak 4 kali bolak-balik, Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Hasil analisis data deskriptif sesuai dengan gambaran umum data penelitian *pretest* dan *posttest* kelincahan pemain bola. Maka analisis deskriptif meliputi *mean*, *Standar Deviation*, *Range*, *Minimal* dan *Maximal*

**Tabel 1.** Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* kelincahan pemin bola

Variabel	N	Mean	Standar Deviation	Range	Min	Max
<i>Pretest Nebraska</i>	10	14.35	1.48	5.37	12.13	17.50
<i>Posttest Nebraska</i>	10	13.54	1.46	4.77	11.90	16.67
<i>Pretest Envlove run</i>	10	14.41	1.54	5.07	13.45	18.52
<i>Posttest Envlove run</i>	10	14.14	0.91	2.97	12.23	15.20

Hasil analisis deskriptif ditemukan nilai *pretest* kelincahan pemain bola kelompok yang mendapat perlakuan *Nebraska agility drill* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai *minimum* 12,13 detik, nilai *maximum* 17,50 detik, *mean* 14,35 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1,148 detik, *range* (rentang data) 5,37. Sedangkan nilai

posttest minimum 11,90 detik, nilai maximum 16,67 detik, mean 13,54 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 1,46 detik, range (rentang data) 4,77. Sedangkan hasil kelincahan kelompok yang mendapat perlakuan *Envlove run* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai minimum 13,45 detik, nilai maximum 18,52 detik, mean 14,41 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 1,54 detik, range (rentang data) 5,07. Sedangkan nilai posttest minimum 12,23 detik, nilai maximum 15,20 detik, mean 14,14 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 0,91 detik, range (rentang data) 2,97. Dengan peningkatan yang terjadi secara signifikan dari masing-masing kelompok Latihan dapat dilihat pada gambar 1



**Gambar 1.** Peningkatan yang signifikan terjadi sebelum dan sesudah mendapat perlakuan untuk kelompok 1 latihan *Nebraska agility drill* dan kelompok 2 latihan *Envlove run*.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Uji-T Kelincahan Pemain Bola

Latihan	<i>t-test for equality of Means</i>				Keterangan
	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	$df$	$Sig$	
<i>Nebraska</i>	8.542	1.729	9	0.05	Signifikan
<i>Envlove run</i>	2.818	1.729	9	0.05	Signifikan

Hasil uji-t kelompok yang mendapat perlakuan *nebraska agility drill* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $8.542 > 1.729$ ) dan besar nilai signifikansi *probability* 0.05, berarti terdapat pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola. Sedangkan kelompok perlakuan *Envlove run* menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.818 > 1.729$ ) dan besar nilai signifikansi *probability* 0.05, berarti terdapat pengaruh latihan *Envlove run* terhadap kelincahan pemain sepakbola. Dilihat dari kedua model latihan kelincahan diatas Latihan *nebraska agility drill* yang memeberikan

pengaruh lebih terhadap kelincahan pada pemain bola dengan rata-rata peningkatan 11,34%

**Tabel 4.** Hasil Penurunan Waktu Kelincahan Pemain Bola

<i>Variabel</i>	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Mean Difference</i>	Penurunan Waktu
<i>Nebraska</i>	14,3	13,5	1,1	11,38 %
<i>Envlove run</i>	14,4	13,1	1,8	10,53 %

Hasil tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola Pandang FC dengan persentase penurunan waktu sebesar 11,38 % setelah diberikan latihan *nebraska agility drill*. Sebelum diberikan latihan *nebraska agility drill* rerata *pretest* 14,3 detik dan pada saat *posttest* terjadi peningkatan dengan rerata 13,5 detik. dan besarnya rerata setelah diberikan perlakuan berupa latihan *nebraska agility drill* sebesar 1,1 detik atau 11,38%. Sedangkan penurunan waktun setelah diberil latihan *envlove run* sebesar 10,53 % dimana rerata waktu pada saat *pretest* 14,4 detik dan rerata waktu pada saat *posttes* terjadi peningkatan yaitu sebesar 13,1 detik dan besarnya rerata waktu setelah diberi perlakuan *envlove run* 1,8 detik atau 10,53%.

## PEMBAHASAN

Latihan *nebraska agility drill* memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan Latihan *envelope run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Hal ini disebabkan latihan *envelope run* dalam pelaksanaannya lebih banyak mengandung unsurunsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak. Sehingga, dalam bentuk latihan *nebraska agility drill* dapat membantu dan memperbaiki peningkatan kemampuan kelincahan yang lebih baik. Dengan kata lain, bentuk latihan *nebraska agility drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola, sejalan dengan hasil penelitian. Kumar (2013) yaitu: “*The effect of 6week plyometric training group agility of collegiate soccer players. In the light offinding it was conclude that plyometric training improves agility of collegiate soccer players. This meta-analysis extends that the plyometric training improved times in the agility measures because of either better motor recruitment or neural adaptations.*” Dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan kelincahan selama 6 minggu terhadap peningkatan kelincahan dan menjadikan sistem motorik menjadi lebih baik bagi pemain sepak bola. Sedangkan menurut Harsono (2001) mengatakan bahwa: Di suatu ruang atau lapangan yang ditempatkan beberapa rintangan (*cone*) tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintanganrintangan tersebut, baik dengan cara berlari secepatnya.

Perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut disebabkan kesesuaian antara tes yang digunakan. Dengan bentuk latihan *nebraska agility drill* yang menekankan pada unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak, sedangkan latihan *envelope run* hanya menekankan pada akselerasi atau percepatan dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan, sehingga pengaruh yang ditimbulkannya terhadap peningkatan kemampuan kelincahan akan berbeda. Maka, latihan *nebraska agility drill* sesuai dengan tuntutan gerak dan kriteria kelincahan yaitu bergerak dengan cepat saat terjadi perubahan arah gerak. Kaitannya dengan peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola yaitu dalam latihan *nebraska agility drill*, sampel melakukan lari secepatnya melewati dari titik satu ke titik

yang lain, setiap kali sampai pada suatu titik yang berada di hadapannya, maka harus berusaha untuk secepatnya mengubah arah melewati titik berikutnya hingga menuju titik awal, begitu seterusnya. Hal ini membantu sampel terbiasa dengan perubahan arah gerak dalam kecepatan tinggi, sehingga kelincahannya terlatih sesuai dengan kebutuhan. Berkaitan pentingnya kelincahan bagi pemain sepak bola menurut Sucipto dkk (2000) menjelaskan bahwa: “Sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola.” Dengan demikian, seorang pemain sepak bola dituntut harus memiliki kelincahan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati pemain lawan dan penjagaan yang ketat dengan ruang gerak yang sangat terbatas.

Dengan demikian, hal tersebut dapat membedakan bahwa Latihan *nebraska agility drill* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *envelope run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya keseriusan sampel dalam berlatih, dan keterbatasan waktu dalam latihan serta faktor-faktor lain yang menyebabkan adanya hasil latihan *nebraska agility drill* dan latihan *envelope run* yaitu dari faktor psikologi, di antaranya tingkat ketegangan dan kemampuan mengatasi tekanan dari dalam diri pemain seperti kecemasan, ambisi, dan emosi ketika melakukan latihan dan tes kemampuan kelincahan. Selain itu juga tingkat kemampuan berlatih dan pengalaman yang berbeda. Maka, dapat digambarkan bahwa Latihan *nebraska agility drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan pada proses pelatihan sepak bola khususnya dalam peningkatan kelincahan, karena latihan *nebraska agility drill* dapat mengembangkan, meningkatkan, dan dapat menghasilkan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

## **SIMPULAN**

Dari kedua jenis metodel latihan *nebraska agility drill* dan *envelope run* memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain bola, latihan *nebraska agility drill* memberikan pengaruh yang lebih besar dimana nilai rata-rata peningkatan waktu sebesar 11,38 %. Sehingga dari hasil penelitian ini kami menyarankan bagi para pelatih menggunakan latihan *nebraska agility drill* untuk meningkatkan kelincahan para atletnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahagia (2006) Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga: Jakarta: Depdiknas
- Bompa, T.O. 2009. *Preodization Theory and Methodology of Training*. York University. IOWA. Human Kinetic.
- Chamari K, Hachana Y, Ahmed YB, Galy O, Sghaier F, Chatard JC, et al. Field and laboratory testing in young elite soccer players. *Br J Sports Med*. 2004;38(2):191-196
- Green, B. S., Blake, C., & Caulfield, B. M. (2011). A valid field test protocol of linear speed and agility in rugby union. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1256–1262. doi:10.1519/JSC.0b013e3181d8598b
- Damir Sekulic, Nikola Foretic, Barbara Gilic, Michael R. Esco, Raouf Hammami, Sime Versic and Miodrag (2019) Spasic Importance of Agility Performance in

- Professional Futsal Players; Reliability and Applicability of Newly Developed Testing Protocols. *International Journal of Environmental Research. Public Health Environ. Res.* 2019, 16, 3246
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Koni Pusat
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1285–1292. doi:10.1519/JSC.0b013e3181d67c65
- Kumar, R. (2013). *The Effect Of 6 Week Plyometrik Training Program On Agility Of Collegiate Soccer Players. International Journal Of Behaviour Social And Movement Scieces* (ISSN:2277-7547).
- Manderoos, S.A.; Vaara, M.E.; Maki, P.J.; Malkia, E.A.; Aunola, S.K.; Karppi, S.L. A New Agility Test for Adults: Its Test-Retest Reliability and Minimal Detectable Change in Untrained Women and Men Aged 28-55. *J. Strength Cond. Res.* 2016, 30, 2226–2234.
- Milanovic. Z. (2013), “Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players.” *Journal Medicine and Science in Sport and Exercise. J Sports Sci Med.* 2013 Mar; 12(1): 97–103.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta
- Paul, D.J.; Gabbett, T.J.; Nassis, G.P. Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Med.* 2016, 46, 421–442.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga.* Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Rouissi M, Chtara M, Owen A, Chaalali A, Chaouachi A, Gabbett T, et al. Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players. *J Sports Sci.* 2016;34(6):542548
- Shalfawi SA, Haugen T, Jakobsen TA, Enoksen E, Tonnessen E. The effect of combined resisted agility and repeated sprint training vs. Strength training on female elite soccer players. *J Strength Cond Res.* 2013;27(11):2966-2972.
- Sheppard JM, Young WB. (2006) Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci.* 2006;24(9):919-932
- Sukadiyanto. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 228-240.
- Sucipto (2000). *Sepak Bola.* Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Syafruddin (2013). Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Tangkudung, Wahyuningtias Puspitorini, (2012) *Kepeleatihan olahraga pembinaan Prestasi Olaraga* Edisi II. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Young W, Rogers N. Effects of small-sided game and change-of-direction Training on reactive agility and change-of-direction speed. *J Sports Sci.* 2014;32(4):307-14.