

Pengaruh Latihan *Lateral Feet Drill The Tango* Dan *Five Court* Terhadap Kelincahan Otot Tungkai Pada Klub Galaxy Fc. Bima

Ismail Marzuki¹, Soemardiawan²

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA

Email: ismailmarzuki@ikipmataram.ac.id, umanksoemardiawan84@gmail.com

Abstract. The research objective is the slow movement of the feet in changing the direction of running due to the lack of agility (agility) in the players due to the ineffective training undertaken, the training methods that are not good in terms of running, attacking, passing and dribbling football are done slowly and easily grab the ball. The sampling technique used purposive sampling. The researcher used the entire population to be used as research samples, namely all Galaxy FC clubs totaling 20 active people, where the sample was divided into two, namely 10 *Lateral Feet Drill The Tango* players and 10 *Five Court* players. The research design used "One-Group. Pretest-posttest design" (pre-test and final test) with the research method used by researchers, namely the method of observation, documentation method and method of test actions. based on statistical data analysis the conclusions of the above data results are: seen from the results of research X1 (*lateral feet drill the tango*) with Y the results of the model agility seen from $t_{count} > t_{table}$ ($-5.092 > 1.833$). then the sound of the hypothesis is the effect of the lateral training feet drill the *Tango* on leg muscle agility in the Galaxy Fc club. Bima in 2020. the results of research X2 (*five court*) with Y results of agility seen from $t_{count} > t_{table}$ ($-4.567 > 1.833$). with Y the agility obtained t count is much greater than t table, so it can be concluded that "there is an effect of five court training on leg muscle agility in the Galaxy Fc club. Bima 2020. accepted

Keywords: *Exercise, The Tango Lateral Feet Drill. Five Court, agility*

Abstrak. Tujuan penelitian yaitu lambatnya pergerakan kaki dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincahan (*agility*) pada pemain disebabkan tidak efektifnya latihan yang dijalani, Metode latihan yang kurang bagus dalam hal berlari, meyerang, *passing* dan *mendribbling* sepakbola dilakukan secara lambat dan mudah di rebut bolanya. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling. Dalam peneliti menggunakan seluruh populasi untuk di jadikan sampel penelitian yaitu seluruh klub galaxy FC yang berjumlah 20 orang yang aktif, diman sampel di bagi menjadi dua yaitu 10 pemain *Lateral Feet Drill The Tango* dan 10 pemain *Five Court*. Rancangan penelitian menggunakan "One-Group Pretest-posttest *Desaign*" (tes awal dan tes akhir) dengan Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. berdasarkan analisis data statistic kesimpulan dari hasil data diatas adalah : dilihat dari hasil penelitian X1 (*lateral feet drill the tango*) dengan Y hasil kelincahan model dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.092 > 1.833$). maka bunyi hipotesis ada Pengaruh latihan *lateral feet drill the tango* erhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020. hasil penelitian X2 (*five court*) dengan Y hasil kelincahan dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.567 > 1.833$). dengan Y kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , Maka dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh latihan *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020. **diterima.**

Kata Kunci : *Latihan, Lateral Feet Drill The Tango. Five Court, kelincahan.*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang di mainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawang). Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*

Dari sekian banyak aspek kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola salah satunya kelincahan, untuk dapat berlari dan melewati lawan dengan baik. Seperti dikatakan R. Soekarman (1987:71) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Adapun jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) menurut Lee E. Brown. Vance A. Ferrignodiantaranya : latihan *V-drill*, latihan *S-drill*, latihan *Yard turn drill*, latihan *Star drill*, latihan *Pattern Run*, latihan *Zig-zag*, *H-Movement*, *E-Movement* dan *Cone Snakedrill*, *Lateral Feet Drill* *The Tango* Dan *Five Court* salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan pada Klub Galaxy Fc. Bima Tahun 2020.

Salah satu dari kondisi fisik yang harus di miliki seorang olahragawan di atas adalah kelincahan (*agility*). Wilmore dalam buku Harsono (1988:17) menjelaskan bahwa "*the agility to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position.*" Maksudnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola. Latihan *Lateral Feet Drill* *The Tango* Dan *Five Court* merupakan latihan yang menggunakan *Ladder*

drill dimana dilakukan secara cepat dan mempunyai bentuk *footwork* cara olah kaki yang berguna untuk meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak. Latihan ini adalah untuk meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak., <https://pdfslide.net/documents/197555535-speed-ladder-agility-drill.html>.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada Klub Galaxy Fc. Bima Tahun 2020 peneliti menemukan masalah yaitu dapat kekurangan dan kelemahan yaitu lambatnya pergerakan kaki dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincahan (*agility*) pada pemain disebabkan tidak efektifnya latihan yang dijalani, Metode latihan yang kurang bagus dalam hal berlari, meyerang, *passing* dan *mendribling* sepakbola dilakukan secara lambat dan mudah di rebut bolanya. Adapun dalam olahraga sepakbola, kelincahan (*agility*) sangat penting perannya dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam bermain dengan baik. Dari sekian banyak bentuk latihan kelincahan diatas peneliti oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan dengan judul " Pengaruh Latihan *Lateral Feet Drill* *The Tango* Dan *Five Court* Terhadap Kelincahan Otot Tungkai Pada Klub Galaxy Fc. Bima Tahun 2020

KAJIAN PUSTAKA

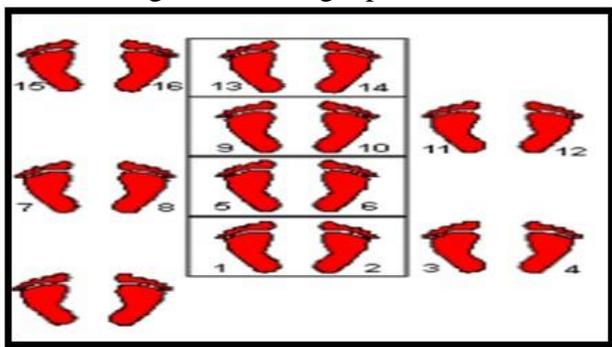
Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik gerak yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih manapun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional

berbagai peralatan tubuh. Sukadiyanto (2005:1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Lateral Feet Drill The Tango

Lateral Feet Drill The Tango Latihan ketangkasan tangga mulai sekarang membutuhkan lebih banyak latihan dan koordinasi yang lebih besar. latihan yang menggunakan *Ladder drill* dimana dilakukan secara cepat dan mempunyai bentuk *footwork* cara olah kaki yang berguna untuk meningkatkan kelincahan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses peyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik gerak yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih manapun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.



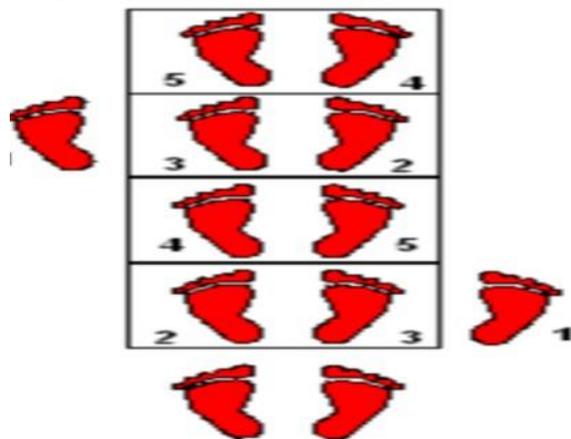
Gambar 2.1. Model Latihan **Latihan Lateral Feet Drill The Tango**

Sumber: <https://pdfslide.net/documents/197555535-speed-ladder-agility-drill.html>

Latihan Five Court

five court drill Ini adalah yang paling sulit untuk dikuasai dari latihan ketangkasan

tangga ini dan membutuhkan kesabaran bahkan untuk yang paling tangkas. latihan yang menggunakan *Ladder drill* dimana dilakukan secara cepat dan mempunyai bentuk *footwork* cara olah kaki yang berguna untuk meningkatkan kelincahan. *Five Court Drill* Ini adalah yang paling sulit untuk dikuasai dari latihan ketangkasan tangga ini dan membutuhkan kesabaran bahkan untuk yang paling tangkas. Ketika Anda dapat melakukan latihan ini dengan lancar, dengan kecepatan Anda unggul dari sebagian besar kompetisi, Mulailah dengan lebar pinggul kaki anda terpisah di bagian bawah tangga, langkah ke kanan dari alun-alun pertama dengan kaki kanan anda segera diikuti dengan menempatkan kaki kiri anda ke alun-alun pertam, bawa kaki kanan anda di sepanjang sisi kiri di kotak pertama kemudian masuk ke kotak kedua dengan kaki kiri anda segera diikuti oleh kanan, hitung lima langkah pertama ini di manor 1-2-3-4-5, Balikkan urutan dengan melangkah ke kanan kotak ketiga dengan kaki kiri anda, ulangi untuk seluruh tangga seperti halnya semua latihan individu yang muncul pada ini, atau situs web lain, mereka hanya sama efektifnya dengan program yang lebih besar yang menggabungkannya. Mengembangkan kecepatan dan kelincahan untuk olahraga anda sangat berharga.



Gambar 2.2. **Five Court**

Sumber :

<https://pdfslide.net/documents/197555535-speed-ladder-agility-drill.html>

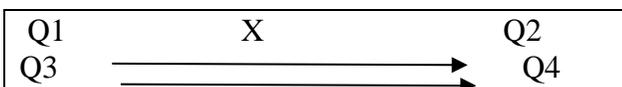
Kelincahan

Pengertian Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Menurut Johansyah (2013:95) *agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan pengambilan kemampuan mengambil keputusan untuk dengan cepat mengubah arah (*young*). Berdasarkan pendapat pakar di atas tentang pengertian kelincahan maka dapat diambil suatu ringkasan bahwa kelincahan adalah suatu gerak badan atau keterampilan gerak badan biasa berpindah secara cepat dan kemudian dapat melakukan gerakan lain

METODE PENELITIAN

1. Rancangan kegiatan

Sugiyono (2010 : 324) Rancangan penelitian adalah pedoman yang berisikan langkah-langkah yang di ikuti peneliti dalam melakukan penelitiannya. Dalam Penelitian ini Rancangan Penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen “*One-Group Pretest-posttest Desaign*”. Eksperimen ini masih terdapat *variabel* luar yang berpengaruh terhadap terbentuknya *variabel* terikat. Jadi hasil eksperimen yang merupakan *variabel* dependen (terikat) itu bukan semata-mata di pengaruhi oleh *variabel* independen (bebas). Karena tidak adanya *variabel* kontrol, dan sampel tidak di pilih secara random (Sugiyono, 2013: 109).



Gambar 3.1 Rancangan penelitian (Sugiyono, 2013:111).

Keterangan :

O₁ : Nilai *pretest* (sebelum di berikan perlakuan)

X : *treatment* (perlakuan *Lateral Feet Drill The Tango Dan Five Court*)

O₂ : Nilai *post-test* (setelah di berikan perlakuan)

O₃ : Nilai *pretest* (sebelum di berikan perlakuan)

O₄ : Nilai *post-test* (setelah di berikan perlakuan)

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013 : 118), Menurut Sugiyono (2013:218-219) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek atau situasi sosial yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi untuk di jadikan sampel penelitian yaitu seluruh pemain Pada Klub Galaxy Fc. Bima Tahun 2020. Diman kelompok di bagi menjadi dua yaitu yang berjumlah 20 orang yang aktif diaman Latihan Latihan *Lateral Feet Drill The Tango* sebanyak 10 dan Dan *Five Court* sebanyak 10 pemain , sehingga penelitian ini merupakan penelitian *purposive Sampling*.

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test* dengan rumus :Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut Hulfian, (20014: 71).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun table kerja (table persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel: 1.1. Data *pre-test* latihan *lateral feet drill the tanggo*

NO	NAMA	Hasil Instrumen kelincahan Lari bolak-balik/shuttle run
1	2	3
1	Samsul Bahri	14.98
2	Maulana	14.91
3	Muhamad Rozi	14.62
4	Rahmad Reza	14.64
5	Firman	14.62
6	Agusmawan	14.71
7	Zuki Ahmad	14.68
8	Hendra	14.66
9	Ardiansyah	14.74
10	Samsul Hadi	14.76

Tabel: 1.2. D ata *post-test* latihan *lateral feet drill the tanggo*

NO	NAMA	Hasil Instrumen kelincahan Lari bolak-balik/shuttle run
1	2	3
1	Samsul Bahri	14.61
2	Maulana	14.62
3	Muhamad Rozi	13.12
4	Rahmad Reza	14.21
5	Firman	14.11

6	Agusmawan	14.22
7	Zuki Ahmad	14.21
8	Hendra	14.18
9	Ardiansyah	14.23
10	Samsul Hadi	14.32

Tabel: 1.3. Data *pre-test* latihan *five court*

NO	NAMA	Hasil Instrumen kelincahan Lari bolak-balik/shuttle run
1	2	3
1	Muhamad Baqi	14.99
2	Garian	14.99
3	Reza Zulfandi	14.63
4	Muhamad Adnan	14.65
5	Samsuddin	14.62
6	Hermawan	14.75
7	Bagus	14.69
8	Sukma	14.69
9	Fathul	14.77
10	Samsidar	14.79

Tabel: 1.4. Data *post-test* latihan *five court*

NO	NAMA	Hasil Instrumen kelincahan Lari bolak-balik/shuttle run
1	2	3
1	Muhamad Baqi	14.71
2	Garian	14.65
3	Reza Zulfandi	13.15
4	Muhamad Adnan	14.22
5	Samsuddin	14.11
6	Hermawan	14.25
7	Bagus	14.24
8	Sukma	14.25
9	Fathul	14.45
10	Samsidar	14.47

1. Merumuskan Hipotesis nihil (Ho)

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi:

- Ada pengaruh latihan *lateral feet drill the tanggo* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.
- Ada pengaruh latihan *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.

Maka hipotesis alternatif (Ha) terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis nol (H₀), sehingga hipotesis tersebut berbunyi:

- Tidak ada pengaruh latihan *lateral feet drill the tanggo* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.
- Tida ada pengaruh *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.

2. Menyusun tabel kerja

Untuk pengolahan data dari hasil kelincahan *shuttle run* pada klub Galaxy Fc sepakbola pada latihan *lateral feet drill the tanggo* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020 adalah sebagai berikut:

Tabel 1.5: Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* latihan *lateral feet drill the tango* pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Samsul Bahri	14.98	14.61	0.37	0.1369
2	Maulana	14.91	14.62	0.29	0.0841
3	Muhamad Rozi	14.62	13.12	1.5	2.25
4	Rahmad Reza	14.64	14.21	0.43	0.1849
5	Firman	14.62	14.11	0.51	0.2601
6	Agusmawan	14.71	14.22	0.49	0.2401
7	Zuki Ahmad	14.68	14.21	0.47	0.2209
8	Hendra	14.66	14.18	0.48	0.2304
9	Ardiansyah	14.74	14.23	0.51	0.2601
10	Samsul Hadi	14.76	14.32	0.44	0.1936
		147.32	141.83	5.49	4.0611

Keterangan:

- XI = (*Pre-test*) Kelincahan
 XII = (*Post-test*) kelincahan
 D = XII-XI
 N = 10

3. Mendistribusikan data kedalam rumus

- Kelompok 1 latihan *lateral feet drill the tanggo* Pada langkah ini data hasil tes dari kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020 yang sudah tercantum dalam tabel di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus "*t-test*" sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$t = \frac{5.49}{\sqrt{\frac{10.4.0611 - 5.49^2}{(10 - 1)}}}$$

$$t = \frac{5.49}{\sqrt{\frac{40.611 - 30.140}{9}}}$$

$$t = \frac{5.49}{\sqrt{\frac{10.471}{9}}}$$

$$t = \frac{5.49}{\sqrt{1.163}}$$

$$t = \frac{5.49}{1.078}$$

$$t = 5.092$$

4. Menguji nilai T

Dari hasil analisis data statistik latihan *lateral feet drill the tanggo* sehingga Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 5.092 nilai secara simultan antara Y dan X1 menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 9 sebesar 1.833. Maka dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5.162 > 1.833), dapat disimpulkan bahwa "ada Pengaruh latihan *lateral feet drill the tanggo* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.

Tabel 1.6: Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* latihan *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	D ²
1	Muhamad Baqi	14.99	14.71	0.28	0.0784
2	Garian	14.99	14.65	0.34	0.1156
3	Reza Zulfandi	14.63	13.15	1.48	2.1904
4	Muhamad Adnan	14.65	14.22	0.43	0.1849
5	Samsuddin	14.62	14.11	0.51	0.2601
6	Hermawan	14.75	14.25	0.5	0.25
7	Bagus	14.69	14.24	0.45	0.2025
8	Sukma	14.69	14.25	0.44	0.1936
9	Fathul	14.77	14.45	0.32	0.1024
10	Samsidar	14.79	14.47	0.32	0.1024
		147.57	142.5	5.07	3.6803

Keterangan:

XI = (*Pre-test*) kelincahan
 XII = (*Post-test*) kelincahan.
 D = XII-XI
 N = 10

- b. Kelompok 2 latihan *five court* Pada langkah ini data hasil tes dari kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020, yang sudah tercantum dalam tabel di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus "*t-test*" sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{5.07}{\sqrt{\frac{10 \cdot 3.6803 - (5.07)^2}{(10-1)}}}$$

$$t = \frac{5.07}{\sqrt{\frac{36.803 - 25.7049}{9}}}$$

$$t = \frac{5.07}{\sqrt{\frac{11.0981}{9}}}$$

$$t = \frac{5.07}{\sqrt{1.233}}$$

$$t = \frac{5.07}{1.110}$$

$$t = 4.567$$

Dari hasil analisis data statistik latihan *five court*. Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar - 4.567 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n - 1) yaitu 9 sebesar 1.833), Maka dilihat dari hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ (6.867 > 1.833) dapat disimpulkan bahwa "ada Apakah pengaruh latihan *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yaitu: *Lateral Feet Drill* Latihan ketangkasan tangga mulai sekarang membutuhkan lebih banyak latihan dan koordinasi yang lebih besar. Pastikan untuk memberikan beberapa gerakan boneka sebelum mencoba dengan kelincahan. *Five Court Drill* Ini adalah yang paling sulit untuk dikuasai dari latihan ketangkasan tangga ini dan membutuhkan kesabaran bahkan untuk yang paling tangkas.

Johansyah (2013:95) *agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan pengambilan kemampuan mengambil keputusan untuk dengan cepat mengubah arah (*young*). Berdasarkan pendapat pakar di atas tentang pengertian kelincahan maka dapat diambil suatu ringkasan bahwa kelincahan adalah suatu gerak badan atau keterampilan gerak badan biasa berpindah secara cepat dan kemudian dapat melakukan gerakan lain. Jadi dilihat dari hasil gerakan *Lateral Feet Drill* Latihan ketangkasan tangga mulai sekarang membutuhkan lebih banyak latihan dan koordinasi yang lebih besar dan

latihan ini lebih baik dari *Five Court Drill* dilihat dari hasil t hitung.

KESIMPULAN

Jadi dari hasil penelitian X1 (*lateral feet drill the tango*) dengan Y hasil kelincahan model dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.092 > 1.833$). maka bunyi hipotesis ada Pengaruh latihan *lateral feet drill the tango* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020. Hasil penelitian X2 (*five court*) dengan Y hasil kelincahan dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.567 > 1.833$). dengan Y kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , Maka dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh latihan *five court* terhadap kelincahan otot tungkai pada klub Galaxy Fc. Bima tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Danny Mielke.2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik Edisi RevisiCoaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001
- Harsono. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2004.
- Harsono.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Bandung: CV. Tambak Kusuma, 1988.
- Hidayat Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur : Anugrah
- <https://pdfslide.net/documents/197555535-speed-ladder-agility-drill.html>
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook..
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*.IKIP Mataram.
- Johansyah, L. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Kemenegpora. 2009. *MateriPelatihan Pelatih Fisik Level II*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Lubacher A Jhosep .2011 .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2009.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2012.
- Maksum, A. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2007.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Morgono. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Aneka Cipta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada.University Press.
- Nala, N. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana, 1998.
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. *Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.2011.
- Tangkudung, Jame. *Ilmu Faal Olahraga*. Cipta Jaya 2006
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga (Pembinaan Prestasi Olahraga)*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.
- Tangkudung.J. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012
- Tangkudung.J. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012.