

## Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen

Dimas Bagus Anjasmara  
email: [dimasbagusanjasmara@gmail.com](mailto:dimasbagusanjasmara@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The background of the problem in this study is the lack of agility in football players. The purpose of this study was to find out whether there was a difference in giving agility ladder drill with three corner drills to increase agility in the Indonesian Muda (IM) Kebumen football team. The study used an experimental two group Pretest-Posttest design. Field research was carried out on the sample to find out when the training time was, and it was known the agility time after treatment in the form of agility ladder drill with three corner drills. In this study, the authors took samples by purposive sampling. The research sample is the Indonesian Youth (IM) Kebumen football athletes aged 13-15 totaling 18 athletes. The results showed that to compare the provision of Agility Ladder drill and Three corner drill exercises to increasing agility in the Indonesian Muda (IM) Kebumen football team, the end time of the agility ladder drill group was 1.00 seconds and the three corner drill group was 1.52 seconds. The conclusion of this study is that there is a difference in mean between the agility ladder drill group and the three corner drill group, where the three corner drill group has a good influence on agility in playing football compared to the agility ladder drill group. Based on the results of the study,*

### Abstrak

Latar belakang masalah penelitian adalah kurangnya kelincahan pemain sepakbola Indonesia Muda IM Kebumen. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan pemberian latihan *agility ladder drill* dengan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen. Penelitian menggunakan *experimental two group Pretest-Posttest design*. Dilakukan penelitian lapangan kepada sampel supaya mengetahui kapan waktu latihannya, dan diketahui waktu kelincahan setelah perlakuan berupa latihan *agility ladder drill* dengan *three corner drill*. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel secara *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah atlet sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen usia 13-15 berjumlah 18 atlet. Hasil Penelitian didapat maka untuk mengetahui perbandingan pemberian latihan *Agility Ladder drill* dan *Three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen yang mana hasil waktu akhir kelompok *agility ladder drill* sebesar 1.00 detik dan kelompok *three corner drill* adalah sebesar 1.52 detik. Kesimpulan penelitian ini yaitu bahwa ada perbedaan sedikit antara kelompok *agility ladder drill* dengan *three corner drill*, yang mana kelompok *three corner drill* memberikan dampak yang baik untuk kelincahan dalam bermain sepakbola dibandingkan kelompok *agility ladder drill*.

**Kata kunci :** *agility ladder drill*, dan *three corner drill*, peningkatan kelincahan.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola merupakan yang paling tersohor dipenjuru bumi dan hampir seluruh negara di Eropa, Amerika Serikat, Asia, dan Afrika Utara mengetahui permainan ini. Seperti yang diutarakan Scheunemann dalam bahwa Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer daripada olahraga yang lain seperti basket, bola voli, dan tenis.

Tindakan menggiring bola yang baik memerlukan kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelenturan dan elemen fisik lainnya. Hal ini tidak terlepas dari teknik menggiring bola. Ini adalah tindakan yang dirancang untuk menipu teknologi. Lawan dapat mengurangi keseimbangan lawan, sehingga dalam menggiring bola pemain sepak bola membutuhkan kelincahan yang sangat tinggi.

Menurut Okinawa (2013), Ladder drill yaitu sebuah latihan yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan kaki, kelincahan, koordinasi dan keseluruhannya yang berhubungan dengan kecepatan.

Upaya yang diberikan supaya kondisi fisik meningkat, kecepatan, dan kelincahan yaitu dengan memberikan pembinaan pelatihan three corner drill yang merupakan suatu latihan berlari melintasi tiga titik berbentuk huruf L dengan jarak 4 meter (Yoda, 2006 : 22).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen yang penulis lihat masih kurangnya kelincahan pada pemain sepakbola. Hal tersebut dapat terlihat dari pertandingan uji coba . Para pemain kewalahan untuk mengejar bola musuh dan melewatinya, alih-alih pemain begitu sulit melewati lawan.

Sebelum melakukan penelitian diambil terlebih dahulu data awal. Data awal di gunakan untuk mengetahui seberapa lincah para pemain IM Kebumen sebelum memdpatan program latihan. Hasil data tes awal yang di lakukan pada hari Rabu 7 Oktober 2020 di dapat waktu paling cepat yaitu 18.23 detik.

Data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa mereka belum mendapatkan penilaian yang baik atau sangat baik ketika melakukannya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan para pemain Kebumen Muda Indonesia (IM) ini. Oleh karena itu peneliti berharap dapat mengkaji salah satu latihan tersebut di atas dengan memberikan latihan tangkas tangga dan latihan three corner untuk meningkatkan kelincahan pemain Kebumen Muda Indonesia (IM). Berdasarkan pertanyaan tersebut maka penulis akan melakukan penelitian sebagai berikut: “Pengaruh latihan Agile trapesium dan latihan segitiga terhadap kelincahan tim muda Indonesia (IM) KEBUMEN”.

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yaitu penelitian Eksperimen dan rancangan penelitian yang digunakan adalah. *two group pretest-posttest design*.

### B. Populasi dan sampel

#### 1. Populasi

Populasi penelitian adalah pemain Indonesia Muda (IM) Kebume dengan jumlah 18 pemain usia 13-15 tahun. Dalam usia tersebut perilaku sudah mudah di kontrol dan pemikiran juga sudah berkembang dengan baik.

#### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain tim Indonesia Muda (IM) Kebumen berjumlah 18 pemain usia 13-15 tahun. Sampel berpedoman kepada populasi penelitian dari kedua kelompok umur. Pemilihan kelompok umur 13-15 sebagai sampel didasari oleh program latihan yang mengacu kepada program latihan yang akan diberikan.

### C. Definisi Operasional

#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah *agility ladder drill* dan *three corner drill*.

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat penelitian ini adalah kelincahan.

### D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

##### a. Pelaksanaan tes

Didalam penelitian ini tes yang akan digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Instrumen Kelincahan *Illinois Agility Test*.

Pelaksanaan:

- a) *Tester* berdiri membelakangi garis "*start*".
- b) *Tester* mulai berlari melewati *cones* setelah itu balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone-cone* yang ditata setelah itu kembali lagi, kemudian berlari ke depan dan melewati *cone* sampai finis

Peralatan:

- a. Kun 8 buah
- b. Setopwatch
- c. Peluit

## E. Validitas dan Reliabilitas Instrument

### 1. Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen.

### 2. Reliabilitas

Menurut Zainal Mustafa (2009:224), reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa tinggi suatu instrument dapat dipercaya atau dapat diandalkan, artinya reliabilitas menyangkut ketepatan (dalam pengertian konsisten) alat ukur.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif adalah untuk dapatkan gambaran umum data hasil penelitian. Deskriptif data bermaksud agar bisa menafsirkan dan memberikan tentang data tersebut.

*Tabel 4.1 hasil analisis data deskriptif*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest ALD	9	17.33	19.14	18.3533	.68957
pretest TCD	9	17.46	19.39	18.5444	.63366
posttest1 ALD	9	16.46	17.89	17.3422	.45809
posttest1 TCD	9	16.89	18.11	17.5000	.42234
posttest2 ALD	9	16.40	18.03	17.3578	.52409
posttest2 TCD	9	16.52	17.89	17.3922	.40052
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Kelompok *agility ladder drill* diperoleh:

- 1) Pretest n 9, minimum 17.33, maximum 19.14, mean (rata-rata) 18.3533, dan standart deviasi 0.68957
- 2) Post test1 n 9, minimum 16.46, maximum 17.89, mean (rata-rata) 17.3422, dan standart deviasi 0.45809
- 3) Post test2 n 9, minimum 16.40, maximum 18.03, mean (rata-rata) 17.3578, dan standart deviasi 0.52409

b. Kelompok *three corner drill* diperoleh:

- 1) Pre test n 9, minimum 17.46, maximum 19.39, mean (rata-rata) 18.5444, dan standart deviasi 0.63366
- 2) Post test1 n 9, minimum 16.89, maximum 18.11, mean (rata-rata) 17.5000, dan standart deviasi 0.42234

## 2. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas adalah suatu uji yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui data kelompok apakah data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak.

Hipotesis pada uji normalitas sebagai berikut:

Ho: diterima jika Sig. >  $\alpha$  0,05 (data dinyatakan normal)

Ha: ditolak jika Sig. <  $\alpha$  0,05 (data dinyatakan tidak normal)

Tabel 4.2 Hasil uji normalitas data

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Grup	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Agility ladder drill	pretest	.191	9	.200*	.908	9	.301
	posttest1	.224	9	.200*	.899	9	.245
	posttest2	.241	9	.139	.885	9	.175
Three Corner drill	pretest	.182	9	.200*	.937	9	.549
	posttest1	.203	9	.200*	.936	9	.541
	posttest2	.205	9	.200*	.898	9	.242

Berdasarkan hasil tabel 4.2 dengan jumlah responden masing-masing kelompok 9 orang. Maka uji yang dibaca adalah Shapiro-Wilk.

### a. Agility ladder drill

- 1) Perlakuan pretest diperoleh nilai p (sig) 0.301 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.
- 2) Perlakuan posttest 1 diperoleh nilai p (sig) 0.245 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.
- 3) Perlakuan posttest 2 diperoleh nilai p (sig) 0.175 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.

b. *Three corner drill*

- 1) Perlakuan pretest diperoleh nilai p (sig) 0.549 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.
- 2) Perlakuan posttest 1 diperoleh nilai p (sig) 0.541 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.
- 3) Perlakuan posttest 2 diperoleh nilai p (sig) 0.242 ( $p < \alpha$ ),  $\alpha: 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut dinyatakan normal.

3. Tes Homogeneity

Tabel 4.3 hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Agility ladder drill	Based on Mean	1.118	2	24	.343
	Based on Median	1.095	2	24	.351
	Based on Median and with adjusted df	1.095	2	22.933	.351
	Based on trimmed mean	1.158	2	24	.331
Three Corner drill	Based on Mean	2.210	2	24	.132
	Based on Median	1.230	2	24	.310
	Based on Median and with adjusted df	1.230	2	21.434	.312
	Based on trimmed mean	2.229	2	24	.129

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa hasil uji homogenitas untuk *agility ladder drill* memiliki nilai Sig. (0,343)  $> \alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut homogen/sama (Uji Homogenitas terpenuhi) dan untuk hasil uji homogenitas untuk *three corner drill* memiliki nilai Sig. (0,132  $> \alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut homogen/sama.

4. Independent T-test

Independent T-test adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara kelompok bebas yang berskala data interval/rasio.

- a) Uji perbedaan dua rata rata kelompok eksperimen *agility ladder drill* antara pretest dan posttest

Tabel 4.4 hasil pengaruh kelompok ALD

Rata-rata		Sig. (2-tailed)	Kriteria
pretest	posttest		
18.35	17.35	0.003	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil tabel 4.4 diatas bahwa hasil kelompok *agility ladder drill* memiliki Sig. (0.003) <  $\alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut tidak adanya perbedaan pada nilai sig (2 tailed) namun adanya perbedaan pada hasil rerata yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang tidak terlalu signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

- b) Uji perbedaan dua rata rata kelompok eksperimen *three corner drill* antara pretest dan posttest.

Tabel 4.5 hasil pengaruh kelompok TCD

Rata-rata		Sig. (2-tailed)	Kriteria
pretest	posttest		
18.54	17.44	0.000	Tidak Ada Perbedaan

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diatas bahwa hasil kelompok *three corner drill* memiliki Sig. (0.000) <  $\alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut tidak adanya perbedaan pada nilai sig (2 tailed) namun adanya perbedaan pada hasil rerata yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang tidak terlalu signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

- c) Uji perbedaan dua rata rata kelompok eksperimen *agility ladder drill* dengan *three corner drill*.

Tabel 4.6 hasil uji Independent T-test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil waktu	Equal variances assumed	.185	.673	-.455	16	.655	-.09611	.21126	-.54396	.35174
	Equal variances not assumed			-.455	15.420	.655	-.09611	.21126	-.54533	.35311

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diatas bahwa hasil *Independent T-Test* memiliki Sig. (0.655) >  $\alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut adanya perbedaan rerata yang tidak terlalu signifikan antara kelompok *agility ladder drill* dengan kelompok *three corner drill*.

#### A. Pembahasan

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan agility ladder drill dengan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian ini menggunakan pre-post design dengan dua kelompok sampel yang berjumlah 9 atlet untuk masing-masing kelompoknya.

Hasil penelitian ini berupa data tes dua kelompok yang masing-masing kelompok diberikan perlakuan menggunakan latihan agility ladder drill dan three corner drill. Data pretest yaitu catatan waktu sebelum diberikan perlakuan dan post test setelah diberikan perlakuan terhadap peningkatan kelincahan.

Dari hasil perhitungan data diatas, untuk hasil teknik analisis data berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh untuk pretest agility ladder drill memiliki nilai min 17.33, nilai max 19.44, hasil rata-rata 18.35, dan standart deviasi 0.68957. Untuk posttest 1 agility ladder drill memiliki nilai min 16.46, nilai max 17.89, hasil rata-rata 17.34, dan standart deviasi 0.45809. Untuk posttest 2 agility ladder drill memiliki nilai min 16.40, nilai max 18.03, hasil rata-rata 17.36, dan standart deviasi 0.52409. sedangkan untuk

hasil analisis deskriptif yang diperoleh pretest three corner drill memiliki nilai min 17.46, nilai max 19.39, hasil rata-rata 18.54, dan standart deviasi 0.63366. Untuk posttest 1 three corner drill memiliki nilai min 16.89, nilai max 18.11, hasil rata-rata 17.50, dan standart deviasi 0.42234. untuk posttest 2 agility ladder drill memiliki nilai min 16.52, nilai max 17.89, hasil rata-rata 17.39, dan standart deviasi 0.40052.

Hasil perhitungan uji normalitas diperoleh hasil nilai Sig. pretest untuk agility ladder drill sebesar 0.301 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima. Untuk hasil nilai Sig. posttest 1 untuk agility ladder drill sebesar 0.245 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima. Untuk hasil nilai Sig. posttest 2 untuk agility ladder drill sebesar 0.175 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima, Sedangkan untuk hasil nilai Sig. pretest untuk three corner drill sebesar 0.549 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima. Untuk hasil nilai Sig. posttest 1 untuk three corner drill sebesar 0.541 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima. Untuk hasil nilai Sig. posttest 2 untuk three corner drill sebesar 0.242 karena nilai Sig.  $> \alpha$  0,05. Maka Ho diterima.

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada based on mean agility ladder drill memiliki nilai Sig. 0.343 yang berarti  $(0.343) > \alpha$  (0.05) yang berarti memiliki varians yang sama/homogen (Uji homogenitas terpenuhi) dan based on mean three corner drill memiliki nilai Sig. 0.132 yang berarti  $(0.132) > \alpha$  (0.05) yang berarti memiliki varians yang sama/homogen (Uji homogenitas terpenuhi)

Analisis data hasil rerata dari kelompok agility ladder drill antara pre test, post test 1 dan post test 2 menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat perbedaan ketrampilan dribbling pada kelompok 1 atara sebelum dan setelah diberikan latihan agility ladder drill

Ha : Terdapat perbedaan ketrampilan dribbling pada kelompok 1 atara sebelum dan setelah diberikan latihan agility ladder drill

kriteria penerimaan Ho

Dengan tingkat perbedaan hasil rerata yang berbeda dari pretest dan posttest.

Ho diterima apabila hasil rerata ada peningkatan dari pretest dan posttest

Ho ditolak apabila hasil rerata tidak ada peningkatan dari pretest dan posttest

Berdasarkan hasil perhitungan uji deskriptif diperoleh rerata pretest sebesar 18.3533, posttest 1 sebesar 17.342, posttest 2 sebesar 17.3578, maka Ha diterima dan dapat disimpulkan teradapat perbedaan keterampilan dribbling pada kelompok 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan three corner drill, dengan kata lain ada pengaruh

latihan three corner drill terhadap keterampilan dribbling pada pemain SSB Indonesia Muda Kebumen

Analisis data hasil rerata dari kelompok three corner drill antara pre test, post test 1 dan post test 2 menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat perbedaan ketrampilan dribbling pada kelompok 2 atara sebelum dan setelah diberikan latihan three corner drill

Ha: Terdapat perbedaan ketrampilan dribbling pada kelompok 2 atara sebelum dan setelah diberikan latihan three corner drill

kriteria penerimaan Ho

Dengan tingkat perbedaan hasil rerata yang berbeda dari pretest dan posttest.

Ho diterima apabila hasil rerata ada peningkatan dari pretest dan posttest

Ho ditolak apabila hasil rerata tidak ada peningkatan dari pretest dan posttest

Berdasarkan hasil perhitungan uji deskriptif diperoleh rerata pretest sebesar 18.54, posttest 1 sebesar 17.50, posttest 2 sebesar 17.392, maka Ha diterima dan dapat disimpulkan teradapat perbedaan keterampilan dribbling pada kelompok 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan three corner drill, dengan kata lain ada pengaruh latihan three corner drill terhadap keterampilan dribbling pada pemain SSB Indonesia Muda Kebumen.

Berdasarkan hasil uji independent t-test memiliki Sig. (0.655) <  $\alpha$  (0,05) Maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok agility ladder drill dengan kelompok three corner drill.

Berdasarkan perbandingan kelompok agility ladder drill dengan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan terhadap atlet sepak bola IM, diperoleh hasil rata-rata pretest agility ladder drill berjumlah 18.35, untuk rata-rata posttest 1 dan posttest 2 berjumlah 17.35. sehingga untuk selisih peningkatan dari treatment agility ladder drill berjumlah 1.00 detik, sedangkan untuk rata-rata pretest three corner drill berjumlah 18.54, untuk rata-rata posttest 1 dan posttest 2 berjumlah 17.39. sehingga untuk selisih peningkatan dari treatment three corner drill berjumlah 1.15 detik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara agility ladder drill dengan three corner drill untuk peningkat kelincahan atlet sepak bola Indonesia Muda, yang mana kelompok dengan latihan three corner drill lebih baik dibandingkan dengan kelompok agility ladder drill dalam program latihan untuk peningkatan kelincahan

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara latihan agility ladder drill dengan three corner drill dalam peningkatan kelincahan atlet sepak bola Indonesia Muda Kebumen, yang mana program latihan three corner drill lebih baik dibandingkan dengan program latihan agility ladder drill untuk peningkatan kelincahan dan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. .Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen sebesar 1.00 detik
2. .Pengaruh latihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen sebesar 1.52 detik
3. Ada perbedaan waktu dalam peningkatan kelincahan diantara kedua program latihan tersebut namun tidak terlalu signifikan, yang mana program latihan three corner drill lebih baik dibandingkan program latihan agility ladder drill yang selisihnya hanya 0.52 detik. Dikarenakan latihan three corner drill mencakup segala anggota badan, selain itu juga lari tidak seperti agility ladder drill yang melatih kekuatan otot kaki.

### **2. Saran**

Saran dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti dalam melakukan penelitian ini mengakui belum begitu sempurna penelitiannya. Dari pada itu peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi peningkatan kelincahan dalam bermain sepak bola.
2. Bagi pelatih sepak bola semoga hasil dari penelitian ini bisa dijadikan dalam memberikan program latihan untuk peningkatan kelincahan atlet sepak bola.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian tentang agility ladder drill dan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Okinawa, S. (2013). Plyometric is an exercises for agility. *Journal of orthopedic & Sport Physical Therapy*.53-60
- Yoda, I Ketut 2006. *Penigkatan Kondisi fisik*. Singaraja : Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.