

**PENGARUH LATIHAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET JUNIOR FUTSAL CLUB SHARK
FC BANGKA BARAT**

Muhammad Fharhan Hidayat¹, Maya Kurnia², Endie Riyoko³

SHARK CLUB Bangka Barat
mhmdazka124@gmail.com

Abstrak

Olahraga adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh sekelompok orang atau individu dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Salah satu materi olahraga yaitu olahraga futsal yang ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam satu tim demi mencapai kemenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Agility* terhadap kemampuan *Dribbling* atlet junior Futsal Shark FC Bangka Barat. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental design One-Group Pretest-Posttest* dengan dua variabel penelitian yaitu variabel bebas adalah latihan *Agility* dan variabel terikat adalah kemampuan *Dribbling*. Penelitian dilaksanakan di lapangan Futsal Chelsea Pait Jaya Kec Muntok Kab Bangka Barat. Objek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain dari Team Junior Futsal Shark Fc Bangka Barat 10 orang. Untuk memperoleh data penelitian digunakan metode tes, hasil wawancara, catatan lapangan, serta dokumentasi. dengan teknik analisis data kuantitatif dari perhitungan uji statistika dan uji hipotesis. Hasil analisis data yang didapat yaitu rata-rata nilai *pretest* yang dilakukan sebesar 17,493 dan rata-rata nilai *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *agility* sebesar 18,903 dan hasil perhitungan analisis *uji hipotesis* yang diperoleh "Terdapat pengaruh latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal" karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,490 > 2,262$.

Kata Kunci: *Olahraga, Futsal, Latihan Agility terhadap kemampuan Dribbling*

*THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON DRIBBLING ABILITY OF JUNIOR FUTSAL CLUB
SHARK ATHLETS BANGKA BARAT FC*

Abstract

Sport is a physical activity carried out by a group of people or individuals with the aim of creating physical fitness. One of the sports material is futsal which is intended to form a combination of individual players who are members of one team in order to achieve victory. This study aims to determine whether there is an effect of Agility training on the Dribbling ability of junior athletes of Futsal Shark FC West Bangka. This study uses the Pre-Experimental Design One-Group Pretest-Posttest method with two research variables, namely the independent variable is Agility training and the dependent variable is Dribbling ability. The research was carried out on the Chelsea Pait Jaya Futsal field, Muntok district, West Bangka Regency. The object of research used in this study were 10 players from Team Junior Futsal Shark Fc West Bangka. To obtain research data used test methods, interview results, field notes, and documentation. with quantitative data analysis techniques from statistical test calculations and hypothesis testing. The results of the analysis of the data obtained are the average pretest score of 17.493 and the average posttest value of the ability to dribble with agility of 18.903 and the results of the calculation of the analysis of the hypothesis test obtained "There is an effect of agility training on the ability to dribble in futsal games" because $t_{count} > t_{table}$ that is $3,490 > 2,262$.

Keywords: *Sports, Futsal, Agility Training on Dribbling Ability*

Artikel Masuk: 10-01-2022 Artikel Revisi : 23-04-2022 Artikel Diterima: 28-04-2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7113>

Correspondence author : Muhammad Fharhan Hidayat Shark Bangka Barat,
Indonesia.E-Mail: mhmdzka124@gmail.com



JOLMA licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



PENDAHULUAN

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga dapat dilakukan bagi semua orang baik pria maupun wanita, tanpa melihat batasan umur. Salah satu kegiatan olahraga yang populer di kalangan yang sudah dewasa maupun anak-anak adalah kegiatan bermain futsal dengan adanya wadah yang mampu menghimpun lapisan atau klub-klub futsal di seluruh daerah (Damsir et al., 2021).

Menurut Sukirno & Kurniawan, (2018) bahwa kata olahraga berarti terdiri dari dua kata yaitu “olah” yang berarti mengolah, sedangkan “raga” yang berarti badan fisik atau jasmani. Jadi kata “olahraga” dapat diartikan dengan mengolah jasmani atau fisik. Dengan demikian olahraga juga dapat diartikan sebagai upaya mengolah jasmani dan rohani yang gunanya untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani pada seseorang.

Menurut pendapat Bangun (2016) bahwa pengertian olahraga merupakan aktivitas fisik atau psikis pada seseorang yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani pada seseorang dalam melakukan olahraga. Olahraga dapat juga meningkatkan kemampuan intelegensi dan kestabilan emosi pada seseorang. Olahraga memiliki fungsi untuk melatih otot-otot dan memperlancar siklus darah dan oksigen, dengan adanya olahraga dapat meningkatkan konsentrasi, kepadatan tulang pada seseorang.

Mulyono (2014) mengatakan bahwa futsal merupakan sebagian permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Biasanya jumlah yang ada di tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Permainan olahraga futsal mengalami perkembangan yang cukup pesat di benua Amerika bagian selatan. Di Indonesia sendiri futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang (Romadhoni et al., 2018).

Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam satu tim demi mencapai kemenangan.



Kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut. Salah satu tujuan orang untuk menggeluti olahraga futsal ialah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama tim nya di pertandingan tingkat daerah dan nama bangsa. Jika dilihat dari hal tersebut maka di perlukan persiapan baik fisik, teknik, taktik, maupun keadaan psikologis yang baik dan di dukungnya sarana dan prasaran yang memadai dan tenaga pelatih yang handal dan lain sebagainya. Dalam permainan futsal keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan taktik seseorang dalam bermain futsal(Alvarez et al., 2009; Corrêa et al., 2012; Hermans & Engler, 2010). Dan permainan futsal juga kelincihan sangat diperlukan untuk melewati pemain lawan agar terlepas dari pengawalan lawan.

Kelincihan adalah kemampuan seseorang berpindah dari titik satu ke titik yang lain dengan sesingkat-singkatnya. Menurut Fenanlampir & Faruq, (2015)Kelincihan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Menurut pendapat Pescatello et al., (2004)terdapat berbagai jenis kelincihan terdapat berbagai jenis kelincihan, yaitu latihan lari *shootlerun* merupakan lari bolak balik yang memiliki tujuan untuk mengubah gerak tubuh arah lurus, latihan lari belak belok ialah lari zig-zag yang memiliki tujuan untuk melatih serta mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok, latihan mengubah posisi tubuh yang bertujuan melatih dan mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak), latihan kelincihan dengan menggunakan rintangan memiliki tujuan untuk melatih kelincihan dalam melakukan reaksi gerakan.

Mengiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dari suatu tempat ke tempat lain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan. Menurut Luxbacher (2011) mengatakan bahwa menggiring bola secara berlebihan pada waktu yang tidak tepat, serta dapat menghancurkan kerjasama tim dalam menciptakan kesempatan untuk mencetak gol. Menurut Mielke dalam Kurnia Sandi, Septiani, & Suherman (2018) dribbling



merupakan keterampilan dasar (Lhaksana & Pardosi, 2008) hal itu karena semua pemain harus menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, dan bersikap saat melakukan operan atau tembakan. karena dalam permainan futsal teknik menggiring bola merupakan suatu teknik yang dasar dan wajib dikuasai oleh setiap pemain. Club Futsal Shark FC Bangka Barat merupakan salah satu tim yang cukup aktif di daerah Bangka Barat. Club ini didirikan pada tanggal 30 Desember 2018 dengan jumlah pemain yang terdiri dari 10 orang.

Berdasarkan hasil observasi peneliti tanggal 10 Januari 2021 di club futsal Shark FC Bangka Barat bahwa kurangnya wawasan tentang teknik kelincahan dalam latihan teknik dasar futsal pada atlet junior, terutama pada teknik menggiring bola. Faktor penyebab atlet sulit memahami teknik *dribbling* (menggiring bola) karena belum diterapkan metode latihan yang baik dan efisien dalam penguasaan teknik dasar *dribbling* bola, saat melakukan *dribbling* bola para atlet juga tidak bisa merubah arah secara cepat saat menggiring bola sehingga mudah ditebak dan direbut oleh lawan serta kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan yang disebabkan oleh kejenuhan program latihan yang dibuat oleh pelatih. Maka peneliti pun menerapkan latihan *agility* untuk meningkatkan kemampuan atlet saat melakukan *dribbling* bola agar saat melakukan *dribbling* bola tersebut masih terkontrol dengan baik sehingga diperlukan lagi untuk latihan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada atlet Futsal junior Klub Shark FC Bangka Barat.

Berdasarkan uraian di atas, sarana dan prasarana di club Futsal Shark FC Bangka Barat yang memiliki fasilitas sudah memadai, yang meliputi lapangan futsal, bola, gawang, papan skor, dan *cone* untuk latihan cara pelatih menyampaikan teorinya yaitu menggunakan *cone* dan latihan ini bertujuan untuk melatih keterampilan gerak, seperti mempercepat dan memperlambat gerak untuk merubah arah yang dilakukan bervariasi dengan ditambah gerak tubuh lainnya, misalnya melompat dan lain sebagainya.

Training merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang yang jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Berdasarkan pendapat Sukadiyanto & Muluk (2011) mengatakan bahwa “*Training*



merupakan proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan setiap hari akan bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Tugas dalam latihan ialah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep dalam pola permainan yang dipadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan ilmu, sehingga tercipta nya latihan yang efektif, cepat, tepat, dan efisien (Bafirman & Wahyuri, 2019). Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Maksudnya adalah berproses sesuai dengan tingkatan dari yang ringan ke berat. Suatu proses yang ingin mencapai hasil yang lebih baik. Pada setiap pertemuan harus memiliki tujuan dan sasaran. Materi yang diberikan harus bersifat teori dan praktik. Menggunakan metode tertentu, yaitu dengan mencari cara yang paling efektif.

Tujuan atau sasaran utama dari *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Adapun sasaran dan tujuan latihan antara lain (Tjung, 2017). Berdasarkan pendapat Sukadiyanto & Muluk (2011) Volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya jumlah materi dan bentuk latihan yang diberikan untuk atlet. Volume tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Dan intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu

Dribbling merupakan gerakan menggiring bola atau menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan beberapa tujuan untuk membawa bola maju ke depan menembus pertahanan lawan, menghindar agar bola tidak di rebut oleh lawan dan menguasai bola sepenuhnya.

Menurut Luxbacher (2011) di saat anda menerima bola di daerah terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau anda menerima bola di posisi pemain belakang lawan di daerah pertahanan lawan anda harus menggiring bola dengan kecepatan penuh dan jangan biarkan bola rapat dengan kaki anda, sebaliknya dorong bola beberapa kaki di depan anda agar jarak bola tidak terlalu dekat dengan kaki anda.



Adapun perlengkapan dalam bermain futsal ialah sepatu bola, bola, baju bola (*jersey*), celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kaki (*shinguards*) dan sarung tangan bagi penjaga gawang.

Dalam rilis PSSI pada tahun 2004, aturan untuk lapangan futsal yang di pakai dalam PERATURAN I. terdapat poin aturan yang berubah berupa mengenai panjang dan lebar lapangan futsal. Jika sebelumnya, panjang lapangan futsal sesuai dengan ketentuan FIFA dari minimal 38 hingga 45 meter, sejak tahun 2008 diubah menjadi dari minimal 40 hingga 45 meter. Begitupun dengan lebar lapangan yang sebelumnya minimal 18 hingga 25 meter, dan diubah menjadi dari minimal 20 hingga 25 meter. Ukuran panjang dan lebar lapangan futsal secara nasional, tetap mengacu pada amandemen FIFA mengenai peraturan lapangan, PSSI tetap memberikan toleransi berupa prosedur ukuran lapangan yang mengacu pada aturan lama. Aturan lapangan secara nasional yang di pakai adalah panjang 38 – 40 meter dan lebar 18 -25 meter.

METODE

Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016, hal. 2) Metode penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental*. Penelitian ini menggunakan design *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian *eksperimen* merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang di timbulkan sengaja oleh peneliti dengan mengurangi faktor-faktor yang dapat mengganggu. Eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experiment* atau eksperimen semu, yaitu suatu desain eksperimen yang memungkinkan peneliti mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada yang bertujuan untuk memperoleh informasi (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dikarenakan sampel yang diambil ada 10. Metode tersebut digunakan untuk menemukan tidaknya pengaruh *treatment* variabel yaitu latihan *Agility* terhadap kemampuan *Dribbling* pada pemain Futsal Junio Shark FC Bangka Barat.

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa langkah yang paling strategis dalam penelitian, yang tujuan utamanya ialah mendapatkan data.



Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini ialah teknik tes. Metode tes dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *dribbling* pada atlet Junior Futsal Shark Fc Bangka Barat. Tes terdiri dari tiga kali kesempatan dengan dua kali tes yakni pre-test, treatment, post-test dengan intensitas waktu latihan satu bulan. Dalam penelitian ini tes yang dipakai oleh peneliti ialah tes kemampuan menggiring bola yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelincuhan dalam menggiring bola di club futsal Shark FC Bangka Barat.

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk mengelola data yang terkumpul dan dikelompokkan. Menganalisis data merupakan suatu proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang di dapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan, serta dokumentasi(Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Junior Futsal di Club Shark FC Bangka Barat. Hasil analisis deskripsi data pretest kemampuan menggiring bola dengan *agility* diperoleh minimum 15,14, maksimum 21,45, median 17,505, mean 17,493, standar deviasi (SD) 1,800 berikut ini tabel deskriptif statistik yang diperoleh:

Tabel 1. Deskriptif Statistik data *pretest Agility* terhadap kemampuan *Dribbling*

STATISTIK	
Median	17,505
Mean	17,493
Standar Deviasi	1,800
Maximum	21,45
Minimum	15.14

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kemampuan *Dribbling* pada saat latihan *Agility* Pemain futsal junior Klub Shark Fc Bangka Barat disajikan pada tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pretest latihan *Agility* terhadap kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
15,14 – 16,54	3	30%
16,55 – 18,64	6	60%
18,64 – 19,64	0	0%
19,65 – 21,14	1	10%
Jumlah	10	100%



Hasil analisis deskripsi data *posttest* kemampuan menggiring bola dengan kelincahan diperoleh minimum 16,06, maksimum 20,54, median 19,480, mean 18,903, standar deviasi (SD) 1,687 berikut ini tabel deskriptif satatistik yang diperoleh:

Tabel 3. Deskriptif Statistik data *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *Agility*

STATISTIK	
Median	19,480
Mean	18,903
Standar Deviasi	1,687
Maximum	20,54
Minimum	16,06

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan menggiring bola pada latihan *Agility* berdasarkan data *posttest* disajikan pada tabel 4. sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *posttest* latihan *Agility*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
16,06 – 17,18	2	20%
17,19 – 18,31	1	10%
18,32 – 19,44	2	20%
19,45 – 20,57	5	50%
Jumlah	10	100%

Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh. Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Perhitungan normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Latihan *Agility*

No	Kelompok	Statistic	Df	Sig.	Kesimpulan
1.	Pretest <i>Agility</i>	0,913	10	0,302	Normal
2.	Posttest <i>Agility</i>	0,858	10	0,072	Normal

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui kedua data memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hipotesis dalam penelitian ini ialah ada pengaruh latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan



kemampuan menggiring bola pada permainan futsal junior dengan latihan *agility*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikansi apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil ringkasan uji t dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Latihan *Agility*

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	P
Pretest Agility	17,4930	3,490	2,262	0,007
Posttest Agility	18,9030			

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui t_{hitung} sebesar 3,490 dengan taraf signifikansi 5% ialah 2,262, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,490 > 2,262$), hal ini bearti ada peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan futsal setelah mengikuti latihan *agility*, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Junior Futsal di Club Shark FC Bangka Barat. Pada dasarnya gerakan pada teknik *dribbling* merupakan teknik gerakan dalam permainan futsal yang menuntut setiap pemain agar mampu menggiring dan menguasai bola dalam keadaan sedang berjalan maupun berlari. Tujuan dari menggiring bola ialah menguasai bola agar tidak direbut oleh lawannya, menjauhkan dari jangkauan lawan, melindungi bola dari rebutan lawan, menerobos pertahanan lawan, melewati lawan, menciptakan peluang dan menciptakan gol. Perkenaan bagian kaki pada saat melakukan *dribbling* dapat menggunakan kaki bagian dalam, telapak/sol sepatu, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Untuk mencetak gol juga diperlukan *agility* yang baik.

Sebelum diberikan latihan *agility* sebagian besar keterampilan teknik *dribbling* pada Atlet Junior Futsal di Klub Shark FC Bangka Barat berada pada rata-rata 17,493 saat *posttest* meningkat menjadi 18.903. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *agility* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 1,68 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan.



Latihan *agility* pada dasarnya adalah latihan untuk mengubah arah tubuh secepat mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dalam latihan *agility* setiap pemain lebih ditekankan pada gerak tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin. Oleh karena itu saat melakukan tes menggiring bola setelah sebelumnya mendapat latihan *agility*, atlet mampu mengubah arah tubuhnya dengan cepat tetapi sentuhan terhadap bola kurang baik.

Berdasarkan analisis data dan hal ini relevan, dengan penelitian menurut Yon Prayogi, Eri Barlian pada tahun 2019 dengan judul penelitian Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo Yang menyatakan bahwa latihan *Agility* memberikan perubahan terhadap teknik *dribbling* Berdasarkan skor rata-rata hasil yang diperoleh sebesar 20,40 untuk sampel tes awal *pretest* dan meningkat rata-rata hasil yang diperoleh pada latihan *Agility* menjadi 22.55, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* zig-zag sampel untuk tes akhir *posttest* meningkat.

“Penelitian ini relevan dengan penelitian menurut Awang Roni Efendi, Rovi Pahlwandari, Zainal Arifin pada tahun 2018 dengan judul penelitian Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI PONTIANAK Yang menyatakan Dari hasil penelitian diperoleh perbaikan waktu rata-rata (mean) antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu dari *pretest* 24,7407 detik ke *posttest* 22,3193 detik, sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan kecepatan *Dribbling*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan dengan sebagai berikut :

1. Diketahui rata-rata nilai *pretest* yang dilakukan sebesar 17,493 dan rata-rata nilai *posttest* kemampuan menggiring bola dengan *Agility* sebesar 18,903.
2. Terdapat pengaruh kelincahan pada atlet junior futsal Shark Fc Bangka Barat dalam menggiring bola dari Dari hasil perhitungan analisis *uji hipotesis* yang



diperoleh “Terdapat pengaruh latihan *Agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal” karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,490 > 2,262$.

3. Metode ini dinyatakan efektif untuk latihan *Agility* terhadap kemampuan *Dribbling* diperoleh dari hasil perhitungan analisis atlet futsal junior

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez, J. C. B., D’ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2163–2166.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Corrêa, U. C., Alegre, F., Freudenheim, A. M., Santos, S., & Tani, G. (2012). The game of futsal as an adaptive process. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 16(2), 185–203.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41–53.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Hermans, V., & Engler, R. (2010). *Futsal: Technique, tactics, training*. Meyer & Meyer Verlag.
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). *Inspirasi dan spirit futsal*. Raih Asa Sukses.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola edisi kedua. *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada*.
- Pescatello, L. S., Franklin, B. A., Fagard, R., Farquhar, W. B., Kelley, G. A., & Ray, C. A. (2004). Exercise and hypertension. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 533–553.
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristiano, A. (2018). Pengaruh pemberian circuit training terhadap peningkatan vo_{2max} pada pemain futsal di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43–48.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sukirno, S., & Kurniawan, M. R. (n.d.). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub



Basket “Bangau” Palembang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).

Tjung, H. S. (2017). *Manajemen Pusat Latihan Nasional dan Atlet Elit*.