

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY DRILLS* DAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA SMAN 1 ALAS BARAT KABUPATEN SUMBAWA  
BESAR TAHUN 2026**

**Rahmad Syahrizal<sup>1\*</sup>, Subakti<sup>2</sup>, Nurdin<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: [rahmadsyahrizal13@gmail.com](mailto:rahmadsyahrizal13@gmail.com)

Diterima: 05/07/2026; Direvisi: 08/07/2026; Diterbitkan: 22/07/2026

**ABSTRAK**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berpengaruh terhadap kemampuan pemain dalam mengubah arah gerak secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026 serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Data dikumpulkan menggunakan tes kelincahan (*Agility Test*) dan dianalisis secara deskriptif serta inferensial melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain ( $p < 0,05$ ). Namun demikian, kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *Core Stability Exercise*, dengan rata-rata hasil *posttest* sebesar 16,75 detik dan 17,14 detik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola, tetapi *Agility Drills* terbukti lebih efektif dibandingkan *Core Stability Exercise*. Temuan ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menentukan program latihan untuk meningkatkan performa kelincahan pemain sepak bola.

**Kata Kunci:** *Agility Drills, Core Stability Exercise, Kelincahan, Pemain Sepak Bola.*

**ABSTRACT**

Agility is one of the most essential physical components in soccer, as it determines a player's ability to change direction quickly and accurately during the game. Therefore, effective training methods are required to improve players' agility. This study aimed to analyze the effects of *Agility Drills* and *Core Stability Exercise* on the agility of soccer players at SMAN 1 Alas Barat, Sumbawa Besar Regency, in 2026, and to compare the effectiveness of the two training methods. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a *pretest-posttest* design. The study involved 20 soccer players selected through a total sampling technique and divided into two treatment groups. Data were collected using an Agility Test and analyzed through descriptive and inferential statistics, including normality, homogeneity, and Independent Sample *t*-tests. The findings revealed that both training methods had a significant effect on improving players' agility ( $p < 0.05$ ). However, the *Agility Drills* group demonstrated

greater improvement than the *Core Stability Exercise* group, with posttest mean scores of 16.75 seconds and 17.14 seconds, respectively. It can be concluded that both training methods are effective in enhancing soccer players' agility, but *Agility Drills* is more effective than *Core Stability Exercise*. These findings provide practical recommendations for coaches in designing training programs aimed at improving players' agility performance.

**Keywords:** *Agility Drills, Core Stability Exercise, Agility, Football Players.*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik secara terpadu untuk menghasilkan performa permainan yang optimal. Di antara berbagai komponen kondisi fisik, kelincahan menjadi kemampuan yang sangat menentukan karena memungkinkan pemain bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, serta mempertahankan penguasaan bola dalam situasi pertandingan yang dinamis. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap efektivitas pemain ketika melakukan *dribbling*, bertahan, maupun menciptakan peluang serangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola sehingga peningkatan kelincahan menjadi salah satu fokus utama dalam program latihan fisik (Febriharus & Hardinoto, 2022). Oleh karena itu, penyusunan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan secara optimal menjadi kebutuhan penting dalam proses pembinaan atlet sepak bola di tingkat sekolah maupun klub.

Peningkatan kelincahan tidak dapat dicapai hanya melalui aktivitas latihan rutin, tetapi memerlukan metode latihan yang dirancang sesuai dengan karakteristik gerak dalam permainan sepak bola. Salah satu bentuk latihan yang banyak diterapkan adalah *agility training* karena mampu mengembangkan kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta kontrol tubuh secara simultan. Latihan tersebut dirancang untuk memberikan stimulus gerakan yang menyerupai situasi pertandingan sehingga adaptasi yang terjadi lebih spesifik terhadap kebutuhan pemain. Penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepak bola membuktikan bahwa *agility training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sebagai salah satu indikator keterampilan bermain sepak bola (Perdana, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis kelincahan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas performa pemain melalui pengembangan kemampuan gerak yang lebih efektif dan efisien.

Perkembangan metode latihan menunjukkan bahwa variasi bentuk *Agility Drills* terus dikembangkan untuk menghasilkan peningkatan kemampuan fisik yang lebih optimal. Program latihan berbasis *drill* tidak hanya menekankan kecepatan bergerak, tetapi juga meningkatkan koordinasi neuromuskular, keseimbangan dinamis, serta kemampuan mengendalikan tubuh ketika melakukan perubahan arah dengan intensitas tinggi. Efektivitas pendekatan tersebut telah dibuktikan melalui penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi program latihan *drill* dan *agility* mampu meningkatkan kelincahan atlet secara signifikan dibandingkan kondisi sebelum latihan (Zulkarnain et al., 2025). Penelitian lain juga menemukan bahwa latihan *Zig-Zag Run* maupun *Three Corner Drill* sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan *agility* pemain sepak bola usia muda, meskipun efektivitas masing-masing metode menunjukkan perbedaan (Perdana et al., 2026). Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa pemilihan bentuk latihan menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan peningkatan kemampuan fisik pemain.

Selain kelincahan, stabilitas tubuh merupakan komponen fisik yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan, koordinasi, dan efisiensi gerak selama pertandingan. Stabilitas

tubuh dipengaruhi oleh kekuatan otot inti (*core muscles*) yang berfungsi sebagai pusat pengendali gerakan antara ekstremitas bawah dan atas. Program *Core Stability Exercise* menjadi salah satu metode latihan yang banyak direkomendasikan karena mampu meningkatkan kontrol postur tubuh, keseimbangan dinamis, dan kualitas gerakan atlet saat melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa *Core Stability Exercise* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pemain sepak bola usia 12–15 tahun sehingga latihan ini layak dijadikan bagian dari program pembinaan fisik atlet (Rozaq et al., 2022). Selain itu, penerapan *Dynamic Neuromuscular Stabilization* berbasis *Core Stability Exercise* juga terbukti mampu menurunkan risiko *overuse injury* pada pemain sepak bola melalui peningkatan fungsi otot inti dan stabilitas gerakan (Syafrianto et al., 2022).

Penelitian mengenai pengembangan kondisi fisik dalam olahraga menunjukkan bahwa peningkatan performa atlet memerlukan pendekatan latihan yang terintegrasi sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Dalam konteks sepak bola, latihan yang mengombinasikan unsur kecepatan, koordinasi, dan stabilitas tubuh dinilai mampu menghasilkan adaptasi fisik yang lebih komprehensif dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada satu komponen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi *Ladder Drill Exercise* dan *Core Stability Exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik peserta latihan, sehingga kedua metode tersebut layak dipertimbangkan dalam penyusunan program latihan atlet usia pembinaan (Akbar et al., 2024). Temuan lain juga memperlihatkan bahwa *core stability exercises* berkontribusi terhadap peningkatan keseimbangan dinamis atlet melalui penguatan otot inti yang berfungsi menjaga kontrol postur selama melakukan berbagai aktivitas gerak (Azzahra et al., 2024). Bukti empiris tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kelincahan dan stabilitas tubuh merupakan dua aspek yang saling mendukung dalam meningkatkan kualitas performa olahraga.

Keberhasilan program latihan tidak hanya dipengaruhi oleh metode yang digunakan, tetapi juga oleh kesiapan atlet dalam menjalani proses pembinaan fisik secara berkelanjutan. Kondisi fisik yang baik menjadi fondasi bagi penguasaan teknik dan pencapaian prestasi karena memungkinkan atlet melaksanakan tuntutan permainan dengan intensitas tinggi secara konsisten. Penelitian mengenai motivasi atlet menunjukkan bahwa kesadaran untuk mempersiapkan kondisi fisik merupakan faktor penting yang mendukung efektivitas latihan dan peningkatan performa dalam kompetisi (Alif, 2025). Di sisi lain, survei terhadap pemain sepak bola usia 12–15 tahun mengungkapkan bahwa kondisi fisik dan keterampilan dasar masih memerlukan pengembangan melalui program latihan yang lebih sistematis, terukur, dan sesuai dengan karakteristik atlet (Asy'ary, 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas program latihan menjadi faktor yang menentukan keberhasilan proses pembinaan pemain sepak bola.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas latihan *Agility Drills* maupun *Core Stability Exercise*, sebagian besar penelitian masih menguji masing-masing metode secara terpisah atau mengombinasikannya dengan bentuk latihan lain serta dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bukti empiris mengenai perbandingan efektivitas kedua metode latihan pada pemain sepak bola tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas. Berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar, program latihan yang diterapkan pelatih masih belum mengintegrasikan latihan kelincahan dan penguatan otot inti secara terencana, sehingga pengembangan kondisi fisik pemain belum berlangsung secara optimal. Kesenjangan antara temuan penelitian terdahulu dan praktik latihan di lapangan tersebut menunjukkan perlunya

penelitian yang mampu memberikan bukti empiris mengenai metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan rekomendasi ilmiah mengenai metode latihan yang lebih efektif sebagai dasar penyusunan program latihan fisik bagi pemain sepak bola tingkat sekolah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis komparatif mengenai efektivitas *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola tingkat sekolah menengah menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest*. Penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh masing-masing metode latihan, tetapi juga membandingkan tingkat efektivitas keduanya pada subjek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama sehingga hasilnya diharapkan memberikan bukti empiris yang lebih komprehensif. Pendekatan penelitian yang digunakan juga menekankan pentingnya pengambilan keputusan berdasarkan bukti ilmiah melalui proses penelitian yang sistematis dan terukur (Darwas et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga sekaligus menjadi referensi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih efektif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026 serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *pretest-posttest* dua kelompok (*two-group pretest-posttest design*). Penelitian dilaksanakan pada pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026 dengan populasi berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills* dan kelompok yang memperoleh *Core Stability Exercise*, masing-masing berjumlah 10 pemain. Sebelum perlakuan, seluruh peserta mengikuti *pretest* untuk mengukur kemampuan kelincahan awal, kemudian diberikan program latihan sesuai kelompok masing-masing selama periode penelitian, dan diakhiri dengan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan kelincahan. Instrumen penelitian menggunakan *Agility Test* untuk mengukur kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, kemudian dilanjutkan dengan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26 pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan sekaligus membandingkan efektivitas *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai pengaruh latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap kemampuan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026, hasil penelitian disajikan secara bertahap sesuai dengan tahapan analisis yang telah dilakukan. Penyajian diawali dengan analisis deskriptif yang

bertujuan menggambarkan kondisi kemampuan kelincahan pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan uraian deskriptif sehingga memudahkan pembaca memahami kecenderungan data tanpa harus mengulang informasi numerik yang telah tercantum pada tabel. Penyajian hasil secara sistematis juga menjadi dasar untuk melakukan pengujian statistik pada tahap berikutnya. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dipahami secara objektif sebelum dilakukan pembahasan lebih lanjut.

Analisis deskriptif diawali dengan penyajian hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills*. Penyajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan kemampuan kelincahan setiap pemain setelah mengikuti program latihan yang telah ditetapkan. Data hasil pengukuran individu disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Agility Drills***

| No | Pemain              | Pretest | Posttest | Selisih |
|----|---------------------|---------|----------|---------|
| 1  | Livy Putra Sela     | 17,82   | 16,95    | 0,87    |
| 2  | Johan Saputra       | 17,65   | 16,70    | 0,95    |
| 3  | Tedy Januarly       | 17,58   | 16,61    | 0,97    |
| 4  | Julian Firza        | 17,70   | 16,75    | 0,95    |
| 5  | Albadri             | 17,76   | 16,82    | 0,94    |
| 6  | Andika              | 17,69   | 16,74    | 0,95    |
| 7  | Sandy Dwi Agus T.   | 17,73   | 16,77    | 0,96    |
| 8  | Asrul Sandy         | 17,66   | 16,69    | 0,97    |
| 9  | Iskandar Zulkarnaen | 17,71   | 16,76    | 0,95    |
| 10 | Juliandi Firmansyah | 17,64   | 16,68    | 0,96    |

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa seluruh pemain pada kelompok *Agility Drills* mengalami penurunan waktu tempuh setelah mengikuti program latihan. Penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan pada seluruh peserta penelitian tanpa ditemukan pemain yang mengalami penurunan performa. Besarnya selisih antara hasil *pretest* dan *posttest* juga memperlihatkan bahwa respons pemain terhadap program latihan cenderung konsisten. Secara deskriptif, temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *Agility Drills* memberikan perubahan positif terhadap kemampuan kelincahan pemain. Hasil tersebut selanjutnya dibandingkan dengan kelompok yang memperoleh perlakuan *Core Stability Exercise*.

Sebagai pembanding terhadap kelompok pertama, penelitian ini juga menyajikan hasil pengukuran kemampuan kelincahan pada kelompok yang memperoleh latihan *Core Stability Exercise*. Penyajian data ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan pemain setelah memperoleh perlakuan yang berbeda dengan kelompok sebelumnya. Hasil pengukuran masing-masing pemain disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Core Stability Exercise***



| No | Pemain                | Pretest | Posttest | Selisih |
|----|-----------------------|---------|----------|---------|
| 1  | Ahmad Rifki           | 17,81   | 17,28    | 0,53    |
| 2  | Krisna Kusuma Harikno | 17,74   | 17,15    | 0,59    |
| 3  | Aditya Tri Fahmi      | 17,62   | 17,08    | 0,54    |
| 4  | Alga Aryadianti       | 17,68   | 17,10    | 0,58    |
| 5  | Romi Gunawan          | 17,73   | 17,18    | 0,55    |
| 6  | Dandi Saputra         | 17,70   | 17,14    | 0,56    |
| 7  | Fahri Musramdani      | 17,69   | 17,12    | 0,57    |
| 8  | Khaerul Raihan        | 17,66   | 17,09    | 0,57    |
| 9  | Aldi Saputra          | 17,71   | 17,16    | 0,55    |
| 10 | Riyan Nurhidayat      | 17,67   | 17,11    | 0,56    |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruh pemain pada kelompok *Core Stability Exercise* juga mengalami peningkatan kemampuan kelincahan setelah diberikan perlakuan. Perubahan tersebut ditunjukkan oleh menurunnya waktu tempuh pada pengukuran *posttest* dibandingkan dengan kondisi awal. Meskipun demikian, besarnya perubahan yang terjadi secara deskriptif tampak lebih kecil dibandingkan kelompok *Agility Drills*. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan pemain. Perbedaan tingkat peningkatan antar kelompok akan dianalisis lebih lanjut melalui pengujian statistik pada tahap berikutnya.

Untuk memberikan gambaran yang lebih ringkas mengenai karakteristik data penelitian, hasil pengukuran pada kedua kelompok kemudian dirangkum dalam analisis statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Ringkasan statistik tersebut disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian**

| Kelompok                                | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Standar Deviasi |
|-----------------------------------------|----|---------|---------|-------|-----------------|
| Pretest <i>Agility Drills</i>           | 10 | 17,58   | 17,82   | 17,69 | 0,08            |
| Posttest <i>Agility Drills</i>          | 10 | 16,61   | 16,95   | 16,75 | 0,10            |
| Pretest <i>Core Stability Exercise</i>  | 10 | 17,62   | 17,81   | 17,70 | 0,06            |
| Posttest <i>Core Stability Exercise</i> | 10 | 17,08   | 17,28   | 17,14 | 0,06            |

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif berada pada kondisi yang sebanding sebelum diberikan perlakuan. Setelah program latihan dilaksanakan, kedua kelompok sama-sama menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik yang ditandai dengan penurunan rata-rata waktu tempuh pada pengukuran akhir. Secara deskriptif, kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills* memperlihatkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *Core Stability Exercise*. Namun demikian, hasil analisis deskriptif belum dapat digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, tahap berikutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas sebagai dasar sebelum pengujian hipotesis dilakukan.

Setelah diperoleh gambaran deskriptif mengenai kemampuan kelincahan pemain pada kedua kelompok, langkah berikutnya adalah melakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi yang dipersyaratkan sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik. Pengujian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians. Hasil kedua pengujian tersebut menjadi dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan *Independent Sample t-test*. Oleh karena itu, hasil uji prasyarat perlu disajikan terlebih dahulu sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro–Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Ringkasan hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro–Wilk*)**

| Kelompok                                | N  | Statistic | Sig.  | Keterangan |
|-----------------------------------------|----|-----------|-------|------------|
| <i>Pretest Agility Drills</i>           | 10 | 0,961     | 0,804 | Normal     |
| <i>Posttest Agility Drills</i>          | 10 | 0,957     | 0,739 | Normal     |
| <i>Pretest Core Stability Exercise</i>  | 10 | 0,965     | 0,841 | Normal     |
| <i>Posttest Core Stability Exercise</i> | 10 | 0,952     | 0,692 | Normal     |

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa seluruh kelompok data memenuhi asumsi normalitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi data pada masing-masing kelompok tidak mengalami penyimpangan yang berarti sehingga memenuhi salah satu persyaratan analisis statistik parametrik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik data penelitian telah memenuhi asumsi dasar yang diperlukan dalam pengujian hipotesis. Dengan demikian, data penelitian layak untuk dilanjutkan pada pengujian prasyarat berikutnya, yaitu uji homogenitas varians. Hasil ini memberikan dasar bahwa analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan prosedur statistik parametrik.

Selain memenuhi asumsi normalitas, data penelitian juga harus memiliki varians yang homogen agar perbandingan antar kelompok dapat dilakukan secara tepat. Oleh karena itu, dilakukan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* dengan taraf signifikansi 5%. Ringkasan hasil pengujian homogenitas disajikan pada Tabel 4.5.

**Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas (*Levene's Test*)**

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  |
|------------------|-----|-----|-------|
| 1,287            | 1   | 18  | 0,271 |

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa data penelitian memenuhi asumsi homogenitas varians. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat keragaman data pada kelompok *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* relatif sebanding sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan menggunakan analisis parametrik. Terpenuhinya asumsi homogenitas juga menunjukkan bahwa karakteristik kedua kelompok sebelum perlakuan berada pada kondisi yang relatif setara. Dengan demikian, perbedaan hasil yang diperoleh setelah perlakuan lebih memungkinkan dipengaruhi oleh program latihan yang diberikan daripada oleh perbedaan variasi data antar kelompok. Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, seluruh persyaratan analisis telah terpenuhi sehingga pengujian hipotesis dapat dilaksanakan

menggunakan *Independent Sample t-test* untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan serta membandingkan efektivitas keduanya terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

Setelah seluruh persyaratan analisis statistik terpenuhi, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode latihan terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Analisis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian hipotesis disajikan secara bertahap sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Hipotesis pertama menguji pengaruh latihan *Agility Drills* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Latihan *Agility Drills***

| Variabel                               | Mean Difference t hitung Sig. (2-tailed) |       |       |
|----------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------|
| Pretest–Posttest <i>Agility Drills</i> | 0,95                                     | 8,746 | 0,000 |

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil pengujian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah pemberian latihan *Agility Drills*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan pemain dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa latihan *Agility Drills* berpengaruh terhadap kemampuan pemain sepak bola dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan berbasis perubahan arah memberikan respons positif terhadap peningkatan kemampuan fisik pemain. Hasil tersebut selanjutnya dibandingkan dengan pengaruh latihan *Core Stability Exercise* pada hipotesis kedua.

Hipotesis kedua bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Core Stability Exercise* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Pengujian dilakukan menggunakan prosedur analisis yang sama sehingga hasil kedua kelompok dapat dibandingkan secara objektif. Ringkasan hasil pengujian hipotesis kedua disajikan pada Tabel 4.7.

**Tabel 7. Hasil Uji Pengaruh Latihan *Core Stability Exercise***

| Variabel                                        | Mean Difference t hitung Sig. (2-tailed) |       |       |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------|
| Pretest–Posttest <i>Core Stability Exercise</i> | 0,56                                     | 6,185 | 0,000 |

Berdasarkan Tabel 7 terlihat bahwa latihan *Core Stability Exercise* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang berfokus pada penguatan otot inti mampu memberikan perubahan positif terhadap performa pemain setelah mengikuti seluruh rangkaian perlakuan. Dengan demikian, hipotesis kedua dapat diterima karena terdapat peningkatan kemampuan setelah pemberian latihan. Meskipun demikian, tingkat peningkatan yang dicapai perlu dibandingkan dengan kelompok *Agility Drills* untuk mengetahui metode latihan yang memberikan hasil lebih optimal. Oleh karena itu, dilakukan pengujian perbedaan antara kedua kelompok menggunakan *Independent Sample t-test*.

Tahap akhir pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* terhadap kemampuan



kelincahan pemain sepak bola. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan hasil akhir kedua kelompok setelah memperoleh perlakuan. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 8.

**Tabel 8. Hasil *Independent Sample t-test***

| Kelompok                       | Mean <i>t</i> hitung | Sig. (2-tailed) |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|
| <i>Agility Drills</i>          | 16,75                | 2,983           |
| <i>Core Stability Exercise</i> | 17,14                | 0,008           |

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills* dan kelompok yang memperoleh latihan *Core Stability Exercise*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain, namun tingkat efektivitas yang dihasilkan tidak sama. Secara deskriptif, kelompok *Agility Drills* memperlihatkan hasil akhir yang lebih baik dibandingkan kelompok *Core Stability Exercise*. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan adanya perbedaan pengaruh antara kedua metode latihan dapat diterima. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, latihan *Agility Drills* menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026 dibandingkan *Core Stability Exercise*, sehingga hasil ini menjadi dasar untuk pembahasan pada bagian selanjutnya.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan fisik pemain dipengaruhi oleh pemberian program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga. Perubahan kemampuan yang ditunjukkan melalui hasil *posttest* merupakan bentuk adaptasi fisiologis tubuh terhadap rangsangan latihan yang diberikan secara berulang selama periode penelitian. Adaptasi tersebut memungkinkan sistem neuromuskular bekerja lebih efisien sehingga koordinasi gerakan, keseimbangan, serta kemampuan perubahan arah mengalami peningkatan. Kondisi ini sejalan dengan hasil tinjauan literatur yang menyatakan bahwa latihan fisik yang diberikan secara terprogram akan menghasilkan adaptasi fisiologis yang berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet (Anwar, 2025).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa latihan *Agility Drills* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Temuan tersebut memperkuat bahwa peningkatan kelincahan akan berdampak pada kualitas penguasaan bola karena kemampuan speed dan agility memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola (Febriharus & Hardinoto, 2022). Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menekankan perubahan arah secara cepat mampu meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta efisiensi pergerakan pemain ketika melakukan aktivitas di lapangan. Adaptasi tersebut terjadi karena gerakan latihan memiliki karakteristik yang menyerupai tuntutan permainan sehingga meningkatkan kemampuan *change of direction* secara lebih spesifik. Semakin sering pemain memperoleh stimulus latihan perubahan arah, semakin baik kemampuan tubuh dalam merespons situasi permainan yang dinamis. Hasil tersebut

sejalan dengan penelitian Nugraha dan Syafi'i (2022) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis perubahan arah secara berulang mampu meningkatkan kelincahan pemain sepak bola melalui peningkatan koordinasi gerak dan kecepatan reaksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zakaria (2026) yang menyatakan bahwa latihan lari *zigzag* mampu meningkatkan kelincahan melalui peningkatan kemampuan perubahan arah yang cepat dan terkontrol.

Efektivitas latihan *Agility Drills* dalam penelitian ini juga didukung oleh karakteristik latihan yang mengintegrasikan unsur kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan dalam satu rangkaian gerakan. Selama pelaksanaan latihan, pemain dituntut melakukan percepatan, perlambatan, dan perubahan arah secara berulang sehingga sistem saraf dan otot beradaptasi terhadap pola gerakan tersebut. Adaptasi neuromuskular tersebut berdampak pada meningkatnya efisiensi gerakan serta kemampuan mempertahankan keseimbangan ketika bergerak dengan intensitas tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills* menunjukkan peningkatan kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Temuan ini mendukung penelitian Faricha et al. (2025) yang menjelaskan bahwa latihan berbasis *shuttle run* maupun *zig-zag run* efektif meningkatkan kelincahan karena mampu mengoptimalkan kemampuan perubahan arah dan koordinasi gerak atlet.

Hasil penelitian juga memperkuat pandangan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki kontribusi besar terhadap performa permainan sepak bola. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan tinggi akan lebih mudah melakukan *dribbling*, mengejar lawan, mempertahankan penguasaan bola, maupun melakukan transisi dari menyerang ke bertahan secara efektif. Selain dipengaruhi oleh kemampuan perubahan arah, peningkatan kelincahan juga berkaitan erat dengan kualitas keseimbangan tubuh selama melakukan gerakan eksplosif. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik pemain berkembang secara terpadu melalui peningkatan koordinasi, kontrol tubuh, dan keseimbangan dinamis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Arba (2025) yang menyatakan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola sehingga kedua komponen tersebut perlu dikembangkan secara bersamaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Core Stability Exercise* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola, meskipun peningkatannya tidak sebesar kelompok yang memperoleh latihan *Agility Drills*. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan otot inti memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas gerakan melalui peningkatan stabilitas postur dan keseimbangan tubuh. Otot inti yang kuat memungkinkan pemain mempertahankan posisi tubuh ketika melakukan sprint, perubahan arah, maupun menerima kontak fisik dari lawan sehingga gerakan menjadi lebih efisien. Dengan meningkatnya stabilitas tubuh, proses transfer gaya dari ekstremitas bawah menuju tubuh bagian atas berlangsung lebih optimal sehingga mendukung pelaksanaan berbagai keterampilan teknik dalam permainan sepak bola. Selain meningkatkan efisiensi gerakan, penguatan otot inti juga berkontribusi terhadap peningkatan keseimbangan dinamis sehingga atlet mampu mempertahankan stabilitas tubuh saat melakukan aktivitas berintensitas tinggi (Fadli, 2026). Hasil penelitian ini mendukung temuan Abdullah et al. (2025) yang menjelaskan bahwa program latihan *abdominal core stability* mampu meningkatkan kemampuan kontrol postur melalui penguatan otot inti sebagai pusat keseimbangan tubuh.

Peningkatan kemampuan pada kelompok *Core Stability Exercise* juga dapat dijelaskan melalui proses adaptasi fungsional yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama program latihan berlangsung. Latihan seperti *plank*, *side plank*, *bridge*, dan *bird dog* memberikan

stimulus yang berkesinambungan terhadap otot-otot penyangga tulang belakang sehingga meningkatkan stabilitas gerakan tubuh. Kondisi tersebut tidak hanya mendukung efisiensi gerak, tetapi juga membantu mengurangi kompensasi gerakan yang dapat menurunkan kualitas performa atlet. Selain berkontribusi terhadap peningkatan performa, penguatan otot inti berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh selama aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Jehaman et al. (2024) yang menyatakan bahwa *Core Stability Exercise* mampu meningkatkan kemampuan fungsional melalui perbaikan stabilitas dan kontrol gerakan tubuh.

Meskipun kedua metode latihan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Agility Drills* lebih efektif dibandingkan *Core Stability Exercise* dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Perbedaan tersebut terjadi karena *Agility Drills* secara langsung melatih komponen perubahan arah, kecepatan reaksi, dan koordinasi gerak yang menjadi indikator utama dalam pengukuran kelincahan. Sebaliknya, *Core Stability Exercise* lebih berperan sebagai fondasi yang mendukung kualitas gerakan melalui peningkatan keseimbangan dan stabilitas tubuh sehingga pengaruhnya terhadap kelincahan bersifat tidak langsung. Dengan demikian, karakteristik latihan yang spesifik terhadap variabel yang diukur menjadi faktor utama yang menyebabkan kelompok *Agility Drills* memperoleh peningkatan yang lebih besar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haswaini et al. (2026) yang melaporkan bahwa latihan *agility* memberikan peningkatan kemampuan gerak yang lebih besar dibandingkan latihan *core stability* ketika sasaran utama latihan adalah peningkatan keseimbangan dinamis dan kemampuan gerak fungsional.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dalam menyusun program pembinaan kondisi fisik pemain sepak bola di tingkat sekolah. Latihan *Agility Drills* dapat dijadikan sebagai program utama untuk meningkatkan kemampuan kelincahan karena memiliki karakteristik gerakan yang sesuai dengan kebutuhan permainan. Di sisi lain, *Core Stability Exercise* tetap perlu dipertahankan sebagai latihan pendukung karena berperan dalam meningkatkan stabilitas tubuh, efisiensi gerakan, serta membantu menurunkan risiko cedera selama latihan maupun pertandingan. Integrasi kedua metode latihan diharapkan mampu menghasilkan peningkatan performa yang lebih menyeluruh karena masing-masing memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam pengembangan kondisi fisik pemain. Pada pengembangan berikutnya, evaluasi efektivitas program latihan dapat dipadukan dengan teknologi biometrik untuk memantau adaptasi fisiologis atlet secara objektif sehingga pelatih memperoleh dasar pengambilan keputusan yang lebih akurat dalam menyusun program latihan (Wahyono et al., 2026). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan performa sekaligus pencegahan cedera, sebagaimana ditegaskan oleh Arieputra et al. (2023).

## KESIMPULAN

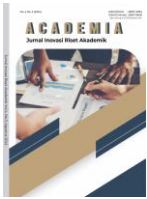
Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Agility Drills* dan *Core Stability Exercise* sama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SMAN 1 Alas Barat Kabupaten Sumbawa Besar Tahun 2026. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa program latihan fisik yang disusun secara sistematis mampu mengembangkan kemampuan gerak pemain melalui peningkatan koordinasi, keseimbangan, kontrol tubuh, dan efisiensi gerakan selama aktivitas permainan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan performa atlet merupakan hasil dari pengembangan berbagai komponen kondisi fisik yang saling berkaitan, meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan

keseimbangan sebagai fondasi utama dalam menunjang performa olahraga (Victoria & Mustafa, 2025). Meskipun kedua metode latihan memberikan hasil yang positif, latihan *Agility Drills* terbukti memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan kelincahan karena karakteristik latihannya lebih spesifik terhadap kemampuan perubahan arah, kecepatan reaksi, dan kontrol gerak yang menjadi tuntutan utama dalam permainan sepak bola. Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa pelatih sepak bola di tingkat sekolah dapat menjadikan *Agility Drills* sebagai metode latihan utama untuk meningkatkan kelincahan pemain, sedangkan *Core Stability Exercise* dapat diintegrasikan sebagai latihan pendukung guna memperkuat stabilitas tubuh, meningkatkan kualitas gerakan, serta membantu mengurangi risiko cedera. Kombinasi kedua metode latihan berpotensi menghasilkan program pembinaan kondisi fisik yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengombinasikan kedua metode latihan dalam satu program untuk mengkaji pengaruhnya terhadap komponen performa lainnya, seperti kecepatan, keseimbangan dinamis, daya ledak otot, keterampilan teknik, dan performa pertandingan secara keseluruhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

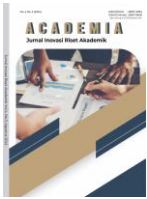
- Abdullah, K., Swandari, A., & Asyifa, S. (2025). Implementasi program terapi latihan abdominal core stability untuk postur tegak anak PAUD di Surabaya. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 58–67.  
<https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v4i4.2133>
- Akbar, H. R., Irawan, D. S., & Rahim, A. F. (2024). Efektivitas ladder drill exercise dan core stability exercise terhadap peningkatan kecepatan siswa SSB Karlos Malang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.506>
- Alif, T. A. (2025). Motivasi atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan kondisi fisik untuk kompetisi Campus Soccer League (CSL). *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum dan Teknologi Pendidikan*, 1(2), 89–94.  
<https://artmediapub.id/index.php/JPKTP/article/view/141>
- Anwar, N. I. A. (2025). Tinjauan literatur: Adaptasi fisiologis terhadap model latihan pada cabang olahraga daya tahan dan kekuatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2678–2688.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4097>
- Arba, M. A. (2025). Pengaruh keseimbangan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bajeng United Gowa. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Pejuang*, 1(1), 24–29.  
<https://journalpejuang.web.id/index.php/jurnalpkopejuang/article/view/31>
- Arieputra, A. B., Arimbi, L. S., Grafita, L., Lestari, D. B., Herawati, I., & Pristianto, A. (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera akut pada komunitas Taekwondo Indonesia Muda. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 168–178.  
<https://doi.org/10.52072/abdine.v3i2.617>
- Asy'ary, A. (2023). Survei kondisi fisik dan keterampilan dasar bermain sepak bola umur 12–15 tahun. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(2), 153–161.  
<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i2.648>
- Azzahra, Z., Purnamasari, I., & Mustaqim, R. (2024). Pengaruh core stability exercises terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 113–122. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/26196>





- Darwas, R., Sepriana, R., Yulastri, A., Irfan, D., & Jalinus, N. (2025). Pengaruh project based learning terhadap kemampuan berpikir peserta didik: Studi meta analisis. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 22–38.  
<https://journal.rumahindonesia.org/index.php/njpi/article/view/923>
- Fadli, M. (2026). Pengaruh program core stability exercise terhadap peningkatan keseimbangan atlet senam. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(1), 164–175.  
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5813>
- Faricha, D., Syurrahmi, S., Najizah, F., & Abidin, Z. (2025). Perbedaan pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan pemain futsal di Tunas Muda Eleven. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 296–305.  
<https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2390>
- Febribarus, J., & Hardinoto, N. (2022). Korelasi speed dan agility terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola GIK FC tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 140–149.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/646>
- Haswaini, F., Irfan, M., & Ariyanto, A. (2026, March). Perbedaan pengaruh latihan core stability dan latihan agility terhadap peningkatan keseimbangan remaja di SMP Negeri 3 Mlati. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 4, pp. 263–272).  
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/2107>
- Jehaman, I., Toding, F. S., & Ginting, R. I. (2024). The effect of TENS and core stability exercise on the functional ability of mechanical lower back pain patients. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 6(2), 333–342. <https://doi.org/10.35451/jkg.v6i2.2133>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan pengaruh latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 102–113.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Perdana, F. A., Jafar, M. A., & Ariyanto, A. (2026). Perbedaan pengaruh latihan zig-zag run dan three corner drill terhadap agility pemain sepakbola Baturetno Football School U-16. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2700–2706.  
<https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.457>
- Perdana, R. P. (2023). Agility training terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 6091–6099. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5566>
- Rozaq, B. A., Halimah, N., Wardoyo, P., & Pradita, A. (2022). Pengaruh core stability exercise terhadap keseimbangan dinamis pemain sepak bola Syarekah Jaya usia 12–15 tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.11001>
- Syafrianto, D., Liza, L., & Alimuddin, A. (2022). Core stability exercise berbasis dynamic neuromuscular stabilization untuk mengurangi resiko overuse injury pada pemain sepak bola. *STAMINA*, 5(5), 224–232.  
<https://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1225>
- Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program pembentukan kesegaran jasmani dalam gerak: Peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 1–10.  
<https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/medika/article/view/984>





- Wahyono, M., Utomo, G. M., & Putra, I. B. (2026). Pemanfaatan teknologi biometrik olahraga untuk memantau adaptasi fisiologis atlet bulutangkis selama latihan intensitas tinggi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 73–81. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.998>
- Zakaria, A. (2026). Pengaruh latihan lari zigzag dalam meningkatkan kelincahan pada mahasiswa olahraga Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(2), 42–48. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/6320>
- Zulkarnain, A. N., Sukadi, S., Cahyadinata, I., & Hardini, K. F. (2025). Efektifitas kombinasi program latihan drill dan agility terhadap peningkatan kelincahan. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan dan Analisisnya*. <https://www.jurnal.iik.ac.id/index.php/jurnalsintesis/article/view/342>