

## **UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN KELINCAHAN BALSOM AGILITY TEST UNTUK ATLET SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

### ***VALIDITY AND RELIABILITY VALUE OF BALSOM AGILITY TEST TO SPECIFICATION CLASS SPORT OF JUNIOR HIGH SCHOOL ATHLETES AT SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA***

Oleh: Saeful Rahman, Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
srsaefulrahman3@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas instrumen kelincuhan *balsom agility test* terhadap atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 80 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *balsom agility test* dan *shuttle run* untuk mengukur kelincuhan atlet. Analisis data uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan reliabilitas menggunakan teknik estimasi *test-retest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat validitas sebesar 0,639 termasuk kategori kuat. Tingkat reliabilitas sebesar 0,905 termasuk kategori sangat kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai validitas dan reliabilitas *balsom agility test* signifikan.

kata kunci : *validitas, reliabilitas, kelincuhan, balsom agility test, Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga*

#### **Abstract**

*This research aimed to know the validity and reliability value of Balsom Agility Test to Specification Class Sport of Junior High School athletes at Special Region of Yogyakarta. This research is a descriptive and the technique of collecting data using test and measurement. The population of this research was all of Specification Class Sport of Junior High School athletes at Special Region of Yogyakarta. The number of the sample was 80 athletes. Cluster sampling was the chosen sampling method. Balsom Agility Test and Shuttle Run were used to measure athletes agility. Data of validity test were analyzed by product moment correlation and data of reliability were analyzed by test-retest estimation technic. Results of the research showed validity level as 0,639 which included as strong category. Reliability level was counted as 0,905 which included as very strong category. This results showed that validity and reliability of Balsom Agility Test was significant.*

*Key words: validity, reliability, agility, balsom agility test, Specification Class Sport of Junior High School*

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi khususnya di bidang olahraga bisa dirasakan di zaman ini. Salah satu cabang olahraga yang terkena imbas dari perkembangan ilmu dan teknologi ini yaitu cabang olahraga sepakbola. Saat ini pengembangan ilmu dan teknologi pada cabang olahraga sepakbola dirasa sangat menarik, bahkan banyak orang yang tertarik mengambil penelitian untuk mengembangkan olahraga sepakbola ini. Ada beberapa aspek yang menjadi tujuan untuk pengembangan dalam olahraga sepakbola seperti: aspek manajemen, aspek psikomotorik, aspek fasilitas dan lainnya. Salah satu aspek yang menarik yaitu aspek psikomotorik, yang meliputi kesegaran jasmani (fisik) dan keterampilan.

Menurut Widiastuti (2015: 14) unsur kesegaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi: Daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, dan Fleksibilitas. (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi: kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Adapun komponen biomotor yang diperlukan oleh pemain sepakbola yaitu: daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan (Herwin, 2004: 78). Dari beberapa unsur biomotor diatas salah satu unsur penting yang tidak boleh dilupakan adalah kelincahan. Peran kelincahan dalam sepakbola sangatlah penting, terutama untuk atlet ketika melewati lawan, meliak liuk, bergerak secara cepat, merubah arah dan lainnya. Atlet yang memiliki *skill* individu yang baik biasanya membutuhkan kelincahan yang baik pula.

Menurut Harsono dalam (Mylsidayu, dkk, 2015: 147) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat dan cepat

pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Atlet sepakbola profesional tidak akan bisa bermain baik jika atlet tersebut melupakan salah satu unsur fisiknya yaitu kelincahan. Sehubungan dengan pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola, maka perlu adanya pengembangan kelincahan baik dari segi latihan ataupun evaluasinya.

Menurut ([www.topendsport.com](http://www.topendsport.com)) ada beberapa instrumen tes kelincahan yang dikategorikan khusus untuk cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah *Arrowhead Drill*, *20 Yard Agility* dan *Balsom Agility Test*. Namun, sampai saat ini di Indonesia tidak banyak instrumen tes kelincahan yang khusus dibuat atau dikembangkan sesuai dengan karakteristik kelincahan pada cabang olahraga sepakbola. Perlu adanya instrumen tes kelincahan sepakbola di Indonesia salah satunya dengan *Balsom Agility Test* yang dikembangkan di Inggris oleh Paul Balsom.

Menurut Arma Abdoellah (1985: 6) alat evaluasi dikatakan baik apabila sahih (*valid*), handal (*reliable*), obyektif dan memiliki norma penilaian. Dengan demikian alat penilaian (tes) yang sudah baku dapat dimanfaatkan dan di terapkan di Indonesia bahkan pada populasi lain yang memiliki karakteristik yang sama dan menghindari terjadinya penilaian yang subjektif. Untuk itu, penelitian tentang Validitas dan Realibilitas Instrumen *Balsom Agility Test* ini perlu dilakukan, sesuai dengan karakteristik kelincahan yang ada pada sepakbola Indonesia dan karakteristik populasi yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk alat evaluasi kelincahan bagi Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga agar benar-benar dapat dilakukan secara objektif.

Adapun yang dapat dirumuskan sebagai masalah yang akan diteliti yaitu: (1) Berapakah tingkat validitas dan reliabilitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta? (2) Apakah tingkat validitas

dan reliabilitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta signifikan?

Untuk menjawab rumusan masalah ini peneliti memiliki beberapa tujuan penelitian, di antaranya: (1) Untuk mengetahui tingkat kesahihan (valid) dan kehandalan (reliabel) dari instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. (2) Untuk mengetahui nilai signifikansi dari tingkat kesahihan (valid) dan kehandalan (reliabel) dari instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini antara lain: Menambah pembendaharaan penelitian terbaru guna meningkatkan kualitas akademik, Manfaat yang didapat bagi pelatih yaitu memudahkan pelatih untuk memberikan tes dan evaluasi kelincahan, Memudahkan pelatih dalam menilai kemampuan kelincahan atletnya, dan Bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terciptanya instrumen tes kelincahan bidang olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan teknik tes dan pengukuran. Menurut Narbuko dan Achmadi (Rifki Rosad, 2014: 32) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, jadi ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi. Ia juga bersifat komperatif dan korelatif.

Agar penggunaan metode deskriptif dalam memecahkan masalah yang dihadapi dapat mencapai hasil yang diinginkan maka peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Validitas yang digunakan

adalah *criterion related validity* menggunakan korelasi *product moment* dengan *person* dan reliabilitas menggunakan teknik estimasi *test-retest*. Teknik estimasi *test-retest* dilakukan dengan menggunakan tes yang sama pada kelompok yang sama.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2016. Pengambilan data dilakukan bertempat di SMP N 13 Yogyakarta pada hari Jumat, 29 Juli 2016, SMP N 3 Sleman pada hari Kamis, 28 Juli 2016, SMP N 1 Kretek pada hari Rabu, 27 Juli 2016, SMP N 1 Panjatan pada hari Rabu, 27 Juli 2016, dan SMP N 1 Playen pada hari Sabtu, 30 Juli 2016.

**Tabel. 1. Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat	ΣAtlet	Pelaksanaan		
		Hari	Tanggal	Waktu
SMPN 13 Yogyakarta	17	Jum'at	29 Juli 2016	07.30
SMPN 3 Sleman	15	Kamis	28 Juli 2016	14.30
SMPN 1 Kretek	16	Rabu	27 Juli 2016	14.30
SMPN 1 Panjatan	17	Rabu	27 Juli 2016	07.00
SMPN 1 Playen	15	Sabtu	30 Juli 2016	14.30

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini dilakukan terhadap atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling*. Menurut Riduwan (Kharismayanda, 2013: 40) "*cluster sampling*" yaitu teknik sampling yang dilakukan dengan cara mengambil wakil dari setiap wilayah geografis yang ada.

Adapun beberapa sekolah yang terlibat yaitu SMP Negeri 13 Yogyakarta mewakili Kota Yogyakarta sebanyak 17 atlet, SMP Negeri 3 Sleman mewakili Kab. Sleman sebanyak 15 atlet, SMP Negeri 1 Kretek mewakili Kab. Bantul sebanyak 16

atlet, SMP Negeri 1 Panjaran mewakili Kab. Kulonprogo sebanyak 17 atlet, dan SMP Negeri 1 Playen mewakili Kab. Gunungkidul sebanyak 15 atlet.

**Prosedur Penelitian**

Narbuko dan Achmadi (Rifki Rosad, 2014: 34) mengemukakan bahwa: Langkah-langkah penelitian adalah serangkaian proses penelitian dimana peneliti dari awal yaitu merasa menghadapi masalah, berupaya untuk memecahkan masalah, memecahkan masalah sampai akhirnya mengambil keputusan yang berupa kesimpulan bagaimana hasil penelitiannya, dapat memecahkan masalah atau tidak.

Untuk mengetahui lebih jelasnya, langkah-langkah penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



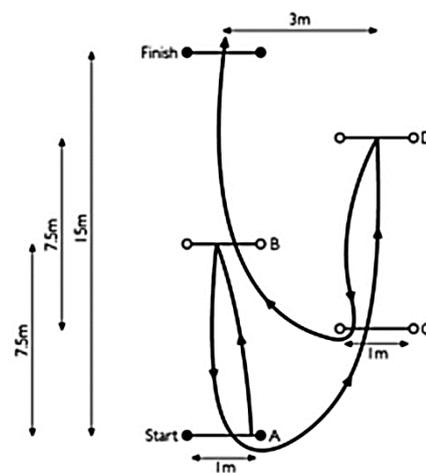
**Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian**

Gambar di atas menjelaskan tentang langkah-langkah proses penelitian yang penulis gunakan, yaitu: 1) menentukan populasi, 2) menentukan sampel, 3) melakukan tes, yaitu tes yang digunakan adalah tes kelincahan *Balsom Agility Test*, 4) mengumpulkan data yang sudah diperoleh melalui tes tersebut, 5) pengolahan dan menganalisa data yang diperoleh, dan 6) menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah diolah dan dianalisa.

**Data, Instumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini adalah hasil tes yang diberikan kepada sampel dengan menggunakan *balsom agility test* dan *shuttle run*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran. Data yang diambil dengan menggunakan tes kelincahan dengan instrumen *balsom agility test* dan *shuttle run*.

Berikut adalah prosedur pelaksanaan instrumen *balsom agility test*.



**Gambar 2. Instrumen Balsom Agility Test**

Pelaksanaan: 1) Buat *cone* seperti pola pada gambar di atas mulai dari titik *start*, *finish* dan 3 titik balikan, dengan panjang area tes 15 meter dan lebar 3 meter, 2) Subjek mulai gerakan pada titik *start* A dan lari ke *cone* B sebelum berputar dan kembali ke A, 3) Subjek kemudian lari melalui *cone* C sampai ke *cone* D kemudian kembali lagi dan melewati *cone* C, 4) Subjek berbelok ke kanan dan lari melalui *cone* B dan sampai ke *finish*. Dilakukan 3 kali percobaan dan diambil waktu terbaik.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Uji validitas

Menghitung Tingkat Validitas dengan mengkorelasikan hasil tes *Balsom Agility Test* dengan hasil tes *Shuttle Run Agility Test*, dengan menggunakan *SPSS Statistics 22*.

(2) Uji reliabilitas

Menghitung reliabilitas *Balsom Agility Test* dengan metode *test retest* dengan mengkorelasikan antara hasil tes *Balsom Agility Test* ke dua dengan hasil tes *Balsom Agility Test* ke tiga dari hasil pengambilan data yang di dapatkan oleh atlet dalam 3 kali percobaan. Pengolahan data menggunakan *SPSS Statistics 22*. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan uji *Cronbach's Alpha*.

(3) Uji signifikansi

Menguji signifikansi koefisien korelasi tingkat validitas dan reliabilitas butir tes yang telah diperoleh dengan menggunakan rumus (*Uji-t*).

$$t = r_{xy} \sqrt{\frac{N - 2}{1 - r_{xy}^2}}$$

Ket. t : nilai koefisien validitas atau reliabilitas

$r_{xy}$ : nilai koefisien korelasi validitas atau reliabilitas

N : jumlah sampel.

Kemudian hasil diatas dibandingkan dengan nilai t dari tabel pada taraf kepercayaan 95% dan derajat kebebasan (dk) = N-2. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka koefisien validitas, reliabilitas, dan objektivitas instrumen tes tersebut signifikan.

**HASIL PENELITIAN**

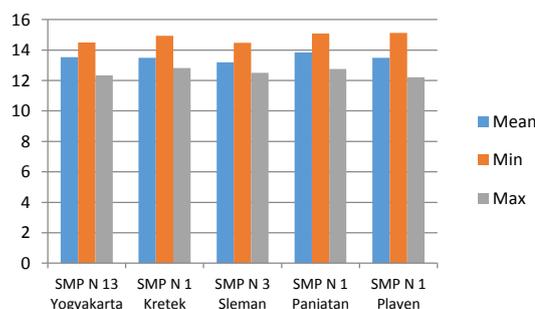
Hasil tes kelincahan secara umum menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes kelincahan *Balsom Agility Test* di setiap sekolah menunjukkan nilai yang berbeda satu sama lain. Seperti yang ditunjuka pada tabel di bawah ini:

**Tabel. 2. Hasil Tes *Balsom Agility Test***

SMP	N	Mean (t)	Min (t)	Max (t)
SMP N 13 Yogyakarta	17	13,53824	14,49	12,34
SMP N 1 Kretek	16	13,49563	14,94	12,82
SMP N 3 Sleman	15	13,19333	14,48	12,50
SMP N 1 Panjatan	17	13,84706	15,09	12,76
SMP N 1 Playen	15	13,49533	15,13	12,21
	80	13,51392	14,83	12,53

\* t dalam detik/sec

Tabel di atas menunjukkan perolehan nilai rata-rata tes kelincahan *Balsom Agility Test* adalah 13,51 detik, dengan perolehan rata-rata dari SMP N 13 Yogyakarta sebesar 13,54 detik, SMP N 1 Kretek sebesar 13,49 detik, SMP N 3 Sleman sebesar 13,19 detik, SMP N 1 Panjatan sebesar 13,85 detik, dan SMP N 1 Playen sebesar 13,50 detik. Sedangkan perolehan waktu tercepat didapat oleh atlet dari SMP N 1 Playen sebesar 12,21 detik dan perolehan waktu terburuk didapat oleh SMP N 1 Playen sebesar 15,13 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa perolehan waktu dari masing-masing sekolah tidak terlalu jauh berbeda. Perbedaan yang terjadi disebabkan oleh berbagai macam faktor mulai dari kondisi fisik atlet, kesiapan atlet, lingkungan dan fasilitas yang dipakai.



**Gambar. 3. Diagram *Balsom Agility Test***

**Uji Validitas**

Menghitung Tingkat Validitas dengan mengkorelasikan hasil tes *Balsom Agility Test* dengan hasil tes *Shuttle Run Agility Test*, dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan *person correlation*. Menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 22*.

**Tabel. 3. Validitas SPSS Statistic 22**

		Balsom Agility Test	Shuttle Run
Balsom Agility Test	Pearson Correlation	1	,639**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
Shuttle Run	Pearson Correlation	,639**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil dari korelasi antara *Balsom Agility Test* dengan *Shuttle Run Agility Test* menggunakan *SPSS Statistic 22* didapat hasil 0,639.

### Uji Reliabilitas

Pengolahan data menggunakan *SPSS Statistics 22*. Uji reliabilitas yang dilakukan menggunakan uji *Cronbach's Alpha*.

**Tabel. 4. Reliabilitas SPSS Statistic 22**

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	2

Hasil dari korelasi teske dua dan ke tiga *Balsom Agility Test (test retest)* menggunakan *SPSS Statistic 22* didapat hasil 0,905.

Dilihat dari tabel interpretasi validitas dan reliabilitas, maka nilai validitas dan reliabilitas *Balsom Agility Test* memiliki kriteria Tinggi dan sangat tinggi.

**Tabel 5. Interpretasi**

Koefisien Korelasi	Kriteria Validitas
0,81 – 1,00	Sangat tinggi
0,61 – 0,80	Tinggi
0,41 – 0,60	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat rendah

(Suharsimi Arikunto, 2010:75)

### Uji Signifikasi Validitas dan Reliabilitas

Setelah didapat nilai koefisien validitas dan reliabilitas Instrumen *Balsom Agility Test* perlu dilakukan uji signifikasi untuk mengukur keberartian koefisien korelasi berdasarkan distribusi kurva normal dengan menggunakan statistik uji-t.

Didapatkan nilai t hitung validitas sebesar  $7,36 \geq t$  tabel sebesar 1,67 maka

tingkat validitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* ini dinyatakan signifikan. Dan nilai t hitung reliabilitas sebesar  $19,49 \geq t$  tabel sebesar 1,67 maka tingkat reliabilitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* ini dinyatakan signifikan.

### PEMBAHASAN

Suatu alat ukur atau instrumen tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menunjukkan fungsi ukurnya, yang sesuai dengan maksud dilakukan pengukuran tersebut (Widiastuti, 2015: 8). Selain validitas suatu alat ukur harus memiliki reliabilitas. Reliabilitas menyangkut ketepatan hasil pengukuran. Suatu alat ukur mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi atau dapat dipercaya jika alat ukur itu mantap. Artinya, alat ukur itu stabil, dapat diandalkan dan dapat diramalkan. (Ismaryanti, 2008: 18).

Adapun keajegan dan keterandalan merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi dalam keabsahan sebuah tes atau instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* ini. Apabila ingin mengetahui kelincahan atlet sepakbola, maka tes yang sah untuk mengukur kelincahan atlet sepakbola itu adalah tes kelincahan yang didalamnya terdapat unsur-unsur atau komponen kelincahan seperti gerak dasar multilateral dan komponen fisik utama. Oleh sebab itu komponen gerak dasar dan komponen fisik tersebut menjadi acuan utama yang dipakai dalam tes kelincahan sepakbola termasuk dalam *Balsom Agility Test*. Dalam permainan sepakbola yang sesungguhnya penggunaan unsur kelincahan sangatlah dibutuhkan terutama dalam penguasaan teknik dasar gerak tanpa bola dan gerak dengan bola seperti berlari, berbalik, berbelok, berputar, *dribling*, *fenting* dan *kepping*.

Kelincahan dalam sepakbola merupakan unsur penting yang diperlukan oleh atlet. Peranan kelincahan dalam aktivitas sepakbola diperlukan dalam sebuah pertandingan. Dalam sebuah

pertandingan pergerakan atlet harus selalu dinamis, terkadang harus berlari, membuka ruang, bergerak ke kiri atau ke kanan, berbalik, meliuk, menghindari musuh dan lainnya. Gerakan yang dilakukan oleh atlet tidak selalu sama dan dapat berubah-ubah. Sehingga dengan kelincahan yang baik maka atlet dapat melakukan gerakan yang cepat, tepat, efektif, dan efisien untuk merespon aktivitas dilapangan. Hal itu sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono dalam (Mylsidayu, dkk, 2015: 147) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat dan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan hasil penghitungan data diatas, instrumen *Balsom Agility Test* memiliki tingkat validitas dengan kriteria tinggi sebesar 0,64. Sedangkan tingkat reliabilitas dengan kategori sangat tinggi 0,91. Dengan nilai  $t$  hitung validitas sebesar  $7,36 \geq t$  tabel sebesar 1,67 dan  $t$  hitung reliabilitas sebesar  $19,49 \geq t$  tabel sebesar 1,67 maka tingkat validitas dan reliabilitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* ini dinyatakan signifikan.

Dengan demikian instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* ini valid (sahih) dan reliabel (andal) untuk mengukur kelincahan atlet sepakbola usia 12-15 tahun (SMP) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan ini Instrumen *Balsom Agility Test* setara dengan instrumen kelincahan yang sudah ada seperti *Illinois agility test*, *shuttle run* dan *zigzag run*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penghitungan, pengolahan dan analisis data hasil dari uji instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* mengenai validitas dan reliabilitas maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Besarnya tingkat validitas dan reliabilitas Instrumen Kelincahan *Balsom Agility Test* adalah 0,64 dan 0,91. Berdasarkan kriteria interpretasi, maka nilai

validitas tersebut dinyatakan tinggi dan nilai reliabilitas dinyatakan sangat tinggi. (2) Berdasarkan hasil penghitungan  $t$  hitung validitas sebesar  $7,36 \geq t$  tabel sebesar 1,67 maka tingkat validitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* dinyatakan signifikan. Nilai  $t$  hitung reliabilitas sebesar  $19,49 \geq t$  tabel sebesar 1,67 maka tingkat reliabilitas instrumen kelincahan *Balsom Agility Test* dinyatakan signifikan.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Bagi pelatih agar menggunakan *Balsom Agility Test* sebagai upaya untuk mengetahui kemampuan kelincahan atlet. (2) Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas. (3) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1985). *Evaluasi Hasil Belajar Dalam Pendidikan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepak Bola Dasar (Diklat)*. Yogyakarta: POK FIK UNY.
- Ismaryanti. (2008) *Tes dan Pengukuran Olahraga (Cetakan 2)*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kharismayanda. (2013). Uji Validitas, Reliabilitas, dan Objektifitas Tes kelincahan sepakbola Balsom untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN Se-Kota Cimahi. *Skripsi*. Bandung: FPOK-UPI.
- Mylsidayu, S; Febi, K. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Rifki Rosad. (2014). Uji Validitas Dan Reabilitas Tes Keterampilan Teknik Sepakbola Usia Remaja. *Skripsi*. Bandung: FPOK-UPI.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

\_\_\_\_\_. (2008). *Balsom Agility Test*. Diakses dari <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility-balsom.htm> pada tanggal 12 Maret 2016, jam 14.56 WIB.