

**PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN *90-DEGREE*
ROUND DAN *90-DEGREE CUT* TERHADAP KELINCAHAN
PADA PEMAIN BOLA SSB CHEVERON PEKANBARU RIAU**

Robbi Febriandi¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Zainur S. Pd, M. Pd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Results showed that the identification problem footballer SSB CHEVRON Riau Pekanbaru there are shortcomings when doing agility affected by one of the physical condition of the agility. Therefore this study aimed to compare the significant influence of training method round 90-Degree and 90-Degree cutterhadap agility on SSB footballer CHEVRON Pekanbaru Riau. This research is experimental. The research was conducted at SSB footballer CHEVRON Pekanbaru Riau. Data were obtained and collected through the initial test and final test before and after the two forms of exercise is exercise rounda 90-Degree and 90-degree cut. Data were analyzed descriptively. From the analysis of the data shows that there is a significant effect of the comparison between the method of exercise 90-Degree and 90-Degree round cut towards agility on SSB footballer CHEVRON Pekanbaru Riau. Based on the results of statistical analysis t test calculations yield of 4.77 t group A, in group B of 4.57 with 1,833 ttabel, in group A and group B was 3,275 with 1,734 ttabel at significant level of 0.05. Means $t > t$ table so it can be concluded that the third hypothesis is accepted, then the practice round and 90-Degree 90-degree cut to increase agility. Average increase of 0.91 in group A and 0.99 in group B. Then the increase in the average, 90-Degree cut exercise more significant effect on agility.

Keywords: Exercise 90-Degree and 90-Degree round cut, Agility.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132580, Alamat; Jln.

Utama Rumbai. Gg nusalndah. No 05. Rumbi.

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (08127625002)

PENGARUH PERBANDINGAN LATIHAN *90-DEGREE ROUND* DAN *90-DEGREE CUT* TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN BOLA SSB CHEVERON PEKANBARU RIAU

Robbi Febriandi¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Zanur S. Pd, M. Pd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau masih terdapat kekurangan saat melakukan kelincahan yang dipengaruhi oleh salah satu dari kondisi fisik yaitu kelincahan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan dua bentuk latihan yaitu latihan *90-Degree round* dan *90-degree cut*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 4,77, pada kelompok B sebesar 4,57 dengan t_{tabel} 1,833, pada kelompok A dan kelompok B sebesar 3,275 dengan t_{tabel} 1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ke tiga hipotesis diterima, maka latihan *90-Degree round* dan *90-degree cut* dapat meningkatkan kelincahan. Peningkatan rata-rata 0,91 pada kelompok A dan 0,99 pada kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *90-Degree cut* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kelincahan.

**Kata Kunci : Latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut*,
Kelincahan.**

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132580, Alamat; Jln.

Utama rumbai. Gg nusaindah. No 05. Rumbai.

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (08127625002)

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal perkembangan prestasi olahraga, hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan. Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat membeikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5).

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer adalah sepakbola, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, dengan sebuah bola dan lapangan yang luas maka sepakbola telah dapat dimainkan, oleh karenanya sepak bola merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, dan yang paling utama menendang bola (Muhammad Zein 2009:1).

Hal senada juga diungkapkan oleh Joseph Luxbacher (2011 : V) sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya di lakukan bukan di sebabkan olahraga ini mudah di mainkan atau bisa ditiru dan di mainkan siapa saja yang mau, tetapi di dasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat. Menurut Ismaryati (2008 : 41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang memerlukan kecepatan perubahan dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan salah satunya adalah sepak bola. Hal ini juga dijelaskan oleh Sajoto (1988 : 17) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di arena tertentu. sedangkan kelincahan

menurut Soekarman (1987:71), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi.

Dari pengamatan peneliti bahwa anak-anak SSB CHEVRON pekanbaru pada saat bertanding sepakbola banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku, ini disebabkan karena kurangnya Agiility (kelincahan) pada anak-anak tersebut

Untuk meningkatkan kelincahan banyak bentuk-bentuk latihan diantaranya : latihan *90-Degree Round*, latihan *90-Degree Cut*, latihan *T-drill*, latihan *Square Run*, latihan *Four Corners*, latihan *360 Degree Drill*, dan latihan *X Drill*, Namun, bentuk latihan *90-Degree Round* dan *90-Degree Cut* belum pernah diaplikasikan pada pemain bola SSB CHEVERON Pekanbaru Riau. Oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan yang berjudul: “Pengaruh perbandingan latihan *90-Degree Round* dan *90-Degree Cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVERON Pekanbaru Riau”. *90-Degree Round* merupakan latihan kelincahan Bentuk awal gerakan ini dengan membentuk badan, menjaga keseimbangan badan serta bagaimana mengatur atau menyesuaikan awal gerakan tersebut. 3 buah kerucut dibentuk menyerupai huruf L, dengan dengan panjang kaki 10 yard / 9 meter. *90-Degree Cut* merupakan latihan kelincahan Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengembangkan perpindahan cepat antara kelincahan gerak dan kecepatan. Tiga kerucut yang di dirikan di bentuk huruf L, dengan panjang jarak kaki 10 yards / 9 meter.

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olah raga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja. Yang dimaksud dengan *sistematis* adalah, terencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. *Berulang-ulang* maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi”.

Menurut Soekarman (1987 :60) untuk dapat berlatih atau melatih dengan baik maka perlu juga diperhatikan pedoman umum dalam latihan. Intensitas latihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Kalau intensitas latihan tidak cukup, maka tidak dapat memperbaiki endurance kardiovaskular (ketahanan jantung dan pembuluh darah). Cara yang mudah untuk mengetahui apakah intensitas latihan cukup atau belum, yaitu dengan menghitung denyut nadinya pada waktu latihan. (Engkos Kosasih:1993:39).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam- macam latihan kelincahan (*agility*) yaitu : latihan *90-Degree Round*, latihan *90-Degree Cut*, latihan *T-drill*, latihan *Square Run*, latihan

Four Corners, latihan *360 Degree Drill*, dan latihan *X Drill*, (Jay Dawes. Mark Roozen 2011:82,83,85,86,88). Namun dalam rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *90-Degree Round* dan *90-Degree Cut* terhadap kelincahan pada pemain Bola SSB CHEVERON Pekanbaru Riau. Apakah terdapat pengaruh latihan *90-Degree Round* dan *90-Degree Cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *90-Degree Round* dan *90-Degree Cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau.

B. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metoda eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metoda penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiono: 2008:107).
Populasi dan sample

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, populasi penelitian ini adalah SSB CHEVRON U-13 Pekanbaru. Berdasarkan data diperoleh dari maneger SSB CHEVRON pekanbaru tersebut terdapat 20 orang anak-anak atau pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu Ari Kunto (1996:4) mengatakan apa bila jumlah sampel kurang dari 100 orang, maka seluruh sampel akan digunakan (total sampling) dan apa bila jumlah di atas 100 orang, maka sampel yang akan diambil atau yang di gunakan 25%-45% dari keseluruhan sampel. Maka pada peneliti ini sampel menggunakan Total Sampling. Sampel akan dibentuk menjadi dua kelompok dan cara penentuan kelompok akan diadakan pemilihan acak, tiap kelompok terdiri dari sepuluh anak-anak. Dimana kelompok 1 akan melakukan latihan *90-degree round* dan kelompok 2 akan melakukan latihan *90-degree cut*. Instrumen Penelitian yaitu *Illionis agility test* adapun peralatan yang digunakan yaitu *Cone* 8 buah, *Stopwatch*, buku dan pena.

Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *illionis agility test* untuk mengetahui kemampuan kelincahan, pelaksanaanya yaitu pada aba-aba siap, *testee* berdiri dibelakang garis *start* dan berada di *cone A*, pada aba-aba ya, *testee* mulai lari dari *cone A* kedepan dan melewati *cone B*, kemudian balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone 1, 2, 3, 4 cone* yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari *zig-zag*, lalu lari kedepan melewati *cone C*, setelah itu berlari lagi melewati garis *finish cone D*” Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila *testee* berlari tidak sesuai dengan arah panah, *testee* melanggar atau menjatuhkan *cone-cone* yang telah disusun, dan *testee* diberi kesempatan 2 kali dalam melakukan test ini. Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*, diambil nilai test yang tercepat dari 2 kali kesempatan. *Illinois Agility Test*” (Jay Dawes. Mark Roozen 2011:44). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan latihan *90-Degree Round* dan *Degree Cut* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes

akhir (*posttest*) dengan menggunakan *illionis agility test* setelah diberikan latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Setelah dilakukan test *Illinois Agility Test* sebelum dilaksanakan latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Hasil *Pretest Illinois Agility Test*

Statistik	PRETES	
	X1	X2
Sampel	10	10
Mean	18,47	18,63
Median	18,36	18,58
Stadar Deviasi	1,06	0,96
Varians	1,12	0,93
Minimum	16,50	16,88
Maximum	20,19	20,22
Jumlah	184,69	186,28

Dari tabel analisis hasil pretest *Illinois Agelity Test* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* sebagai berikut : skor tertinggi kelompok X1 adalah 20,19 skor terendah 16,50 dengan mean 18,47, standar deviasi 1,06 dan varian 1,12 ,sementara skor tertinggi kelompok X2 adalah 20,22 skor terendah 16,88 dengan mean 18,63, standar deviasi 0,96 dan varian 0,93.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data pretest illinois Agility Test kelompok A

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.50 - 17.43	1	10
2	17.44 - 18.37	4	40
3	18.38 - 19.31	3	30
4	19.32 - 20.25	2	20
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 16,50 - 17,43 kemudian 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai kelincahandengan rentangan nilai 17.44 - 18.37, untuk 3 orang sampel= 30% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 18.38 - 19.31, dan pada 2 orang sampel= 20% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 19,32 – 20,25.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data pretest illinois Agility Test kelompok B

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.88 - 17.72	1	10
2	17.73 - 18.57	4	40
3	18.58 - 19.42	3	30
4	19.43 - 20.27	2	20
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 16,88 – 17,72, kemudian 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 17,73 – 18,57, untuk 3 orang sampel= 30% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 18,58 – 19,42, dan pada 2 orang sampel= 20% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 19,43 – 20,27.

Setelah dilakukan test *Illinois Agility Test* sesudah dilaksanakan latihan *90-degree Round* dan latihan *90-degree Cut* maka dapat data akhir dengan perincian hasil posttest *Illinois Agility Test* pada tabel berikut :

Tabel 4. Analisis hasil posttest *Illinois Agility Test*

Statistik	POSTTEST	
	X1	X2
Sampel	10	10
Mean	17,56	17,64
Median	17,82	17,74
Stadar Deviasi	0,83	0,68
Varians	0,69	0,47
Minimum	16,09	16,25
Maximum	18,90	18,94
Jumlah	175,62	176,39

Dari tabel analisis hasil posttest *Illinois Agility Test* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil posttest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok X1 adalah 18,90, skor terendah 16,09, dengan mean 17,56, standar deviasi 0,83 dan varians 0,69, sementara skor tertinggi kelompok X2 adalah 18,94 skor terendah 16,25 dengan mean 17,64 standar deviasi 0,68 dan varian 0,47.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data posttest illinois Agility Test kelompok A

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.09 - 16.79	2	20
2	16.80 - 17.50	2	20
3	17.51 - 18.21	5	50
4	18.22 - 18.92	1	10
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 16,09 -16,79, kemudian 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentangan rentangan nilai 16,80 – 17,50, untuk 5 orang sampel= 50% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 17,51 – 18,21, dan pada 1 orang sampel= 10% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 18,22 – 18,92.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi data posttest illinois Agility Test kelompok B

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.25 - 16.92	1	10
2	16.93 - 17.60	3	30
3	17.61 - 18.28	5	50
4	18.29 - 18.96	1	10
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 16,25 – 16,92, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 16,93 – 17,60, untuk 5 orang sampel= 50% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 17,61 – 18,28, dan pada 1 orang sampel= 10% mendapat nilai kelincahan dengan rentangan nilai 18,29-18,19.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *90-Degree Round* dan latihan *90-Degree Cut (X)* terhadap hasil *Illinois Agility Test (Y)* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Variabel	Kelompok	L hitung	L table
Hasil pretest	Kelompok A	0,0974	0,258
	Kelompok B	0,0915	
Hasil Postest	Kelompok A	0,1131	
	Kelompok B	0,2121	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest Illinois Agility Test setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,0974 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,0915 dan L_{tabel} sebesar 0,258, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *Illinois Agility Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil posttest *Illinois Agility Test* menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1131 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,2121 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil posttest *Illinois Agility Test* adalah berdistribusi normal.

Uji homogenitas

$$F_{hit} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}}$$

$$= \frac{4,2}{3,28}$$

$$= 1,28$$

$$F_{tabel} = 3,18$$

Karena $F_{hit} = 1,28 < F_{tabel} = 3,18$ pada $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan, pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen).

Cari standar t

1	$\sum D$	9,07	9,89	5,61
2	$\sum D^2$	11,51	13,98	5,756
3	Rata d	0,91	0,99	0,56
4	N	10	10	10
5	t_{hitung}	4,77	4,57	3,275
6	t_{tabel}	1,833	1,833	1,734

$$t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

1. Data posttest Kelompok A dan Kelompok B

$$= \frac{0,56}{\sqrt{\frac{5,765 - \frac{5,61^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$= \frac{0,56}{\sqrt{\frac{5,765 - 31,47}{90}}}$$

$$= \frac{0,56}{\sqrt{0,02898}}$$

$$= \frac{0,15}{0,171}$$

$$= 3,275$$

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 4,77 dan pada kelompok B sebesar 4,57 dengan t_{tabel} 1,833, pada kedua kelompok sebesar 3,275 dengan t_{tabel} 1,734 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan, yang pertama Terdapat pengaruh metode Latihan *90-Degree round* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Kedua, Terdapat pengaruh metode Latihan *90-Degree round* terhadap kelincahan pada pemain bolaSSSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Ketiga, Terdapat perbandingan

pengaruh yang signifikan antara metode latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Pengaruh perbandingan latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* terhadap kelincahan pada pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* terhadap pemain bola SSB CHEVRON Pekanbaru Riau. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 4,77, pada kelompok B sebesar 4,57 dengan t_{tabel} 1,833, pada kelompok A dan kelompok B sebesar 3,275 dengan t_{tabel} 1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ke tiga hipotesis diterima, maka latihan *90-Degree round* dan *90-Degree cut* dapat meningkatkan kelincahan. Peningkatan rata-rata 0.91 pada kelompok A dan 0,99 pada kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *90-Degree round* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain bola.

Saran

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan pada *Illinois Agility Test* adalah :

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Untuk pelatih pada umumnya dan guru olahraga pada khususnya dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat memberi latihan *90-Degree cut*.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*.
Akademika Pressindo: Jakarta
- Harsono.(1988).*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam
Olahraga*.Jakarta
- Ismaryati. (2008).*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah
- Jay Dawes, Mark Roozen.(2011).*Developin Agility and
Quickness*.United State:NSCA.
- Joseph A. Luxbacher,Ph.D(1996). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Human
Kinetic. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- M.sajoto.(1995).*Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik
dalam Olahraga*.Semarang:Dahara Prize.
- Soekarman.(1986).*Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan
atlet*.Jakarta
- Zein, Muhammad,SH,MA.(2009).*Sepak Bola Indonesia Bermain
Dalam Aturan* .PSSI
- Zulfan Ritonga. (2007).*Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*.Cendikia
Insani. Pekanbaru