

**HOURLASS EFFECT COMPARISON EXERCISE EXERCISE DRILL
WITH 180 DEGREE TO DRILL IN AGILITYSOCCER PLAYERS SSB
YAPORA PRIMARY PEKANBARU**

Al Qadri¹, Drs. Ramadi S.pd, M.Kes,AIFO², Ardiah Juita, S.Pd,M.pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN
ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

The problem in this study, that agility In Footballers SSB Yapora Primary Pekanbaru less than the maximum. It is thought to be caused by the lack of rapid motion also fast enough in making a change in body position to another rnelakukan different movements. The purpose of this study is to look at the effects of exercise drills and exercises Hourglass 180 degree agility drill against SSB Football Players In Primary Yapora Pekanbaru. This is a type of quasi-experimental study to see the effect of this form of exercise. The population in this study are all athletes who totaled 22 people. Sampling technique that is the total sampling, meaning where the entire population sampled is then sampled in this study amounted to 22 people. Instrument in this study using shuttle test run to see agility. Analyses were performed using t-test. The research concludes that the influences of exercise on agility drills Hourglass In Footballers SSB Yapora Primary Pekanbaru proven with $t = 5.76 > t_{table} 2228$ at $\alpha = 0.05$. Then there are the effects of exercise on agility drill 180 degree Footballers SSB Yapora In Pekanbaru Primary proven with $t = 4.82 > 2,228$ t_{table} at $\alpha = 0.05$. Meanwhile, to see the effect of the two forms of exercise, there are the effects of exercise training Hourglass drill with 180 degree agility drill against SSB Football Players In Primary Yapora 4:11 Pekanbaru where $t > t_{table} 2086$ at $\alpha = 0.05$. Where Hourglass drill exercise better when compared with the 180 degree agility drill.

Keywords: Hourglass drill, 180 degree drill, and Agility

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905135312,Alamat; Jln. Marsan perum,melur permai blok f no 24
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga (081365361995)
- 3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (082388532244)

A. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan cabang olah raga permainan beregu (kesebelasan), sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olah raga prestasi. Oleh karena itu dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan teknik, kesegaran jasmani dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan anak didik menjadi pemain sepak bola yang berprestasi haruslah dimulai sedini mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap.

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan individu disamping kerja sama kelompok. Untuk itu, seorang pesepak bola diwajibkan menguasai teknik, *skill*, dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik. Pengajaran permainan sepak bola untuk anak-anak tujuan utama bukanlah untuk segera berprestasi, akan tetapi tujuan utama adalah mengikutsertakan anak didik sebanyak-banyaknya, untuk bermain sepak bola, dan menumbuhkan anak-anak menjadi senang dan mendorong minat anak didik untuk mempelajari dan berlatih sepak bola. Untuk mencapai prestasi yang tinggi anak-anak harus memiliki kemauan yang keras dan penuh disiplin dengan metode pengajaran dan pembinaan yang benar.

Berbagai macam teknik dasar dalam permainan sepak bola, diantaranya adalah teknik mendribel atau menggiring bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah, yang mana tujuannya adalah : (1) Untuk melewati lawan, (2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olah raga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan samapai mencapai puncak prestasi pada cabang olah raga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olah raga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan kearah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencaai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olah raga yang ditekuninya.

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno (1986:7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua factor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu factor *endogen* artinya dari dalam diri sendiri sepereti, minat,

bakat serta motivasi dan factor *exogen* yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana dan prasarana untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dalam proses latihan unsure-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsure kecepatan dan kelincahan dalam bergerak. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau agility adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat.

Kecepatan dengan kelincahan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincahan mempunyai persamaan yaitu sama-sama melakukan gerak dengan cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari sprint, sedangkan pada kelincahan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerak lain yang berbeda. Ada banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan, diantaranya : latihan hourglass drill dan butterfly drill, yaitu latihan untuk kelincahan yang mencakup gerakan maju, mundur, gerakan kesamping kiri dan kanan berbelok dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SSB Yapora Pratama Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa banyak kekurangan pada kelincahan pada pemain tersebut dan beberapa kali terjadi kekalahan dalam pertandingan uji coba dan pertandingan resmi, terutama pada pemain yang baru mengikuti latihan di SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja (Suharno, 1993: 101). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *Practice, Exercises*, dan *training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolah raga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olah raganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olah raganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai alat pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolah raga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Dr. Sukadianto, 2005). Sedangkan menurut Harre dalam Nosske (1982) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolah raga yang menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olah ragawan.

Dengan demikian pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolah raga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Pengertian latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olah ragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan dari istilah *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tetap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tetap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain : (1) pembukaan/ pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*). Latihan yang dimaksudkan pada kata (*excercises*) tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (*suplemen*). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercises*. Istilah latihan dari kata *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata (*training*) yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tetap muka.

Salah satu cirri dari latihan, adalah adanya beban latihan. Oleh karna itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olah ragawan, sehingga prestasi puncak dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan mampu bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olah ragawan secara keseluruhan dapat dilakukan melalui latihan dan pembebanan.

Beban latihan merupakan rangsang motorik (berupa gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olah ragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olah ragawan dengan cara membariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*).

Selanjutnya yang dimaksud dengan beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Perubahan fungsi peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi : (a) perubahan *morfologis* (structural) dari luas penampang lintang otot, (b) perubahan fisiologi dan biokimia, yakni sistem paru dan sirkulasi darah, sehingga proses *metabolisme* menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar, dan (c) perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olah ragawan dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat, (Suharno HP. 1985). Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olah ragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihannya cukup baik (Sajoto 1988:77). Latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincihan seseorang adalah shuttle run, dodging run dan zig-zag run.

Kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008:41). Lebih lanjut Sajoto (1995:9) mengatakan kelincihan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihannya cukup baik.

Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincihan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olah raga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincihan sangat penting untuk jenis olah raga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) pembukaan/ pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*). Istilah latihan dari kata *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata (*training*) yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka

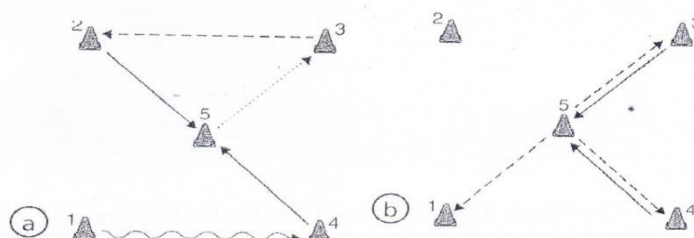
Jay Dawes: 2012 mengemukakan latihan *hourglass drill* adalah lari bolak balik dengan cara maju, mundur, samping kiri dan kanan dengan jarak tertentu dengan kecepatan tinggi dengan kata lain *hourglass drill*

a. Posisi awal

Berdiri siap di kerucut 1 yang jarak antara kerucut (cone) satu dengan yang lain 10 meter

b. Urutan pelaksanaan

Atlet berdiri siap pada kerucut atau cone 1 (start) menghadap ke tengah (gambar a). Pada aba-aba lari, atlet berlari menyamping kea rah kanan menuju cone 4 setelah sampai di cone 4 atlet langsung berlari secepatnya secara diagonal menuju kea rah cone 5.dan kemudian berbalik berlari mundur kea rah cone 3,berikut lari menyamping ke cone 2,memimpin dengan kaki kanan dan berlari dengan cepat menuju cone 5. Sesampainya di cone 5 atlet berputar dan berlari menyamping kea rah kiri menuju cone 3 (gambar b) dan berbelok lari degnan gerakan secepatnya kembali ke cone 5 selanjutnya berlari menyamping kea rah kiri menuju cone 4 dan berbalik lagi dengan cepat menuju cone 5 berbelok lari menyamping kea rah kiri menuju cone 1 menuju cone 5 sebagai finish. Latihan ini dilakukna dalam beberapa kali pengulangan (Jay Dewes, 2012).



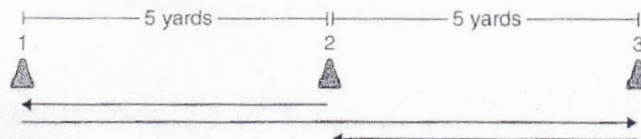
Jay Dawes: 2012 mengemukakan latihan *180 degree drill* adalah lari dengan kecepatan tinggi di lapangan dengan tiga cone secara garis lurus yang masing-masing jaraknya 5 meter. Latihan *180 degree drill* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

a. Posisi awal

Berdiri siap di cone (kerucut) 2 yang jarak antara kerucut (cone) satu dengan yang lain 5 meter (cone 1,2, dan 3).

b. Urutan pelaksanaan

Atlet start disamping cone (kerucut) 2 dan kemudian lari dengan cepat (sprint) ke cone 1. Sampai di cone 1 dengan langkah pendek lalu memutar dengan cepat sprint menuju cone 3, sesampainya di cone 3 atlet memutar dengan cepat dan kembali ke cone 2. Atlet harus mengulang latihan ini, melakukan bergantian untuk kedua kaki kanan dan kiri (memutar ke kanan dan kiri). Latihan ini juga dapat dikombinasikan atau bervariasi dengan gerakan penyamping, maju maupun mundur dengan atau tanpa menyentuh cone (kerucut), (Jay Dawes, 2012).



B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Penelitian model *experiment*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang didapat dari eksperimen berdasarkan perlakuan (*treatment*) terhadap suatu unit percobaan dalam batas-batas disain yang ditetapkan pada kelas eksperimen sehingga diperoleh data yang menggambarkan apa yang diharapkan.

Populasi dalam penelitian ini pada atlet SSB Yapora Pratama Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 22 orang. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik *Total Sampling (Sample Jenuh)*, dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 22 siswa (Arikunto, 2006 : 131).

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Berdasarkan pada hipotesa yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistic analisis data *komparatif*. Teknik statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif adalah dengan menggunakan t-test yaitu untuk menguji komparasi data. Untuk menguji dua buah sampel yang independen, misalnya mean dari sampel perlakuan dan sampel control, uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

1. Kelompok Latihan *Hourglass drill*

a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *Hourglass drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.05 dan skor paling lambat adalah 11.16 dengan rata-rata 10.31 dan standar deviasi 0.65.

b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Hourglass drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.01 dan paling lambat 10.55 dengan rata-rata 9.73 dan standar deviasi 0.57.

2. Kelompok Latihan *180 degree drill*

a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.54 dan skor paling lambat adalah 11.74 dengan rata-rata 10.40 dan standar deviasi 0.68.

b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.39 dan paling lambat 11.01 dengan rata-rata 10.12 dan standar deviasi 0.59.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-test. Sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan uji homogenitas untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>Hourglass drill</i> (awal)	0.0985	0.249	Normal
2	Latihan <i>180 degree drill</i> (awal)	0.1051		Normal
3	Latihan <i>Hourglass drill</i> (akhir)	0.2157		Normal
4	Latihan <i>180 degree drill</i> (akhir)	0.1976		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 10. Uji Homogenitas

No	Variabel	F _h	F _t	Keterangan
1	Latihan <i>Hourglass drill</i> dan latihan 180 <i>degree drill</i> (akhir)	1,07	2,97	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t, maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1. Terdapat Pengaruh Latihan *Hourglass drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.**
- 2. Terdapat Pengaruh Latihan *180 degree drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.**
- 3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Hourglass drill* dan *180 degree drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.**

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian:

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Hourglass drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 5.76. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (10) ternyata nilai yang diperoleh adalah 2.228 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5.76) > t_{tabel} (2.228) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Hourglass drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 4.82 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan N – 1 (10) ternyata menunjukkan angka 2.228, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4.82) > t_{tabel} (2.228), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} antara latihan *Hourglass drill* dan latihan *180 degree drill* terhadap peningkatan kelincahan

sebesar 4.09 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan N_1+N_2-2 (20) ternyata menunjukkan angka 2.086, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4.11) > t_{tabel} (2.086), maka hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh dari latihan *Hourglass drill* dan latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan latihan *Hourglass drill* dan latihan *180 degree drill* dapat mempengaruhi kelincahan untuk menunjang keterampilan yang baik dalam permainan sepakbola. Pemberian latihan selama 18 kali pertemuan yang dilaksanakan program latihan 3 kali setiap minggu untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *tic tac toe dril* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru terbukti dengan t_{hitung} 5.76 > t_{tabel} 2.228 pada $\alpha=0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru terbukti dengan t_{hitung} 4.82 > 2.228 t_{tabel} pada $\alpha=0,05$.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *hourglass drill* dengan latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru di mana t_{hitung} 4.11 > t_{tabel} 2.086 pada $\alpha=0,05$. Dimana pengaruh latihan *hourglass drill* lebih baik jika dibandingkan dengan latihan *180 degree drill* terhadap kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.

Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan hasil kelincahan yang baik maka di sarankan kepada pelatih maupun atlet untuk malakukan latihan *hourglass drill* dan latihan *180 degree drill* yang teratur.
2. Di antara kedua hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *hourglass drill* dengan latihan *180 degree drill*, maka kelincahan memperoleh hasil yang lebih baik, maka disarankan selalu melakukan latihan *hourglass drill* dengan latihan *180 degree drill* untuk mendapatkan kelincahan yang baik terutama Pada Pemain Sepakbola SSB Yapora Pratama Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.
- Suharno, 1986, Ilmu Kepeleatihan Olahraga.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara.
- Radcliffe, James C dan Robert C. Farentinos. 1985. *Plyometrics*. USA: A Division of Human Klenetics Publlshrs, Inc.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Kusyanto, Yanto. 1994. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmanid dan Kesehatan*. Bandung :Ganesa.
- Luxbacher, Josep A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta :Human Kinetics Publishers, Inc.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. African: Lagos.
- <http://penapun-tertoreh.blogspot.com/2011/01/cara-penulisan-catatan-kaki.html>
- <http://everitas.rmclub.ca/wp-content/uploads/2009/01/ppt018.jpg>