

***THE COMPARISON OF THE INFLUENCE OF PRACTICE OF
BUTTERFLY DRILL BY 360 DEGREE DRILL OF AGILITY AT GAME OF
BAKTI RAYA PEKANBARU FOOTBALL CLUB***

Arfa Adha¹, Drs. Ramadi S. Pd, M. Kes, AIFO², kristi agust, S. Pd. Mpd³

DEPARTEMENT OF SPORT EDUCATION RIAU UNIVERSITY

ABSTRACT

Result of perception indicate that agility represent important matter to increase athletic achievement. This research is conducted of atlet Bakti Raya Pekanbaru football club. Problem of researcher is do there are comparison of influence between practice of Butterfly Drill by 360 Degree Drill to agility at game of Bakti Raya Pekanbaru football club.

Result identify the problem of menunjukan that there are comparison of influence of practice method of Butterfly drill by 360 Degree Drill to agility of player of Bakti Raya Pekanbaru football club. Target of this research is to know comparison of influence between practice of Butterfly Drill by 360 Degree Drill. Hypothesis at this research namely there are comparison of influence between practice of Butterfly Drill by 360 Degree Drill.

This Research is research of eksperiman quasi. Research data obtained and collected to pass tes early and final tes before and after doing practice of butterfly drill and 360 drill degree. obtained to be data to be analysed descriptively.

The obtained data to the result of test of t at practice of Butterfly Drill yield t_{hitung} equal to 8,760 and t_{tabel} equal to 1,711. Meaning $t_{hitung} > t_{tabel}$ and can be concluded there are influence of practice method of Butterfly Drill to agility of player of Bakti Raya Pekanbaru football club. Result of test of t at practice 360 Degree Drill yield t_{hitung} equal to 8,760 and t_{tabel} equal to 10,24. Meaning $t_{hitung} > t_{tabel}$ can be concluded there are influence of practice method 360 Degree Drill to agility of player Bakti Raya Pekanbaru football club. Hereinafter result of test of t Practice of Butterfly Drill by 360 Degree Drill namely t_{hitung} equal to 2,154 and t_{tabel} equal to 1,720. Meaning $t_{hitung} > t_{tabel}$. This matter can be concluded that there are comparison of influence of practice of Butterfly Drill by 360 Degree Drill of agility of player Bakti Raya Pekanbaru football club.

Keyword : *practice of Butterfly Drill, practice 360 Degree Drill, agility.*

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120800, Alamat; Jln. Kartika Sari. Gg Kembar Sari. No 48. Rumbai.
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (08127625002)

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY DRILL* DENGAN
360 DEGREE DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA CLUB BAKTI RAYA PEKANBARU**

Arfa Adha¹, Drs. Ramadi S. Pd, M. Kes, AIFO², kristi agust, S. Pd. Mpd³

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

ABSTRAK

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa kelincahan merupakan hal penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Penelitian ini dilakukan pada atlet Club Sepak Bola Bakti Raya Pekanbaru. Masalah pada peneliti ialah apakah terdapat perbandingan pengaruh antara latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan permainan sepakbola Club Bakti Raya Pekanbaru.

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh metode latihan *Butterfly drill* dengan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill*. Hipotesis pada penelitian ini yakni terdapat perbandingan pengaruh antara latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill*.

Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *Butterfly drill* dan *360 Degree drill*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Data yang diperoleh atas hasil uji t pada latihan *Butterfly Drill* menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,760 dan t_{tabel} sebesar 1,711. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan *Butterfly Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Hasil uji t pada latihan *360 Degree Drill* menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,760 dan t_{tabel} sebesar 10,24. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Selanjutnya hasil uji t Latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill* yakni t_{hitung} sebesar 2,154 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru.

Kata Kunci : *latihan Butterfly Drill, latihan 360 Degree Drill, kelincahan*

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132524, Alamat: Jln. Utama simpang tiga perumahan maya sejahtera blok A no 21
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268399538)

A. PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa keolahrgaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan peraturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, dan dana pengawasan. Selain itu olahraga juga merupakan kegitan jasmani yang doterapkan dalam permainan sebagaimana dijelaskan Kosasi (1993:3) olahraga merupaakn keiatan jasmani yang terdapat didalamnya permmainann, perlombaan, dan kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Masalah pengembangan prestasi berolahraga merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia. Tentunya untuk mewujudkan hal itu diperlukan latihan yang terus menerus. Factor-faktor yang harus dimiliki untuk mencapai prestasi yang optimal yaitu: pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, kematangan juara. Keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni (Harsono,1985)

Olahraga juga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam proses pendidikan, Pendidikan akan kurang lengkap tanpa olahraga, karna gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dan diri sendiri, sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang martabat, sehubungan dengan hal tersebut olahraga perlu ditingkatkan dalam pengembangan agar prestasi lebih meningkat.

Salah satu hal yang juga tidak dapat ditinggalkan untuk mewujudkan prestasi dalam berolahraga ialah latihan yang dilakukan terus menerus. Latihan dapat diartikan proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja (Suharno, 1993:101). Kecepatan dan kelincahan juga dibutuhkan oleh seseorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut kecepatan dan kelincahan dalam bergerak. Kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat berubah posisi tubuh atau merubah arah dengan cepat.

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat populer bahkan diminati hampir sebagian besar masyarakat indonesia dan dunia umumnya. Hal ini juga diungkapkan oleh Muhammad Zein (2009 : i) bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepak bola. 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.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet penulis akan membahas tentang kelincahan. Terindikasi pengaruh latihan butterfly drill terhadap kelincahan. Pengaruh latihan 360 degree drill terhadap kelincahan. Latihan butterfly drill menurut Jay Dawes ialah lari yang dilakukan dengan kecepatan tinggi yang bertujuan untuk kelincahan. Lima kerucut atau cone ditempatkan dalam bentuk sayap kupu-kupu dengan jarak antara cone yang satu dengan yang dua lainnya 10 meter. Posisi awal berdiri siap di kerucut cone 1 menghadap ke tengah. Atlet berdiri siap di posisi star pada cone 1 menghadap ketengah. Pada aba-aba lari, atlet berlari cepat dari cone 1 secara diagonal menuju cone 5 setelah sampai cone 5 atlet berbelok tajam menuju kerucut atau cone 2 menyamping kiri, sesampainya di cone 2 berbelok tajam dan berlari dengan cepat menuju cone 5. Sesampainya di cone 5 berbelok lagi dan berlari menyamping ke arah kiri menuju cone 3. Setelah itu berputar dengan cepat menuju cone 5 dan berbelok lari menyamping ke arah kiri menuju cone 4 dan berbelok lari sprint lagi menuju cone 5. Sesampainya di cone 5 atlet berbelok dan berlari cepat menuju cone 1 dengan lari menyamping ke kiri (finish). Latihan ini dilakukan secara berulang kali dengan melakukan variasi (Jay Dawes, 2012). Selanjutnya latihan 360 degree drill menurut Jay Dawes ialah lari dengan kecepatan tinggi di area lapangan yang panjang dan lebarnya 10 meter yang masing-masing sudutnya ditempatkan sebuah cone kerucut (4 cone). atlet berdiri siap pada cone 1 (start) menghadap ke cone 2 dengan posisi tubuh tegak. Pada aba-aba lari, atlet berlari dengan cepat dari cone 1 ke cone 2. Setelah sampai di cone 2 atlet berbelok mengelilingi 360 derajat, selanjutnya dari cone 2 dan lari secepatnya ke cone 3 dan 4. Serta masing-masing berputar mengelilinginya 360 derajat. Seterusnya kembali ke cone 1 dengan cepat (finish) latihan ini dapat dilakukan searah dengan jarum jam maupun berlawanan arah jarum jam. (Jay Dawes, 2012)

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet penulis akan membahas tentang kelincahan. Terindikasi pengaruh latihan *Butterfly Drill* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *Coverage Drill* terhadap kelincahan. Terdapat pengaruh latihan *T Drill* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *Hourglass Drill* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *X Drill* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *Zig Zag* terhadap kelincahan. Pengaruh latihan *back to back* terhadap kelincahan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Butterfly Drill* dengan Latihan *360 Degree Drill* Terhadap Kelincahan Pada Permainan Sepakbola Club Bakti Raya Pekanbaru”

B. METODE PENELITIAN

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

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang seberapa besar pengaruh latihan *Butterfly Drill* dan latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pada permainan sepakbola club Bakti Raya Pekanbaru. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diperlakukan dengan satu atau lebih kelompok yang tidak menerima perlakuan sebagai control untuk pembandingan (Sugiyono, 2008:29)

Populasi dan sample

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club Bakti Raya Pekanbaru yang terdaftar sebagai atlet pada tahun 2013. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdaftar 24 pemain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah total sampling (sampling penuh) dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124) berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 24 pemain. Instrument yang digunakan yakni *stop watch*, 5 buah cone, lapangan datar, peluit, kertas pencatat, pena. Tujuannya ialah untuk mengukur tingkat kelincahan dengan lari cepat disertai perubahan arah .

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (pretest) dengan menggunakan tes kelincahan yakni pada aba-aba "siap" *testee* berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "ya" *testee* mulai berlari dengan kecepatan menuju titik tengah, sesampainya di tengah berbelok ke arah kanan dan kembali lagi ke titik tengah 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan seterusnya mengikuti arah panah sampai melintasi garis finish. Kemudian pengambilan nilai hasil tes kelincahan sebelum dilakukan latihan *Butterfly Drill* dan latihan *360 Degree Drill* (pretest) pengambilan nilai hasil tes kelincahan setelah dilakukan latihan *Butterfly Drill* dan latihan *360 Degree Drill* (posttest). Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 24 orang subjek penelitian yakni pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Penelitian ini melihat hasil perbandingan latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pada Sepakbola Club Bakti Raya Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Butterfly Drill* dan *360 Degree Drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Data awal yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

1) Data Pretes dan Postes Hasil Pengukuran Kelincahan *Butterfly Drill*

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan *Butterfly Drill* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 17,49 skor terendah 13,12 dengan rata-rata 15,63 standar deviasi 1,49 dan variansi 2,22 distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Hasil Pengukuran Pretes Kelincahan *Butterfly Drill*

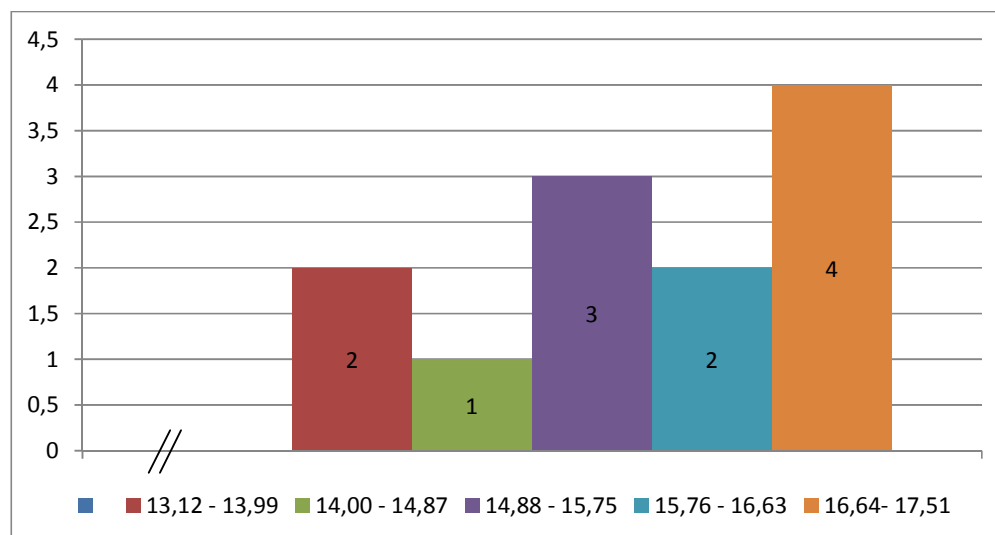
Item Analisis	Nilai
Sampel	12
Mean	15,63
Std. Deviation	1,49
Variance	2,22
Minimum	13,12
Maximum	17,49
Sum	187,50

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Pretes Kelincahan *Butterfly Drill*

Nilai	Frequency Absolut	Frekwensi Relatif
13,12 - 13,99	2	16,67
14,00 - 14,87	1	8,33
14,88 - 15,75	3	25,00
15,76 - 16,63	2	16,67
16,64- 17,51	4	33,33
Total	12	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013



Gambar 1. Histogram Pretes Kelincahan *Butterfly Drill*

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran *Kelincahan Butterfly Drill* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 16,73, skor terendah 12,76 dengan rata-rata 14,59, standar deviasi 1,36 dan variansi 1,86, distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

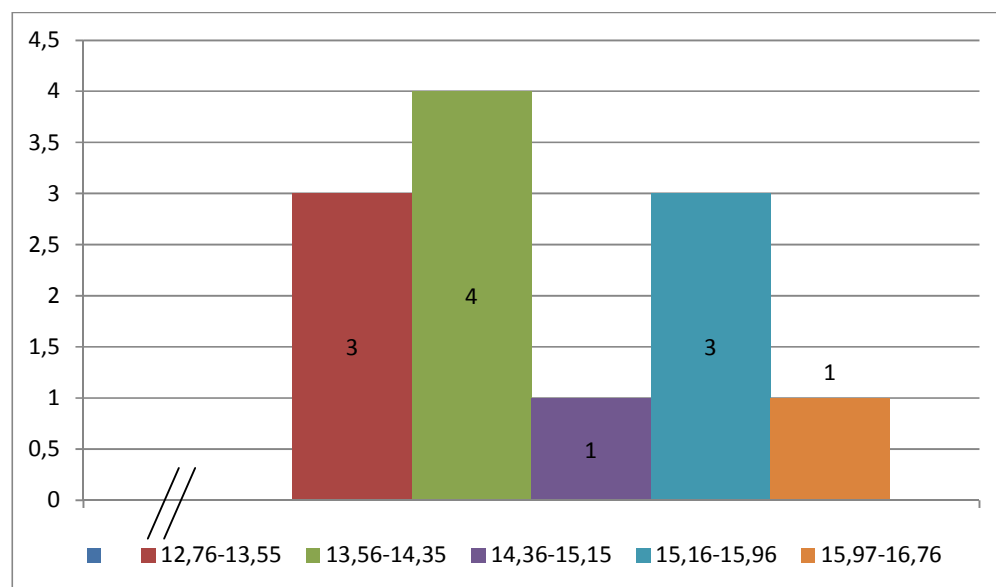
Tabel 2. Analisis Hasil Pengukuran Postes Kelincahan *Butterfly Drill*

Item Analisis	Nilai
Sampel	12
Mean	14,59
Std. Deviation	1,36
Variance	1,86
Minimum	12,76
Maximum	16,73
Sum	175,03

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Postes Kelincahan *Butterfly Drill*

Data	Frequency Absolut	Frekwensi Relatif
12,76-13,55	3	25,00
13,56-14,35	4	33,33
14,36-15,15	1	8,33
15,16-15,96	3	25,00
15,97-16,76	1	8,33
Total	12	100,0



Gambar 2. Histogram Postes Kelincahan *Butterfly Drill*

2) Data Hasil Pretes dan Postes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

Hasil pengukuran Postes Kelincahan latihan 360 Degree Drill adalah sebagai berikut: skor tertinggi 17,86, skor terendah 14,12 dengan rata-rata 16,28, standar deviasi 1,19 dan variansi 1,42 distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 4 sebagai berikut:

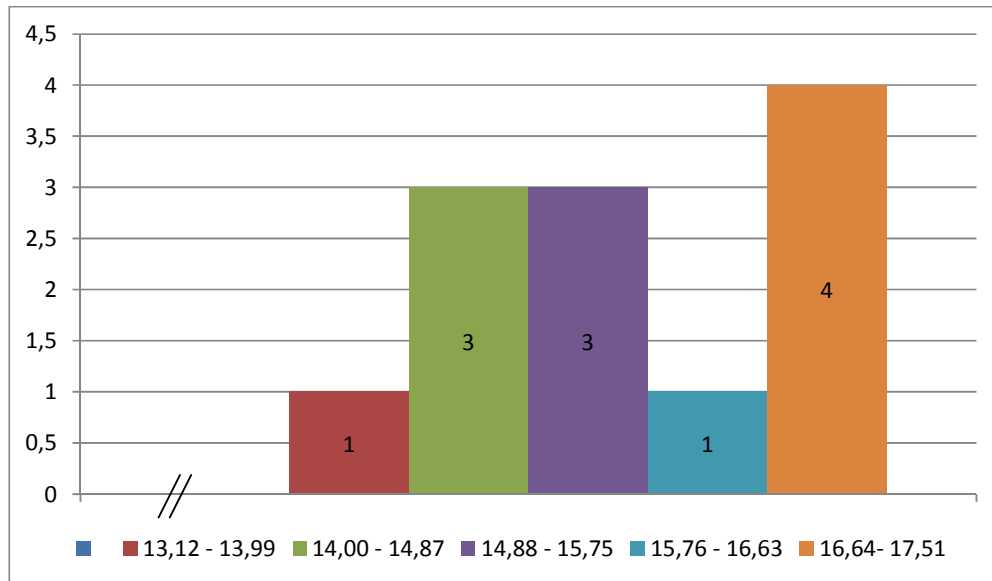
Tabel 4. Analisis Hasil Pengukuran Pretes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

Item Analisis	Nilai
Sampel	12
Mean	16,28
Std. Deviation	1,19
Variance	1,42
Minimum	14,12
Maximum	17,86
Sum	195,41

Sumber: Data olahan Penelitian 2013

Tabel 5. Distribusi Frekwensi Data Hasil Pengukuran Pretes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

Data	Frequency Absolut	Frekwensi Relatif
14,12-14,87	1	8,33
14,87-15,62	3	25,00
15,63-16,38	3	25,00
16,39-17,14	1	8,33
17,15-17,90	4	33,33
Total	12	100,0



Gambar 3. Histogram Pretes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan latihan 360 *Degree Drill* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 16,73 skor terendah 13,21 dengan rata-rata 15,00, standar deviasi 1,20 dan variansi 1,45 distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Hasil Pengukuran Postes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

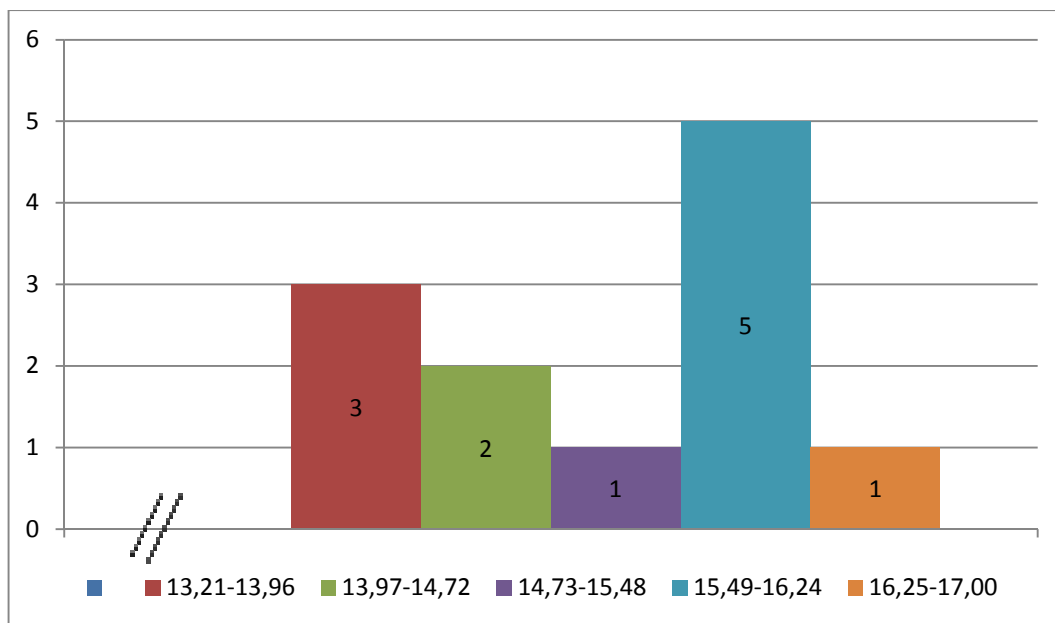
Item Analisis	Nilai
Sampel	12
Mean	15,00
Std. Deviation	1,20
Variance	1,45
Minimum	13,21
Maximum	16,73
Sum	179,95

Sumber: Data olahan Penelitian 2013

Tabel 7. Distribusi Frekwensi Data Hasil Pengukuran Postes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

Data	Frequency Absolut	Frekwensi Relatif
13,21-13,96	3	25,00
13,97-14,72	2	16,67
14,73-15,48	1	8,33
15,49-16,24	5	41,67
16,25-17,00	1	8,33
Total	12	100,0

Sumber: Data olahan Penelitian 2013



Gambar 4. Histogram Postes Kelincahan Latihan 360 Degree Drill

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu pretes kelincahan dan hasil postes kelincahan dapat dilihat pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Kesimpulan Uji Normalitas Data Pretes dan Postes

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}
<i>Pretes Kelompok A</i>	0,1080	0,242
<i>Postes Kelompok A</i>	0,1309	
<i>Pretes Kelompok B</i>	0,1427	
<i>Postes Kelompok B</i>	0,1034	

Sumber: Data olahan Penelitian 2013

Dari Tabel 8 di atas terlihat bahwa data prestes kelincahan kelompok A setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1080 dan L_{tabel} sebesar 0,242, sedangkan Postes Kelompok A menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1309 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Data prestes kelincahan kelompok B setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1427 dan L_{tabel} sebesar 0,242, sedangkan Postes Kelompok B menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1034 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes kelincahan adalah berdistribusi normal.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Butterfly Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Terdapat pengaruh latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Terdapat perbandingan pengaruh latihan *butterfly drill 360* dengan latihan *Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan Data yang diperoleh atas hasil uji t pada latihan *Butterfly Drill* menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,760 dan t_{tabel} sebesar 1,711. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan *Butterfly Drill* terhadap kelincahan Pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Hasil uji t pada latihan *360 Degree Drill* menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,760 dan t_{tabel} sebesar 10,24. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan Pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Selanjutnya

hasil uji t Latihan Butterfly Drill dengan 360 Degree Drill yakni t_{hitung} sebesar 2,154 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh latihan *Butterfly Drill* dengan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru.

SARAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

1. Penulis agar menambah wawasan tentang pengaruh perbandingan metode latihan *Butterfly Drill* dengan latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan Pemain Club Bakti Raya Pekanbaru. Pengurus, pelatih, dan pemain Club Bakti Raya Pekanbaru agar menjadi landasan untuk pengembangan bermacam latihan.
2. Penelitian lanjutan agar dapat menjadi bahan masukan bagi penulis selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor, O. 1984. *Power Training For Sport: Plyometrics for Maximum Power Development, Second Edition, Canada: Mosaic Press*.
- Diknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Diknas
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNI Press.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharno, HP. 1985. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermata Sepakbola*. Jakarta: Tiga Serangkai.