

**Effect of Exercise Tic tac toe drill and drill Against Four corners
Agility In Footballers Extracurricular Students of SMP Negeri 10
Pekanbaru.**

Octori arizal, Drs. Saripin, M. Kes. AIFO¹, Syahriadi, S.Pd. M.Pd²

Dosen Pembimbing I, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, 085278528853
Dosen Pembimbing II, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, 081374741186
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau
Kampus Bina Widya Pekanbaru, 28293, Indonesia
Email: octoriarizal@yahoo.com

ABSTRACT : Problem in this study, that agility in extracurricular student football player SMP Negeri 10 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 Tic tac toe Four Corners drill and drill exercises for agility in extracurricular student football player SMP Negeri 10 Pekanbaru.

This is a type of quasi-experimental study to see the effect of this form of exercise. The population in this study were all students ynaq following extracurricular totaling 22 people. Sampling technique that is the total sampling, which means that as the sample is populasimaka entire sample in this study, totaling 26 people. Instrument in this study using shuttle test run to see agility. Analyses were performed using t-test.

The research concludes that exercise influences of Tic tac toe against agility drill at football players extracurricular student SMP Negeri 10 Pekanbaru proven with $6:12 t > t_{table} 2,228$ at $\alpha = 0.05$. Then there are the effects of exercise on agility drills Four corners in extracurricular student football player SMP Negeri 10 Pekanbaru proven with $4:54 t > 2,228$ ttable at $\alpha = 0.05$. Meanwhile, to see the effect of the two forms of exercise, there are exercises influence Tic tac toe with a drill exercise on agility drills Four corners in extracurricular student football player SMP Negeri 10 Pekanbaru where $t 4:09 > t_{table} 2,086$ at $\alpha = 0.05$. Tic tac toe where the exercise drill better than the Four Corners of the agility drills.

Keywords: Tic tac toe drill, drill Four corners, and Agility

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *TIC TAC TOE DRILL* DENGAN
LATIHAN *FOUR CORNERS DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
PEMAIN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 10 PEKANBARU

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini, bahwa kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru kurang maksimal. Hal ini diduga disebabkan oleh kurang pada gerak secara cepat juga kurang cepat dalam melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Tic tac toe drill* dan latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *total sampling*, artinya dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *shuttle run* untuk melihat kelincahan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Tic tac toe drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 6.12 > t_{tabel} 2.228$ pada $\alpha=0,05$. Kemudian terdapat pengaruh latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 4.54 > 2.228 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$. Sedangkan untuk melihat pengaruh ke dua bentuk latihan, terdapat pengaruh latihan *Tic tac toe drill* dengan latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru di mana $t_{hitung} 4.09 > t_{tabel} 2.086$ pada $\alpha=0,05$. Dimana latihan *Tic tac toe drill* lebih baik jika dibandingkan dengan *Four corners drill* terhadap kelincahan.

Kata kunci: *Tic tac toe drill, Four corners drill, dan Kelincahan*

A. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua mengenal dan umumnya menyukai olahraga ini. Bahkan dikatakan sebagai olahraga masyarakat Indonesia, sepak bola juga merupakan permainan penuh aksi menakutkan yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang. Clive Gifford (2007:6)

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu (kesebelasan) sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olahraga 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.

Dari uraian di atas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik seperti dalam Depdikbud (2000 : 10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dan komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Komponen kondisi fisik 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 faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor *endogen* artinya dan dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta, motivasi dan faktor *exogen* yang berarti dan luar seperti, latihan, pelatih, sarana dan prasarana untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih. yang berlanjut ke latihan teknik, taktik. mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pada umurnya manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur 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 gerakan lain yang berbeda.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, penulis akan membahas salah satu materi yang diajarkan Sekolah Menengah Pertama yaitu kebugaran jasmani, yaitu tentang kelincahan. Ada beberapa faktor untuk meningkatkan kelincahan diantaranya yaitu Latihan *tic tac toe drill*, *four corners drill*, *180 degree drill*, *hourglass drill*, *square run*, *shuttle run* terhadap kelincahan. Latihan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Muchtar (1992:27) mengatakan, "teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang". Lebih lanjut Sucipto, dkk (2000:17) mengatakan, "beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan kedalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeping)".

Latihan dilakukan untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam melakukan aktifitas olahraga. Untuk dapat meningkatkan prestasi latihan haruslah berpedoman teori- teori serta prinsip- prinsip latihan tertentu. Latihan haruslah dilakukan secara rutin, tanpa melakukan latihan yang rutin, mustahil dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Menurut Bompa (1994: 167) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Latihan mempunyai batasan- batasan tertentu, oleh karena itu perlu kita pahami dulu apa batasan latihan itu. Secara sederhana batasan latihan menurut Harsono (1982 : 101) “Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang- ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah”.

Witarsa (2002 : 1) mengungkapkan beberapa komponen latihan kondisi fisik seperti 1. Kecepatan (*speed*). 2. Daya Tahan (*endurance*). 3. Kekuatan (*strenght*). 4. Kelenturan (*flexibility*). 5. Kekuatan dan Kecepatan (*power*). 6. Dayn tahan dan kecepatan (*stamina*). 7. Kelincahan (*agility*).

Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan rnenambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa makna latihan adalah proses yang berkesinambungan dan teratur mulai dan latihan yang mudah sampai pada yang lebih rumit dan dilakukan secara berulang kali dengan jumlah beban latihan yang makin bertambah, dengan kata lain, latihan merupakan suatu kegiatan yang direncanakan dan sistematis untuk mempersiapkan atlet baik dari kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan. Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

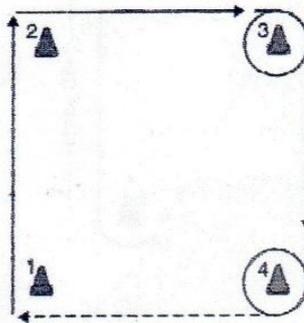
Jay Dawes: 2012 mengemukakan latihan *Tic tac toe drill* adalah lari di lapangan persegi empat yang panjang dan lebarnya 10 meter yang masing-masing sudutnya ditempatkan sebuah cone (4 cone) dengan kecepatan tinggi. Latihan *tic tac toe drill* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

a). Posisi awal

Berdiri siap di cone (kerucut) 1 yang jarak antara kerucut (cone) satu dengan yang lain 10 meter (cone 1, 2,,3 dan 4).

b) Urutan pelaksanaan

Atlet berdiri siap pada cone 1 (start) menghadap cone 2. Pada aba-aba lari, atlet berlari cepat dari cone 1 ke cone 2 setelah sampai di cone 2 atlet berbelok secepatnya ke arah cone 3. Atlet berputar di cone 3 seterusnya sprint ke cone 4, atlet berputar di cone 4 kemudian lari menyamping ke kiri menuju cone 1 dengan cepat (finish). Latihan ini dilakukan dalam beberapa kali pengulangan. Latihan ini dapat dilakukan searah dengan jarum jam maupun berlawanan arah jarum jam (cone 4), juga dengan gerakan variasi, dengan gerakan menyamping, maju maupun mundur (Jay Dawes, 2012)



Gambar 1. Lapangan Tic Tac Toe Drill (Jay Dawes, 2012)



Gambar 2. Latihan Tic Tac Toe Drill (Jay Dawes, 2012)

Jay Dawes: 2012 menyatakan latihan *Four Corners Drill* adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan tinggi yang bertujuan untuk kelincahan. Empat buah cone atau kerucut ditempatkan segi empat dengan jarak antara cone yang satu dengan lainnya 10 meter.

- a. Posisi awal
Berdiri siap di cone 1 menghadap ke cone 2
- b. Urutan pelaksanaan
Atlet berdiri siap di posisi start pada cone 1 (start) menghadap cone 2. Dengan posisi tubuh tegak lurus, pada aba-aba lari, atlet berlari cepat dari cone 1 ke cone 2, setelah sampai di cone 2 atlet berbalik dan berbelok tajam menuju kerucut atau cone 3 lari dengan gerakan menyamping ke kanan, selanjutnya dari cone 3 atlet berbelok dan berlari dengan gerakan mundur menuju cone 4. Sampai di cone 4 atlet berbelok dan berlari dengan gerakan menyamping ke kiri dengan cepat menuju

cone 1(*finish*). Latihan ini dapat dilakukan dan berbagai arah dengan jumlah yang sama pengulangan (Jay Dawes, 2012).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto 1988:77). Latihan yang bisa di gunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag run*. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk rnengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan rnenentukan arah bola sedangkan kaki penendang akan menentukan seberapa besar sudut tendangan yang akan digunakan untuk menggiring bola.

Tepatnya perkenaan kaki dengan bola dalam menggiring bola juga mempengaruhi seseorang dalam rnenguasai bola sat menggiring agar bola bisa selalu dalam penguasaannya. Sesuai dengan uraian diatas maka diharapkan akan mernberikan surnbangan terhadap hasil *dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki maupun sisi kaki bagian luar. Kelincahan. sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya. seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, narnun kernungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

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

Ismayati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di sarnping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk rnempelajari 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.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kelincahan adalah kemampuan untuk rnengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis 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 eksperiment sehingga diperoleh data yang menggambarkan apa. yang diharapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru yang terdaftar sebagai siswa tahun pelajaran 2012/2013 yaitu sebanyak 22 orang siswa. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono. 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 22 siswa.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu variabel sampel penelitian. Uji normalitas dengan uji *Lillifors*.

Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t (Sudjana. 2001: 227) dengan rumus:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

- \bar{x}_1 : rata – rata beda x_1
- \bar{x}_2 : rata – rata beda x_2
- D^2 : jumlah beda di kuadratkan
- n : jumlah

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 *Tic tac toe drill*

a. *Pre test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *Tic tac toe drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.4 dan skor paling lambat adalah 11.24 dengan rata-rata 10.26 dan standar deviasi 0.59,

b. *Post test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Tic tac toe drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.2 dan paling lambat 10.55 dengan rata-rata 9.71 dan standar deviasi 0.51.

2. Kelompok Latihan *Four corners drill*

a. *Pre test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.48 dan skor paling lambat adalah 11.26 dengan rata-rata 10.28 dan standar deviasi 0.58.

b. *Post test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 9.38 dan paling lambat 11.01 dengan rata-rata 10.09 dan standar deviasi 0.58.

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>Tic tac toe drill</i> (awal)	0.1326	0.249	Normal
2	Latihan <i>Four corners drill</i> (awal)	0.2157		Normal
3	Latihan <i>Tic tac toe drill</i> (akhir)	0.1519		Normal
4	Latihan <i>Four corners drill</i> (akhir)	0.1874		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>Tic tac toe drill</i> dan latihan <i>four corners drill</i> (akhir)	1,30	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 *Tic tac toe drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.**
- 2. Terdapat Pengaruh Latihan *Four corners drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.**
- 3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Tic tac toe drill* dan *Four corners drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 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 *Tic tac toe drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 6.12. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 2.228 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6.12) > t_{tabel} (2.228) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Tic tac toe drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 4.54 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} (4.54) > t_{tabel} (2.228), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.

Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} antara latihan *Tic tac toe drill* dan latihan *Four corners 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} (4.09) > t_{tabel} (2.086), maka hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh dari latihan *Tic tac toe drill* dan latihan *Four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan latihan *Tic tac toe drill* dan latihan *Four corners drill* dapat mempengaruhi kelincahan untuk menunjang keterampilan yang baik dalam permainan sepakbola. Pemberian

latihan selama 18 kali pertemuan yang laksanakan program latihan 3 kali setiap minggu untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *tic tac toe drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 6.12 > t_{tabel} 2.228$ pada $\alpha=0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 4.54 > 2.228 t_{tabel}$ pada $\alpha=0,05$.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *tic tac toe drill* dengan latihan *four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru di mana $t_{hitung} 4.09 > t_{tabel} 2.086$ pada $\alpha=0,05$. Dimana pengaruh latihan *tic tac toe drill* lebih baik jika dibandingkan dengan latihan *four corners drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 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 *tic tac toe drill* dan latihan *four corners drill* yang teratur.
2. Di antara kedua hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *tic tac toe drill* dengan latihan *four corners drill*, maka kelincahan memperoleh hasil yang lebih baik, maka disarankan selalu melakukan latihan *tic tac toe drill* dengan latihan *four corners drill* untuk mendapatkan kelincahan yang baik terutama pada pemain sepak bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Gifford Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta. Itra Aji Pratama

Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.

Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.

Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Luxbacher,Josep A.2011.*Sepakbola*.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.

Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.

Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.