

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *FOUR CORNERS DRILL*  
DENGAN LATIHAN *STAR DRILL WITH BEAR CRAWL* TERHADAP  
KELINCAHAN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 TAMBANG  
KABUPATEN KAMPAR**

**Riki Firdaus**

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

**Drs. Saripin, M.Kes, AIFO**

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

**Syahriadi, S.Pd, M.Pd**

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

**Comparative Effect of Exercise Four Corners Star Drill With Drill Exercises  
With Agility Bear Crawl to the Student Extracurricular Football SMA  
Negeri 1 Mine Kampar regency.**

**Abstract**

Results of the identification problem in SMA Negeri 1 Mine Kampar regency, less optimal exercise of the Four Corners Drill agility students. Exercise Star Bear Crawl Drill With the agility of students. Lateral Shuffle agility exercises to students. Butterfly Drill agility drills for students. Coverage of the agility drills students. Forward Run agility exercises to students. Exercise zig zag run towards agility students. Running exercises back to back against dribble agility students.

This research is experimental. The research was conducted at SMAN 1 Mine. The study sample as many as 26 people. Data were collected through the end of the initial test and vertical jump. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses that have been proposed in accordance problem is: there are Four Corners Effect of Exercise Training Drill With Star With Bear Crawl Drill for Football Student Extracurricular Agility at SMA Negeri 1 Mine Kampar regency.

Based on data analysis, it can be concluded that there are significant training method comparison with Star Four Corners Drill Drill With Bear Crawl on agility skills on Football Student Extracurricular SMAN 1 Mine, where keberartiannya tested by t test and yield of 11.91 t and ttable 1,720. Means  $t > t$  table. It can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted.

**Keywords:** Exercise Four Corners Drill, Drill Star With Agility Bear Crawl

## PENDAHULUAN

Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan generasi muda merupakan tenaga potensial yang menjadi penerus dan melanjutkan cita-cita pembangunan bangsa. Sebagai tenaga potensial, sudah sewajar mereka membenahi diri dengan berbagai keterampilan yang sesuai dengan tuntutan bangsa dewasa ini yang meliputi segala aspek kehidupan. Salah satu aspek tersebut adalah membina, mengembangkan, dan mengorganisasikan suatu cabang atau jenis olahraga (Diknas, 2005).

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan siswa serta siswa dengan siswa. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

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. Permainan sepak bola merupakan cabang olah raga 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.

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 (Sukatamsi, 1984:130).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dalam meningkatkan kelincahan pada permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar, penulis akan membahas salah satu materi yang diberikan yaitu kelincahan pada permainan sepakbola. Terindikasi pengaruh latihan *Four Corners Drill* terhadap kelincahan siswa. Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kelincahan siswa. Latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan siswa. Latihan *Butterfly Drill* terhadap kelincahan siswa. Latihan *Coverage* terhadap kelincahan siswa. Latihan *Forward Run* terhadap kelincahan siswa. Latihan lari zig zag terhadap kelincahan siswa. Latihan lari *back to back* terhadap kelincahan menggiring bola siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul ” Perbandingan Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With*

*Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar”.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Four Corners Drill* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
3. Apakah ada pengaruh latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Butterfly Drill* terhadap Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Coverage* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
6. Apakah ada pengaruh latihan *Forward Run* terhadap Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
7. Apakah ada pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?
8. Apakah ada pengaruh latihan *back to back* terhadap kelincahan Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?”.
2. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?”.
3. Apakah terdapat Perbandingan Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar?”.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.
2. Pengaruh Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.
3. Perbandingan Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.

## 1. Hakekat Latihan *Star Drill With Bear Crawl*

Jay Dawes (2012:90) mengemukakan latihan *Star Drill With Bear Crawl* adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan tinggi yang bertujuan untuk kelincahan. Dua buah cone atau kerucut ditempatkan dengan jarak antara cone yang satu dengan lainnya 10 meter.

### a. Posisi awal

Berdiri siap di cone 1 menghadap ke tengah ke cone 5.

### b. Urutan pelaksanaan

Latihan ini adalah variasi latihan seperti bintang yang bertujuan untuk mengembangkan kelincahan. Atlet berdiri dalam posisi siap di cone atau kerucut 1 menghadap ke tengah. Pada perintah start, atlet sprint secara diagonal menuju cone atau kerucut 5 dan kemudian berbalik merangkak seperti beruang ke kerucut 1. Atlet kemudian berdiri dan lari menyamping menuju kerucut 2 sambil menghadap ke tengah (pusat kotak). Pada kerucut 2, atlet berbelok dan sprint secara diagonal menuju kerucut 5 dan kemudian merangkak kembali seperti beruang ke kerucut 2. Selanjutnya, atlet berdiri dan lari menyamping menuju kerucut 3 sambil menghadap ke tengah (cone 5). Selanjutnya atlet berlari dengan cepat (sprint) secara diagonal menuju kerucut 5, kemudian merangkak kembali seperti beruang secepat mungkin kembali ke kerucut 3, berdiri dan lari menyamping menuju kerucut 4. Untuk menyelesaikan latihan atlet berdiri lagi dan lari menyamping dengan cepat menuju 1. Atlet harus membalikkan arah untuk mengubah pola semua gerakan atau latihan ini harus dilakukan dari berbagai arah untuk jumlah yang sama pengulangan (Jay Dawes, 2012:90).

Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* terhadap Kelincahan pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan Pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.
3. Terdapat Perbandingan Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tambang. Sampel penelitian ini sebanyak 26 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal dan akhir vertikal jump. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan *pengujian* hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: terdapat Pengaruh Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 20 orang subjek penelitian yakni siswa di SMAN 1 Tambang. Penelitian ini melihat hasil perbandingan latihan *Four Corners Drill* dengan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tambang Kabupaten Kampar. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Four Corners Drill* dan *Star Drill With Bear Crawl* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan dengan latihan *Four Corners Drill* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 28,99 skor terendah 24,24 dengan rata-rata 25,98, standar deviasi 1,57 dan variansi 2,48.

Berdasarkan hasil pretes kelincahan dengan latihan *Four Corners Drill* dari 13 orang sampel, 6 orang (46%) dengan kelas interval 24,24 -25,19. Selanjutnya, 1 orang (8%) dengan kelas interval 25,20-26,15, 3 orang (23%) dengan kelas interval 26,16-27,11, 1 orang (8%) dengan kelas interval 27,12-28,07, dan 2 orang (15%) dengan kelas interval 28,08-29,03.

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran *Kelincahan Four Corners Drill* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 28,49, skor terendah 22,73 dengan rata-rata 24,66, standar deviasi 1,79 dan variansi 3,22.

Berdasarkan hasil postes kelincahan dengan latihan *Four Corners Drill* dari 13 orang sampel, 5 orang (38%) dengan kelas interval 22,73-23,88. Selanjutnya, 3 orang (23%) dengan kelas interval 23,89-25,04, 2 orang (15%) dengan kelas interval 25,05-26,21, 2 orang (15%) dengan kelas interval 26,22-27,37, dan 1 orang (8%) dengan kelas interval 27,38-28,53.

Hasil pengukuran Postes Kelincahan latihan *Drill With Bear Crawl* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 27,07, skor terendah 23,83 dengan rata-rata 24,86, standar deviasi 1,04 dan variansi 1,08.

Berdasarkan hasil pretes kelincahan dengan latihan *Drill With Bear Crawl* dari 13 orang sampel, 5 orang (38%) dengan kelas interval 23,83-24,48. Selanjutnya, 5 orang (38%) dengan kelas interval 24,48-25,14, 1 orang (8%) dengan kelas interval 25,15-25,79, 1 orang (8%) dengan kelas interval 25,80-26,45, dan 1 orang (8%) dengan kelas interval 26,46-27,11.

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan latihan *Drill With Bear Crawl* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 25, 68 skor terendah 22,63 dengan rata-rata 23,44, standar deviasi 0,89 dan variansi 0,79.

Berdasarkan hasil postes kelincahan dengan latihan *Drill With Bear Crawl* dari 13 orang sampel, 9 orang (69%) dengan kelas interval 22,63-23,24. Selanjutnya, 2 orang (15%) dengan kelas interval 22,63-23,24, 1 orang (8%) dengan kelas interval 24,41-25,56, 1 orang (8%) dengan kelas interval 25,57-26,73.

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:

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu pretes kelincahan dan hasil postes kelincahan dapat dilihat pada Tabel 9 sebagai berikut:

Data pretes kelincahan kelompok A setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1813 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,2457. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes kelincahan kelompok A menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1813 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,2457. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes kelincahan adalah berdistribusi Normal.

Data postes kelincahan kelompok B setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1332 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,2457. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes kelincahan kelompok B menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1635 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,2457. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes kelincahan adalah berdistribusi Normal.

Uji Homogenitas dilakukan dengan uji variansi, hasil uji Homogenitas terhadap variabel penelitian yaitu pretes kelincahan dan hasil postes kelincahan sebesar 1,137. Dapat disimpulkan bahwa data tersebar secara homogen. Dari Hasil analisis uji homogenitas, dengan  $\alpha = 1,137 > \alpha = 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes kelincahan adalah berdistribusi homogen.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Hipotesis Pertama

Data yang diperoleh dianalisis secara komperatif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian pertama yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,60 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

b. Uji Hipotesis Kedua

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian kedua yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 14,11 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian kedua yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Latihan Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,21 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perbandingan metode latihan *Four Corners Drill* dengan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

### **Pembahasan**

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 *Four Corners Drill* dengan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Berdasarkan analisis data maka penelitian tentang perbandingan latihan *Four Corners Drill* dengan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang diantaranya:

Pengaruh metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,60 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada

semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat 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

Pengaruh metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 14,11 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,706. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola, sedangkan kaki penendang akan menentukan seberapa besar sudut tendangan yang akan digunakan untuk menggiring bola

Pengaruh perbandingan metode latihan Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,21 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,60 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.
2. Pengaruh metode latihan *Four Corners Drill* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 14,11 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima
3. Pengaruh perbandingan metode latihan Latihan *Four Corners Drill* Dengan Latihan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16,21 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,706. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

1. Penulis agar menambah wawasan tentang pengaruh perbandingan metode latihan *Four Corners Drill* dengan *Star Drill With Bear Crawl* terhadap kemampuan *kelincahan* pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang

2. Pengurus, pelatih, siswa dan pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Tambang agar menjadi landasan untuk pengembangan bermacam latihan
3. Peneliti lanjutan agar dapat menjadi bahan masukan bagi penulis selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Batty, Eric. 2005. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Diknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas
- Diknas. 2005. *Perspektif Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics
- Luxbacher, Josep.A. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*: Lagos. Pan Africa Press, LTD
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Dirjen Olahraga depdiknas.
- Poerwodarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadianto. 2009. *Metode melatih Fisik Petenis*. Yokyakarta: Universitas Negeri Yokyakarta