

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN 360 DEGREE DRILL
DAN X DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA
SSB WONER 2012 PEKANBARU**

Ratih Purnama Sari¹ , Drs. Saripin, M. Kes, AIFO² , Kristin Agust, S. Pd, M. Pd³

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

ABSTRACT

This observational type is observational experiment. Population in observational it is SSB Woner's student 2012 Pekanbaru one that total 20 person. Acquired observational data and gathered through essays front end before and after do Training 360 Degree Drill and Training X Drill. Acquired data dianalisis descriptive ala.

Appointed problem in this research is “ What there is Trainings Affecting compare 360 Degree Drill And X Drill To mobility On SSB Woner 2012 Pekanbaru . To the effect research to know what available compare Among Training influence 360 Degree Drill With X Drill To mobility On SSB Woner 2012 Pekanbaru

Analisis's result tests t result thitung's arithmetic result to group 1 gotten by thitung as big as 5,46 and ttabel as big as 1,833 ($t_{hitung} > t_{tabel}$) can be concluded available influence which signifikan among Training 360 Degree Drill with training X Drill. thitung's arithmetic result to group 2 gotten by $t_{computing}$ as big as 4,97 and t_{table} as big as 1,833 ($t_{computing} > t_{table}$) can be concluded available influence which signifikan among Training 360 Degree Drill with training X Drill. Base thitung's compare quiz among agglomerate 1 and agglomerate 2 therefore gotten by thitung as big as 3,6 and ttabel as big as 1,734 ($t_{computing} > t_{table}$) can be concluded that exists influence compare that signifikan among Training 360 Degree Drill with training X Drill To mobility On SSB Woner 2012 Pekanbaru .

And bases description upon betokens that training X Drill better (giving step-up) instead of training 360 Degree Drill To mobility On SSB Woner 2012 Pekanbaru

Key word: 360 Degree Drill and X Drill Exercise, Agility

A. PENDAHULUAN

Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang system keolahragaan nasional menjelaskan bahwa : “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungar ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”(Toho Cholik Mutohir dkk : 2005 158).

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905121064,Alamat; Jln. Harapan .Rumbai.

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

3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

Latihan (*training*) merupakan suatu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (*Bompa, 1994*) dalam Kristi Agusti 2010. Orientasi fisik setiap latihan yang dilakukan merupakan ciri utama, seperti penekanan pada aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun kekuatan (*Lutan, 2001*).

Wujud nyata dari kegiatan latihan adalah aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Selanjutnya perwujudan gerak dalam berbagai cara latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh karena itu perlu dicari pemecahannya, terutama latihan yang lebih spesifik maupun satu tujuan, seperti kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang 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 (1995). Rusli Lutan (1991) menyatakan bahwa kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Mempelomani kutipan di atas, jelas bahwa kelincahan adalah kemampuan atlet atau pemain dalam mengubah arah dan posisi tanpa kehilangan keselarasan dalam gerak.

Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan dan kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi seseorang pemain atau atlet suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (*Baley, James A, 1986: 199*). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti bahwa dalam kegiatan latihan yang dilakukan oleh SSB Woner 2012 Pekanbaru, di mana setiap cabang olahraga yang mereka kuasai diantaranya sepakbola, bola voli dan bulutangkis belum memiliki kelincuhan kecepatan gerak yang baik. Terlihat pada saat pertandingan Sepakbola antar sekolah tingkat menengah pertama. Salah satu kesalahan mereka yang jelas terlihat yaitu pada waktu mereka melakukan mengiring bola, serta kecepatan mengambil bola saat di *smash* lawan dalam permainan bulutangkis, serta pola latihan yang kurang terprogram serta minimnya bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada kelincuhan, maka peneliti ingin melihat perbandingan Latihan *360 Degree Drill* Dan *X Drill* Terhadap Kelincuhan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru. Sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh latihan yang mana dianggap ada peningkatan yang signifikan terhadap prestasi cabang olahraga yang memerlukan kelincuhan dan kecepatan gerak.

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar kelincuhan merupakan modal utama bagi siswa untuk mendapatkan teknik dan taktik bermain olahraga yang memerlukan kelincuhan.
2. Pemberian metode latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kelincuhan siswa dalam cabang olahraga yang memerlukan kemampuan dan kelincuhan.
3. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kemampuan gerakan siswa adalah daya tahan otot dan kelincuhan.

Untuk menghasilkan kelincuhan gerak yang baik tentu memerlukan latihan yang mengarah pada teknik kelincuhan, diantara latihan tersebut adalah latihan *Hexagon drill*, latihan *Obstacle run*, latihan *Depth Jump With Lateral Movement*, latihan *side jump sprint*, latihan *Triangle Drill*, latihan *ball drops drill*, latihan *boomerang* merupakan beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kelincuhan dan kecepatan.

Latihan-latihan yang telah diuraikan diatas sangat memberikan pengaruh terhadap hasil kelincuhan, untuk itu perlu dibuktikan secara eksperimen tentang latihan tersebut. Latihan yang maksud adalah Latihan *360 Degree Drill* dan latihan *X Drill* yang merupakan latihan lari dengan kecepatan tinggi. Keterkaitan kecepatan dan kelincuhan sangat berpengaruh pada setiap cabang olahraga yang mempergunakan kelincuhan dan kecepatan gerak. Untuk itu peneliti bermaksud melakukan eksperimen apakah terdapat pengaruh Latihan *360 Degree Drill* dan latihan *X Drill*. Bagaimana pengaruh model latihan tersebut? Justru itu merupakan masalah di dalam penelitian ini

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari

pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali Sugiono (2008:157).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Woner 2012 Pekanbaru yang terdaftar sebagai pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdapat sebanyak 20 siswa putra. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Karena jumlah populasi yang sedikit, maka dijadikan untuk pengambilan sampel adalah keseluruhan Pemain SSB Woner 2012 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara Sampling Jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Instrumen penelitian ini menggunakan *Dogging Run* adapun Tujuan penelitian ini untuk mengukur kelincahan dan kemampuan merubah arah berlari dan Peralatan yang digunakan yaitu Stopwatch, Pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start, Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari, Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan, Lapangan, Garis start rintangan sepanjang 1,83 m (6 feet), Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)., Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m, Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 m.

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *Dogging Run* untuk mengukur kelincahan dan kemampuan merubah arah lari, Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan. Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish (Ismaryati, 2006:43). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan Latihan 360 *Degree Drill* dan Latihan *X Drill* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan *Dogging Run* setelah diberikan latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan Latihan 360 *Degree Drill* dan Latihan *X Drill*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 20 orang SSB Woner 2012 Pekanbaru. Deskripsi ini digunakan untuk membandingkan hasil eksperimen A (latihan 360 *Degree Drill*) dengan eksperimen B (Latihan *X Drill*) Terhadap Kelincahan Pada Pemain SSB Woner 2012 Pekanbaru.

1) Data Hasil *Pre-Test Dogging Run*

Data analisis *pre-test Dogging Run* SSB Woner 2012 Pekanbaru dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1 . Analisis Hasil *Pre-Test Dogging Run* Kelompok A
(Latihan 360 Degree Drill)**

STATISTIK	<i>Pre-Test</i>
	<i>Eksperimen A</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	10
<i>Mean</i> (Rata-rata)	9
<i>Std. Deviation</i> (Standar Deviasi)	0,17
<i>Variance</i> (Varian)	0,028
<i>Minimum</i> (Terendah)	8,80
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	9,25
<i>Sum</i> (Jumlah)	90

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan table 1 analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan test *Dogging Run* sebelum dilaksanakan Latihan 360 Degree Drill, maka didapat data awal (*Pre-Test*) *Dogging Run* untuk eksperimen A adalah sebagai berikut: Skor tertinggi 9,25, Skor terendah 8,80, dengan rata-rata 9, standar deviasi 0,17, variansi 0,028, dan sum 90. Dan untuk hasil test *Dogging Run* sebelum dilaksanakan Latihan X Drill dapat dilihat analisis hasil *pre-test Dogging Run* sebagai berikut:

**Tabel 2 . Analisis Hasil *Pre-Test Dogging Run* Kelompok B
(Latihan X Drill)**

STATISTIK	<i>Pre-Test</i>
	<i>Eksperimen B</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	10
<i>Mean</i> (Rata-rata)	8,99
<i>Std. Deviation</i> (Standar Deviasi)	0,162
<i>Variance</i> (Varian)	0,0262
<i>Minimum</i> (Terendah)	8,75
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	9,20
<i>Sum</i> (Jumlah)	89,9

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan table 2 analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan test *Dogging Run* sebelum dilaksanakan Latihan X Drill untuk eksperimen B sebagai berikut : Skor tertinggi 9,20, Skor terendah 8,75, dengan rata-rata 8,99, standar deviasi 0,162, variansi 0,0262 dan sum 89,9.

Tabel 3. Nilai Interval Data Hasil Pree-Test Dogging Run Eksperimen

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
8,80-8,89	3	0,3
8,90-8,99	2	0,5
9,00-9,09	1	0,6
9,10-9,19	2	0,8
9,20-9,29	2	0,10

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil nilai *interval* data hasil *pree-test dogging run* eksperimen A diatas, dari 10 sampel didapat nilai *dogging run* dengan rentang nilai interval 8,80-8,89 terdapat 3 orang sampel, rentang nilai interval 8,90-8,99 terdapat 2 orang sampel, rentang nilai interval 9,00-9,09 terdapat 1 orang sampel, rentang nilai interval 9,10-9,19 terdapat 2 orang sampel, dan rentang nilai interval 9,20-9,29 terdapat 2 orang sampel.

Tabel 4. Nilai Interval Data Hasil Pree-Test Dogging Run Eksperimen B

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
8,75-8,84	2	0,2
8,85-8,94	2	0,4
8,95-9,04	2	0,6
9,05-9,14	2	0,8
9,15-9,24	2	0,10

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil nilai *interval* data hasil *pree-test dogging run* eksperimen B diatas, dari 10 sampel didapat nilai *dogging run* dengan rentang nilai interval 8,75-8,84 terdapat 2 orang sampel, rentang nilai interval 8,85-8,94 terdapat 2 orang sampel, rentang nilai interval 8,95-9,04 terdapat 2 orang sampel, rentang nilai interval 9,05-9,14 terdapat 2 orang sampel, dan rentang nilai interval 9,15-9,24 terdapat 2 orang sampel.

2) Data Hasil Post-Test Dogging Run

Data analisis *Post-Test Dogging Run* SSB Woner 2012 Pekanbaru dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Hasil Post-Test Dogging Run A (Latihan 360 Degree Drill)

<i>STATISTIK</i>	<i>Post-Test</i>
	<i>Eksperimen A</i>
<i>Sampel (Jumlah Obyek)</i>	10
<i>Mean (Rata-rata)</i>	7,7
<i>Std. Deviation (Standar Deviasi)</i>	0,87
<i>Variance (Varian)</i>	0,751
<i>Minimum (Terendah)</i>	6,70
<i>Maximum (Tertinggi)</i>	8,95
<i>Sum (Jumlah)</i>	76,9

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan table 5 analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan *Test Dogging Run* sesudah dilaksanakan Latihan 360 Degree Drill maka didapat data akhir (*Post-Test*) *Dogging Run* untuk eksperimen A adalah sebagai berikut: Skor tertinggi 8,95, Skor terendah 6,70, dengan rata-rata 7,7, standar deviasi 0,87, variansi 0,751, dan sum 76,9. Dan untuk hasil test *Dogging Run* sebelum dilaksanakan Latihan X Drill dapat dilihat analisis hasil *Post-Test Dogging Run* sebagai berikut:

Tabel 6. Analisis Hasil Post-Test Dogging Run B (Latihan X Drill)

STATISTIK	Post-Test
	Eksperimen B
Sampel (Jumlah Obyek)	10
Mean (Rata-rata)	8,13
Std. Deviation (Standar Deviasi)	0,593
Variance (Varian)	0,35
Minimum (Terendah)	6,70
Maximum (Tertinggi)	8,80
Sum (Jumlah)	81,3

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan table 6 analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, setelah dilakukan *Test Dogging Run* sesudah dilaksanakan Latihan X Drill untuk eksperimen B sebagai berikut :Skor tertinggi 8,80, Skor terendah 6,70, dengan rata-rata 8,13, standar deviasi 0,593, variansi 0,35 dan sum 81,3. Nilai *Interval Hasil Post-Test Dogging Run* dapat dilihat pada Tabel. 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Interval Data Hasil Post-Test Dogging Run Eksperimen A

Nilai Interval	Frequency	Frequency Comulative
6,70-7,15	4	0,4
7,16-7,61	0	0,4
7,62-8,07	3	0,7
8,08-8,53	1	0,8
8,54-8,99	2	0,10

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil nilai *interval data hasil Post-Test dogging run* eksperimen A diatas, dari 10 sampel didapat nilai *dogging run* dengan rentang nilai interval 6,70-7,15 terdapat 4 orang sampel, rentang nilai interval 7,16-7,61 terdapat 0 orang sampel, rentang nilai interval 7,62-8,07 terdapat 3 orang sampel, rentang nilai interval 8,08-8,53 terdapat 1 orang sampel, dan rentang nilai interval 8,54-8,99 terdapat 2 orang sampel

Tabel 8. Nilai Interval Data Hasil Post-Test Dogging Run Eksperimen B

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
6,70-7,12	1	0,1
7,13-7,55	0	0,1
7,56-7,98	1	0,2
7,99-8,41	4	0,6
8,42-8,84	4	0,10

Sumber: Data Olahhan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil nilai *interval* data hasil *Post-Test dogging run* eksperimen B diatas, dari 10 sampel didapat nilai *dogging run* dengan rentang nilai interval 6,70-7,12 terdapat 1 orang sampel, rentang nilai interval 7,13-7,55 terdapat 0 orang sampel, rentang nilai interval 7,56-7,98 terdapat 1 orang sampel, rentang nilai interval 7,99-8,41 terdapat 4 orang sampel, dan rentang nilai interval 8,42-8,84 terdapat 4 orang sampel.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 9. Uji Normalitas Data Hasil Dogging Run

Data Hasil Penelitian	Kelompok Eksperimen	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Ket
Data Awal (Pree-Test)	Kelompok 1	0,1190	0,258	Normal
	Kelompok 2	0,1088		Normal
Data Akhir (Post-Test)	Kelompok 1	0,2186		Normal
	Kelompok 2	0,1520		Normal

Sumber: Data Olahhan Penelitian 2013

Dari Tabel 9 uji normalitas diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Dogging Run* dari kelompok 1 setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1190 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta dari kelompok 2 L_{hitung} sebesar 0,1088 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Dogging Run* dari kelompok 1 dan kelompok 2 adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data uji normalitas hasil *post-test Dogging Run* dari kelompok 1 setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,2186 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta dari kelompok 2 L_{hitung} sebesar 0,1520 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Dogging Run* dari kelompok 1 dan kelompok 2 adalah berdistribusi normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan persyaratan dalam menganalisis data baik uji-t, regresi linear dan sebagainya. Uji homogenitas dilakukan jika banyak kelompok lebih dari dua ($k > 2$).

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

Tabel 10. Uji Homogenitas

Varians		F _{hitung}	F _{tabel}	Ket.
Kelompok 1	Kelompok 2			
5,2	2,6	2	3,18	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat *variens* dari kelompok 1 adalah 5,2. *Variens* kelompok 2 adalah 2,6. Menghasilkan F_{hitung} sebesar 2 dan F_{tabel} sebesar 3,18 dengan taraf signifikan 0,05. Ini berarti F_{hitung} < F_{tabel}, dengan demikian dapat disimpulkan dari kedua kelompok mempunyai *variens* yang *homogen*

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat perbandingan Latihan 360 *Degree Drill* antara Latihan *X Drill* (X) yang signifikan Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru (Y). Berdasarkan analisis uji t dapat dilihat pada pengujian hipotesis table dibawah ini:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik

Eksperimen	N	Mean	t-hitung	t-tabel	keterangan
Pretest-Postest Kelompok 1	10	1,31	5,46	1,833	Signifikan
Pretest-Postest Kelompok 2	10	0,86	4,97	1,833	Signifikan
Postest -Postest Kelompok 1 dan 2	10	0,71	3,6	1,734	Signifikan

- Keputusan : thitung sebesar 5,46 dan ttabel sebesar 1,833 (thitung>ttabel). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan 360 *Degree Drill* dengan Latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Woner 2012 Pekanbaru.
- Keputusan : thitung sebesar 4,97 dan ttabel sebesar 1,833 (thitung>ttabel). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan 360 *Degree Drill* dengan Latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Woner 2012 Pekanbaru.
- Keputusan : Berdasarkan uji thitung antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka didapat thitung sebesar 3,6 dan ttabel sebesar 1,734 (thitung>ttabel). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara Latihan 360 *Degree Drill* dengan Latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru

Uji Persyaratan Analisis Homogenitas Varians

1	N (jumlah populasi)	10
2	Mean (rata-rata) Eksperimen 1	1,31
3	Mean (rata-rata) Eksperimen 2	0,86
4	Sumsquare dari sampel 1	5,2
5	Sumsquare dari sampel 2	2,6
6	Fhitung	2
7	Ftabel	3,18

$$\begin{aligned}
 SS_1 &= \sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{n} \\
 &= 22,4 - \frac{171,61}{10} \\
 &= 22,4 - 17,2 \\
 &= 5,2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SS_2 &= \sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{n} \\
 &= 9,91 - \frac{73,1025}{10} \\
 &= 9,91 - 7,3103 \\
 &= 2,6
 \end{aligned}$$

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

$$F_{hit} = \frac{5,2}{2,6}$$

$$F_{hit} = 2$$

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

Karena $F_{hit} = 2 < F_{tab} = 3,18$ pada $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan, bawah tingkat kepercayaan 95% artinya bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (*homogeny*)

Untuk mencari standart error data dapat dilihat dibawah ini:

$$\begin{aligned}
 s_{x_1 - x_2} &= \frac{\sqrt{SS_1 + SS_2}}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \\
 s_{x_1 - x_2} &= \frac{\sqrt{5,2 + 2,6}}{10 + 10 - 2} \left(\frac{1}{10} + \frac{1}{10} \right)
 \end{aligned}$$

$$s_{X1} - s_{X2} = \frac{7,8}{18} \left(\frac{2}{10} \right)$$

$$s_{X1} - s_{X2} = \frac{0,433(0,2)}{0,087}$$

$$s_{X1} - s_{X2} = 0,3$$

Mencari standart uji t

1	ΣD	13,1	8,55	7,1
2	Σd ²	22,4	9,91	8,49
3	Rata-rata d	1,31	0,86	0,71
4	N	10	10	10
5	T hitung	5,833	4,97	3,6
6	T tabel	1,833	1,833	1,734

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{[\sum D]^2}{n}}{N(N-1)}}$$

Hasil penghitungan Thitung data pre-test dan post-test dari eksperimen 1 sebagai berikut:

$$t = \frac{1,31}{\sqrt{\frac{22,4 - \frac{[13,1]^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{1,31}{\sqrt{\frac{22,4-17,7}{90}}}$$

$$t = \frac{1,31}{0,240} \quad t = 5,46$$

Hasil penghitungan Thitung data pree-test dan post-test dari eksperimen 2 sebagai berikut:

$$t = \frac{0,86}{\sqrt{\frac{9,91 - \frac{[8,55]^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{0,86}{\sqrt{\frac{2,6}{90}}}$$

$$t = \frac{0,86}{0,173} \quad t = 4,97$$

Hasil penghitungan Thitung data post-test dari eksperimen 1 dan 2 sebagai berikut:

$$t = \frac{0,71}{\sqrt{\frac{8,49 - \frac{[7,1]^2}{10}}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{0,71}{\sqrt{\frac{3,45}{90}}}$$

$$t = \frac{0,71}{0,2} \quad t = 3,6$$

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan thitung untuk setiap kelompok eksperimen dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil keputusan kelompok eksperimen A terhadap Latihan 360 *Degree Drill* : thitung sebesar 5,46 dan ttabel sebesar 1,833 (thitung > ttabel). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan Latihan 360 *Degree Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Woner 2012 Pekanbaru.
2. Hasil keputusan kelompok eksperimen B terhadap Latihan *X Drill*: thitung sebesar 4,97 dan ttabel sebesar 1,833 (thitung > ttabel). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Woner 2012 Pekanbaru.
3. Hasil keputusan kelompok eksperimen A dan B terhadap (Latihan 360 *Degree Drill* Latihan *X Drill*) : Berdasarkan uji thitung antara kelompok A dan kelompok B maka didapat thitung sebesar 3,6 dan ttabel sebesar 1,734 (thitung > ttabel). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara Latihan 360 *Degree Drill* dengan Latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru

Berdasarkan uji perbandingan thitung antara kelompok A dan kelompok B maka didapat thitung sebesar 3,6 dan ttabel sebesar 1,734 (thitung > ttabel), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara Latihan 360 *Degree Drill* dengan latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru.

Dan berdasarkan uraian diatas mengindikasikan bahwa latihan *X Drill* lebih baik (memberikan peningkatan) dari pada latihan 360 *Degree Drill* Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan 360 *Degree Drill* dengan latihan *X Drill* Terhadap Kelincahan Pada SSB Woner 2012 Pekanbaru.

SARAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.

Diharapkan agar siswa /atlet menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan bagi siswa pendidikan olahraga, agar lebih baik dalam teknik maupun fisik dalam permainan bulutangkis, dianjurkan untuk menerapkan pola latihan *X Drill*, dan mencoba metoda-metoda latihan yang lebih baik yang lebih efektif dan efisien.

Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (2004), *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. Departemen of Physical Education, York University Toroto, Ontario Canada.
- Dinata, Marta. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Jakarta
- Dawes, Jay, 1961. *Developing Agility and Quickness*. Human Kenetics
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambal Kurnia.
- Ismaryanti. (2006). *Tes & Pengukuran*. Surakarta
- Kosasi, Engkos. (1993). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta
- Nossek, (1981). *Teori Umum Latihan*, Institut Nasional Olahraga, Logos. Jakarta : Pab Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran*. Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pate, (1993). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Semarang : IKIP.
- Sajoto. (1986). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : Departemen P&K, Dirjen Dikti.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-Undang Olahraga Nomor 3 Tahun 2005*. Nuansa Aulia
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta
- Suhendro, Andi. (2007). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Universitas Terbuka Jakarta
- Sukadiyanto (2008). *Metode Melatih Fisik petenis*. Yogyakarta
- Soekarman. (1989). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta