

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *HOURLASS DRILL* DAN *360-DEGREE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA TIM SEPAK BOLA SMK NEGERI 4 PEKANBARU**

Suasono Tyas Hidayat<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Yuherdi S. pd<sup>3</sup>

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

**ABSTRACT**

*Result identifies problem point out that Student football's team in Vocational High School 4 of Pekanbaru still to exist lack while do Agility that regarded by either of condition of physical condition especially agility. One of effort to increase muscular Agility that correctness is election form effective and efficient training. Therefore, this research intent to knows affecting compare that significant among Hourglass Drill and 360-Degree Drill to Agility on Student football's team in Vocational High School 4 of Pekanbaru.*

*This research is observational experiment. This research is done on student football's team in Vocational High School 4 of Pekanbaru. Acquired observational data and gathered trough pretest and posttest before and after does two model of training form which is Hourglass Drill and 360-Degree Drill. Acquired data analysed by descriptive.*

*This data analysis point out that exists effecting compare that significant among Hourglass Drill and 360-Degree Drill to Agility on Student football's team in Vocational High School 4 of Pekanbaru. Base statistical arithmetic result morphological test-t result  $t_{computing}$  group A are 11,25 group B are 9,23 by  $t_{table}$  1,833, on group A and group B are 5,82 by  $t_{table}$  1,734 on  $\alpha=0,05$ . Then gets to be taken by third that conclusion hypothesis is accepted. Therefore training of Hourglass Drill and 360-Degree Drill get to increase Agility. Step up average 1,30 on group A and 0,90 on group B. therefore on step up average, training of Hourglass Drill more affect which significant to Agility.*

**Keywords:** *Hourglass Drill dan 360-Degree Drill, Agility*

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120883, Alamat; Jln. Tegal Sari I No 17. Rumbai.

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

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

# **PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *HOURLASS DRILL* DAN *360-DEGREE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA TIM SEPAK BOLA SMK NEGERI 4 PEKANBARU**

Suasono Tyas Hidayat<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Yuherdi S. pd<sup>3</sup>

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

### **ABSTRAK**

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru Riau masih terdapat kekurangan saat melakukan kelincahan yang dipengaruhi oleh salah satu dari kondisi fisik yaitu kelincahan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada Siswa Tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan dua bentuk latihan yaitu latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada Siswa Tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 11,25, pada kelompok B sebesar 9,23 dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kelompok A dan kelompok B sebesar 5,82 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ke tiga hipotesis diterima, maka latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* dapat meningkatkan kelincahan. Peningkatan rata-rata 1,30 pada kelompok A dan 0,90 pada kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *Hourglass Drill* lebih mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan.

**Kata Kunci : Latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill*, Kelincahan.**

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120883, Alamat; Jln Tegal Sari. No 17. Rumbai.
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

## A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktifitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodic, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan aktifitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktifitas sukarela.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga pada saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik yang prima sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*excellent*).

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 dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan 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

Sepak bola juga merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Sedangkan unsur kebugaran tubuh (fisik) dalam sepak bola menurut Luxbacher meliputi “kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan nonaerobik serta kekuatan otot”. Yang menjadi perhatian disini adalah kelincahan seseorang dalam permainan sepak bola, karena kelincahan tentunya mempengaruhi kemampuan teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri sehingga seorang pemain dapat menciptakan permainan yang bagus serta pencapaian prestasi yang gemilang dicabang olahraga tersebut.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yang pertama Apakah latihan *Hourglass Drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada siswa tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru?, kedua, Apakah metode latihan *360-Degree Drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada

siswa tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru?, dan ketiga, Manakah diantara latihan *Hourglass Drill* dan latihan *360-Degree Drill* yang lebih berpengaruh terhadap kelincahan pada siswa tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru?

*Hourglass Drill* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan *carioca*, *sprint diagonal*, *side shuffle*, and *backpedal*. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. (pattern Jay Dawes.Mark Roozen, 2011:91)

*360-Degree Drill* adalah bentuk latihan menggunakan 4 cones dandilakukan dengan mengitari tiap cones dengan putaran  $360^{\circ}$ . gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. (pattern Jay Dawes.Mark Roozen, 2011:88).

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metoda penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiono: 2008:107).

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa tim sepak bola SMK Negeri 4 Pekanbaru Pekanbaru. Berdasarkan data diperoleh dari guru Olahraga SMK Negeri 4 pekanbaru tersebut terdapat 20 orang siswa atau pemain yang dibagi menjadi dua kelompok sampel.

Teknik pengambilan sampel yaitu Ari Kunto (1996:4) mengatakan apa bila jumlah sampel kurang dari 100 orang, maka seluruh sampel akan digunakan (total sampling) dan apa bila jumlah di atas 100 orang, maka sampel yang akan diambil atau yang di gunakan 25%-45% dari keseluruhan sampel. Maka pada peneliti ini sampel menggunakan Total Sampling.

Sampel akan dibentuk menjadi dua kelompok dan cara penentuan kelompok akan diadakan pemilihan acak, tiap kelompok terdiri dari sepuluh anak-anak. Dimana kelompok **A** akan melakukan latihan *Hourglass Drill* dan kelompok **B** akan melakukan latihan *360-Degree Drill*.

Instrumen Penelitian yaitu *Illionis agility test* adapun peralatan yang digunakan yaitu *Cone* 8 buah, *Stopwatch*, buku dan pena.

Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *Illinois Agility Test* untuk mengetahui kemampuan kelincahan, pelaksanaanya yaitu pada aba-aba siap, *testee* berdiri dibelakang garis *start* dan berada di *cone A*, pada aba-aba ya, *testee* mulai lari dari *cone A* kedepan dan melewati *cone B*, kemudian balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone 1*, *2*, *3*, *4 cone* yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari *zig-zag*, lalu lari kedepan melewati *cone C*, setelah itu berlari lagi melewati garis *finish* cone D” Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila *testee* berlari tidak sesuai dengan arah panah, *testee* melanggar atau menjatuhkan *cone-cone* yang telah disusun, dan *testee* diberi kesempatan 2 kali dalam melakukan test ini. Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*, diambil nilai test yang tercepat dari 2 kali kesempatan. *Illinois Agility Test*” (Jay Dawes.Mark Roozen 2011:44). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan *Illinois Agility est* setelah diberikan latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t

Setelah dilakukan test *Illinois Agility Test* sebelum dilaksanakan latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.** Analisis Hasil *Pretest Illinois Agility Test*

Statistik	PRETES	
	X1	X2
Sampel	10	10
Mean	17,87	17,98
Stadar Deviasi	0,83	0,80
Varians	0,68	0,65
Minimum	16,75	16,86
Maximum	19,21	19,34
Jumlah	178,72	179,77

Dari tabel analisis hasil *Illinois Agility Test* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* sebagai berikut: skor tertinggi kelompok I adalah **19,21**, skor terendah **16,75**, dengan mean **17,87**, standar deviasi **0,83**, dan varian **0,68**, sementara skor tertinggi kelompok II adalah **19,34**, skor terendah **16,86**, dengan mean **17,98**, standar deviasi **0,80**, dan varian **0,65**. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Data *Pretest* kelincahan (*Illinois Agility Test*) kelompok I *Hourglass Drill*

No	nilai	frekuensi absolut	frekuensi frelatif
1	16.75-17.36	3	30%
2	17.37-17.98	4	40%
3	17.99-18.60	1	10%
4	18.61-19.22	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari **10** orang sampel ternyata sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **16,75 – 17,36** kemudian sebanyak **4** orang sampel (**40%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **17,37 – 17,98**, selanjutnya ada sebanyak **1** orang sampel (**10%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **17,99 – 18,60**, dan sisanya sebanyak **2** orang sampel (**20%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **18,61 – 19,22**.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Data *Pretest* kelincahan (*Illinoist Agility Test*) kelompok II *360-Degree Drill*

No	nilai	frekuensi absolut	frekuensi frelatif
1	16.86-17.48	3	30%
2	17.49-18.11	4	40%
3	18.12-18.74	1	10%
4	18.75-19.37	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari **10** orang sampel ternyata sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **16,86 – 17,48** kemudian sebanyak **4** orang sampel (**40%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **17,49 – 18,11**, selanjutnya ada sebanyak **1** orang sampel (**10%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **18,12 – 18,74**, dan sisanya sebanyak **2** orang sampel (**20%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **18,75 – 19,37**.

Setelah dilakukan test *Illinois Agility Test* sesudah dilaksanakan latihan *Hourglass Drill* dan latihan *360-Degree Drill* maka dapat data akhir dengan perincian hasil postest *Illinois Agility Test* pada tabel berikut :

**Tabel 4.** Analisis hasil postest *Illinois Agility Test*

STATISTIK	POSTEST	
	Xe1	Xe2
<b>Sampel</b>	10	10
<i>Mean</i>	16,57	16,98
<i>Sd</i>	0,97	0,91
<i>Varian</i>	0,93	0,83
<i>Minimum</i>	15,12	15,57
<i>Maximum</i>	18,04	18,36
<b>Jumlah</b>	165,71	169,84

Dari tabel analisis hasil *postest* kelincahan (*Illinois Agility Test*) diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *postest* sebagai berikut : skor tertinggi kelompok 1 adalah **18,04**, skor terendah **15,12**, mean **16,57**, standar deviasi **0,97** , dan varian **0,93** dan untuk kelompok 2 skor tertinggi adalah **18,36**, skor terendah **15,57**, mean **16,98**, standar deviasi **0,91** dan varian **0,83**. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Data *Postest* kelincahan (*Illinoist Agility Test*) kelompok I *Hourglass Drill*

No	nilai	frekuensi absolut	frekuensi frelatif
1	15.12-15.85	2	20%
2	15.86-16.59	3	30%
3	16.60-17.33	2	20%
4	17.34-18.07	3	30%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 10 orang sampel ternyata sebanyak **2** orang sampel (**20%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **15,12 – 15,85** kemudian sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **15,86 – 16,59**, selanjutnya ada sebanyak **2** orang sampel (**20%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **16,60 – 17,33**, dan sisanya sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **17,34 – 18,07**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Data *Postest* kelincahan (*Illinoist Agility Test*) kelompok II *360-Degree Drill*

No	nilai	frekuensi absolut	frekuensi frelatif
1	15.57-16.27	3	30%
2	16.28-16.98	1	10%
3	16.99-17.69	3	30%
4	17.70-18.40	3	30%
Jumlah			

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari **10** orang sampel ternyata sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **15,57 – 16,27** kemudian sebanyak **1** orang sampel (**10%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **16,28 – 16,98**, selanjutnya ada sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **16,99 – 17,69**, dan sisanya sebanyak **3** orang sampel (**30%**) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval **17,70 – 18,40**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *90-Degree Round* dan latihan *90-Degree Cut (X)* terhadap hasil *Illinois Agility Test (Y)* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Variabel	Kelompok	L hitung	L table
Hasil Pretest	Kelompok I	0,1522	0,258
	Kelompok II	0,1404	
Hasil Posttest	kelompok I	0,1324	
	kelompok II	0,1881	

Dari tabel 9 diatas terlihat bahwa data hasil *pretest* kelincahan (*Illinois Agility Test*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok I  $L_{hitung}$  sebesar **0,1522**, dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,258**, serta kelompok II  $L_{hitung}$  sebesar **0,1404** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,258**, ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest* kelincahan (*Illinoist Agility Test*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *posttest* kelincahan (*Illinois Agility Test*) menghasilkan kelompok I  $L_{hitung}$  sebesar **0,1324** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,258**, serta kelompok II  $L_{hitung}$  **0,1881** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,258**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *posttest* daya ledak otot tungkai adalah berdistribusi normal.

### Uji homogenitas

$$\begin{aligned}
 F_{hit} &= \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}} \\
 &= \frac{1,2}{1,04} \\
 &= 1,15 \\
 F_{tabel} &= 3,18
 \end{aligned}$$

Karena  $F_{hit} = 1,28 < F_{tabel} = 3,18$  pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan, pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen).

### Cari standar t

1	$\sum D$	13,01	9,93	4,13
2	$\sum D^2$	18,13	10,9	2,16
3	Rata d	1,3	0,99	0,41
4	N	10	10	10
5	$t_{hitung}$	11,25	9,23	5,82
6	$t_{tabel}$	1,833	1,833	1,734

$$t_{hitung} = \frac{D}{\frac{D^2 - \frac{D^2}{N}}{N(N-1)}}$$



1. Data pretest dan posttest kelompok A

$$\begin{aligned} &= \frac{1,30}{\frac{18,13 - \frac{13,01^2}{10}}{10(10-1)}} \\ &= \frac{1,3010}{\frac{1,2047}{90}} \\ &= \frac{1,3010}{0,1156} \\ &= \mathbf{11,25} \end{aligned}$$

2. Data pretest dan posttest kelompok B

$$\begin{aligned} &= \frac{0,99}{\frac{10,90 - \frac{9,93^2}{10}}{10(10-1)}} \\ &= \frac{0,99}{\frac{1,0415}{90}} \\ &= \frac{0,9930}{0,1075} \\ &= \mathbf{9,23} \end{aligned}$$

3. Data posttest Kelompok A dan Kelompok B

$$\begin{aligned} &= \frac{0,41}{\frac{2,16 - \frac{4,13^2}{10}}{10(10-1)}} \\ &= \frac{0,4130}{\frac{0,4544}{90}} \\ &= \frac{0,4130}{0,0710} \\ &= \mathbf{5,82} \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 11,25 dan pada kelompok B sebesar 9,23 dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kedua kelompok sebesar 5,82 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan, yang pertama Terdapat pengaruh Latihan *Hourglass Drill* terhadap kelincahan pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru. Kedua, Terdapat pengaruh Latihan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru. Ketiga, Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan

antara metode latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Perbandingan pengaruh latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Kesimpulan Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 11,25, pada kelompok B sebesar 9,23, dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kelompok A dan kelompok B sebesar 1,833 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ke tiga hipotesis diterima, maka latihan *Hourglass Drill* dan *360-Degree Drill* dapat meningkatkan kelincahan. Peningkatan rata-rata 1,30 pada kelompok A dan 0,99 pada kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *Hourglass Drill* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain bola.

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan pada *Illinois Agility Test* adalah :

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Untuk pelatih pada umumnya dan guru olahraga pada khususnya dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat memberi latihan *Hourglass Drill*.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Zein Muhammad, ( 2009 ).*Sepakbola Indonesia Bermain Dalam Aturan.Pssi*
- Jay Dawes dan Mark Roozen, (2011) *Devloping agility and quickness*
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran*, Surakarta: UNS PRESS
- Harsono, (1988 ). *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*.
- Feri, Kurniawan, (2011). *Buku Pintar Olahraga*
- Kusyanto Yanto (1994). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*
- Ritonga Zulfan, ( 2007 ). *Statiska Untuk Ilmu – Ilmu Social*.Cendikia Insani.
- Tudor O Bompa, (2011). *total training for young champions*
- Sajoto.(1995). *Peningkatan& Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.  
Semarang:Dahara Prize
- Soekarman ( 1987 ). *Dasar Olahraga Untuk Membina, Pelatih, Dan Atlet*.PT Inti  
Idayu Press.Jakarta
- Sugiyono. (2008).*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif  
dan R &D*. Alfabeta. Bandung
- Arikunto,Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT  
Rineka cipta. Jakarta
- Joseph A. Luxbacher, ( 1996 ).*Sepak Bola Edisi Kedua*.Human Kinetic.PT. Raja  
Grafindo Persada.Jakarta
- Mutohir Cholik Toho, (2007). *Sport Development Index*. Alternatif Baru Mengukur  
Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan