

THE EFFECT OF E-MOVEMENT CONE DRILL EXERCISE TO THE AGILITY OF U-17 SSB BAGOGA PLAYERS THE DISTRICT OF KUBU BABUSSALAM ROKAN HILIR REGENCY

Suprizal ¹ , Drs. Slamet , M.Kes. AIFO², ArdiahJuita, S.Pd. M.Pd ³
 Email:rizal190194@gmail.com Slametkepelatihan@gmail.com , ardiah_juita@yahoo.com
 No. HP. 082390970862

SPORT COACHING EDUCATION
 THE FACULTY OF SPORT
 TEACHERS AND TRAINING EDUCATION
 UNIVERSITY OF RIAU

Abstract : *The problem in this research is there was tendency of being turning of the players, the slower of the player in distracting the opponent's movement team when they controlled the ball, the difficulty of the player in grabbing the ball from the opponent team hence they often fell without any body contact while chasing the ball. Based on these problems the researcher gave the exercise of E-Movement Cone Drill for 16 meetings. This study aimed to determine whether there was influence of E-Movement Cone Drill exercise toward the Agility of the players, so the players were able to maximize in playing the ball agility . The form of this study was aexperiment research(Experiment),with the population of u-17 SSB Bagoga Players of Kubu Babu ssalam Rokan Hilir Regency, the data in this study was the entire population which consisted of 16 players. The instrument of this research is Illinois Agility Test which aimed to measure Agility of SSB Players Bagoga. After that, the data were sampled with statistics, to test the normality with the lilifors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis proposed whether there was an influence of E-Movement Cone Drill Exercises for Agility on U-17 SSB Bagoga Player districts Kubu Babussalam of Rokan Hilir Regency. Based on statistical data analysis, there is an average pre-test of 18,06 and the average post-test of 17.61, then the data is normal with an increase value difference (d) an average of 0.46. Based on t test analysis yield T count 15,3 and Ttable 1,75 it means Tcount > Ttable. Thus, there is an Effect of Exercise E-Movement against Agility Cone Drill on U17 SSB Bagoga Player of Kubu Babu salam district of Rokan Hilir Regency.*

Keywords : *E-Movement Cone Drill , The Agility*

PENGARUH LATIHAN *E-MOVEMENT CONE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN U-17 SSB BAGOGA KECAMATAN KUBU BABUSSALAM KABUPATEN ROKAN HILIR

Suprizal¹, Drs. Slamet, M.Kes. AIFO², ArdiahJuita, S.Pd. M.Pd³
 Email:rizal190194@gmail.com Slametkepelatihan@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
 No. HP. 082390970862

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih cenderung diantaranya pada saat berbalik, lambatnya pemain menutup pergerakan lawan pada saat lawan menguasai bola, kesulitan nya pemain dalam merebut bola dari lawan dan seringnya terjatuh tanpa adanya kontak badan saat mengejar bola. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan latihan *E-Movement Cone Drill* selama 16 x pertemuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *E-Movement Cone Drill* terhadap Kelincahan pada Pemain tersebut, sehingga pada saat bermain mendapatkan kelincahan yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperiment*), dengan populasi Pemain u-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian ini adalah *Illinois Agility Test* yang bertujuan untuk mengukur Kelincahan Pemain SSB Bagoga. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah ada nya pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* terhadap Kelincahan pada Pemain u-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 18,06 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,61, maka data tersebut normal dengan peningkatan nilai beda (d) rata-rata sebesar 0,46. Berdasarkan analisi uji t menghasilkan $T_{hitung} 15,3$ dan $T_{tabel} 1,75$ berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* terhadap Kelincahan pada Pemain u- 17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Kata kunci : *E-Movement Cone Drill*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 dan pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, “Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Dari penjelasan Undang-Undang Republik Indonesia tentang keolahragaan Nasional di atas, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut (Syafuruddin, 2011: 54) Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga(atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*). Berdasarkan penjelasan tersebut, semua olahraga atau cabang olahraga yang dikompetisikan/dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON), *SEA Games*, *Asian Games*, dan *Olympic Games* dapat dikategorikan sebagai olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

Adapun tujuan dan sasaran Indonesia dalam pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat Nasional, regional, maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga semua itu harus melalui pembinaan atlet secara merata di setiap daerah Indonesia

Dewasa ini sepakbola degemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Sedangkan yang penting dalam sepakbola adalah cara memainkan strategi dan teknik dalam permainan tersebut. Namun demikian diperlukan juga kondisi fisik yang baik agar lebih mudah diterapkan dalam pertandingan. Menurut (Sajoto, 1995: 8) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan, maupun pemeliharaannya. Diantara komponen kondisi fisik itu menurut (Sajoto, 1995;8) adalah : 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Reaksi (*reaction*), 3. Daya lentur (*flexibility*), 4. Kekuatan (*strenght*), 5. Kecepatan (*speed*), 6. Koordinasi (*coordination*), 7. Keseimbangan (*balance*), 8. Daya otot (*muscular power*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Kelincahan (*agility*). Dari kesepuluh komponen fisik tersebut salah satunya yang perlu diperhatikan dalam membantu permainan sepakbola yaitu kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1995;9)

Menurut (Joe Luxbacher, 2004: 1) unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan non aerobik, serta kekuatan otot. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dalam mengubah arah. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, jika seorang pemain sepakbola ingin menjadi pemain yang tangguh di lapangan hijau, maka dia harus benar-benar menguasai permainan sepakbola dan memiliki kelincahan yang baik.

Berdasarkan kenyataan, khususnya selama peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan tempat latihan SSB BAGOGA U-17 Kec.Kubu babussalam Kab.Rokan Hilir selama lebih kurang 3 bulan, dan melakukan wawancara dengan pelatih SSB tersebut. Dari pengamatan peneliti bahwa gerakan pemain sepakbola SSB BAGOGA U-17 Kec. Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir cenderung di antaranya pada saat berbalik, lambatnya pemain menutup pergerakan lawan pada saat lawan menguasai bola, kesulitan nya pemain dalam merebut bola dari lawanda seringnya terjatuh tanpa adanya kontak badan saat mengejar bola. Dapat disimpulkan bahwa penyebab kekalahan SSB BAGOGA U-17 KEC. Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir dalam uji coba ataupun dalam even-even tertentu disebabkan kurangnya kelincahan pada pemain. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu (Sajoto, 1995;9). Kurangnya *agility* dalam permainan sepakbola dapat membuat gerakan seorang pemain tidak efektif dalam bermain, maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau sering kali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Pemain sepakbola punya cara berbeda-beda dalam meningkatkan kelincahan, ada yang melakukan latihan *Zig-zag cone drill*, *Icky shuffle agility ladder drill*, *E-Movement cone drill*, *Zig-zag crossover shuffle agility ladder drill*, and *20-yard square cone drill* (Lee E. Brown 2005;90). Bab ini banyak memberikan latihan kelincahan yang fokus pada kecepatan dan teknik mengubah arah.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *E-Movement Cone Drill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB BAGOGA U-17 Kec. Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir”. Adapun Keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu: 1. Gerakan nya lebih mudah dan efisien untuk diterapkan pada tim SSB BAGOGA U-17 Kec. Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, 2. Dapat menarik minat dan motivasi pemain dalam melakukan latihan kelincahan serta dapat dijadikan alternatif variasi latihan, 3. Gerakan ini sesuai untuk mengatasi permasalahan yang terdapat di SSB BAGOGA U-17 Kec. kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir, dan 5. latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pada pemain.

METODE PENELITIAN

Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2012;72). Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada design terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat

diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan, (Sugiyono, 2012;74). *Design* ini dapat digambarkan sebagai berikut :

O1 X O2

Keterangan:

O1= Nilai *Pre-test* (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2= Nilai *Pos-test* (setelah diberikan perlakuan)

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006;130) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB BAGOGA U-17 Kec. Kubu Babussalam, Kab. Rokan Hilir sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu keseluruhan populasi. Menurut (Arikunto, 2006; 134), apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik seluruhnya dijadikan sampel. Berdasarkan teori tersebut, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan pelatihan oleh peneliti berjumlah 16 orang di SSB BAGOGA U-17 Kec. Kubu Babussalam Kab. Rokan Hilir..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui *test* dan pengukuran terhadap 16 orang pemain u-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu *E-Movement Cone Drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *Illinois Agility Run Test* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1). Data Hasil *Pretest Illinois Agility Run Test*

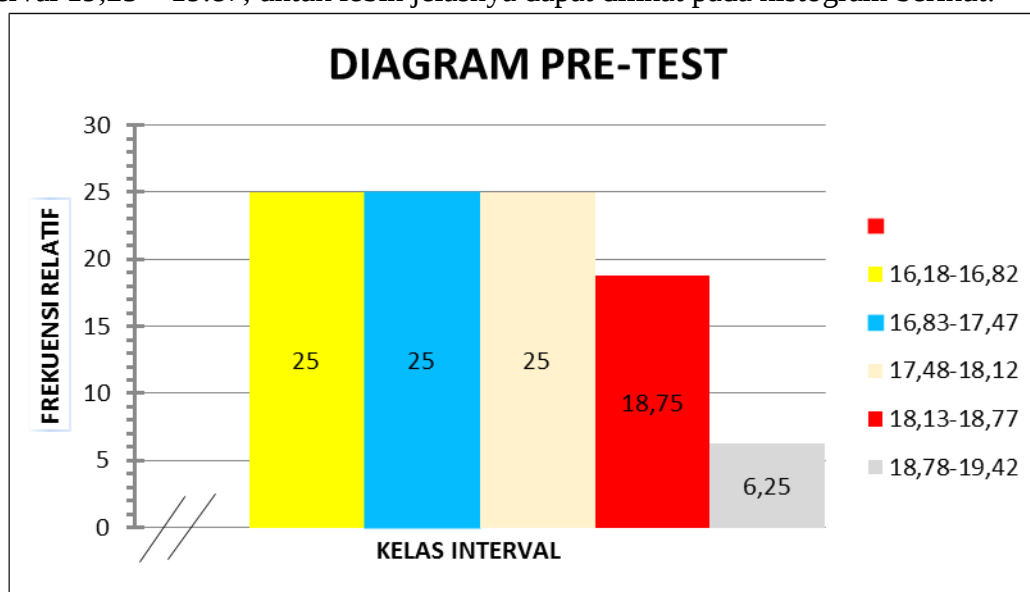
Setelah dilakukan *Illinois Agility Run Test* sebelum dilaksanakannya metode latihan *E-Movement Cone Drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil pre-tes kelincahan pada tabel 1 sebagai berikut:

Setelah dilakukan *Illinois Agility Run Test* sebelum dilaksanakan perlakuan latihan *E-Movement Cone Drill* maka didapat data awal *Pretest Illinois Agility Run Test* adalah sebagai berikut: skor terbaik **16,73**, skor terburuk **19,84**, dengan rata-rata **18,06**, standar deviasi **0,84**, dan variansi **0,71**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre Test Illinois Agility Run Test*

Data Pre test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
16,73 – 17,35	4	25
17,36 – 17,98	4	25
17,99 – 18,61	4	25
18,62 – 19,24	3	18,75
19,25 – 19,87	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kelas interval 16,73 – 17,35, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) pada kelas interval 17,36 – 17,98, kemudian sebanyak 4 sampel (25%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 17,99 – 18,61, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kelas interval 18,62 – 19,24, dan sisanya ada 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 19,25 – 19,87, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar 4.1 Histogram Pree-test *Expanding Dynamomete*

2). Data Hasil *Post Test Illinois Agility Run Test*

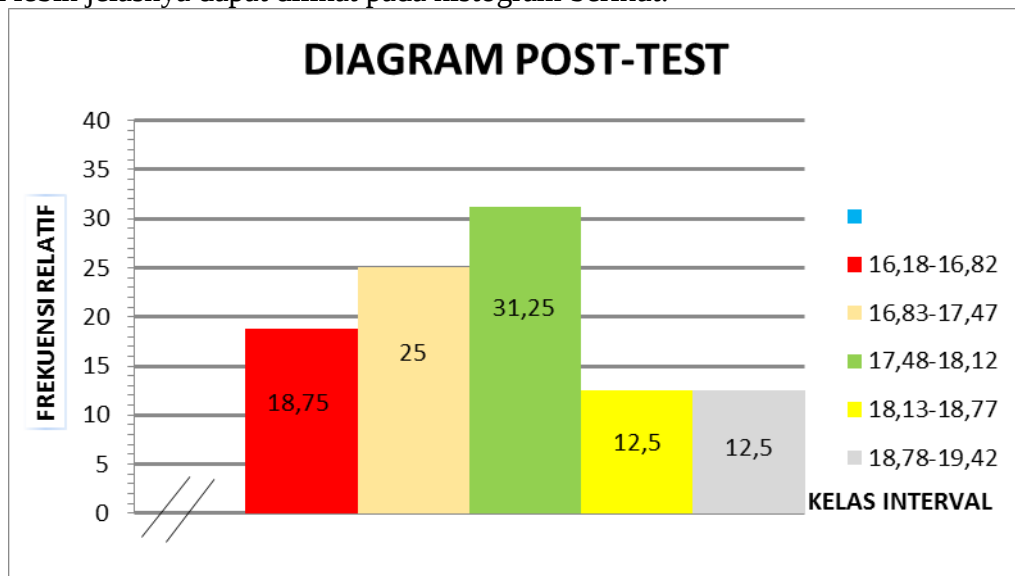
Setelah dilakukan *Post Test Illinois Agility Run Test* setelah diterapkan latihan perlakuan *E-Movement Cone Drill* maka didapat data akhir *Post Test Illinois Agility Run Test* adalah sebagai berikut: skor terburuk **19,38**, dan skor terbaik **16,18**, dengan rata-rata **17,61**, standar deviasi **0,91** dan variansi **0,82**.

Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test Illinois Agility Run Test*

Data Post Test (Kelas interval)	Frekuensi absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
16,18 – 16,82	3	18,75
16,83 – 17,47	4	25
17,48 – 18,12	5	31,25
18,13 – 18,77	2	12,5
18,78 – 19,42	2	12,5
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel di atas ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 16,18 – 16,82, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) pada kelas interval 16,83 – 17,47, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 17,48 – 18,12, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) pada kelas interval 18,13 – 18,77, dan sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 18,78 – 19,42, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.2 Histogram Post-test *E-Movement Cone Drill*

A. Pengujian Persyaratan Analisis

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

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

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *E-Movement Cone Drill* (X) dan *Illinois Agility Run Test* (Y) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Hasil *Pre Test* dan *Post Test Illinois Agility Run Test*

Variabel	L_{max}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre Test Illinois Agility Run Tes</i>	0,101	0,213	Normal
Hasil <i>Post Test Illinois Agility Run Tes</i>	0,126	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pretest Illinois agility run test* setelah dilakukan perhitungan t_{hitung} sebesar 0,101 dan t_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest Illinois agility run test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test Illinois agility run test* menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,126 dan sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test Illinois agility run test* adalah berdistribusi normal.

A. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Analisis Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
15,3	1,75	Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ Maka Terdapat Pengaruh

Hipotesis yang diuji menggunakan uji t yang menghasilkan $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ yaitu : H_a diterima: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *e-movement cone drill* (X) terhadap *Kelincahan* (Y) pada pemain u-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *e-movement cone drill* (X) terhadap *kelincahan* (Y) pada pemain u-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Dalam Penelitian ini memiliki dua variabel dimana bentuk latihan *E-Movement Cone Drill* merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan X dan kondisi fisik kelincahan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan Y. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *E-Movement Cone Drill* terhadap

kelincahan, dengan ini menggambarkan *E-Movement Cone Drill* berpengaruh terhadap kelincahan yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi fisik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *E-Movement Cone Drill*, sampel yang akan diberi perlakuan dan pelatihan berjumlah 16 orang.

Setelah dilakukan *Illinois Agility Run Test* sebelum dilaksanakannya metode latihan *E-Movement Cone Drill* Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kelas interval 16,73 – 17,35 dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) pada kelas interval 17,36 – 17,98 dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 4 sampel (25%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 17,99 – 18,61 dikategorikan kurang baik kurang , kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kelas interval 18,62 – 19,24 dikategorikan kurang sekali, dan sisanya ada 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 19,25 – 19,87 dikategorikan kurang sekali. Jadi data awal didapat dengan perincian dalam analisis hasil pre-tes kelincahan sebagai berikut: maka didapat data awal *Pretest Illinois Agility Run Test* adalah sebagai berikut: skor terbaik **16,73**, skor terburuk **19,84**, dengan rata-rata **18,06**, standar deviasi **0,84**, dan variansi **0,71**, Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel di atas ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 16,18 – 16,82 dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 4 oranf sampel (25%) pada kelas interval 16,83 – 17,47 dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 17,48 – 18,12 dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) pada kelas interval 18,13 – 18,77 dikategorikan kurang baik, dan sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas kelas interval 18,78 – 19,42 dikategorikan kurang sekali. Setelah dilakukan *Post Test Illinois Agility Run Test* setelah diterapkan latihan perlakuan *E-Movement Cone Drill* maka didapat data akhir *Post Test Illinois Agility Run Test* adalah sebagai berikut: skor terburuk **19,38**, dan skor terbaik **16,18**, dengan rata-rata **17,61**, standar deviasi **0,91** dan variansi **0,82**.

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian sebagai brikut: terlihat bahwa data hasil *pretest Illinois agility run test* setelah dilakukan perhitungan t_{hitung} sebesar 0,101 dan t_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest Illinois agility run test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil hasil *post test Illinois agility run test* menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,126 dan sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test Illinois agility run test* adalah berdistribusi normal

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah: menghasilkan t_{hitung} sebesar **15,3** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *E-Movement Cone Drill* (X) memberikan pengaruh terhadap kelincahan (Y) pada pemain

U-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Dengan demikian bahwa H_a diterima pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Peneliti semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kendala yang dihadapi peneliti antara lain :Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, kesalahan dalam menekan *Stopwatch*, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet dikarenakan kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan.Kemudian pada saat awal-awal latihan atlet kurang sempurna dalam melakukan bentuk latihan *E-Movement Cone Drill* dikarenakan atlet baru pertama kali dalam menerima bentuk latihan ini.Peneliti tidak dapat mengontrol pola makan atlet ketika saat dilakukannya latihan, dikarenakan jarak waktu istirahat ketika jam pulang sekolah dan latihan terlalu dekat sehingga atlet tidak bisa mengatur pola makan sebelum latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan permasalahan pada pemain sepakbola SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir disebabkan kurangnya kelincahan yaitu cenderung di antaranya pada saat berbalik, lambatnya pemain menutup pergerakan lawan pada saat lawan menguasai bola, kesulitan nya pemain dalam merebut bola dari lawandan seringnya terjatuh tanpa adanya kontak badan saat mengejar bola, jadi salah satu bentuk latihan yang digunakan yaitu latihan *E-Movement Cone Drill*. Adapun tujuan latihan *E-Movement Cone Drill* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain tersebut. Populasi (Keseluruhan subjek penelitian) dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Teknik pengumpulan sampelnya peneliti menggunakan metode Total Sampling, yaitu keseluruhan populasi. Instrumen yang digunakan yaitu *Intrument test Agility*. Teknik pengumpulan data nya yaitu *pretest* dan *posttest*. Setelah dapat diolah data tersebut, maka statistik analisis uji t didapatkan nilai beda ($\bar{d}$) sebesar **0,46** dan menghasilkan thitung sebesar **15,3** dan ttabel sebesar **1,75**. Berarti thitung>ttabel.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *E-Movement Cone Drill* (X) memberikan pengaruh terhadap kelincahan (Y) pada pemain U-17 SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan pada atlet sepakbola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan *E-Movement Cone Drill* Untuk meningkatkan kelincahan.
3. Bagi pemain U-17 SSB Bagoga bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kondisi fisik.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepakbol pada khususnya. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2000, *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FPOK IKIP.
- Fardi, Adnan. 2004. *Kemampuan-Kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang.
- Harsono. 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Pres.
- Jay Dawes, Mark Roozen. 2011. *Developing Agility and Quicknes*. Canada: Human Kinetics.
- Luxbacher, Joseph. 2004, *Sepakbola..* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Lee E. Brown Ferrigno. 2005, *Training for Speed, Agility, and Quickness*. USA. Human Kinetics.
- Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Syafruddin, 2011.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP: Padang.
- Scheunemann, Timo. 2012.*Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta:PSSI.
- Soekarman, 1987. *DASAR OLAHRAGA UNTUK PEMBINA PELATIH dan ATLET*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sugiyono, 2008.*Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga, "Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Undang-undang Dasar Republik Indonesia no. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.