

**THE EFFECT OF EXERCISE OF THREE CORNER DRILL
AGAINST AGILITY TAEKWONDO ATHLETE DOJANG
TERATAI BRIMOB PEKANBARU**

Puspa Juwita Larosa, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd
E-Mail: puspajuwita692@gmail.com, zainur@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
Phone Number: 082391325314

*The Education Of Sport Teacher Training
Teachers' Training and Education Faculty
Riau University*

Abstract: *The Problem in the taekwondo athlete of Pekanbaru Dojang Teratai Brimob, show that the agility is still not optimal, it can be seen from the slow pace of athletes in moving when changing the direction of movement in finding positions, even though they are technically at a good level. This is justified by the trainer but in the implementation of the technique movement the athlete looks slow or less agile in carrying out movements that should be done quickly and agile. Because in sports taekwondo agility is needed to avoid the opponent's attack then counterattack quickly. Therefore, to improve the agility of the athletes of the Dojang Teratai Brimob Pekanbaru, an appropriate exercise is needed to improve agility. The population in this study is the 8-person Taekwondo Dojang Teratai Male Athlete of the Dojang Teratai Pekanbaru. In the research the sampling technique used was total sampling, the instrument used to collect data was the agility test with pre test and post test shuttle run. The data analysis technique used was the t test. The results showed that $t_{count} > 1.895$ t table, then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was the effect of three corner drill practice on agility of athletes of male taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. When viewed from the difference in the average number of agility between the pre test and post test at 2 seconds, 13 seconds, this shows that the three corner drill practice on agility gives a better change of 14.53% compared to before being given training.*

Key Words: *Three Corner Drill Exercise, Agility*

PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*) ATLET PUTRA TAEKWONDO DOJANG TERATAI BRIMOB PEKANBARU

Puspa Juwita Larosa, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd
E-Mail: puspajuwita692@gmail.com, zainur@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
Nomor HP: 082391325314

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Adapun masalah dalam penelitian ini adalah terlihatnya kelincahan atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, walaupun secara teknik mereka sudah berada pada tingkat yang baik, hal itu dibenarkan oleh pelatih namun dalam pelaksanaan gerakan teknik tersebut atlet terlihat lambat atau kurang lincah dalam melakukan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan lincah. Karena dalam olahraga taekwondo kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari dari serangan lawan kemudian melakukan serangan balik dengan cepat. Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincahan atlet putra Dojang Teratai Brimob Pekanbaru diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan dengan baik. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes kelincahan dengan *pree test* dan *post test shuttle run* Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} > 1.895 t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pree test* dan *post test* sebesar 2 detik, 13 second, ini menunjukkan bahwa latihan *three corner drill* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 14.53% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci: Latihan *Three Corner Drill*, Kelincahan (*Agility*)

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Sebagaimana menurut Wiarto (2013:1) Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Dalam olahraga beregu, manusia akan terdorong untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Setiap orang yang berolahraga tidak mempunyai tujuan yang sama, ada yang hanya untuk mencari kebugaran dan bagi seorang atlet tujuan khusus berolahraga ialah ingin mendapatkan prestasi yang tinggi dalam berolahraga. Untuk mendapatkan prestasi dalam olahraga banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti kondisi fisik, teknik, dan mental.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam melakukan kegiatan atau upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi olahraga.

Olahraga prestasi menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan, dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dari Undang-undang di atas dapat diketahui olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik atau tertinggi. Salah bentuk olahraga prestasi adalah olahraga taekwondo.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga seni beladiri, taekwondo berasal dari negara korea. Cabang olahraga taekwondo ini masuk ke Indonesia pada tahun 1975. Taekwondo juga merupakan salah satu olahraga yang telah mengharumkan nama Indonesia di mata dunia, hal tersebut dapat dibuktikan dengan di raihnya empat medali emas, satu medali perak dan satu medali perunggu pada ajang *the world taekwondo* di hanmadang 2014 korea selatan diikuti oleh 57 negara. Oleh karena itu, agar prestasi taekwondo Indonesia terus meningkat maka diperlukan persiapan dan pembinaan atlet yang lebih matang. Agar atlet memiliki kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik sangat penting dalam olahraga taekwondo. Menurut Irawadi (2011:3) menjelaskan bahwa hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan, artinya keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Salah satu unsur kondisi fisik penunjang olahraga taekwondo adalah kelincahan. Untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet menurut (Harsono, 1988:172) dapat diberikan suatu latihan seperti latihan lari bolak-balik (*shuttle run*), latihan lari *zig-zag*,

latihan lari rintangan (*obstacle run*), latihan *dot drill*, latihan *three corner drill* dan latihan *down the line drill*.

Latihan lari *zig-zag* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara lari bola-balik dengan jarak tempuh 10 meter. Latihan lari rintangan (*obstacle run*) adalah lari yang dilakukan dengan melewati halang rintang yang disediakan oleh pelatih. Latihan *dot drill* merupakan gerakan latihan yang dilakukan dengan cara melompat dari satu titik ke titik lainnya yang dilakukan dengan cepat. latihan *three corner drill* merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan cara *sprint* menuju tiga titik berbeda, ke depan, ke samping kemudian ke belakang tanpa mengubah arah hadap tubuh, hingga kembali ke titik awal. Kemudian latihan *down the line drill* yaitu latihan yang dilakukan dengan cara berlari melewati tali yang telah disusun seperti tangga yang direbahkan dengan jarak tertentu.

Penerapan latihan *three corner drill* ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kelincahan fisik atlet, sebagaimana Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa dengan kondisi fisik yang baik: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Namun berdasarkan dari sekian banyak Club Taekwondo yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang berada di Jalan Durian komplek Brimob untuk dijadikan objek penelitian, karena dari hasil pengamatan terhadap atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, walaupun secara teknik mereka sudah berada pada tingkat yang baik, hal itu dibenarkan oleh pelatih namun dalam pelaksanaan gerakan teknik tersebut atlet terlihat lambat atau kurang lincah dalam melakukan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan lincah. Karena dalam olahraga taekwondo kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari dari serangan lawan kemudian melakukan serangan balik dengan cepat. Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincahan atlet putra Dojang Teratai Brimob Pekanbaru diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan dengan baik.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan atlet taekwondo dengan cara menerapkan latihan *three corner drill*. Melalui latihan *three corner drill* tersebut diharapkan dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan kualitas kelincahan atlet taekwondo. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul **Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2010:7) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu

penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* dimana menurut Sugiyono (2010:83) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan.

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sesuai dengan kutipan diatas penulis dapat menyimpulkan yang dimaksud dengan populasi adalah sekumpulan unsur yang akan diteliti, seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga, dan sekumpulan unsur lainnya. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan akan memperoleh informasi yang dapat memecahkan masalah penelitian.

Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Populasi

No	Nama	Umur
1	Bernard Defano Putra	10 Tahun
2	Bagus Dwi Putra	9 Tahun
3	M Restu Sarazi	10 Tahun
4	M Yudzaky	9 Tahun
5	Fachran Muhammad	9 Tahun
6	Aulia Rizki Ramadhan	9 Tahun
7	Hafiz Aulia	10 Tahun
8	Jeshua Algren	10 Tahun

Sumber : Pelatih Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

Menurut Riduwan (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah 8 orang.

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data penelitian, menurut Arikunto (2010:203): “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”.

Untuk mendapatkan data *pre test* dan *pos test* dalam penelitian ini digunakan tes *shuttle run* (Irawadi, 2014:191) sebagai berikut:

- a) Tes *Shuttle run*
- b) Perlengkapan tes : - Lapangan dengan permukaan datar berukuran panjang x lebar 12 x 4 meter
 - *Stopwatch*
 - Kapur
 - Patok / Balok
 - Meteran
 - Alat-alat tulis
- c) Petugas : - Juri untuk memandu dan mengontrol pelaksanaan tes
 - Petugas pencatat data
 - Tenaga
- d) Pelaksanaan : - Atlet berdiri di garis *start*
 - Setelah aba-aba “ya” atlet berlari secepatnya ke garis di depannya yang berjarak 10 meter, dan harus kembali ke tempat *start* dan kembali lagi, demikian seterusnya sampai 4 (empat) kali bolak-balik.
 - Pada saat *start*, *stopwatch* dihidupkan, dan pada saat *finish*, *stopwatch* dimatikan. Waktu itulah yang dijadikan sebagai data kemampuan kelincahan.

Tabel 2. Norma Penilaian Kelincahan Dengan *Shuttle Run*

Kategori	Putera
Baik sekali	< 12,10 Detik
Baik	12,11 – 13,53 Detik
Sedang	13,54 – 14,96 Detik
Kurang	14,97 – 16,39 Detik
Kurang sekali	> 16,40 Detik

Sumber: Irawadi (2014:192)

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*.
2. Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji t menurut Arikunto (2006:306 sebagai berikut:

$$T = \frac{Md}{\frac{\sum X^2 d}{\sqrt{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre tes dengan post test.

Xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md).

$\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

H_a : Terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ dengan derajat kebebasan (d.b) ditentukan dengan $N-1$. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_a ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

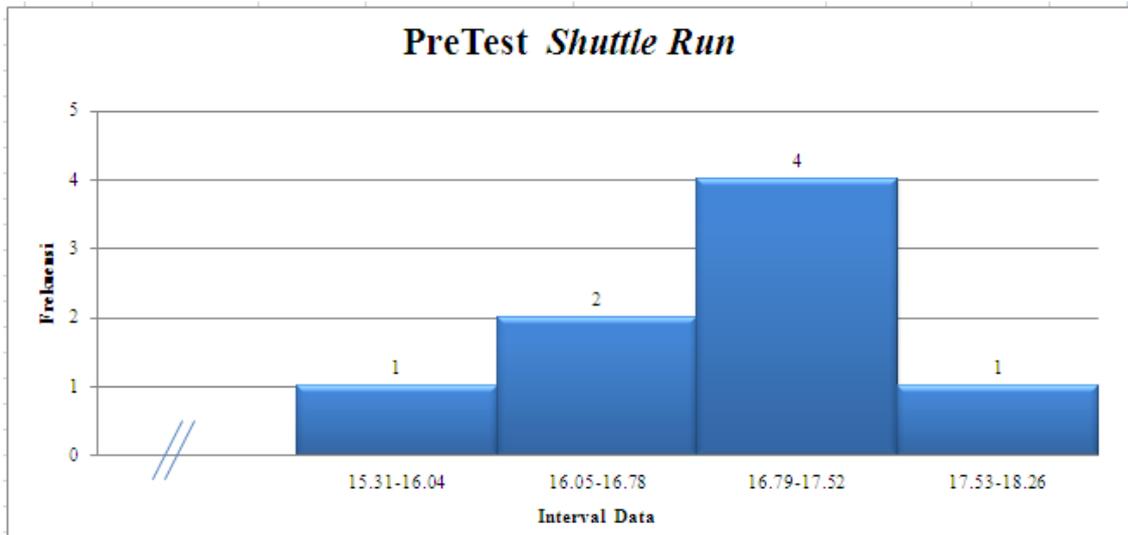
Hasil pengukuran kelincahan (*agility*) menggunakan *pre test shuttle run* pada atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15.31 - 16.04	1	12.50%
2	16.05 - 16.78	2	25.00%
3	16.79 - 17.52	4	50.00%
4	17.53 - 18.26	1	12.50%
Jumlah		8	100%

Dari hasil *pre test* diketahui bahwa kelincahan tercepat adalah 15.31 detik dan kelincahan terlama adalah 18.19 detik. Mean atau rata-rata = 16.82 serta standar deviasi atau simpangan baku = 0.82. Kemudian data *pre test* kelincahan tersebut didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.74. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 15.31-16.04 terdapat 1 orang atau 12.50% dengan kategori kurang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 16.05-16.78 terdapat 2 orang atau 25% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 16.79-17.52 terdapat 4 orang atau 50% dengan kategori kurang sekali, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 17.53-18.26 terdapat 1 orang atau 12.50% dengan kategori kurang sekali.

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

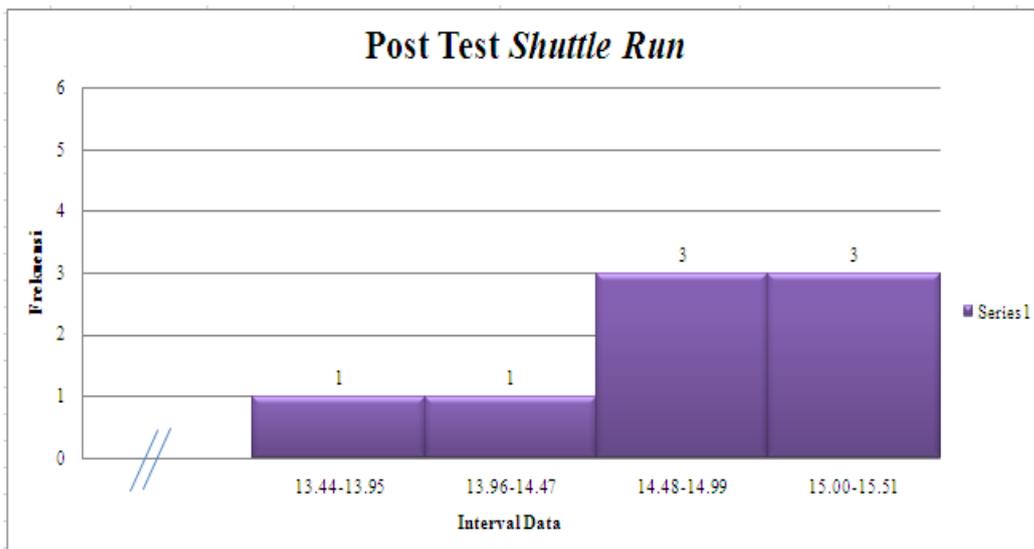
Hasil pengukuran kelincahan (*agility*) menggunakan *post test shuttle run* pada atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13.44 - 13.95	1	12.50%
2	13.96 - 14.47	1	12.50%
3	14.48 - 14.99	3	37.50%
4	15.00 - 15.51	3	37.50%
Jumlah		8	100%

Dari hasil *pre test* diketahui bahwa kelincahan terbaik atlet adalah 13.44, kelincahan terlama adalah 15.46, Mean atau nilai rata-rata Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru adalah 14.68, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 0.67. Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.52. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 13.44-13.95 terdapat 1 orang atau 12.50% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 13.96-14.47 terdapat 1 orang atau 12.50% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 14.48-14.99 terdapat 3 orang atau 37.50% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 15.00-15.51 terdapat 3 orang atau 37.50% dengan kategori kurang

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.

a. Uji Persyaratan Analisis

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

3. Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru didapat L_{hitung} *pre test* sebesar 0.163 dan L_{hitung} *post test* sebesar 0.133 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 8 orang adalah 0,285. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,285 > 0.163$ dan > 0.133 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pre test Shuttle Run</i>	0.163	0.285
Hasil <i>Post Test Shuttle Run</i>	0.133	

4. Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa: Apakah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru?. Sehingga, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kemampuan kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pree test* dan *Post Test* Kelincahan (*Agility*) Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

Hasil Pretest dan Post Test	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	16.82	7.124	1.895	Signifikan
Posttest	14.68			

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7.124 > 1.895$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pree test* dan *post test* sebesar 2 detik, 13 second, ini menunjukkan bahwa latihan *three corner drill* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 14.53% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan kelincahan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kelincahan sebesar 16.82 detik dan hasil rata-rata *posttest* kelincahan sebesar 14.68 detik dengan selisih 2.13 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 14.53% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan *three corner drill* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang signifikan.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **7.124** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1.895. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *three corner drill* maka akan semakin baik pula kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan yang dimiliki oleh atlet Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang berada di Jalan Durian, Komplek Brimob Kota Pekanbaru karena hasil *pree test* terhadap atlet terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal hal tersebut terlihat dari

lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, sehingga berakibat pada pelaksanaan gerakan teknik taekwondo dimana atlet terlihat lambat atau kurang lincah dalam melakukan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan lincah.

Setelah peneliti melakukan *pree test* kelincahan dengan menggunakan *shuttle run* dan hasilnya menunjukkan bahwa kelincahan yang dimiliki atlet masih rendah sehingga keadaan ini harus diperbaiki dengan cara menerapkan latihan *three corner drill* dengan teratur dan terprogram. Penerapan latihan ini diberikan 3 kali dalam satu minggu selama 16 kali pertemuan latihan sehingga latihan secara teratur dan terprogram ini dapat memperbaiki kelincahan atau kemampuan sebelumnya.

Setiap atlet diberikan perlakuan yang serupa dimana atlet harus melakukan gerakan latihan *three corner drill* dimana seorang atlet bergerak menggunakan lari *sprint* ke depan, ke samping, lari mundur ke belakang, kemudian kembali lari *sprint* ke tempat semula dengan sikap tubuh yang tetap menghadap lurus ke depan dan harus menggunakan kelincahan gerakan yang maksimal.

Dalam menerapkan latihan *three corner drill* tentunya peneliti menemui rintangan sewaktu menerapkan latihan, seperti:

1. Masih adanya atlet yang tidak hadir pada salah satu jadwal latihan *three corner drill*.
2. Gerakan atlet masih ada yang kurang tepat dalam melaksanakan gerakan latihan *three corner drill*, dimana gerakan atlet masih kurang lincah dalam memindahkan kaki secara dinamis,
3. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet dalam masa latihan *three corner drill*, seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain. Sehingga berdampak pada saat latihan *three corner drill*.
4. Pada saat awal latihan atlet kurang sempurna melakukan gerakan, karena atlet baru pertama kali melakukan latihan *three corner drill*, namun dengan berjalannya waktu atlet dapat melakukannya dengan baik.

Penerapan latihan yang cukup tinggi, telah dapat membantu atlet dalam meningkatkan kelincahan yang dimilikinya. Ini semua tidak terlepas dari ketekunan atlet dalam melakukan latihan *three corner drill*. Rintangan atau kendala yang dihadapi hanya terjadi sewaktu awal-awal latihan, namun lama-kelamaan para atlet dapat berkoordinasi dengan baik dan berkonsentrasi dalam melakukan latihan *three corner drill* sehingga tujuan yang diharapkan telah berhasil dicapai dimana semua atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru memiliki kelincahan yang telah meningkat dari sebelumnya, ini terlihat dari hasil *post test* yang lebih baik dari hasil *pree test* kelincahan dengan menggunakan *shuttle run*.

Semoga dengan hasil latihan *three corner drill* ini, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kelincahan dalam olahraga taekwondo, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan *three corner drill* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh atlet khususnya kelincahan, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan terhadap atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, walaupun secara teknik mereka sudah berada pada tingkat yang baik, hal itu dibenarkan oleh pelatih namun dalam pelaksanaan gerakan teknik tersebut atlet terlihat lambat atau kurang lincah dalam melakukan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan cepat dan lincah. Karena dalam olahraga taekwondo kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari dari serangan lawan kemudian melakukan serangan balik dengan cepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet putra taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.

Penelitian ini dilaksanakan di Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang terletak di Jalan Durian Kota Pekanbaru. Populasi dan dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru yang berjumlah 8 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pada saat melakukan pre test sebesar 16,82, setelah diberikan latihan *three corner drill* sebanyak 16 kali pertemuan kepada atlet yang berjumlah 8 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan post test sebesar 14,68. Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 14,53% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 7.124 >$ dari $t_{tabel} = 1.895$. Maka dengan ini terdapat pengaruh yang signifikan dsari latihan *three corner drill* terhadap kelincahan (*agility*) atlet putra Taekwondo Dojang Teratai Brimob Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas pertandingan yang lebih baik.
3. Diharapkan bagi atlet, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Edi, Nur. 2015. *Pengertian Data dan Informasi*. (Online). kuliah.dinus.ac.id/edi-nur/sb1-7.html (diakses 28 Januari 2018).
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Jakarta: Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remja Bandung: Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize..
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.