

THE EFFECT OF SQUARE RUN TRAINING TOWARDS THE AGILITY FOR THE MALE TEAM OF SMA OLAHRAGA PEKANBARU

Desi Selpitri, Drs. Ramadi, S.Pd., Ardiah Juita, S.Pd., M.Pd.
desiselfitri@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
No Phone.085270270481

*The sport trainers' training
Teachers' training and education faculty
Riau university*

Abstract: According to the problem in the male volleyball team of SMA OLAHRAGA PEKANBARU, the researcher observed the training or the match time that the male volleyball team had a lot of deficiencies. One of them was the agility to receive the smash or block. As a result, the players could not manage the smash, block, or service. The aim of the research was to obtain the effect of Square Run training towards the agility of the male volleyball team of SMA OLAHRAGA Pekanbaru. The population of the research was the players of the male volleyball team followed the training of volleyball at SMA OLAHRAGA Pekanbaru in the amount of 12. The technic of obtaining the samples was Total Sampling. The data analysis used T-Test. Based on the the analysis, it was able to be concluded that there was a significant effect between Square Run training and the agility of the players in the male volleyball team of SMA OLAHRAGA Pekanbaru with the result $t_{count} 3.850 > t_{table} 1,796$ to $\alpha = 0.05$. It proved that by using Square Run training increased the better agility.

Key Words: Square Run training, Agility

PENGARUH LATIHAN *SQUARE RUN* TERHADAP KELINCAHAN PADA TIM PUTRA SMA OAHRAGA PEKANBARU

Desi Selpitri, Drs. Ramadi, S.Pd., Ardiah Juita, S.Pd., M.Pd.
desiselfitri@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com , ardiah_juita@yahoo.com
No Phone.085270270481

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan observasi peneliti di lapangan, Tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru. Peneliti mengamati dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan pada tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru masih banyak kekurangan. Salah satunya seperti kelincahan pada saat menerima smash maupun blok. Sehingga pada saat menerima smash maupun blok ataupun pada saat menerima servis bola tidak terkontrol oleh penerima. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Square run terhadap kelincahan pada tim putra SMA Olahraga Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bolavoli Putra SMA Olahraga yang ikut dalam latihan bolavoli SMA Olahraga Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Anaisi data menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan Square run terhadap kelincahan Pada tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru terbukti dengan hasil $t_{hitung} 3,850 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan Square run, maka kelincahan dapat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: Latihan *Square Run*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Generasi muda merupakan tenaga potensial yang menjadi penerus dan melanjutkan cita-cita pembangunan bangsa. Sebagai tenaga potensial, sudah sewajar mereka membebani diri dengan berbagai keterampilan yang sesuai dengan tuntutan bangsa dewasa ini yang meliputi segala aspek kehidupan. Salah satu aspek tersebut adalah membina, dan mengorganisasikan suatu cabang atau jenis olahraga. Hal ini diungkapkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional (2008:16).

Secara umum olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani serta kegemaran untuk rekreasi juga untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang penting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah untuk meningkatkan prestasi dan memenangkan pertandingan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dengan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan jasmani dan mental maupun watak mempunyai peranan penting, dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Hampir semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraga agar dapat berprestasi dalam kejuaran-kejuaraan olahraga tentunya semua dilakukan demi mengangkat drajat dan martabat bangsa agar diakui dunia internasional.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai ajang prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahrag dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai keperibadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang dapat diamati dalam dunia olahraga, menuju kecendrungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah , nasional maupun iternasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampian teknik yang efektif dan effesien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dewasa ini perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa. Oleh karna itu pemerintanh menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sumua ini untuk menimbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang kuat, sehat jasmani, dan rohani. Salah satu cabang olahraga yang cukup berprestasi di Indonesia adalah bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di muka bumi, olahraga ini dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu Negara pun di muka bumi ini yang tidak mengenal bolavoli. Menurut Mukholid (2007:13) Bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan diudara diatas net dengan maksut dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Bolavoli juga cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana dan dapat dimainkan lebih dari satu orang, namun bolavoli lebih dari itu, karena pada pertandingan bolavoli bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada di dalam pertandingan baik

sebagai tim maupun perorangan tetapi juga emosi yang berasal dari dalam hati para pihak yang terlibat.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat di butuhkan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan di tujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang akan di capai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Kurang tepat apabila ada pendapat yang mengatakan bahwa atlet itu tidak dilahirkan melainkan atlet itu dibentuk dengan program latihan yang benar. Latihan di mulai di usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi di tingkatkan dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Adapun empat macam kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu : 1 pengembangan fisik (*physical build-up*), 2 Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3 Pengembangan mental (*mental build-up*), 4 Kematangan juara.(Sajoto, 1995: 7). Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga ke empat aspek pendukung tersebut harus baik, sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuninya.

Mengingat bolavoli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik sangat penting dalam menunjang aktivitas permainan. maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen–komponen kondisi fisik tersebut meliputi. 1 kekuatan (*strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4.Kecepatan (*speed*); 5. kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Kordinasi (*coordination*); 8. Kelincahana (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:5).

Salah satu yang sangat diperlukan dalam permainan bolavoli yaitu kelincahan (Faruq, 2009:21). Ismaryati (2008: 41) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian bagiannya secara tepat dan cepat. Kelincahan merupakan salah satu syarat yang harus di miliki oleh seorang pemain bolavoi. Dalam bermain bolavoli setiap pemain di tuntutan mampu bergerak dengan cepat kesegala arah apalagi pada saat pengembalian smash dari lawan yang membuat penerima tidak terkontrol sehingga bola akan jauh melenceng, disitulah satu satu yang membutuhkan kelincahan. Kelincahan juga bisa di artikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan (*agelitas*) kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh. Ditambahkan oleh Sajoto (1995: 9), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, dan kelincahan yang baik. Salah satu bentuknya adalah ketika pemain memblok biasanya bola tidak terkontrol dengan baik, sehingga kita dengan cepat dan tepat untuk mengejar ke mana arah bola jatuh. Pada saat

itu kelincahan sangat dibutuhkan, jika tidak memiliki kelincahan yang baik, maka pemain lawan dengan mudah memperoleh poin.

Dari hasil observasi peneliti di lapangan, Tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru. Peneliti mengamati dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan pada tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru masih banyak kekurangan. Salah satunya seperti kelincahan pada saat menerima smash maupun blok. Sehingga pada saat menerima smash maupun blok ataupun pada saat menerima servis, bola tidak terkontrol oleh penerima, sehingga bola jauh melenceng dari perkiraan, pada saat ini lan pemain dituntut untuk lincah, akan tetapi kelincahan pemain pada saat sangat kurang. Seperti dalam buku Faruq, 2009:21, menyatakan bahwa ada Tujuh komponen kebugaran tubuh dalam permainan bolavoli seperti kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelentukan dan kecepatan. Berdasarkan apa yang di buat oleh faruq, kelincahan merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan bolavoli. Rendahnya kelincahan atlet menjadikan lawan dengan mudahnya untuk mendapatkan poin, akibatnya dalam pertandingan sering kalah. Berdasarkan permasalahan di atas, untuk meningkatkan kelincahan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram.

Menurut Jay Dawes (2011:) menyatakan bahwa: “beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan diantaranya: Square run, tictac to drill, Four Corners drill, T drill, L drill dan lain-lain”. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan yang di atas sejauh mana Pengaruh latihan *Square run* terhadap Kelincahan pada tim putra SMA Olahraga Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Olahraga Pekanbaru, yang dilaksanakan pada bulan Maret-April 2017. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bolavoli Putra SMA Olahraga yang ikut dalam latihan bolavoli SMA Olahraga Pekanbaru, yang berjumlah sebanyak 15 orang yang berasal dari SMA Olahraga Pekanbaru. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “Jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi dijadikan sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penarikan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu berjumlah sebanyak 12 orang tim bolavoli yang masih aktif mengikuti latihan di SMA Olahraga Pekanbaru. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Shuttle Run (PPLP/PPLM:2014:28)

Data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Uji normalitas data posttest. Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum L_o maks. Nilai dari $L_o = F(z) - S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari tabel liliefors. Apabila $L_o \text{ maks} < L$ Tabel maka data berdistribusi normal. Hasil penelitian digunakan uji-t (Suharsimi Arikunto, 2010:) dengan rumus ini :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

t = Uji beda atau uji komparasi

\bar{d} = Mean dari perbedaaan pretes dan postes

sd = standar deviasi

N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

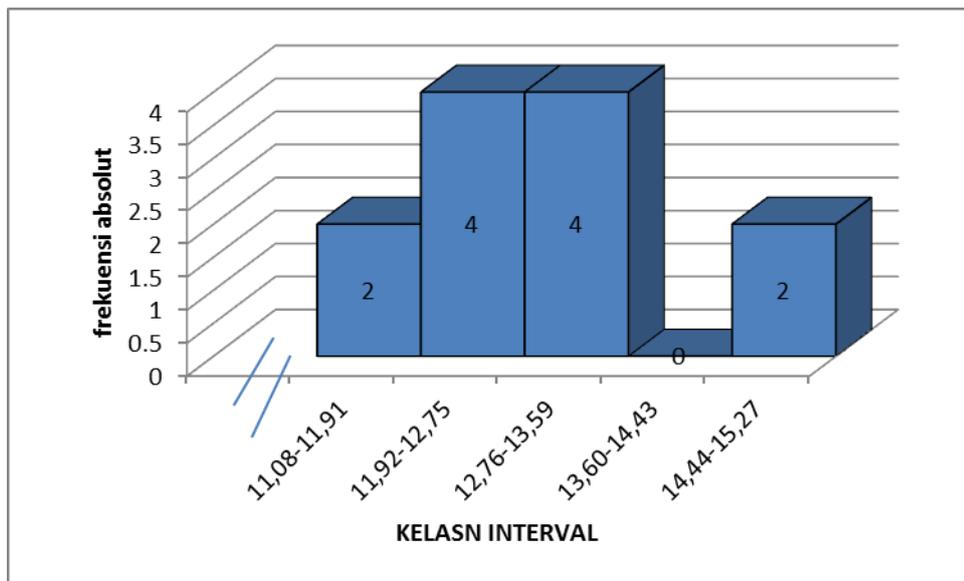
a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *Square run* terhadap kelincahan Pada Tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 11,08 detik dan skor paling lambat adalah 15,21 detik dengan rata-rata 12,86 dan standar deviasi 128, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	11,08-11,91	2	16,67
2	11,92-12,75	4	33,33
3	12,76-13,59	4	33,33
4	13,60-14,43	0	0
5	14,44-15,27	2	16,67
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 11,08-11,91 dengan kategori baik sekali, kemudian 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 11,92-12,75 kategori baik sekali, sedangkan 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 12,76-13,59 kategori baik sekali, selanjutnya 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 14,44-15,27 kategori baik, sedangkan dengan rentangan interval 13,60-14,43 tidak ada kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Pre Test Kelincahan

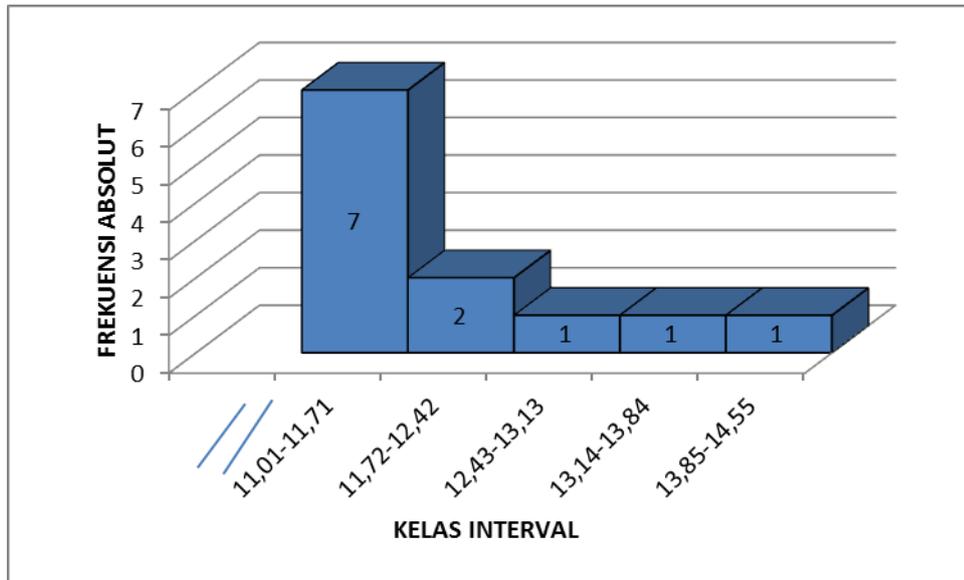
b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Square run* terhadap kelincahan Pada Tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 11,01 detik dan paling lambat 14,51 detik dengan rata-rata 11,98 dan standar deviasi 1,05. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	11,01-11,71	7	58,33
2	11,72-12,42	2	16,67
3	12,43-13,13	1	8,33
4	13,14-13,84	1	8,33
5	13,85-14,55	1	8,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 7 orang (58,33%) dengan rentangan interval 11,01-11,71 kategori baik sekali, kemudian 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 11,72-12,42 kategori baik sekali sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 12,43-13,13 kategori baik sekali, selanjutnya 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 13,14-13,84 kategori baik sekali, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 13,85-14,55 kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram *Post Test* Kelincahan

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji *lilliefors*

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>Square run</i> (awal)	0.144	0.242	Normal
2	Latihan <i>Square run</i> (akhir)	0.190		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Square run* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 3,850 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11)

ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,850) > t_{tabel} (1.796), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Square run* terhadap kelincahan Pada Tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

PEMBAHASAN

Mengingat bolavoli termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik sangat penting dalam menunjang aktivitas permainan. maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu yang sangat diperlukan dalam permainan bolavoli yaitu kelincahan (Faruq, 2009:21). Ismaryati (2008: 41) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian bagiannya secara tepat dan cepat. Kelincahan merupakan salah satu syarat yang harus di miliki oleh seorang pemain bolavoi. Dalam bermain bolavoli setiap pemain di tuntutan mampu bergerak dengan cepat kesegala arah apalagi pada saat pengembalian smash dari lawan yang membuat penerima tidak terkontrol sehingga bola akan jauh melenceng, disitulah satu satu yang membutuhkan kelincahan. Kelincahan juga bisa di artikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan (agelitas) kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh.

Ditambahkan oleh Sajoto (1995: 9), menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, dan kelincahan yang baik. Salah satu bentuknya adalah ketika pemain memblok biasanya bola tidak terkontrol dengan baik, sehingga kita dengan cepat dan tepat untuk mengejar ke mana arah bola jatuh. Pada saat itu kelincahan sangat dibutuhkan, jika tidak memiliki kelincahan yang baik, maka pemain lawan dengan mudah memperoleh poin.

Untuk mendapatkan kelincahan yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah latihan *Square run*. Latihan *Square run* adalah atihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Caranya peaksanaanya adalah pertama atlet mulai lari (star) di beakang kun, posisi atlet adalah tegak lurus. Atlet bersiap lari ke kun 2, setelah sampai ke kun 2 berubah arah 90 derajat dan atlet bersiap lari ke kun 3, begitu seterusnya sampai kembali lagi di kun 1.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Square run* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 3,850. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,850) > t_{tabel} (1.796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Square run* terhadap kelincahan Pada Tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Square run* terhadap peningkatan kelincahan. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Square run* , maka akan semakin baik kelincahan tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil kelincahan, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan *Square run*. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan *Square run* maka lebih meningkat pula hasil kelincahan yang diperoleh, terutama pada tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru yang sudah diadakan penelitian ini.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan pretes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil observasi peneliti di lapangan, Tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru. Peneliti mengamati dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan pada tim voli putra SMA Olahraga Pekanbaru masih banyak kekurangan. Salah satunya seperti kelincahan pada saat menerima smash maupun blok. Sehingga pada saat menerima smash maupun blok ataupun pada saat menerima servis, bola tidak terkontrol oleh penerima, sehingga bola jauh melenceng dari perkiraan, pada saat ini lan pemain dituntut untuk lincah, akan tetapi kelincahan pemain pada saat sangat kurang. Sehingga diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan bentuk-bentuk latihan yang di atas sejauh mana Pengaruh latihan *Square run* terhadap Kelincahan pada tim putra SMA Olahraga Pekanbaru.

Penelitian ini dilakukan oleh 12 orang sampel dengan menggunakan latihan *Square run* untuk mendapatkan kelincahan yang baik. Sebelum peneliti melakukan latihan *Square run*, maka di ambil terlebih dahulu data awal, setelah itu baru diberikan latihan yang kemudian terakhir di ambil data akhir. Dari kedua data awal dan data akhir di analisis untuk mendapatkan jawaban dari hipotesis yang diajukan.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Square run* terhadap kelincahan Pada tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru terbukti dengan hasil $t_{hitung} 3,850 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Square run*, maka kelincahan dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk melakukan latihan *Square run* yang teratur untuk mendapatkan kelincahan yang baik

2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *Square run*, untuk mendapatkan kelincahan yang baik terutama Pada tim Putra SMA Olahraga Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Arikunto suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabaina
- Faruq. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani*. Grasindo. Surabaya
- Harsono (1988). *Coaching*. Jakarta Depdikbud. Dirjen Pendidikan tinggi Politik
- Ismaryati (2008) *Tes dan pengukuran olahraga*. UNS Press: Surakarta
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics
- Sajoto.1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono, 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Alfabeta.Depdikbud: Jakarta.
- Suparno, dkk. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta : Bumi Aksara
- Syafrudin, 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Diktat FKOP FKIP. Padang.

Syaifuddin. 2009. Anatomi Tubuh Manusia Edisi 2. Jakarta : Salemba Media
Tudor O. Bempa. 2004. Kemampuan – kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya. Padang : UNP