

THE EFFECT OF CONE DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF THE PEKANBARU JUNIOR MEN'S VOLLEYBALL SWADAYA CLUB

Depita Sari¹, Zainur², Aref Vai³

Email : depita.sari1152@student.unri.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-1324-1689

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study was obtained during sparring and training, namely the athlete had difficulty reaching the ball that would fall far from his standing position and could not change direction quickly when performing several techniques such as defense and bloc so that the opponent could generate points easily. The purpose of the study was to see the effect of cone drill exercises on agility. This type of research was an experiment to see the effect of the form of exercise. The population in this study was the athletes of the junior men's volleyball club, Swadaya Pekanbaru, which amounted to 11 people. The sampling technique is total sampling, in which the total population is sampled. The data collection method was carried out with two tests, namely an initial test (pre-test) before doing the cone drill exercise and a final test (post-test) after doing the cone drill exercise, for 16 meetings three times a week with a total sample of 11 people. The instrument in this study used agility t-test. The analysis was carried out using a t-test, based on the t-test analysis yielded $T_{count} > T_{table}$. The results of the hypothesis test showed that there was a significant effect of cone drill (X) training on the agility (Y) of the junior male volleyball club athlete of Swadaya Pekanbaru.*

Key Words: *Practice Cone Drill, Agility, Volleyball*

PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET CLUB BOLA VOLI PUTRA JUNIOR SWADAYA PEKANBARU

Depita Sari¹, Zainur², Aref Vai³

Email : depita.sari1152@student.unri.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

No. HP: +62 822-1324-1689

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini didapat pada saat sparing dan berlatih yaitu atlet kesulitan menjangkau bola yang akan jatuh jauh dari posisinya berdiri serta tidak bisa mengubah arah dengan cepat saat melakukan beberapa teknik seperti *defens* dan *bloc* sehingga lawan dapat menghasilkan poin dengan mudah. Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kelincahan Jenis penelitian adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, di mana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Metode pengumpulan data dilakukan dengan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-tes*) sebelum melakukan latihan *cone drill* dan tes akhir (*post-test*) setelah melakukan latihan *cone drill*, selama 16 kali pertemuan tiga kali dalam seminggu dengan jumlah sampelnya 11 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *agility t-test*. Analisis dilakukan menggunakan uji-t, berdasarkan analisis uji t menghasilkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *cone drill* (X) terhadap kelincahan (Y) atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan *Cone Drill*, Kelincahan, Bola Voli

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemarinya permainan bola voli di kalangan masyarakat dan di seluruh Indonesia, baik tua, muda, perempuan maupun laki-laki. Selain itu semakin marak pula adanya pembinaan olahraga bola voli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK) maupun di perguruan tinggi negeri/swasta (PTN/PTS) dalam jurnal keolahragaan S. Samsudin, Hari Amirullah Rahman (2016).

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bola voli, khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan, yang pada umumnya masih duduk di bangku SD atau SMP. Dengan dikenalkannya permainan bola voli sejak awal, diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan ini dengan baik. Karena dalam usia pertumbuhan, anak lebih cepat menerima suatu hal baru khususnya dalam hal gerak jika diberikan secara teratur dan terarah.

Permainan bola voli memerlukan kemampuan gerak serta penguasaan sudut lapangan yang baik, tentu perlu pola latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan gerak tersebut, terutama kemampuan fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang atlet. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan. Adapun komponen-komponen kondisi fisik diantaranya yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Berikut kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bola voli yaitu kecepatan *quickness*, *agility*, *power*, *flexibility*, dan *strength* (Sukirno, 2012: 155). Dari semua komponen kondisi fisik tersebut latihan kelincahan (*agility*) merupakan salah satu latihan yang wajib diberikan kepada atlet, karena cabang olahraga bola voli sangat membutuhkan kelincahan yang baik, agar mudah untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat pada saat akan melakukan beberapa teknik seperti *defens* dan *bloc* serta mampu dengan mudah untuk menguasai lapangan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan saat latihan dan sparing pada atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru, peneliti melihat ada beberapa kekurangan yaitu, saat sparing atlet mengalami kesulitan menjangkau bola yang akan jatuh jauh dari posisinya berdiri, kemudian pada saat melakukan *defens* dan *block* atlet kesulitan mengubah arah gerak dengan cepat terhadap ransangan bola dari lawan yang tidak dapat diprediksi sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Dilihat dari data tes awal (*pretest*) menggunakan tes *agility t-tes* berdasarkan norma dengan rentang waktu < 9.5 sampai >11.5 detik, Dr. Albertus Fenanlampir, dkk (2015). Dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru, terdapat 5 orang atlet dikategorikan memiliki kelincahan yang cukup dan terdapat 4 orang atlet dikategorikan memiliki kelincahan yang kurang. Selain itu, berdasarkan wawancara singkat dengan pelatih, salah satu penyebab lainnya ada beberapa dari atlet bola voli junior swadaya

pekanbaru tersebut baru bergabung dan menjalankan latihan intensif di club Swadaya Pekanbaru. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru rata-rata memiliki kelincahan di bawah kategori baik, perlu untuk di tindak lanjuti dengan memberika latihan yang tepat. Menurut Diputra (2015:47) *cone drill* merupakan salah satu cara yang baik untuk latihan kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil penelitian Dwita Febriyanti, dkk (2017) yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Cone* dan *Reaction Ball* Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta” menunjukan bahwa latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang kuat terhadap kelincahan atlet bola voli melalui penerapan latihan *cone drill* dengan variasi 3 gerakan yaitu *squar drill*, *shuttle run* dan *8 run*.

Berdasarkan hasil penelitian Tauhid Jalu Hernandi (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Dengan *Recovery* Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Pab Diy” menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone drill* dengan *recovery* aktif terhadap peningkatan power dan kelincahan titik atlet bola voli pasir pada Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) DIY. Latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk kelincahan dan power dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian Yunani, dkk (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Tim Voli Putri Aisyah Rahayu Putri (Arp) Kabupate Pelalawan Yang Mengikuti Atletik Voli” menunjukan bahwa berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan *shuttle run* (X) Terhadap kelincahan (Y) tim voli putri ARP Kabupaten Pelalawan.

Berdasarkan beberpa hasil penelitian relevan di atas, tentang pengaruh latihan *cone drill* terhadap kelincahan atlet bola voli. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan beberapa penelitian di atas terletak pada variasi latihan *cone drill* yang diberikan, penelitian sebelumnya memberikan latihan *cone drill* dengan variasi latihan lebih dari satu macam sekaligus sedangkan dalam penelitian ini hanya menggunakan latihan *cone drill* dengan satu variasi saja yaitu *shuttle run*, Febri kurniawan (2015:149). pelaksanaan *shuttle run* (lari bolak-balik) adalah mengubah gerak tubuh arah lurus, dengan jarak 4-5 meter, kemudian atlet berlari bolak-balik secepatnya dari titik satu ketitik lainnya. Setiap kali sampai pada suatu titik, harus berusaha secepatnya membalikan badan untuk lari menuju titik yang lainnya Harsono (2018). *Shuttle run* juga memiliki keuntungan dilihat dari segi psikis yaitu gerakannya yang mudah diingat sehingga memungkinkan atlet untuk dapat berkonsentrasi penuh dalam memacu kecepatan berlari, serta jika dilakukan secara rutin dan terus-menerus maka atlet akan terbiasa dengan sudut belok yang tajam 180 derajat (Harsono,1988). Berdasarkan uraian di atas , maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Club Bola Voli Putra Junior Swadaya Pekanbaru”**.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Apakah ada pengaruh latihan *cone drill* terhadap kelincahan atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Arikunto, 2006:149). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*”. Sugiyono (2018:74) menyatakan dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal (*pretest*) sebelum melakukan latihan *cone drill* dan tes akhir (*posttest*) setelah melakukan latihan *cone drill* selama 16 kali pertemuan 3 kali dalam seminggu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Agility T-Test* Widiastuti (2011:133). Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Pertama dilakukan analisis data secara deskriptif kemudian dilanjutkan dengan ujian normalitas data menggunakan metode *liliefors*, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data *Pree-test*

Sebelum dilakukannya latihan *cone drill* maka terlebih dahulu atlet melakukan (*pree-test*) *agility t-test*, dan didapat data awal (*pree-test*) *agility t-test* sebagai berikut : skor tertinggi 11.84, skor terendah 9.62 dengan rata-rata 10.74, standar deviasi 0.72, dan variasi 0.52 data analisis *pree-test* *agility t-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

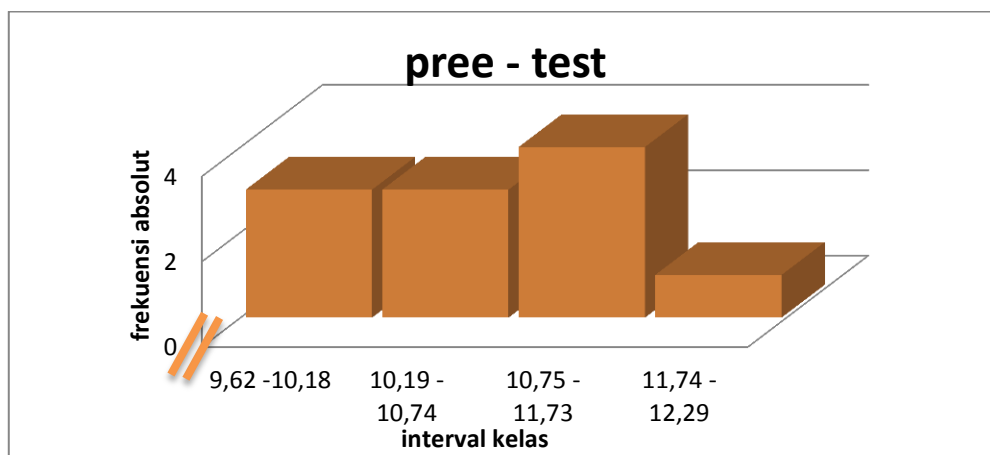
Tabel 1. Analisis Data *Pree-test*

No	Statistik	<i>Pree-test</i>
1	n (Jumlah Keseluruhan)	11
2	Jumlah Keseluruhan	118.12
3	Mean (rata-rata)	10.74
4	Maximum (tertinggi)	11.84
5	Minimum (terendah)	9.62
6	Variance (variasi)	0.52
7	Standar deviason (standar deviasi)	0.72

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-Test*

No	Kelas interval	<i>Frequency absolute</i>	<i>Frequency relative</i>
1	9.62 – 10.18	3	27.27 %
2	10.19 – 10.74	3	27.27%
3	10.75 – 11.73	4	36.36%
4	11.74 – 12.29	1	09.09%
	Jumlah	11	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 11 sampel, sebanyak 3 orang sampel memiliki frekuensi relatif 27.27% dengan rentang interval 9.62 – 10.18, 3 orang sampel memiliki frekuensi relatif 27.27% dengan rentang interval 10.19 – 10.74, 4 orang sampel memiliki frekuensi relatif 36.36% dengan rentang interval 10.75 – 11.73, 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 09.09% dengan rentang interval 11.74 – 12.29.



Grafik 1. histogram distribusi frekuensi data *pree test*

Hasil Data *Post-test*

Setelah diberikan perlakuan latihan *cone drill* 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post –test* (tes akhir). *Post –test* kelincahan yang dilakukan 11 orang sampel diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 10.02, skor terendah 9.05, dengan rata-rata 9.48, variasi 0.10, dan standar deviasi 0.32. Analisis hasil *post-test* kelincahan dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Data *Post-test*

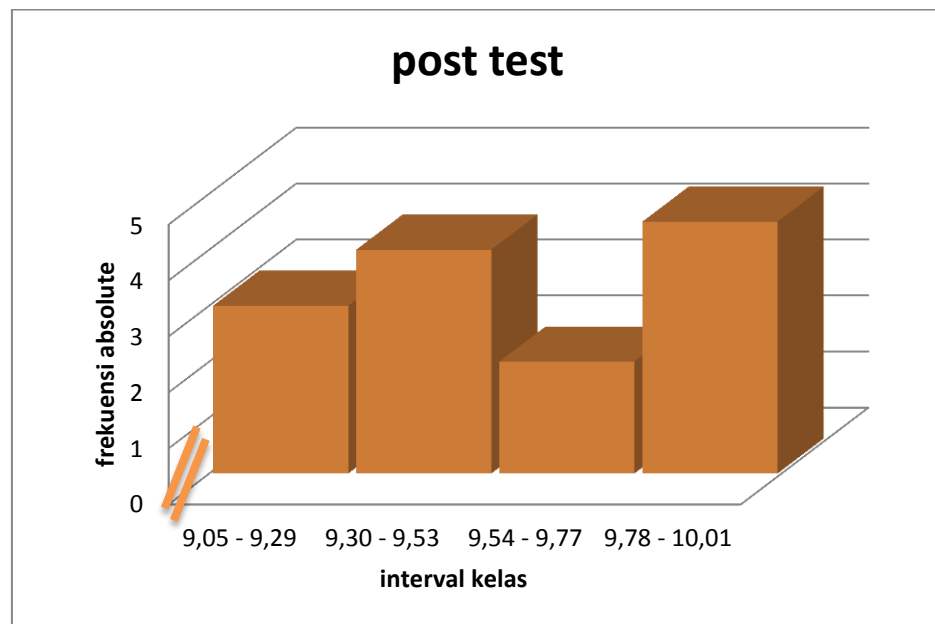
No	Statistik	<i>Pree-test</i>
1	n (Jumlah Keseluruhan)	11
2	Jumlah Keseluruhan	118.12
3	Mean (rata-rata)	10.74
4	Maximum (tertinggi)	11.84
5	Minimum (terendah)	9.62
6	Variance (variasi)	0.52
7	Standar deviasion (standar deviasi)	0.72

Tabel 4..Distribusi Frekuensi *Post-Test*

No	Kelas interval	<i>Frequency absolute</i>	<i>Frequency relative</i>
1	9.05 – 9.29	3	27.27 %
2	9.30 – 9.53	4	36.36%
3	9.54 – 9.77	2	18.18%
4	9.78 – 10.01	2	18.18%
	Jumlah	11	100%

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi data *post-test* di atas, dari 11 orang sampel yang melakukan tes kelincahan *agility t-test*, diperoleh 3 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 27.27% dengan jarak interval 9.05 – 9.29, 4 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 36.36% dengan jarak interval 9.30 – 9.53, 2 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 18.18% dengan jarak interval 9.54 – 9.77, 2 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 18.18% dengan jarak interval 9.54 – 9.77.

Berikut gambar grafik distribusi frekuensi *post test* kelincahan dengan instrumen *agility t-test* atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru :



Grafik 2. Histogram distribusi frekuensi data *post test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varian. Asumsi adalah data yang di 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 yaitu:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut : Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *cone drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre- Test Agility T-Test</i>	0,1015	0,249	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post- Test Agility T-Test</i>	0,1181	0,249	Berdistribusi Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan *cone drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6 dan t_{tabel} 1,812 . Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.

Untuk t tabel, $db = n-1$

Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

H_0 :Terdapat Pengaruh Yang Signifikan antara Latihan *Cone Drill* (X) terhadap kelincahan (Y) Pada atlet Club Bola Voli Putra Junior Swadaya Pekanbaru. Taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T Data Hasil *agility T tests*

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	6	1,812	H_1 ditolak dan H_0 diterima

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone drill* terhadap kelincahan atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, melalui *treatment cone drill* yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu menghasilkan data *posttest* dengan instrumen *agility t-test* yaitu, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 6 orang atau sebesar 54.54%; kategori “baik” sebanyak 5 orang atau sebesar 45.45%; kategori “cukup” sebanyak 0 orang atau sebesar 0%; kategori “kurang” sebanyak 0 orang atau sebesar 0%. Berdasarkan data analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6 dan T_{tabel} sebesar 1.812 sehingga dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan demikian terbukti bahwa hasil hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *cone drill* (X) terhadap kelincahan (Y) atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian Dwita Febriyanti, dkk (2017) yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Cone* dan *Reaction Ball* Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta” menunjukkan bahwa data tes akhir kelincahan pada atlet putri klub bola voli fortius Universitas Negeri Jakarta pada kelompok metode latihan *cone* dengan kelompok latihan *reaction ball* diperoleh T_{hitung} sebesar = 2,812. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(n_1 + n_2) - 2 = 18$ dan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis T_{tabel} 2,101 ($T_{hitung} = 2,812 > T_{tabel} = 2,101$) Berdasarkan hasil analisa data tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok metode latihan *cone* lebih efektif dari pada kelompok metode latihan *reaction ball* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet puteri klub bola voli fortius Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan hasil penelitian Tauhid Jalu Hernandi (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Cone Drill* Dengan *Recovery* Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Pab Diy” berdasarkan analisis data kelincahan tersebut diperoleh nilai t hitung $(-9,826) > t$ tabel $(2,1098)$, dan nilai p $(0,000) < 0,05$, dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *cone drill* dengan *recovery* aktif dalam meningkatkan kelincahan atlet bola voli PAB DIY. Apabila dilihat dari angka Mean Different kelincahan sebesar 0,88 dan rerata pretest sebesar 10,13 hal ini menunjukkan bahwa latihan *cone drill* dengan *recovery* aktif yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 8,68% untuk kelincahan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Berdasarkan hasil penelitian Yunani, dkk (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Tim Voli Putri Aisyah Rahayu Putri (Arp) Kabupate Pelalawan Yang Mengikuti Atletik Voli” berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada perbedaan yang meningkat atau naik sebesar 0,22 Dan berdasarkan analisis uji- t menghasilkan T hitung sebesar 2,11 dan T tabel sebesar 1,860 T hitung $> T$ tabel, dari sini dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* berpengaruh pada kelincahan dalam meningkatkan kelincahan. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan *shuttle run* (X) Terhadap kelincahan (Y) tim voli putri ARP Kabupaten Pelalawan.

Kelincahan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari luar diri subjek dan tidak dapat dikontrol sendiri oleh subjek. Menurut Dangsima Moeloek (1986:47) dalam jurnal *Sport Sciences and Fitness* Rudiyanto, dkk yang berjudul “Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan” adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang yaitu: a. Usia: menunjukkan bahwa anak laki-laki rata-rata semakin bertambah baik mulai usia 12 tahun, sedang anak wanita tidak lagi bertambah baik setelah usia 13 tahun. b. Jenis Kelamin: Anak pria memperlihatkan kelincahan yang lebih baik dari pada wanita sebelum mereka mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tersebut lebih mencolok. c. Berat Badan: Berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kelincahan. Dimana berat badan yang berlebihan cenderung mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian trunk. d. Kelelahan: Kelelahan dapat mempengaruhi kelincahan, karena orang yang lelah akan menurun kecepatan lari dan koordinasinya. Selain itu, ada beberapa faktor penunjang yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut diantaranya adalah, keseriusan dalam melakukan latihan, kehadiran, kondisi lingkungan latihan dan cuaca.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik, latihan *cone drill* berpengaruh terhadap kelincahan atlet club bola voli putra junior Swadaya Pekanbaru dengan sampel yang berjumlah 11 orang, dibuktikan dengan hasil analisis data Uji t menghasilkan T hitung sebesar 6 dan T tabel sebesar 1.812 dapat disimpulkan bahwa T hitung $> T$ tabel hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan persentase peningkatan sebesar 11,73%.

Peningkatan dari masing-masing atlet tidak sama dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi kelincuhan atlet, yaitu: somatotipe (bentuk tubuh), usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan. Selain itu juga terdapat faktor penunjang lain, di antaranya yaitu: keseriusan dalam melakukan latihan, kehadiran, kondisi lingkungan latihan dan cuaca.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada atlet disarankan lebih serius dalam mengikuti rangkaian latihan agar dapat merangsang peningkatan kemampuan kelincuhan dan kondisi fisik lainnya.
2. Kepada pelatih, diharapkan latihan *cone drill* dapat menjadi referensi dalam penyusunan program latihan dalam meningkatkan kemampuan kelincuhan atlet club bola voli putra junior Swadaya.
3. Bagi peneliti yang akan datang, agar dapat membuat pertimbangan penelitian ini dengan subyek yang lain, baik dalam kualitas dan kuantitas atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Bompa. (1932). *Power Training For Sport*. Canada

Dr. Widiastuti (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT Raja Grafindo Persada.

Dr. Fenanlampir Arbetus, Faruq Muhyi Muhammad (2015). Buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta.

Diputra, Rahman. (2015). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill*, *Four Cone Drill*, dan *Five Cone Drill* terhadap Kelincuhan (*Agility*) dan Kecepatan (*Speed*). *Jurnal Sportif*. 1 (1) : 41-59

Febriyanti Dwita, Dewanti Ambar Rina, Sujiono Bambang (2017). Perbandingan Metode Latihan *Cone* Dan *Reaction Ball* Terhadap Kelincuhan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Jakarta

Harsono (2018). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet dan Kesehatan. ISBN: 978-602-446-269-7.

Harsono (1998). *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta

- Kurniawan, Febi. 2015. Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Monograf. ISBN: 978-602-289-155-0
- PBVSI. (2013). Peraturan Resmi Bola Voli 2013-2016. Pemkot PBVSI Pekanbaru
- Rudiyanto, R. Waluyo, M. Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal Of Sport Science And Fitness*. 1 (2)
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang. Unsri Press
- S. Samsudin, Hari Amirullah Rahman. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*. 2 (4)
- Tauhid Jalu Hernandi. (2018). Pengaruh Latihan *Cone Drill* Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Pab Diy. E-Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta
- Yunani, dkk. (2020). Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Tim Voli Putri Aisyah Rahayu Putri (Arp) Kabupate Pelalawan Yang Mengikuti Atletik Voli. JOM FKIP.