

THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING ON THE AGILITY OF PERSERA'S SEPAK TAKRAW KUBU DISTRICT ROKAN HILIR

Efarina¹, Ramadi², Aref Vai³

Email: efarina1289@student.unri.ac.id, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

Phone Number +62822-8803-2535

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

Abstract: *From the observations of researchers in the field at the sepak takraw team, persera, downstream, Rokan Hilir district, there are several weaknesses that appear along with the occurrence of players in training and in sepak takraw matches, namely there are still many technical deficiencies, especially in agility when carrying out movements in carrying out activities. sepak takraw. This can be seen when making passing movements or chasing the ball. So that the sepak takraw team of the rokan downstream district often loses during the match. The purpose of this study was to determine the effect of shuttle run training on the agility of the sepak takraw athletes of the Persera Kubu district of Rokan downstream. The population in this study amounted to 16 people using total sampling, so the sample amounted to 16 people. The instrument in this research is the shuttle run agility test. The data obtained were analyzed using t-test. Based on the t-test, it produces tcount of 3,828 with ttable of 1,764, so H_a is accepted, at an alpha (α) level of 0.05. It can be concluded that there is an effect of shuttle run training on the agility of the sepak takraw athletes of the Persera stronghold of the Rokan Hilir district.*

Key Words: *Shuttle run, Agility, Sepak Takraw*

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAK TAKRAW PERSERA KUBU KABUPATEN ROKAN HILIR

Efarina¹, Ramadi², Aref Vai³

Email: efarina1289@student.unri.ac.id, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62822-8803-2535

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

Abstrak: Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada tim sepak takraw persera kubu kabupaten rokan hilir, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepak takraw, yaitu masih banyak kekurangan tehnik terutama di kelincahan pada saat melakukan gerakan-gerakan dalam melakukan sepak takraw. Hal ini terlihat saat melakukan gerakan-gerakan passing ataupun mengejar bola. Sehingga tim sepak takraw persera kubu kabupaten rokan hilir sering mengalami kekalahan pada saat bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan atlet sepak takraw persera kubu kabupaten rokan hilir . Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan menggunakan total sampling, sehingga sampelnya berjumlah 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kelincahan shuttle run. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3.828 dengan t_{tabel} 1,764 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan Atlet Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Kata Kunci: *Shuttle run*, kelincahan, sepak takraw

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, dan olahraga juga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang – cabang olahraga permainan/bola besar, beladiri, dan olahraga – olahraga yang dipertandingkan. Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi di segala bidang khususnya di bidang olahraga. Dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu usaha untuk meningkatkan taraf hidup bagi seluruh bangsa. Tujuan dan sasaran olahraga Indonesia dalam pembinaan prestasi salah satunya agar di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi, namun haruslah melakukan pembinaan pada bakat yang dimiliki mencapai prestasi yang maksimal. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat sesuai dengan kemampuan dan cabang olahraga yang diunggulkan.

Sebagai mana yang dikatakan oleh (Soekarman 1987:232) seorang atlet tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, tetapi harus dipersiapkan secara khusus. Sehebat-hebatnya atlet bermain bola voli juga sependai-pandainya pelatih teknik bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi nya tidak akan berkembang dan meningkat.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga prestasi yang perlu dikembangkan. Sepak takraw merupakan suatu permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian net sama dengan bulu tangkis. Permainan ini dimulai dengan melakukan *service*, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola dengan menggunakan kaki dan kepala, dan anggota badan selain tangan, sebanyak tiga kali sentuhan. Winarno, M. E. (2004:14).

Ada empat aspek latihan yang diperlukan yaitu: (A) kondisi fisik, (B) latihan teknik, (C) Latihan taktik, (D) latihan mental. Latihan teknik (*technical training*). Yang dimaksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet: misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung smash, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan *motoric* atau perkembangan *neuromuscular*. Drs. Harsono, M. Se. (1988:100-101).

Sepak takraw merupakan cabang olahraga beregu, maka kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah: (1) penguasaan teknik bermain sepaktakraw secara individu, dan (2) kerja sama tim (*team work*) yang baik antar pemain dalam tim sebuah tim (regu). Winarno, m. E. (2004:15).

Teknik dasar bermain sepaktakraw meliputi : (1) servis yang dilakukan tekong, menimang, (3) smash, (4) *heading*, dan (5) *block*. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai pemain sepaktakraw meliputi: (1) sepakan ; sepak sila , sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi),

bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan Dada, (4) menggunakan paha, dan (5) menggunakan bahu. Winarno, m. E. (2004:16-17).

Secara garis besar kebugaran fisik dapat dikelompokkan jadi 3 kategori yaitu: 1. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan. 2. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan *motoric*. 3. Kombinasi dari kedua aspek tersebut. Aspek kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan *motoric* meliputi: 1. Kelincahan 2. Waktu reaksi. 3. Keseimbangan 4. Koordinasi. 5. Kecepatan. Winarno (2004:21).

Ketiga kebugaran fisik tersebut banyak diperlukan dalam permainan sepak takraw. Kesegaran *kardiovaskular* kelentukan kekuatan dan daya tahan otot merupakan aspek kebugaran yang cukup penting dan secara langsung memiliki peran dalam menjunjung peningkatan kondisi fisik dan keterampilan seseorang pemain sepak takraw. Dan kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan merupakan aspek yang berkaitan dengan keterampilan gerak. Winarno (2004:21).

Melihat kondisi atlet sepak takraw perserakubu kabupaten rokan hilir dalam melaksanakan latihan sepak takraw, peneliti melihat dan mengamati bahwasannya. Peneliti menduga terdapat kekurangan yang dimiliki oleh atlet yaitu kurangnya kelincahan yang mengakibatkan tidak maksimal mengambil bola saat jauh dan lambat bergerak, yang mengakibatkan bola tidak terkontrol passing dan bola sering tidak terjangkau karena kurangnya kelincahan pada atlet. Dari masalah tersebut mengakibatkan saat latihan sering mengalami kekalahan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih perserakubu kabupaten rokan hilir peneliti mendapatkan masalah yaitu masih kurangnya faktor fisik kelincahan dalam olahraga sepak takraw sehingga pada saat mengambil bola sering tidak terkejar dan kurang optimal, hal ini juga merupakan faktor kurang tercapainya target nilai yang disarankan dalam olahraga sepahtakaw tersebut.

Menurut Harsono (2018:50) ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) yaitu: pertama lari bolak-balik (*shuttle run*) yaitu untuk mengukur kelincahan (atlet) dalam bergerak dan mengubah arah. kedua lari zig-zag kelincahan yang dilakukan dengan gerak yang berkelok-kelok dengan tujuan untuk melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tetap tanpa kehilangan keseimbangan. Ketiga *squat trust*, keempat *boomerang run* adalah kelincahan yang sangat mudah dilakukan untuk melakukannya yaitu dengan cara berlari kepusat atau ketengah kemudian mengubah arah kekanan melewati *cone* dan kembali lagi ketengah lapangan dan begitu seterusnya. Disini peneliti menggunakan bentuk latihan lari bolak-balik (*shuttle run*) karena dalam buku Winarno kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak takraw dan juga meningkatkan kebugaran jasmani yang mana lari ini dilakukan secara bolak-balik dan juga sangat bermanfaat untuk mengatasi permasalahan yang ada dipersera kubu. Lari bolak-balik (*shuttle run*) lari melewati titik atau rintangan secepatnya dari titik satu ketitik yang lain dengan lintasan lari yang berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus. Pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm, untuk tempat balok dan balok kayu berukuran 5x5x5 cm.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan sepak takraw adalah latihan *Shuttle Run*, menurut Winarno (2004:128). Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan saja yaitu *Shuttle Run*, karena fisik kelincahan merupakan salah satu faktor utama dalam peningkatan serta pengembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak takraw.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan atlet sepak takraw perserakubu kabupaten rokan hilir “

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di lapangan rantau panjang kanan jln.Datuk kancil kabupaten rokan hilir. Dan Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2021. Jadwal penelitian dilakukan tiga kali seminggu, yaitu hari selasa, kamsis dan sabtu.Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitan ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest 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 Sugiyono (2012:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
 X = Perlakuan
 O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Menurut Arikunto (2002: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalahatlit sepak takraw persera kubu kabupaten rokan hilir sebanyak 16 orang.

HASIL PENELITIAN`

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan kelincahan (lari bolak-balik). Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang atletSepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *shuttle run* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Kemampuan Kelincahan (lari bolak-balik) dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Hasil *Pree-test* Kelincahan

Setelah dilakukan *test* kelincahan sebelum dilaksanakan latihan kelincahan (lari bolak-balik) maka didapat data awal (*pree-test*) *test* kelincahan adalahsebagai berikut : skor tertinggi 14.10, skor terendah 13.97, dengan rata-rata 14.03, varian 0.00, standar

deviasi 0.03, data analisis *pree-test* kelincahan (lari bolak-balik) dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

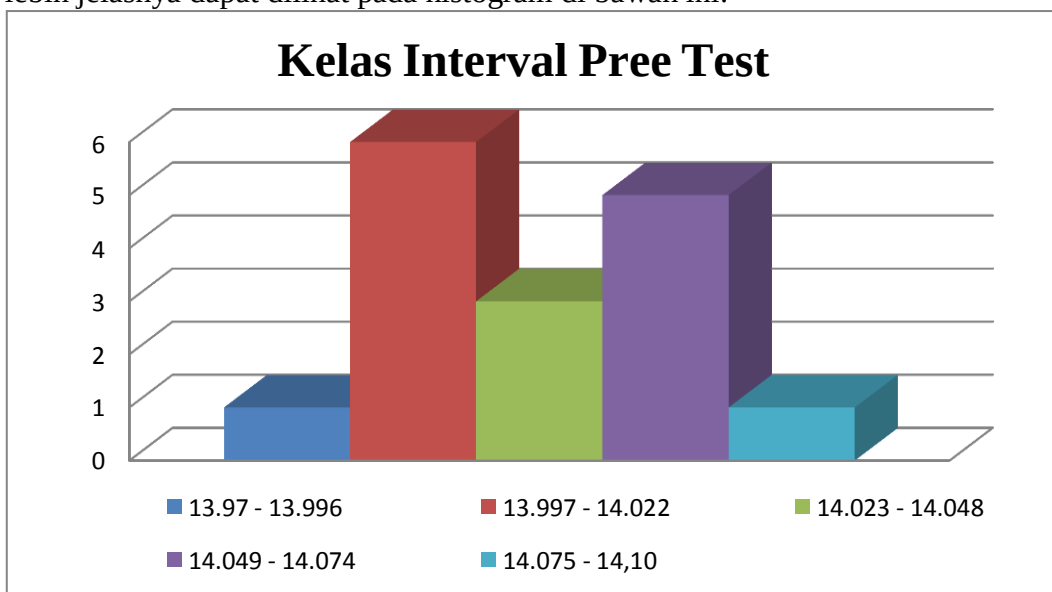
Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-test* Kelincahan (lari bolak-balik)

<i>STATISTIK</i>	<i>Pree-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	16
<i>Mean</i> (Rata-rata)	14.03
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	14.10
<i>Minimum</i> (Terendah)	13.97
<i>Variance</i> (Varian)	0.00
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Diviasi)	0.03

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-test* Kelincahan (lari bolak-balik)

Kelas Interval	Absolute	Frequency Absolut%	Kategori
13.97 - 13.996	1	6.25	Kurang sekali
13.997 - 14.022	6	37.50	Kurang sekali
14.023 - 14.048	3	18.75	Kurang
14.049 - 14.074	5	31.25	Kurang
14.075 – 14.10	1	6.25	Kurang
Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 13.97 - 13.996, 6 orang dengan rentangan interval 13.997 - 14.022, 3 orang dengan rentangan interval 14.023 - 14.048, 5 orang dengan rentangan interval 14.049 - 14.074, dan 1 orang dengan rentang interval 14.075 – 14.10, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. *Histogram* Data Hasil *Pree-test* Tes Kelincahan (lari bolak-balik)

Data Hasil *Post-test Test* Kelincahan (lari bolak-balik)

Setelah dilakukan *test* Kelincahan (lari bolak-balik) sesudah dilaksanakan latihan *shuttle run* maka didapat data Akhir (*post-test*) *test* Kelincahan adalah sebagai berikut : skor tertinggi 13.82, skor terendah 13.82, dengan rata-rata 13. 61, varian 0.03, standar deviasi 0. 18, data analisis *post-test tes* Kelincahan dapat dilihat pada tabel 3 sebagaiberikut:

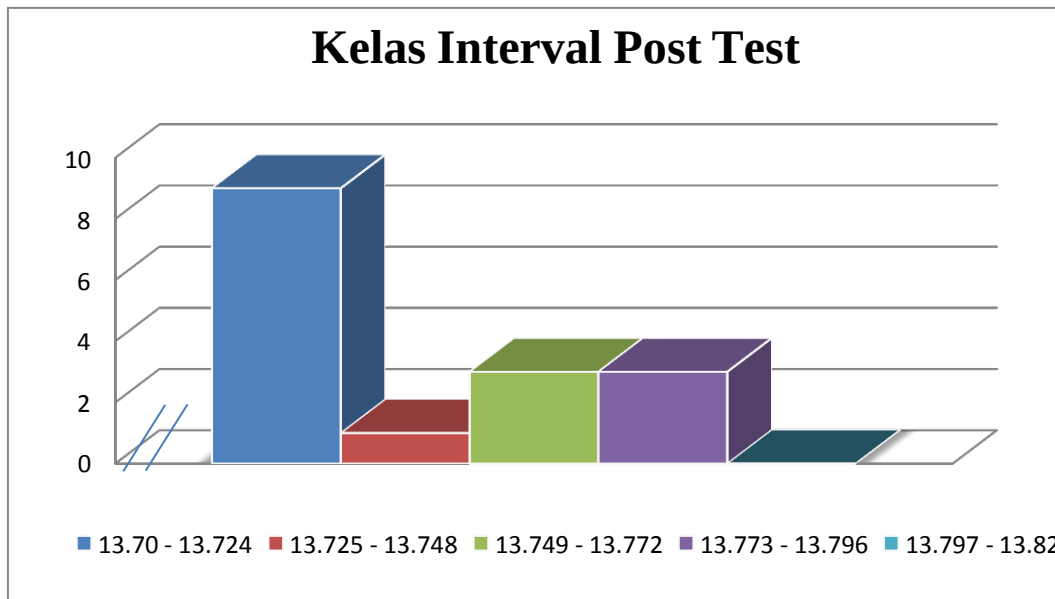
Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Tes* Kelincahan (Lari bolak-balik)

STATISTIK	Post-test
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	16
Mean (Rata-rata)	13.61
Maximum (Tertinggi)	13.82
Minimum (Terendah)	13.25
Variance (Varian)	0.03
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	0.18

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-test Tes* Kelincahan (lari bolak-balik)

Kelas Interval	Absolute	Frequency Absolute %	Kategori
13.70 - 13.724	9	56.25	Baik
13.725 - 13.748	1	6.25	Baik
13.749 - 13.772	3	18.75	Sedang
13.773 - 13.796	3	18.75	Sedang
13.797 - 13.82	0	0	Sedang
Jumlah	16	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 9orang dengan rentangan interval13.70 - 13.724 , 1 orang dengan rentangan interval dengan rentang interval13.773 - 13.796, dan 0 orang dengan rentang 13.797 - 13.82. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:13.725 - 13.748, 3 orang dengan rentangan interval 13.749 - 13.772, 3 orang



Gambar 2. Histogram Data Hasil Post-test Tes Kelincahan (lari bolak-balik)

Pengujian 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 yaitu uji normalitas.

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

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *shuttle run* (X) hasil *test* latihan Kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> Tes Kelincahan (lari bolak-balik)	0.12	0.242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Tes Kelincahan (lari bolak-balik)	0.160	0.242	Berdistribusi Normal

Pengujian Persyaratan Analisis

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

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Test kelincahan lari bolak-balik

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes</i> Kelincahan (lari bolak-balik)	0.12	0.242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes</i> Kelincahan (lari bolak-balik)	0.160	0.242	Berdistribusi Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_o lebih kecil dari L_t , maka dapat disimpulkan bahwa data 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 latihan *shuttle run* (X) yang signifikan dengan Kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3.828 dan T_{tabel} 1,764. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh latihan Shuttle Run (X) terhadap kemampuan kelincahan (Y) pada klub Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* (X) terhadap kelincahan (Y) pada atlet Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Taraf α 0,05 dengan tingkat keefektifan dan kepercayaan 95%.

Pembahasan

Disini peneliti menggunakan bentuk latihan Shuttle Run (lari bolak-balik) karena dalam buku Winarno kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak takraw dan juga meningkatkan kebugaran jasmani yang mana lari ini dilakukan secara bolak-balik dan juga sangat bermanfaat untuk mengatasi permasalahan yang ada dipersera kubu. Secara garis besar kebugaran fisik dapat dikelompokkan jadi 3 kategori yaitu: 1. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan. 2. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan *motoric*. 3. Kombinasi dari kedua aspek tersebut. Aspek kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan *motoric* meliputi: 1. Kelincahan 2. Waktu reaksi. 3. Keseimbangan 4. Koordinasi. 5. Kecepatan. Winarno (2004:21). Teknik dasar bermain sepaktakraw meliputi : (1) servis yang dilakukan tekong, (2) menimang, (3) smash, (4) *heading*, dan (5) *block*. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai pemain sepaktakraw meliputi: (1) sepakan ; sepak sila , sepak kuda, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan Dada, (4) menggunakan paha,

dan (5) menggunakan bahu. Winarno, m. E. (2004:16-17).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* (X) terhadap kelincahan (Y) pada atlet Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan lari bolak-balik,

Salah satu bentuk latihan *Shuttle Run* adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan sasaran utama dari setiap tembakan adalah jalur dengan tujuan untuk mempercepat waktu dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah kelincahan, sebelum melakukan latihan kelincahan dan Sesudah melakukan latihan kelincahan.

Setelah dilakukan *test* kelincahan sebelum dilaksanakan latihan *Shuttle Run* maka didapat data awal (*pree-test*) *test* kelincahan adalah sebagai berikut : skor tertinggi 14.10, skor terendah 13. 97, dengan rata-rata 14.03, varian 0.00, standar deviasi 0.03, data analisis *pree-test Shuttle Run*.

ANALISIS HASIL *PREE-TEST TES* KELINCAHAN (LARI BOLAK-BALIK)

STATISTIK	<i>Pree-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	16
<i>Mean</i> (Rata-rata)	14.03
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	14.10
<i>Minimum</i> (Terendah)	13. 97
<i>Variance</i> (Varian)	0.00
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Diviasi)	0.03

Dan Setelah dilakukan *Test* Kelincahan (lari bolak-balik) sesudah dilaksanakan latihan *Shuttle Run* maka didapat data Akhir (*post-test*) *test* Kelincahan adalah sebagai berikut : skor tertinggi 13. 82, skor terendah 13. 82, dengan rata-rata 13. 61, varian 0.03, standar deviasi 0. 18, data analisis *post-test tes* Kelincahan.

ANALISIS HASIL *POST-TEST TES* KELINCAHAN

STATISTIK	<i>Post-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	16
Mean (Rata-rata)	13. 61
Maximum (Tertinggi)	13. 82
Minimum (Terendah)	13.25
Variance (Varian)	0.03
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	0. 18

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3.828 dan t_{tabel} 1,764. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 14.03 dan rata-rata *post-test* sebesar 13.61.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0.42, dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan latihan *Shuttle Run* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan pada klub sepak takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Shuttle Run* (X) dengan kemampuan kelincahan (Y) pada atlet Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan pandangan peneliti terhadap latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan kelincahan bahwa keterampilan latihan teknik dapat menuai hasil maksimal karena kebiasaan yang di lakukan oleh setiap individu atlet.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik. Diharapkan bagi atlet Sepak Takraw Persera Kubu Kabupaten Rokan Hilir.
3. agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencobametode latihan yang lebih baik, efektif dan efesien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Bagi pembaca agar latihan ini dilakukan sebanyak 20x, dan tidak perlu menggunakan intensitas latihan atau Denyut Nadi Maksimal, apabila intensitas digunakan dalam latihan ini maka tidak mampu mencapai 80% - 90% dari Denyut Nadi Maksimal.
6. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepak taktaw mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan *shuttle run* terutama upaya untuk peningkatankelincahan dalam sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. (1995). *Theory And Methodology Of Training*. Iowa: Kendala/HuntPublishing Company
- Direktorat Olahraga Dan Mahasiswa Direktorat Jendral Olahraga
Depertemen Pendidikan Nasional. *Instrumen Pemandu Bakat Sepak Takraw*.
2002
- Direktur Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa, (2002). *Instrument Pemanduaan Bakat
Sepak Takraw*. Jakarta: KONI PUSAT
- Giriwijoyo. Y.S. Santoso. 2007. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. FPOK UPI
- Husin, Baharuli. *Sejarah Singkat Perkembangan Olahraga Sepak Takraw Di Indonesia*.
Herman. (2002). *Instrument Pemanduan Bakat Sepak Takraw*. Direktorat Jendral
Olahraga. Depertemen Pendidikan Nasional
- Kristianto. Agus. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani &
Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Krikendall.D.R. Gruber.J. J. Jhonson. R.E. 1987. *Measurement And Evaluation For
Phsycal Education : Second Edition*. Campaign, Illionis: Human Kinetic
Publisher, Inc.