

THE EFFECT OF FIVE-CONE SNAKE DRILL TRAINING ON AGILITY ON THE FORTUNA MEN VOLLEY BALL TEAM, RAMBAH DISTRICT, ROKAN HULU REGENCY

Togi Budi Anto Manullang¹, Zainur², Ardiah Juita³

togi.budi5088@student.unri.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 877-6365-1375

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

Abstract: *The problem in this research is the lack of agility of the Fortuna volleyball team players, Rambah District, Rokan Hulu Regency, seen when taking the ball very slowly and tending to be late when timing the ball. The purpose of this research was to determine the effect of the five-cone snake drill exercise on agility in the Fortuna men's volleyball team, Rambah District, Rokan Hulu Regency. The population in this research were Fortuna volleyball team players using a total sampling technique of 18 people. This type of research uses a pre-test and post-test before and after being given the instrument, namely the five-cone snake drill exercise, using data analysis techniques, namely the normality test and t test, to determine the effect of before and after being given the five-cone snake exercise. drills. Based on the analysis carried out, there was an average increase of 1.31. And based on inferential statistical analysis using the t-test, the t-test was 7.705 and the t-table was 1.734. It means that $t_{count} > t_{table}$, so it can be concluded that agility has an effect on the five-cone snake drill exercise which is needed to support the frequency when doing the exercise..*

Key Words: *Five-Cone Snake Drill Exercise, Agility, Volleyball*

**PENGARUH LATIHAN *FIVE-CONE SNAKE DRILL*
TERHADAP KELINCAHAN PADA TIM BOLAVOLI PUTRA
FORTUNA KECAMATAN RAMBAH
KABUPATEN ROKAN HULU**

Togi Budi Anto Manullang¹, Zainur², Ardiah Juita³

togi.budi5088@student.unri.ac.id, zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 877-6365-1375

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian adalah kurangnya kelincahan pemain tim bola voli Fortuna Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu, terlihat ketika melakukan pengambilan bola yang sangat lambat dan cenderung telat saat timing bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan pada tim bolavoli putra Fortuna Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu”. Populasi pada penelitian ini adalah pemain tim bola voli Fortuna dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 18 orang. Jenis penelitian ini menggunakan pre test-post test sebelum dan sesudah di berikan dengan menggunakan instrument yaitu latihan *five-cone snake drill*, menggunakan teknik analisis data yaitu uji normalitas dan uji t, untuk mengetahui pengaruh dari sebelum dan sesudah di berikan latihan *five-cone snake drill*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, terdapat rata-rata peningkatan sebesar 1,31. Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,705 dan t_{tabel} sebesar 1,734. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan berpengaruh dengan latihan *five-cone snake drill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan.

Kata Kunci: Latihan Five-Cone Snake Drill, Kelincahan, Bola Voli

PENDAHULUAN

Menurut Engkos Kosasih "olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal". Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga. Sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa "Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan"

Tercapainya sebuah prestasi dalam bidang olahraga tidak terlepas dari apa yang dimiliki oleh atlet. Seperti yang dikatakan Sajoto (1995:7) ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : (1) Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), (2) Pengembangan teknik (*Technical Build-Up*), (3) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di muka bumi. Olahraga ini dimainkan oleh semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini tidak mengenal bola voli. Menurut Suharsono (1969:17) bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola diudara hilir mudik di atas *faring* atau net dengan tujuan dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan di dalam bermain.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yang harus di kuasai oleh pemain yaitu menurut Guntur Blume (2014:55) adalah service, passing bawah, passing atas, smash dan blok, adapun dalam permainan bola voli kondisi fisik merupakan komponen penting yang sangat di butuhkan untuk meningkatkan prestasi dan kualitas pemain. Adapun komponen-komponen kondisi fisik secara umum oleh Baley, 1977 Astrand dan Rodhal 1986; Rushall, 1990 (Bafirman dan Apri Agus, 2008:5) adalah: (1) Daya tahan (*Endurance*), (2) kekuatan (*Strenght*), (3) Daya Ledak (*Explosive Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Kelentukan (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Keseimbangan (*Balance*), (8) Koordinasi (*Coordination*), Ketepatan (*Accuracy*) Menurut Guntur Blume (2004:22) komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan di dalam olahraga bola voli adalah : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosiv power*), kelincahan (*agility*) ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*). Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, yang dominans dibutuhkan didalam olahraga bola voli yaitu kecepatan *quicknes*, *agility*, *power*, *flexibility*, dan *strength* (sukirno, 2012:155).

Harsono (2001:21), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan tetapi juga abilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh "agility of course a matter quickness alone it also dependen agility (fixy, 1985). Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak bisa bergerak dengan lincah, selain itu faktor keseimbangan juga penting dalam agilitas. Remmy Muchtar (1992:91), kelincahan

adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.

Klub bola voli Fortuna di Kecamatan Rambah merupakan salah satu klub bola voli yang memiliki program latihan berkelanjutan yang bertujuan untuk menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi. Klub Fortuna sendiri sudah banyak mencetak bibit-bibit atlet bola voli, sejauh ini prestasi yang telah dicapai sudah banyak salah satunya yaitu pernah mengikuti kejuaraan bola voli tingkat kabupaten yaitu piala Bupati Rokan Hulu dan banyak lagi kejuaraan tingkat daerah khususnya antar kampung.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan melihat dan mengamati bahwa atlet secara teknik mereka sudah bagus namun yang menjadi masalah ketika atlet latihan ataupun bertanding terlihat sekali bahwa gerakan yang terlihat sangat lambat dan cenderung telat saat timing bola, juga terlihat pada saat mau memukul bola sering telat, bola sudah turun atlet baru melompat selain kurangnya pengambilan bola yang kurang maksimal, jika dilihat pada permasalahan kurangnya kelincahan atlet tersebut, dalam penelitian ini bahwa atlet bola voli sangat perlu memiliki kelincahan. Disini peneliti mengajukan metode latihan kepada pelatih tim bola voli fortuna Kecamatan Rambah yaitu *five-cone snake Drill*. Latihan ini yaitu dengan cara melewati lima buah cone dengan gerakan zig-zag seperti ular dengan dilakukan secara secepat mungkin guna untuk meningkatkan kecepatan yang dimiliki atlet.

Metode latihan *five-cone snake drill* sangat berbeda dengan metode latihan kelincahan lainnya, karena selain tujuannya melatih kelincahan juga untuk meningkatkan kecepatan tetapi tidak signifikan, latihan dengan menggunakan lima buah cone adalah latihan yang menekankan kelincahan yang kompleks dimana rintangan yang dilewati sangat sedikit, jika dilihat dari kinerjanya sangat efisien untuk meningkatkan kelincahan, karena latihan ini berpola lari secepat mungkin melewati lima buah cone, latihan *five-cone snake drill* sangat cocok digunakan untuk metode latihan yang meningkatkan kelincahan oleh atlet bola voli, kenapa demikian karena dalam permainan bola voli sangat banyak gerakan yang tidak diduga bergerak menyeimbangkan tubuh dengan secara reflek dan cepat, salah satu contohnya yaitu mengambil bola yang jauh dari posisi badan sehingga gerakan tersebut butuh kelincahan. Pentingnya melatih kelincahan dengan metode latihan *five-cone snake drill* adalah karena latihan tersebut sangat efisien digunakan dari pada latihan lainnya.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Five-cone Snake Drill* Terhadap Kelincahan Pada Tim Bolavoli Putra Fortuna Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu”.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan 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 Sugiyono (2013:74). Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli Fortunayang beralamat diJl. Hangtuah No. 88 Koto Tinggi Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu Riau pada bulan Agustus 2021 sampai dengan April 2022. populasi penelitian ini adalah pada tim bola voli Fortuna. Penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel yang berjumlah 18 Orang atlet putra.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pre test – post test sebelum dan sesudah di berikan dengan menggunakan instrumen berupa latihan teknik *five-cone snake drili*. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji normalitas dan juga uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *five-cone snakedrill* terhadap kelincahan Padaclub Fortuna Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *five-cone snakedrill* yang di lambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, penelitian ini dengan jenis eksperimen menghitung uji t untuk mengetahui pengaruh dari latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan yang telah disusun dan direncanakan 3-5 kali dalam seminggu yang melibatkan 18 orang sebagai sampel penelitian, maka dari itu data diperoleh dengan instrumen *dodging run* untuk mengetahui kelincahan dengan bentuk data pretes dan postes, adapun deskripsi data akan dijeslakan pada tabel dibawah ini:

1. Hasil *Pree-test* Kelincahan

Setelah dilakukan tes *dodging run* sebelum dilaksanakan metode latihan *five-cone snakedrill* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretes* kelincahan sebagai berikut:

Tabel 1 Analisis tes *dodging run*

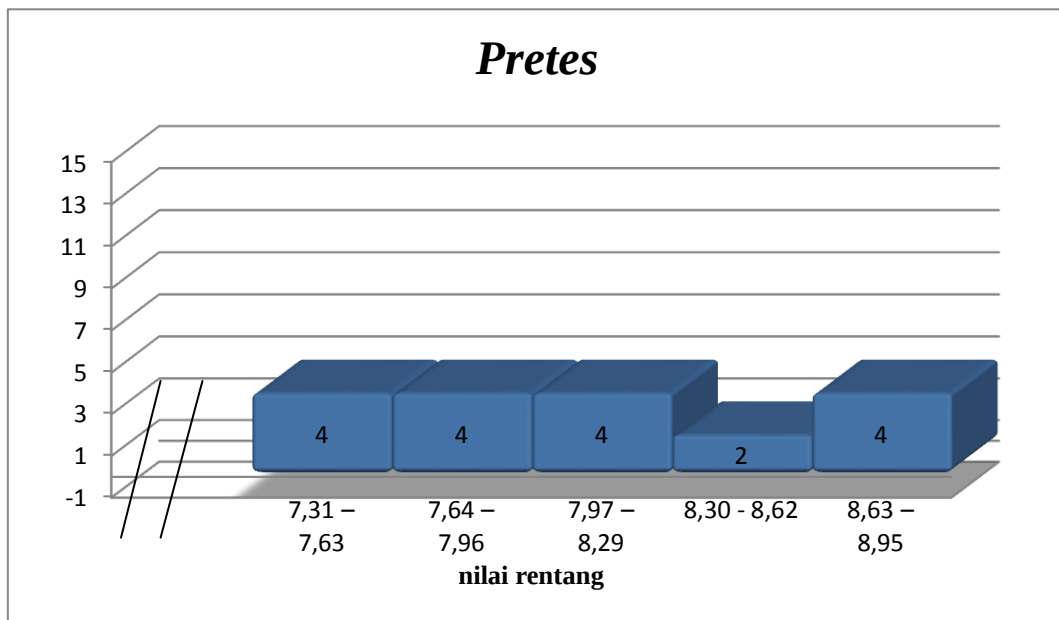
No	Data Statistik	<i>Pretes</i>
1	Sampel	18
	Jumlah	145,9
2	Rata-Rata	8,10
3	Nilai Tertinggi	8,93
4	Nilai Terendah	7,25
5	Varians	0,26
6	Standart Deviasi	0,51

Bedasarkan analisis terhadap data *pretes* kelincahan Test diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah keseluruhan didapat sebesar 145,9, rata-rata atau mean 8,10 skor tertinggi 8,93 skor terendah 7,25, varian 0,26, standar deviasi 0,51 dan. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2 Nilai *Interval Data Pretes* Kelincahan

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	7,31 – 7,63	4	22,22%
2	7,64 – 7,96	4	22,22%
3	7,97 – 8,29	4	22,22%
4	8,30 - 8,62	2	11,13%
5	8,63 – 8,95	4	22,22%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi *frekuensi* diatas terdapat lima kelas, pada kelas pertamaterdapat 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan nilai interval 7,31 – 7,63,berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang, pada kelas kedua ada 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan nilai interval 7,64 – 7,96,berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang, pada kelas ketiga ada 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan interval 7,97 – 8,29, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang.Pada kelas ke empat ada 2 orang (11,13%) memperoleh kelincahan dengan interval 8,30 - 8,62, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang. Pada kelas kelima ada 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan interval 8,63 – 8,95, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pretes Kelincahan

2. Hasil *Postes* Kelincahan

Setelah dilakukan tes dodging run guna untuk mengetahui kelincahan atlet setelah dilaksanakan metode latihan *five-cone snake drill* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *postes* kelincahan sebagai berikut.

Tabel 3 Analisis *Postes* Kelincahan

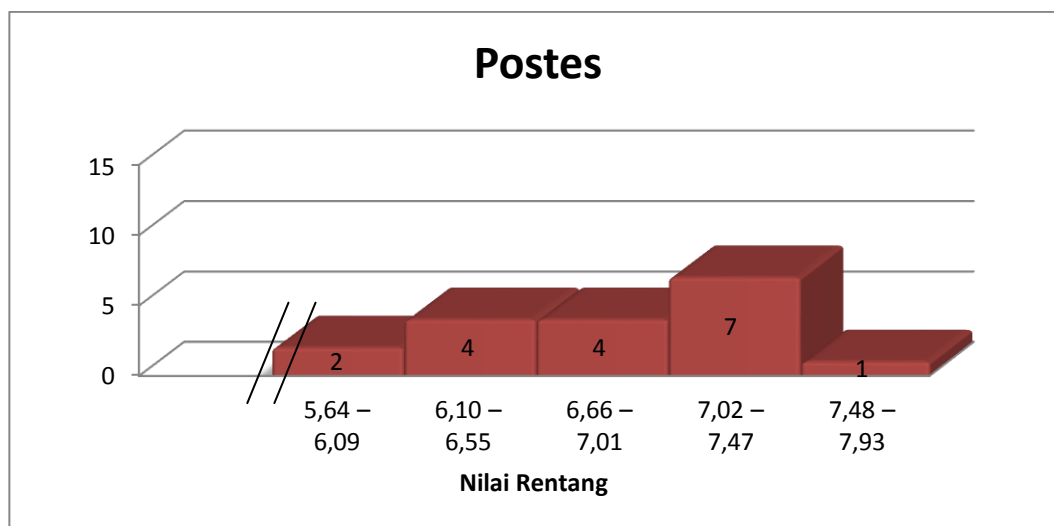
No	Data Statistik	<i>Postes</i>
1	Sampel	18
	Jumlah	122,26
2	Rata-Rata	6,792222
3	Nilai Tertinggi	7,93
4	Nilai Terendah	5,64
5	Varians	0,29
6	Standart Deviasi	0,53

Berdasarkan analisis terhadap data *postes* kelincahan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah keseluruhan 122,26, rata-rata sebesar 6,79 skor tertinggi 7,93 skor terendah 5,64 dengan standar deviasi 0,53 dan varian 0,29. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4 Nilai *Interval* Data *Postes* Kelincahan

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	5,64 – 6,09	2	11,13%
2	6,10 – 6,55	4	22,22%
3	6,66 – 7,01	4	22,22%
4	7,02 – 7,47	7	38,89%
5	7,48 – 7,93	1	5,55%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas terdapat 5 kelas yaitu sebagai berikut: pada kelas pertama hanya 2 orang (11,13%) memperoleh kelincahan dengan nilai interval 5,64 – 6,09, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori baik sekali, dikelas kedua ada 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan nilai interval 6,10 – 6,55, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori baik, dikelas ketiga ada 4 orang (22,22%) memperoleh kelincahan dengan interval 6,66 – 7,01, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori baik, dikelas keempat ada 7 orang (38,89%) memperoleh kelincahan dengan interval 7,02 – 7,47, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, dan pada kelas kelima ada 1 orang (5,55%) memperoleh kelincahan dengan interval 7,48 – 7,93, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram *postes* sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram Hasil *Postes* Kelincahan

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi 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 *five-cone snake drill*(X) kelincahan (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pretes* kelincahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan *LoMax* sebesar 0,084 dan *Ltabel* sebesar 0,200. Ini berarti *LoMax* lebih kecil dari *Ltabel*. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pretes* kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *postes* kelincahan menghasilkan *LoMax* 0,140 lebih kecil dari *Ltabel* sebesar 0,200. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *postes* kelincahan adalah berdistribusi normal.

Tabel 5 Uji Normalitas Data Hasil Kelincahan

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pretes</i> Kelincahan	0,084	0,200	Normal
Hasil <i>Postes</i> Kelincahan	0,140	0,200	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ :Terdapat pengaruh latihan *five-cone snake drill*(X) Terhadap kelincahan (Y) Pada club Bola Voli Fortuna.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengajuan hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap pengaruh latihan *five-cone snake drill*(X) yang signifikan Terhadap Kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 7,705 dan t_{Tabel} sebesar 1,734. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *five-cone snake drill*(X) Terhadap Kelincahan (Y) Pada club Bola Voli Fortuna Kecamatan Rambah Rokanhulu. Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	7,705	1,734	Signifikan

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada club bola voli Fortuna Kecamatan Rambah ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu, namun penelitian ini dijadwalkan oleh pelatih hanya 2 kali dalam seminggu, sesuai rekomendasi jadwal dari pelatih maka penelitian ini dilakukan pada hari Rabu dan hari Minggu pada sore hari, penelitian ini dilakukan dengan latihan *five-cone snake drill* sebagai latihan tunggal untuk meningkatkan kelincahan atlet bola voli, sesuai dengan permasalahan dilatar belakang dan hipotesis yang diajukan sebelumnya penelitian ini untuk mengetahui seberapa lincah atlet bola voli, karena sebagian besar atlet bola voli kurang lincah dan lambat, maka dari itu diberikan latihan *five-cone snake drill* sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan latihan, maka dari itu penelitian ini didapat hasil dibawah ini.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan pada club Bola Voli Fortuna Kecamatan Rambah. Hasil penelitian ini semua atlet mengalami peningkatan yang signifikan pada kelincahannya yaitu: anak yang bernama Candra mendapat kenaikan 0,87 detik, dan Ardi mendapat kenaikan sebesar 0,29 second, kenaikan mereka didapat karena memiliki motivasi kuat untuk berlatih, atlet atas nama Wahyu Arhip Rinaldi Masing-masing mendapat kenaikan yang berbeda namun kenaikan tersebut memiliki kesamaan yaitu sebesar 2,00 second, kenaikan 2,00 second adalah yang luar biasa karena dalam satu detik saja sangat berarti untuk melakukan latihan *five-cone snake drill*, atlet atas nama Rudi Belawa dan Rahmad mendapat kenaikan sebesar 0,30, kenaikan tersebut memang harus dan hal yang wajar didapat oleh ketiga atlet karena mereka sangat sungguh-sungguh dan totalitas saat melakukan latihan ini, atlet atas nama Pupus ini memiliki kenaikan kelincahannya yang luar biasa yaitu sebesar 3,02 second, yang sebelumnya pada pretes mendapatkan angka yang terbilang kurang namun dibuktikan pada postes dengan memiliki kelincahan pada kategori sangat baik, hal itu juga kelincahan yang dimiliki

atlet tersebut yang terbaik dari pada atlet lainnya, hal ini memang anak tersebut mempunyai bakat dalam melakukan latihan ini tanpa disuruh untuk melakukan terlebih dulu.

Dilihat dari review perolehan angkat pretes dan postes pada atlet tersebut semuanya mendapatkan kenaikan, tetapi kenaikannya berbeda-beda, latihan *five-cone snake drill* ini sangat cocok untuk meningkatkan kondisi fisik kelincahan terlebih pada atlet bola voli yang terbilang kurang memiliki kelincahan karena lebih dominan melompat dan memukul. Berdasarkan uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 7,705 dengan T_{tabel} 1,734 maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan pada permainan Bola Voli Fortuna Kecamatan Rambah.

Dari hasil diatas, jelas bahwa ada peningkatan kelincahan sesudah melakukan latihan *five-cone snake drill*. Agar tercapai tujuan dari latihan *five-cone snake drill* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh kekuatan otot yang sangat baik. jadi dengan adanya latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan, maka ada peningkatan kemampuan dalam gerakan saat melakukan smash tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *five-cone snake drill* terhadap kelincahan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (17) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (7,705) > t_{tabel} (1,734) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *five-cone snake drill* Terhadap kelincahan pada club Bola voli Fortuna Kecamatan Rambah Rokan Hulu. Untuk mendapatkan suatu hasil kelincahan dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *five-cone snake drill*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data *pretes* dan *postes* terdapat rata-rata peningkatan sebesar 1,31 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,705 dan t_{tabel} sebesar 1,734. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan berpengaruh dengan latihan *five-cone snake drill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *five-cone snake drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada club Bola Voli Fortuna Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para atlet bolavoli.
2. Diharapkan bagi Tim Bola Voli Fortuna agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efesien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Untuk melatih kelincahan yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kekuatan latihan yang disarankan yiatu *five-cone snake drill*.

DAFTAR PUSTAKA

- Guntur Blume (1979). *Vollyball und handball* . Organisation Formen und Ijbungsformen: Reinbek
- Koasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMI PRESINDO
- Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Unsri Press: Palembang
- Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 dan peraturan pemerintahan RI tahun 2007 sistim keolahragaan nasional. Bandung
- .