

# PENGARUH LATIHAN *LINEOUT EVASION* TERHADAP KELINCAHAN PADA TIM SEPAK BOLA SSB UNIVERSITAS RIAU

Doraemon<sup>1)</sup>, Ramadi<sup>2)</sup>, Ardiah Juita<sup>2)</sup>

Emile: [denypradanasaputro@gmail.com](mailto:denypradanasaputro@gmail.com)

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

**Abstract:** The problem in this research is whether there is a influence of Lineout Evasion Drill to Agility. The goal is to find out how big the influence the drill to agility at foot ball team of SSB Riau University. The technique of sampling performed is used total sampling of 18 students of foot ball team of SSB Riau University. This research is experimental research. The research conducted on students of foot ball team of SSB Riau University. Data were obtained and collected through the pretest and posttest before and after does exercise. Data was analyzed with used t-test Then, the data are tested using test normality and t- test of the significance level is  $\alpha = 0.05$ . the Test normality of pretest is  $L_{0maks} < 0,131 < L_{tabel} = 0,200$  and normality of post test is  $L_{0maks} = 0,123 < L_{tabel} = 0,200$  in other words at a confidence level 95% data is normal. Result of t- test analyzes pretest and post test showed  $t_{count} = 12,09$  with  $t_{table} = 1,740$  at significant level  $\alpha = 0,05$ . So that the hypothesis is accepted. It can be concluded that there is a significant effect of Lineout Evasion Drill to Agility and concluded the results showed: there is a significant influence of Lineout Evasion Drill to Agility at foot ball team of SSB Riau University. So that  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted.

**Key word:** influence, lineout evasion, agility,

# **PENGARUH LATIHAN *LINEOUT EVASION* TERHADAP KELINCAHAN PADA TIM SEPAK BOLA SSB UNIVERSITAS RIAU**

Doraemon<sup>1)</sup>, Ramadi<sup>2)</sup>, Ardiah Juita<sup>2)</sup>

Emile: [denypradanasaputro@gmail.com](mailto:denypradanasaputro@gmail.com)

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

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Lineout Evasion Bor untuk Agility. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan di tim bola kaki dari SSB Universitas Riau . Teknik pengambilan sampel dilakukan digunakan total sampling dari 18 siswa dari tim bola kaki dari SSB Riau University . Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental . Penelitian dilakukan pada siswa tim bola kaki dari SSB Riau University. Data diperoleh dan dikumpulkan melalui pretest dan posttest sebelum dan sesudah melakukan latihan . Data dianalisis dengan t-test digunakan Kemudian , data diuji menggunakan uji normalitas dan uji t dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah . Uji normalitas pretest adalah  $L_{0maks} < 0131 < L_{tabel} = 0.200$  dan normalitty dari post test adalah  $L_{0maks} = 0.123 < L_{tabel} = 0200$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95 % data normal. Hasil uji t analisis pretest dan post test menunjukkan  $t_{count} = 12,09$  dengan  $t_{table} = 1.740$  pada tingkat signifikan = 0,05. Sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada efek signifikan dari Lineout Evasin Bor ke Agility dan menyimpulkan hasilnya menunjukkan : ada pengaruh yang signifikan dari Lineout Evasion Bor ke Agility di tim bola kaki dari SSB Universitas Riau. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

**Kata Kunci:** pengaruh, lineout evasion, kelincahan,

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktivitas sukarela.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 17:11) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi. Olahraga pendidikan dimaksudkan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal, dan olahraga pendidikan dimulai pada usia dini. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang. Dan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sebagaimana yang dikemukakan Sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap "manusia" sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terperinci.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensi ataupun bakat yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat. Menurut Sajoto (1995:7) ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1. Pengembangan fisik, 2. Pengembangan teknik, 3. Pengembangan mental, 4. Kematangan jiwa. Dengan demikian, Keempat aspek pendukung ini harus dilakukan dengan baik pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) adalah salah satu prasyarat yang sangat dibutuhkan 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 ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat peningkatan prestasi adalah cabang sepakbola. Sepak bola merupakan olahraga permainan yang sangat populer bahkan diminati hampir sebagian besar masyarakat Indonesia dan dunia umumnya. Hal ini juga diungkapkan oleh Muhammad Zein (2009 : i) bahwa sepak bola merupakan

salah satu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepak bola. Hal senada juga diungkapkan oleh *Joseph Luxbacher* (2011 : V) sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya di lakukan bukan di sebabkan olahraga ini mudah di mainkan atau bisa ditiru dan di mainkan siapa saja yang mau, tetapi di dasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik terutama kelincahan. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dan mengubah arah dengan cepat. Menurut Sajoto (1995 : 9) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, sedangkan kelincahan menurut Soekarman (1987:71), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Kelincahan pada umumnya di defenisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh.

Selain itu kelincahan menurut Toho Cholik Mutohir (2007:56) merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah bukan merupakan komponen fisik tunggal, melainkan saling berkaitan dengan beberapa komponen di antaranya keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan power. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan salah satunya adalah sepak bola. Kelincahan diakui mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola.

Dari pengamatan peneliti terhadap pemain sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU, dijumpai fenomena diantaranya banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku, dalam bermain sepak bola sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, Ini disebabkan karena kurangnya kelincahan (*Agility*) pada siswa-siswa tersebut. Jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya adalah : *Lineout evasion, 360-Degree Drill, Zig-zag Run, Shuttle Run, dan hourglass drill*. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada jenis latihan *Lineout evasion, (Complete Conditining for Rugby, 2011: 166)*. Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Latihan *Lineout evasion* Terhadap Kelincahan Pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU”.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, bila di cermati sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap kelincahan pada olahraga sepak bola dan sekaligus akan meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam belajar mata pelajaran sepak bola. Apakah latihan *Lineout evasion* berpengaruh terhadap kelincahan pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU ? Apakah latihan *360-Degree drill* berpengaruh terhadap pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU? Apakah latihan *zig-zag run*

berpengaruh terhadap pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU ? Apakah latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap kelincahan Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU?

Apakah latihan *hourglass Drill* berpengaruh terhadap kelincahan pada Tim Sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU ?

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas dan agar penelitian dapat lebih terarah, maka penelitian ini difokuskan yaitu “Pengaruh Latihan *Lineout evasion* Terhadap Kelincahan Pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU.”

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu : Seberapa besar pengaruh latihan *Lineout evasion* berpengaruh terhadap kelincahan Pada Tim Sepak Bola UNIVERSITAS RIAU.

Berdasarkan perumusan masalah, maka peneliti memiliki tujuan yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan *Lineout evasion* terhadap kelincahan pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU.

Latihan *Lineout evasion* diperkenalkan oleh *Dan Luggier/Paul pook* dalam bukunya *Complete Conditioning for Rugby*, (2011: 166). Merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik yang menggunakan alat 12 buah *cones* (Kerucut) dan bertujuan untuk meningkatkan kelincahan.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian yang dilaksanakan mendekati percobaan (eksperimen) sesungguhnya. Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu latihan *Lineout Evasion* sebagai variabel terikat, sedangkan *Kelincahan* sebagai variabel bebas. Sugiyono (2005:93)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Tim sepak bola SSB Universitas Riau yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 18 orang.

Sampel adalah Sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sedangkan menurut sugiyono (2012:81) menyatakan bahwa ”sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2012:85). Karena jumlah populasi kurang dari 30 dan seluruh populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SSB Universitas Riau, yang berjumlah 18 orang, maka yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru.

Instrumen Penelitian

Tujuan : Mengukur Kelincahan.

Tujuan dari adanya pelaksanaan tes adalah agar tes yang dilakukan itu sah dalam melakukan tes yang sesungguhnya. Sehingga dalam pelaksanaannya benar-benar



Data Hasil *Pre-test* Kelincahan (*Illinois Test*)

Setelah dilakukan test kelincahan (*Illinois Test*) sebelum dilaksanakan penelitian latihan *Lineout Evasion* maka didapat data awal (*pre-test*) kelincahan (*Illinois Test*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 17,25 skor terendah 19,17 dengan rata-rata 18,23 standar deviasi 0,65 dan *varian* 0.42. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table frekuensi di bawah ini :

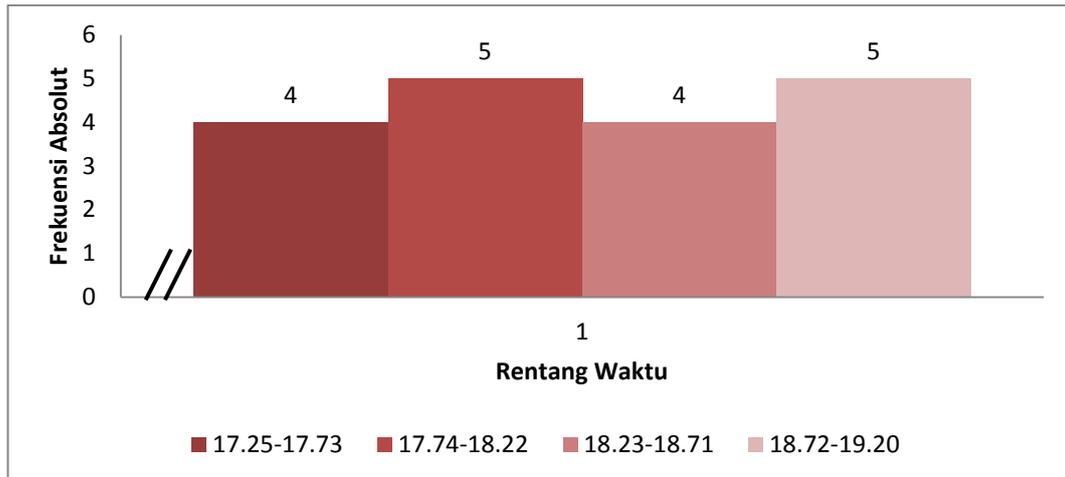
Tabel 3. Analisis Hasil *Pre-test Illinois test*

Statistik	<i>Pre-test</i>
Sampel	18
<i>Mean</i>	18.23
Standar Devisiasi	0.65
<i>Varian</i>	0.42
<i>Minimum</i>	17.25
<i>Maxsimum</i>	19.17
Jumlah	328.12

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test* Kelincahan (*Illinois Test*)

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17.25-17.73	4	22%
17.74-18.22	5	27,8%
18.23-18.71	4	22%
18.72-19.20	5	27,8%
Jumlah	18	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas, dari 18 orang sampel, ternyata 4 orang (22%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (17,25-17,73). 5 orang (27,8%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (17,74-18,22), 4 orang (22%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (18.23-18.71), dan 5 orang (27,8%) terdapat Hasil kelincahan dengan rentang waktu (18,72-19,20), untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 7 .Histrogram Data Hasil *Pre-Test* Kelincahan (*Illinois Test*)  
Data Hasil *Post-test* Kelincahan (*Illinois Test*)

Setelah dilakukan test kelincahan (*Illinois Test*) setelah di terapkan latihan *Lineout Evasion* maka didapat data akhir Kelincahan (*post-test*) kelincahan (*Illinois Test*) adalah sebagai berikut :16,27 skor terendah 18,65 dengan rata-rata 17,33 standar devisiasi 0,73 dan varian 0.54.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi di bawah ini :

Tabel 5. Analisis Hasil *Post-test*(*Illinois test*)

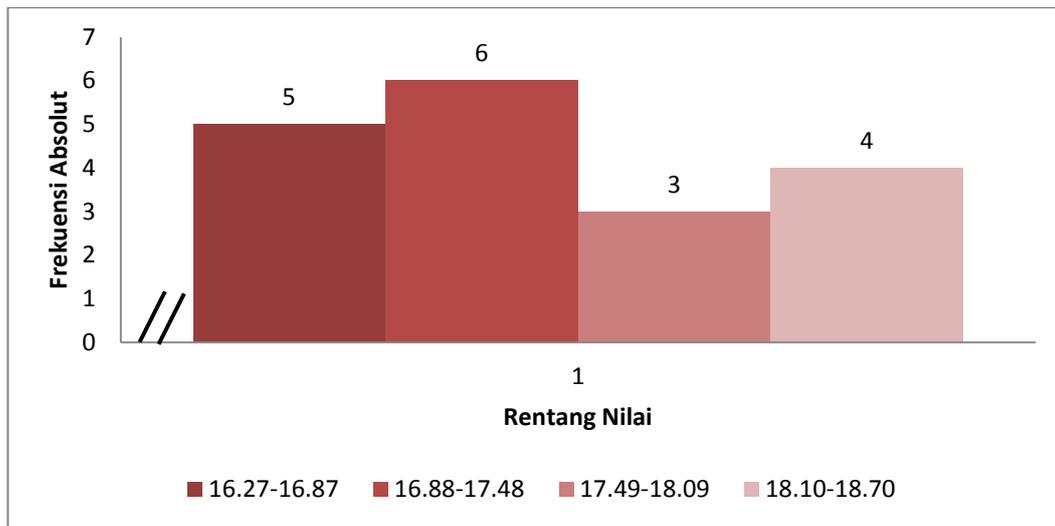
STATISTIK	<i>Post-test</i>
Sampel	18
<i>Mean</i>	17.33
Standar Devisiasi	0.73
<i>Varian</i>	0.54
<i>Minimum</i>	16.27
<i>Maximun</i>	18.65
Jumlah	311.93

Tabel 6.Distribusi Frekuensi Hasil *Post-Test* Kelincahan (*Illinois Test*)

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
16.27-16.87	5	27,8%
16.88-17.48	6	33,3%
17.49-18.09	3	16,7%
18.10-18.70	4	22%
Jumlah	18	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas, dari 18 orang sampel, ternyata 5 orang (27,8%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (16,27-16,87). 6 orang (33,3%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (16,88-17,48), 3 orang (16,7%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu (17,49-18,09), dan 4 orang (22%) terdapat Hasil

kelincahan dengan rentang waktu (18,10-18,70), untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 8 .Histrogram Data Hasil *Post-Test* Kelincahan (*Illinois Test*)

#### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis 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 *Lilliefors* dengan huruf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Lineout Evasion* (X) dan Kelincahan (*Illionist Test*) (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut ;

Tabel 7. Uji Normalitas Data Hasil Kelincahan (*Illinois Test*)

Variabel	$L_{0\text{ Max}}$	$L_{\text{Tabel}}$
Hasil <i>Pre-tes</i> Kelincahan ( <i>Illinois Test</i> )	0.131	0.200
Hasil <i>Post-tes</i> Kelincahan ( <i>Illinois Test</i> )	0.123	0.200

Dari table 7 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-tes* Kelincahan (*Illionost Test*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{0\text{ Max}}$  sebesar 0,131 dan  $L_{\text{tabel}}$  Sebesar 0.200. ini berarti  $L_{0\text{ Max}}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-tes* Kelincahan (*Illinois Test*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kelincahan (*Illionist Test*) *Post-tes* menghasilkan  $L_{0\text{ Max}}$  0,123 lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  0.200. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kelincahan (*Illinois Test*) *Post-tes* adalah berdistribusi normal.

#### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Lineout Evasion* (X) dengan hasil kelincahan (*Illinois Test*) (Y) pada Tim SepakBola SSB Universitas Riau.

$H_1$  : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Lineout Evasion* (X) dengan hasil kelincahan (*Illinois Test*) (Y) pada Tim Sepak bola SSB Universitas .Riau

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Lineout Evasion* (X) yang signifikan dengan hasil kelincahan (*Illinois Test*) (Y). Berdasarkan analisis uji T menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 12,09 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,740 Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Lineout Evasion* (X) dengan hasil kelincahan (Y) pada Tim Sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU. Pada taraf alfa 0.05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## **Pembahasan**

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan *Lineout Evasion* (X) dengan hasil kelincahan Tim Sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Lineout Evasion* terhadap kelincahan, ini menggambarkan bahwa hasil kelincahan berpengaruh terhadap latihan *Lineout Evasion* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan kelincahan pada permainan Sepakbola. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan *Lineout Evasion*.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Lineout Evasion*(X) dengan Kelincahan (Y) pada Tim Sepak bola SMP Negeri 21 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 12,09 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,740. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* 18,23 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,33. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Lineout Evasion* berpengaruh terhadap Kelincahan pada Tim Sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan pada Tim Sepak Bola SSB UNIVERSITAS RIAU.

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini peneliti merekomendasikan kepada :

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa/atlet.

Diharapkan agar siswa/atlet menjadi dorongan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin bagus.

Diharapkan bagi pelatih/guru olahraga Tim Sepak bola SSB UNIVERSITAS RIAU, agar lebih kreatif dalam memberikan metode pembelajaran yang efektif dan efisien.

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka cipta. Jakarta
- Cholik. Toho. Mutohir. (2007). *Sport Development Index*. PT Indeks. Jakarta
- Feri, Kurniawan, (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah
- Jay Dawes, Mark Roozen. (2011). *Developin Agility and Quickness*. United State: NSCA.
- Joseph A. Luxbacher, ( 1996 ). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Human Kinetic. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Kosasih Enkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta
- Kusyanto Yanto (1994). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 1*
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta
- Ritonga Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Sajoto M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setyawan Andri. (2007). *Olahraga Kegemaran ku* . Intan Pariwara. Klaten
- Soekarman. (1986). *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan atlet*. Jakarta
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Zein. Muhammad. (2009). *Sepak Bola Indonesia (Bermain Dalam Aturan)*. PSSI. Jakarta