

**MODIFIKASI INSTRUMEN *HEXAGONAL DRILL TEST*
UNTUK KELINCAHAN
(Studi Uji Validitas dan Reliabilitas pada Atlet SSB Pratama Family
Kota Sungai Penuh)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai Salah Satu
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**IIL ZEFITER
NIM. 14087193**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

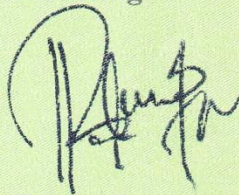
Judul : Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* untuk
Kelincahan (*Studi Uji Validitas dan Reliabilitas pada
Atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh*)

Nama : Iil Zefiter
Nim/BP : 14087193/ 2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

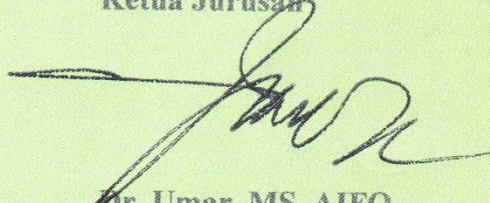
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

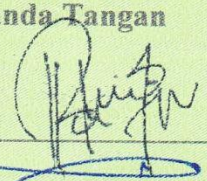
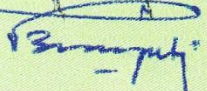
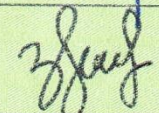
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Iil Zefiter
NIM : 14087193/ 2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

*Modifikasi Instrumen Hexagonal Drill Test untuk Kelincahan (Studi Uji
Validitas dan Reliabilitas pada Atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh)*

Padang , Januari 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Roma Irawan, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	2. 
3. Anggota	: Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Iil Zefiter (2018) : Modifikasi Instrumen Hexagonal Drill Test untuk Kelincahan (Studi Uji Validitas dan Reliabilitas pada Atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh) – Skripsi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang dirasa kurang tepat apabila digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan seseorang. Dalam pelaksanaannya instrumen ini lebih menekankan pada daya ledak bukan pada unsur kelincahan. Penelitian ini tujuannya adalah untuk menghasilkan instrumen baru yang cocok untuk digunakan dalam mengukur tingkat kelincahan yang dimiliki oleh seseorang.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh yang berjumlah sebanyak 85 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *purposive sampling* dengan hanya mengambil pemain U-17 dan U-20 SSB Pratama Family yang berjumlah 50 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi dan *T-test* sebagai instrumen pembanding.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan: (1) Instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi memiliki memiliki tingkat *validitas* “Baik” dengan nilai r_{hitung} 0,722. (2) Instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi memiliki memiliki tingkat *reliabilitas* “Lemah Sampai Cukup” dengan nilai r_{11} 0,758.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Modifikasi Instrumen *Hexagon Drill Test* untuk Kelincahan (*Studi Uji Validitas dan Reliabilitas pada Atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh*)”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018

Saya yang menyatakan



III/ ZEFITER
NIM. 14087193

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* untuk Kelincahan (*Studi Uji Validitas dan Reliabilitas pada Atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh*)**” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO dan bapak Eval Edmizal, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih dan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh yang telah meluangkan waktu dan ikut membantu berlangsungnya penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	 9
A. Kajian Teoritik	9
1. Tes Pengukuran dan Evaluasi	9
2. <i>Validitas Dan Reliabilitas</i>	13
3. Sepakbola.....	22
4. kelincahan	27
5. <i>Hexagonal Drill Test</i>	30
6. Modifikasi Instrumen <i>Hexagonal Drill Test</i>	33
B. Kerangka konseptual	35
C. Pertanyaan Penelitian	37
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	 38
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	38

D. Defenisi Operasional.....	40
E. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data	40
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data	49
2. Uji <i>Validitas</i>	53
3. Uji <i>Reliabilitas</i>	54
B. Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR RUJUKAN.....	59
Lampiran	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	39
2. Daftar Nama Tenaga Pembantu	41
3. Norma Uji <i>Validitas</i>	47
4. Norma Uji <i>Reliabilitas</i>	47
5. Rangkuman Deskripsi Data Penelitian	49
6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Yang Dimodifikasi .	50
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Dengan <i>T-Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Instrumen <i>Hexagonal Drill Test</i>	31
2. Instrumen <i>Hexagonal Drill Test</i>	44
3. Instrumen <i>T-Drill Test</i>	45
4. Histogram Tes Kelincahan Pertama	51
5. Histogram Tes Kelincahan <i>T-drill Test</i>	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pada zaman sekarang sangat lah pesat, terutama perkembangan di bidang ilmu dan teknologi. Perkembangan ilmu dan teknologi pada zaman ini mampu merubah cara pandang manusia secara menyeluruh. Manusia mulai mau mengikuti *trend* pada masyarakat akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dampak dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga mempengaruhi pada bidang olahraga, itu terbukti dari banyaknya penemuan-penemuan baru pada olahraga. Temuan itu sampai sekarang masih terus di kaji dan dikembangkan oleh manusia. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya pada bidang olahraga sangat bisa dirasakan pada saat sekarang. Terbukti dengan banyak temuan baru diberbagai aspek yang dikembangkan mulai dari sistem, manajemen, peraturan, program latihan, dan fasilitas olahraga. Temuan-temuan itu membuktikan perkembangan pada bidang olahraga sangatlah cepat. Salah satu cabang olahraga yang menjadi imbas perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh bangsa Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang

dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh. Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa: “pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang”.

Dalam upaya mencapai prestasi yang diharapkan maka usaha pembinaan atlet harus dapat dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar pemain dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai target. Salah satu aspek yang menyebabkan rendahnya prestasi dalam persepakbolaan nasional adalah belum terlaksananya pola pentahapan pembinaan yang baik. Sesuai dengan Undang-Undang No. 3 Tahun 2007 Pasal 27 Ayat 4 bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Pembinaan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan prestasi para atlet sepakbola semaksimal mungkin. Menurut Syafruddin (2011:22), “pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang berasal dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*)”. Lebih lanjut Syafruddin (2011:23) menjelaskan, “faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sang atlet seperti kemampuan fisik, dan teknik sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana prasarana, pelatih,

keluarga, dana, gizi dan sebagainya”. Dari pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet seperti faktor internal yang berasal dari dalam diri sang atlet sendiri, dan juga faktor internal yang berasal dari luar diri sang atlet.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi seorang atlet adalah khususnya pada cabang olahraga sepakbola, adalah unsur kondisi fisik. Bafirman (2012:118) menegaskan bahwa “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dalam permainan sepakbola unsur kondisi fisik ini tidak dapat dihilangkan begitu saja. Karna dalam berbagai gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting* sangat membutuhkan komponen kondisi fisik. Misalnya dalam *passing*, gerakan ini membutuhkan unsur kondisi fisik seperti kekuatan, ketepatan dan koordinasi. Jika seorang atlet tidak memiliki kekuatan dalam melakukan *passing*, maka *passing* yang dilakukan tidak akan sampai pada si penerima. Begitu pula dengan unsur kecepatan dan koordinasi. Artinya

bahwa di dalam usaha peningkatan prestasi maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik dalam tubuh manusia terdiri dari sepuluh komponen antara lain: 1) kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*Musculus Power*), 4) Kecepatan (*Speed*), 5) daya lentur (*Flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8) Ketepatan (*accuracy*), 9) Reaksi (*Reaction*) dan 10) Koordinasi (*coodination*).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secara cepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi. Irawadi (2017: 108) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan yang dimiliki oleh seorang atlet tidaklah sama antara yagn satu dengan yang lainnya. Oleh sebab itu agar dapat mengetahui tingkat kelincahan maka diperlukanlah melakukan tes dengan instrumen yang tepat. Dalam melakun tes, tes harus memiliki kriteria atau idealnya sebuah tes. Widiastutui (2011 : 9-12) kriteria pemilihan tes meliputi faktor-faktor sebagai berikut, yaitu *validitas*, *reliabilitas*, objektivitas, dan norma. Ada beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kelincahan, diantaranya adalah *Hexagonal Drill test*, *zig-zag test*, *Illinois Agility Run Test*,

Lateral Change of Direction Test, 505 agility test, Quick Feet Test, Burpee test dan *'T'drill test* (McKenzie, 2006:56).

Hexagonal Drill test adalah salah satu dari instrumen tes yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. *Hexagonal Drill test* dilakukan dengan cara melompati tali yang telah disiapkan pada ke enam sisi dengan tinggi yang berbeda-beda yang harus dilakukan dalam waktu yang secepat-cepatnya. Instrumen ini juga telah memiliki norma yang bisa dijadikan patokan dalam menilai tingkat kelincahan yang dimiliki seorang pemain sepakbola. Namun pembuatan norma ini berpatokan kepada kelincahan yang dimiliki oleh peserta tes yang berasal dari luar negeri. Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh mereka tentu saja berbeda dengan kelincahan yang dimiliki oleh orang Indonesia, apalagi yang berada di daerah sebut saja Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Oleh sebab itu instrumen tes ini dinilai kurang efisien dan kurang cocok apabila digunakan di daerah seperti Kota Sungai Penuh.

Selain dikarenakan perbedaan wilayah dan peserta tes, dalam pelaksanaan tes ini peneliti juga agak kurang setuju apabila tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan seseorang. Seperti yang kita ketahui bahwa dalam pelaksanaannya, tes ini lebih banyak melakukan gerakan lompatan daripada lebih fokus pada gerakan kelincahan. Tes ini nampaknya lebih diberatkan pada daya ledak otot kaki. Dikarenakan kejanggalan-kejanggalan ini maka peneliti tertarik untuk membuat instrumen baru dengan cara melakukan modifikasi terhadap model tes *Hexagonal Drill Test* yang semula dilakukan

dengan cara melompat, peneliti merubahnya menjadi berlari dari titik tengah menuju ke enam sisi dengan jarak jarak 2 m. Jarak ini dianggap cukup untuk melihat unsur kelincahan, apabila membuat jarak yang terlalu jauh antara titik tengah dengan bidang sisi bangun hexagonal peneliti takut bahwa akan kehilangan unsur kelincahan didalam tes ini yang menjadi tujuan atau fokus utama penelitian. Peneliti ingin pada pelaksanaan tes ini benar-benar terfokus pada unsur kelincahan, bukan malah pada unsur kondisi fisik yang lain. Apabila hal itu terjadi, maka tujuan utama yang ingin dicapai dalam pembuatan atau modifikasi instrumen ini tentunya akan melenceng dari tujuan awal penelitian.

SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi adalah salah satu SSB yang ada di Kota Sungai Penuh. Berdasarkan hasil obeservasi dan pengamatan peneliti dilapangan selama beberapa waktu lalu, peneliti melihat bahwa tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain SSB ini berada cukup baik. Namun pada saat di tes menggunakan instrumen *Hexagonal Drill Test* hasilnya sangat tidak sesuai dengan ekspektasi. Setelah dilakukanya tes, peneliti melihat bahwa tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain yang tergabung pada SSB ini berada pada klasifikasi “Kurang Sekali”. Peneliti juga merasa bahwa instrumen tes ini nampaknya kurang cocok bila digunakan untuk melakukan tes kelincahan karena dalam pelaksanaanya banyak memasukan unsur melompat dari pada berlari.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan modifikasi nstrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test*

agar dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan pemain sepakbola, khususnya pemain yang tergabung pada SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya :

1. Beragam instrumen kelincahan seperti *illinois agilty run*, *shuttle run test*, *zig-zag test*, *T-test*, dan lainnya di pakai di indonesia, namun instrumen di pakai sekitar kelincahan umum untuk seluruh cabang olahraga.
2. Instrumen tes *Hexagonal Drill Test* dinilai kurang tepat untuk mengetes kelincahan
3. Nilai *validitas* dan reliabilitas modifikasi instrumen *Hexagonal Drill Test*

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ini bertujuan untuk memperkecil ruang lingkup penelitian. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada: “Tingkat *Validitas* Dan *Reliabilitas* Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* Untuk Kelincahan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh”.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimanakah *Validitas* Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* Untuk Kelincahan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh?

2. Bagaimanakah *Reliabilitas* Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* Untuk Kelincahan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas peneliti memiliki beberapa tujuan penelitian diantaranya:

1. Untuk mengetahui *Validitas* Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* Untuk Kelincahan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh
2. Untuk mengetahui *Reliabilitas* Modifikasi Instrumen *Hexagonal Drill Test* Untuk Kelincahan atlet SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh

F. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan uji *validitas* dan realibilitas intsrumen kelincahan *Hexagonal drill test* untuk atelt SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh antara lain :

1. Manfaat yang di dapat bagi pelatih yaitu:
 - a. Untuk memudahkan pelatih dalam tes dan evaluasi kelincahan pemain
 - b. Agar pelatih memiliki kepastian penggunaan tes yang diberikan kepada para pemainnya.
2. Bagi penulis, salah satu syarat untuk meyelesaikan strata satu (S1) Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Memudahkan pelatih dalam menilai kemampuan kelincahan pemainnya.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan, terciptanya instrumen tes instrumen kelincahan khsusus nya pada cabang olahraga sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu terhadap atlet SSB Pratama Famili Kota Sungai Penuh dengan instrumen tes kelincahan *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Uji *validitas* yang dilakukan memperlihatkan bahwa hasil tes kelincahan dengan menggunakan instrumen tes *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi bahwa memang valid untuk nantinya digunakan oleh SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh, dimana didapatkan nilai r_{hitung} 0,722 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Baik” yang berarti instrumen ini valid dan dapat dilanjutkan dengan uji *reliabilitas*.
2. Uji *reliabilitas* yang dilakukan sebagai uji lanjutan dari *validitas* terhadap tes kelincahan dengan menggunakan instrumen tes *Hexagonal Drill Test* yang telah dimodifikasi dengan nilai r_{11} 0,758 yang mana angka ini termasuk kedalam klasifikasi “Lemah Sampai Cukup”. Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen ini dapat dan layak untuk digunakan selanjutnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Pelatih, agar menggunakan instrumen penilaian yang tepat untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki oleh seorang pemain, khususnya pada SSB Pratama Family Kota Sungai Penuh
2. Pemain, untuk selalu mendengarkan instruksi yang diberikan oleh pelatih dan senantiasa menerapkan sikap disiplin agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat dicapai sebagai mana mestinya
3. Peneliti lain, agar meneliti untuk melihat instrumen lainya apakah instrumen tersebut cocok digunakan pada sampel yang ingin diteliti atau tidak.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadi. (2005). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Aziz, Ishak. (2008). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2012). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Cipta.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: ANDI.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : UNP
- Irianto, Agus (2009). *Statistika Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta: Erlangga
- (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS. Pres
- Luxbacher. (2008). *SEPAK BOLA Taktik dan Teknik Bermain (Alih Bahasa: Bambang Sugeng)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- McKenzie, Brian. (2005). *101 Evaluation Test*. London: Electric Word plc.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta :Direktorat Dirjen Olahraga.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Suhendro, Andi. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang : UNP Press Padang
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya