

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN LATIHAN *DIK'S LETTERS AGILITY* TERHADAP PENINGKATAN *KELINCAHAN* ATLET FUTSAL

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
Pembimbing II : Alen Rismayadi, M.Pd

Asep Jajang Nurjaman*
1102013

Guna keberhasilan dalam proses latihan dapat tercapai, seorang pelatih memerlukan suatu cara dan bentuk latihan yang bervariasi, sehingga dalam pelaksanaan latihan penyampaian yang diberikan seorang pelatih dapat berlangsung dengan baik dan sukses serta atlet tidak merasa jenuh dengan bentuk latihan yang dibuat oleh seorang pelatih. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bandung yang diambil dengan teknik "*purposive sampling*", sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 28 orang atlet futsal, yang terbagi dalam dua kelompok yaitu 14 orang kelompok eksperimen dan 14 orang kelompok kontrol. Setelah melaksanakan proses latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *dik's letters agility* terhadap peningkatan kelincahan. Dengan hasil perhitungan t-hitung kelompok eksperimen sebesar (8.60) yang lebih besar dari t-tabel (2.16). Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *dik's letters agility* tidak terdapat peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan. Dengan hasil perhitungan t-hitung sebesar (0.52) yang lebih kecil dari t-tabel (2.16). Berdasarkan pengelolaan dan analisa data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa latihan *dik's letters agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal.

***)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2011
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

ABSTRACT

THE IMPACT OF DIK'S LETTERS AGILITY DRILLS TO INCREASE AGILITY FUTSAL ATHLETES

**Supervisor : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Alen Rismayadi, M.Pd**

**Asep Jajang Nurjaman*
1102013**

To success in the process of exercises can be achieved , a coach calls for a way and a form of exercise that assortment, so that in the implementation of the delivery of the exercise given a coach will continue to be carried and successful as well as athletes not feel saturated with a form of exercise made by a coach .The method of this research is experimental methods. The population in this study is an ekstrakurikuler athlete futsal in MAN 2 Bandung taken with the technique of “*purposive sampling*”, the sample used in this study consisted of 28 futsal athletes, which are divided into two groups: 14 in the experimental group and 14 control group. After carry out a process exercise for 6 weeks with the frequency of the three times per With the calculation on experiment t-hitung group of (8.60 what is greater than t-tabel (2.16) .While the control not given exercise *dik's letters agility* there is no a significant increase on increased agility .week the results that there is a significant increase in exercise *dik's letters agility* on increased agility . With the calculation on t-hitung of (0.52) which is smaller than t-tabel (2.16) .Based on the management and data analysis , the writers draw conclusions that the training *dik's letters agility* have an influence on increased agility significant of futsal athletes.