

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ)* TERHADAP KELINCAHAN ATLET *SOFTBALL*

Pembimbing I : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

M. IBRAHIM F.*

0906136

Softball memiliki karakteristik permainan yang cepat dan tepat. Sehingga atletnya dituntut untuk dapat bereaksi dengan cepat, tepat dan lincah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* yang telah disesuaikan dengan situasi yang selalu terjadi di dalam olahraga ini. Dari populasi *softball* putri Klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung diperoleh 15 orang sampel (*purposive sampling*). Latihan *Speed-Agility-Quickness* (variabel bebas) dan kelincahan atlet *softball* (variabel terikat). Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif (eksperimen). Instrumen penelitian menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Berdasarkan hasil pengolahan dan tes analisis data diperoleh hipotesis bahwa $t\text{-hitung}(25,162) > t\text{-tabel}(1,761)$, maka hipotesis *null* (H_0) ditolak, karena terdapat perbedaan yang signifikan. Maka hipotesis nya adalah latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet *softball* putri Klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung. Oleh karena itu penulis memberikan saran kepada pembina, pelatih dan atlet untuk menerapkan latihan ini secara teratur dan terprogram dengan baik guna meningkatkan komponen kondisi fisik kelincahan atlet *softball*.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2009 FPOK UPI Bandung.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EXERCISE SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) OF AGILITY OF ATHLETE'S SOFTBALL

Pembimbing I : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.

M. IBRAHIM F.*

0906136

Softball has the characteristics of fast and precise game. So that athletes are required to be able to react quickly, precisely and agile. The aim of research to determine the effect of exercise Speed-Agility-Quickness (SAQ) that has been adapted to the situation always happens in this sport. From a population of women's softball Baseball Softball Club Rusa Hitam Bandung obtained 15 samples (purposive sampling). Exercise Speed-Agility-Quickness (independent variable) and agility athlete softball (the dependent variable). The research method uses a qualitative approach (experimental). The research instrument used Illinois Agility Run Test. Based on the results of the processing and data analysis tests the hypothesis that the t-test ($25.162 > t\text{-table } 1.761$), then the null hypothesis (H_0) is rejected, because there are significant differences. His hypothesis is exercise Speed-Agility-Quickness (SAQ) had a significant influence on the agility athlete women's softball Baseball Softball Club Rusa Hitam Bandung. Therefore, the authors give advice to coaches, trainers and athletes to apply these exercises regularly and programmed properly to improve the components of the physical condition of athletes agility softball.

M. Ibrahim F., 2016

PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009 FPOK UPI Bandung

M. Ibrahim F., 2016

PENGARUH LATIHAN SPEED-AGILITY-QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KELINCAHAN ATLET SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu