

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN DIK'S LETTERS AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA SMAN 2 CIANJUR DALAM EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET

Dosen Pembimbing : Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
Alen Rismayadi, M.Pd.

Rissa Metia Putri*
2013

Penelitian ini mengangkat permasalahan pengaruh latihan *Dik's Letters Agility* terhadap kemampuan kelincahan dalam permainan bola basket. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Dik's Letters Agility* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket. Kegunaan dari hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan kelincahan, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi keilmuan olahraga bola basket.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan variabel bebas (X) adalah *Dik's Letters Agility* dan variabel terikatnya (Y), adalah kelincahan. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *total sampling* sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 2 Cianjur. Instrument atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah tes *Illinois Agility Run*.

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah rata-rata tes awal sebesar 15,96, rata-rata tes akhir 12,44, dan rata-rata beda sebesar 3,51. Dari data tersebut, jika dihitung dalam persen hasil latihan kecepatan gerak memberikan peningkatan sebesar 85% terhadap kelincahan dalam permainan bola basket. Maka penulis mengambil kesimpulan secara garis besar bahwa latihan *Dik's Letters Agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2010
Fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan

Rissa Metia Putri, 2014

Pengaruh Latihan *Dik's Letters Agility* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa SMAN 2 Cianjur
Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket

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

Abstract

The Influence of DIK'S Letters Agility Practice towards Agility Enhancement in SMAN 2 Cianjur Students in Extracurricular

Basketball

Supervisors: Drs.YadiSunaryadi, M.Pd.

AlenRismayadi, M.Pd.

This study explores the influence of DIK'S Letters Agility Practice towards Agility Enhancement in Basketball. The aim of this study is to explore amounts of the influence of DIK'S Letters Agility Practice towards Agility Enhancement in Basketball. The benefit of this study, theoretically, is used as a medium to enrich and develop knowledge which is in relation to agility; in addition, it can be used as an input for basketball science.

A method that is used in this study is experimental method, along with its free variable (X) is Dik's Letters Agility and its bond variable (Y) is agility. Total Sampling Sample technique is a technique which is used to take samples for this study; there are 16 students who participate in extracurricular basketball in SMAN 2 Cianjur as samples. Instrument or tool that is used to collect in this study is Illinois Agility Run test.

Based on obtained data processing and data analysis, thus the result of this study is the average of the early test is 15.96, the average of the last test of 12.44, and its difference is 3.51. Based on the data above, if it is calculated in percent form, the result of motion speed training shows enhancement as much as 85 % towards agility in Basketball. Thus, it is concluded, in outline that Dik's Letter Agility Practice gives a significant influence on agility enhancement in Basketball.

Keywords : Agility, Dik's Letters Agility

Rissa Metia Putri, 2014

Pengaruh Latihan Dik's Letters Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa SMAN 2 Cianjur Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket

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