

## ABSTRAK

Pemain futsal sering mendapatkan masalah tentang penguasaan bola dan memiliki *agility* yang kurang baik. Para pemain futsal yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah kebanyakan kurang mengetahui gerakan peregangan yang baik ketika akan memulai latihan sehingga kelentukan yang dimiliki para pemain kurang baik dan mempengaruhi kepada *agility* para pemain futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan efektivitas dari peregangan statis terhadap *agility* sehingga didapat judul yaitu Pengaruh Peregangan Statis Terhadap *Agility* Peserta Ekstrakurikuler Futsal. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal MAN Talaga sebanyak 40 orang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 20 orang, dan kelompok kontrol berjumlah 20 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Desain "*Pre Test - Post Test Design*". Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kayang, tes *sit and reach*, dan tes *zig-zag run*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa peregangan *statis* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Dari hasil perhitungan dan analisis data terbukti bahwa peregangan statis memiliki pengaruh positif terhadap *agility* tetapi peningkatannya tidak signifikan.

**Kata kunci:** Peregangan statis, Agility, Futsal, Fleksibilitas, *Pre Test-Post Test Design*

## ABSTRACT

Futsal players often get the problem on ball control and has poor agility . The futsal players who follow the most extracurricular school not knowing a good stretching exercises when going to start training so that flexibility is owned by the players poorly and affect the agility of futsal players . This study aims to reveal the effectiveness of static stretching on agility in order to get the title of which is The Effect Of Static Stretching Agility participants Extracurricular Futsal . The samples in this study were student extracurricular participants futsal MAN Talaga 40 people divided into two groups: an experimental group of 20 people ,

and a control group of 20 people . The method used was experimental . Design " Pre Test - Post Test Design " . The research instrument used was kayang test , sit and reach test , and the test run zig - zag . The experimental group was given treatment in the form of static stretching as much as 16 times with a frequency 4 times a week . From the calculation and analysis of data proved that static stretching has a positive effect on agility but the increase is not significant .



Dody Efendi, 2014

*PENGARUH PEREGANGAN STATIS TERHADAP AGILITY PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)