

ABSTRAK

YOEPITER ZEGA, NIM 6123321066. Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2016 (Pembimbing : MAHMUDDIN) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar tahun 2016

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi dilaksanakan di lapangan SMA YAPIM Mabar, Jalan Margaan VII Pasar 3 lingkungan 16 Mabar. Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 26 Juli 2016 sampai tanggal 22 Agustus 2016. Populasi adalah pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar tahun 2016 yang berjumlah 12 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar tahun 2016 dengan teknik *total sampling*, instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu test *Shuttle-run*. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel terikat dan variabel bebas digunakan perhitungan statistik uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap kelincahan diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,4$. Kemudian, nilai ini dibandingkan dengan harga t_{tabel} ($6,4 > 2,20$), pada taraf $\alpha = 0,05$ dan dk $n-1$, $(12-1) = 2,20$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2016.