

ABSTRAK

RAFLY MUHAMAD KHAIRUL KHATAMI. 2021. **Pengaruh Bentuk - Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Futsal.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Kelincahan adalah salah satu kondisi fisik yang penting pada permainan futsal, dengan kelincahan yang baik pemain futsal bisa mengubah arahnya kesegala penjuru seperti kesamping, serong kiri kanan memutar dan berbalik arah, hal tersebut sesuai ketika bermain futsal agar bisa melewati lawan *passing moving* dan melakukan gerakan tanpa bola dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal harus dilatih guna untuk mendapatkan hasil kelincahan yang bagus untuk menunjang permainan futsal. Pada penelitian ini terdapat tiga bentuk latihan yaitu lari *zigzag*, *boomerang run*, *three corner drill*. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pemain klub katana Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan populasi penelitian adalah klub Katana Tasikmalaya sebanyak 25 orang. Teknik sampel dalam penelitian adalah *purposive sampling*, pertimbangan pengambilan sampel pada penelitian ini adalah “sudah bisa bermain futsal namun masih lemah dalam kondisi fisik kelincahan”. Adapun sampel penelitian sebanyak 10 orang pemain klub katana Kota Tasikmalaya. Pada penelitian ini adanya tes awal menggunakan tes kelincahan *Illinois test*, kemudian adanya pemberian program latihan dengan 3 bentuk latihan kelincahan sebanyak 16 kali pertemuan dan diakhiri dengan adanya tes akhir menggunakan tes kelincahan *illinois test*, dengan hasil perhitungan statistik menghasilkan t hitung 8,26 dan t tabel 1,83, yang berarti adanya pengaruh signifikan dikarenakan t hitung lebih besar dari pada t tabel. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal.

Kata Kunci: Futsal, Kelincahan, Latihan