

ABSTRAK

DAPID ARDIAN. 2024. **Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Putra Universitas Siliwangi.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam futsal kelincahan merupakan penunjang dalam bergerak cepat dan efisien dalam permainan futsal. Pentingnya kelincahan dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan kelincahan guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* Terhadap Kelincahan pada Pemain Futsal. Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang penulis ajukan, maka melakukan penelitian menggunakan metode eksperimen dan instrument dalam penelitian ini adalah tes *Illinoist*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Futsal Putra Universitas Siliwangi yang berjumlah 60 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan sampel berjumlah 20 orang. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pada data hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 6,23 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,72). Berdasarkan hasil pengolahan data uji statistik, ternyata secara empirik latihan *X-Pattern Multi Skill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Siliwangi. Dengan hasilnya diterima atau terbukti.

Kata kunci: futsal, kelincahan, latihan, pengaruh, *x-pattern multi-skill*.

ABSTRACT

DAPID ARDIAN. 2024. *The Effect of Multi-Skill X-Pattern Training on Agility in Male Futsal Players, Siliwangi University*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

In futsal, agility is a support in moving quickly and efficiently in the game of futsal. The importance of agility in futsal, it is necessary to make efforts to increase agility to perfect the skills possessed. The purpose of this study is to obtain information about the Effect of Multi-Skill X-Pattern Training on Agility in Futsal Players. To prove the truth of the hypothesis proposed by the author, the research was conducted using experimental methods and instruments in this study was the Illinois test. The population in this study is 60 members of the Putra Futsal UKM of Siliwangi University, using a purposive sampling technique and a sample of 20 people. The correctness of the hypothesis test results is supported by the data of the research results using the t-test which shows a t-count value of 6.23 which is outside the hypothesis acceptance area (t_{table} is 1.72). Based on the results of statistical test data processing, it turns out that empirically X-Pattern Multi Skill training has an effect on increasing agility in futsal games in Futsal Players of the Student Activity Unit (UKM) of Siliwangi University. With the results accepted or proven.

Keywords: *agility, futsal, training, influence, multi-skill x-pattern.*