

PENGARUH LATIHAN ALFABET ATAU HURUF TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN

Peri Irawan¹⁾, H.Abdul Narlan²⁾, Dicky Try Tjuniar³⁾

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan alfabet atau huruf terhadap peningkatan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Hippo U-18. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. populasi penelitian adalah anggota Hippo U-18 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik Sampling Jenuh. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang berarti dari variasi latihan alfabet terhadap peningkatan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola siswa sekolah sepakbola Hippo U-18 hasil hipotesisnya diterima. Berdasarkan hasil penelitian di atas, penulis menyarankan terhadap berbagai pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya dengan cabang olahraga sepakbola, bahwa untuk menghasilkan gerakan mengubah arah yang baik diutamakan melatih kelincahannya.

Kata Kunci : kelincahan, dan Alfabet.