

ABSTRAK

MUHAMAD WIJDAN FADILAH. 2025. **Pengaruh Variasi Latihan menggunakan Bola terhadap Kelincahan Futsal MAN 1 Bogor**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kelincahan siswa pada saat menggiring bola dalam permainan futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan menggunakan bola terhadap kelincahan futsal MAN 1 Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *pretest-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal putra Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor sebanyak 40 siswa. Dalam pengambian sampel peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 20 siswa. Instrumen tes dalam penelitian ini adalah tes kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t, pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi latihan menggunakan bola pada kelompok eksperimen yaitu diperoleh t-hitung sebesar $17,78 > t\text{-tabel}$ sebesar 1,83 dengan taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pengaruh variasi latihan menggunakan bola terhadap kelincahan futsal pada kelompok eksperimen MAN Bogor.

Kata Kunci : futsal, kelincahan, latihan, variasi

ABSTRACT

MUHAMAD WIJDAN FADILAH. 2025. ***The Effect of Variations in Training Using Balls on Futsal Agility at MAN 1 Bogor***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The problem in this study is that there is still a low level of student agility when dribbling in a futsal game. The purpose of this study is to obtain information about the effect of variations in training using balls on the agility of MAN 1 Bogor futsal. The research method used is an experimental method with a pretest-post test control group design. The population in this study is 40 students of men's futsal madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor City. In taking samples, the researcher used a simple random sampling technique of 20 students. The test instrument in this study is an agility test using the Illinois Agility Run Test. The data analysis technique used is normality, homogeneity and t-test, at a significance level of 5%. The results of the research show that there is an influence of variations in training using the ball in the experimental group, namely that the t-count is $17.78 > t\text{-table of } 1.83$ with a significance level of 0.05, so H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a significant influence of the influence of variations in training using the ball on futsal agility in the MAN Bogor experimental group.

Keywords: agility, futsal, training, variation,