

ABSTRAK

Fahrul Azmi : Perbedaan Pengaruh Metoda Bentuk Latihan dan Metoda Bentuk Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet PTL UNP.

Masalah dalam penelitaian ini adalah kurangnya kelincahan yang dimiliki atlet putra PTL UNP. Variabel dalam penelitian ini yaitu metode latihan, metode bermain dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pengaruh kedua metoda tersebut dalam meningkatkan kelincahan ATLET PTL UNP, dan membandingkan kedua metoda latihan tersebut.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini atlet PTL UNP 26 orang. Sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* berjumlah 18 orang putera. Kelompok A terdiri dari 9 orang metode bentuk latihan dan kelompok B terdiri dari 9 orang metode bentuk bermain. Instrumen penelitian menggunakan test dudging run. Data diolah dengan menggunakan prosedur statistic deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus uji-t .

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh rata-rata (8,46) menjadi (7,90), artinya penerapan metode bentuk latihan dapat meningkatkan kelincahan, 2) diperoleh rata-rata (9,28) menjadi (9,04), artinya penerapan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kelincahan, 3) terdapat perbedaan pengaruh dimana pada metoda bentuk latihan diperoleh peningkatan rata-rata sebesar (0,56) sedangkan metoda bentuk bermain sebesar (0,24) dan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (3,542) > t_{tabel} (2,306)$, artinya penerapan metode bentuk latihan dan metode bentuk bermain dapat meningkatkan kelincahan, dimana metode bentuk latihan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kalincahan.