

## ABSTRAK

### **Wr Sawra, 2013. Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan *Latian Three Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Klub Vard Van der Capelen di Kabupaten Tanah Datar**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain basket klub VVC di Kabupaten Tanah Datar, bahwa kelincahannya cenderung rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *wind sprint* dan *tree corner drill* terhadap kelincahan pemain bola basket VVC di Kabupaten Tanah Datar.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2012 sampai Januari 2013. Penelitian ini dilaksanakan di kota Batusangkar yang berlokasi di lapangan Cindua Mato Kab. Tanah Datar. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling*. Data kelincahan diambil dengan test lari bolak-balik. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *wind sprint* memberi pengaruh pada kelincahan (2) Latihan *trhee corner drill* memberi pengaruh terhadap kelincahan (3) terdapat pengaruh latihan *wind spintr* dan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar, dengan  $t_{hitung} (3,780) > t_{tabel} (2,263)$ .

**Kata kunci:** *wind sprint*, *tree corner drill*, kelincahan