

ABSTRAK

Mochammad Dwi Nur Effendi. Pengaruh Penerapan Latihan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Ybkfc Surabaya Program Studi:Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dosen Pembimbing 1

Kata kunci : Refleks, uji t

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Latihan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain YBKFC Surabaya. Metodologi Kuantitatif Adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian bagian dan fenomena serta hubungan hubungannya. Tujuan penelitian Kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan metode metode matematis teori teori atau hipotetisis yang berkaitan dengan fenomena alam kesimpulan berdasarkan dari analisis data uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian yang berbjak pada rumusan masalah “Seberapa besar pengaruh Lari bolak balik untuk melatih kelincahan bagi para pemain YBKFC SURABAYA” Saran bagi pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik agar tetap melakukan latihan dirumah ataudilapangan. Bagi pelatih diharapkan mampu menerapkan latihan Lari bolak balik yang efektif dengan merancang bentuk latihan yang baik agar diperoleh hasil latihan optimal. Bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan menggunakan latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meninggalkan latihan lari bolak balik.

ABSTRACT

Mochammad Dwi Nur Effendi. The Influence of the Application of Back and forth Running Exercises on Increasing Agility in Ybkfc Surabaya Players Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogics and Psychologists PGRI Adi Buana University Surabaya Advisor Lecturer 1

Keywords: Reflexes, t test

The purpose of the study was to determine the effect of the application of back and forth running training on increasing agility in YBKFC Surabaya players. Quantitative Methodology Is a systematic scientific study of parts and phenomena and their relationships. The purpose of quantitative research is to develop and use mathematical methods, theories, theories or hypotheses related to natural phenomena, conclusions based on analysis of hypothesis testing data, and discussion of research results based on the formulation of the problem "How much influence does running back and forth to train agility for YBKFC players? SURABAYA" Suggestions for players who have poor agility to keep practicing at home or in the field. Trainers are expected to be able to apply effective back and forth running exercises by designing good forms of exercise in order to obtain optimal training results. For the next researcher to be able to use different exercises so that the exercises used to leave the running practice back and forth.