

## ABSTRAK

**Muhammad Misbakus**

**Surur** 2021, *Pengaruh Latihan Arrow Head Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo*. Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi . Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen pembimbing Dr. Sumardi.,M.Kes., Moh. Hanafi, S.Pd., M. Pd.

kata kunci: *Latihan Arrow Head, Kelincahan , Futsal*.

Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data secara nyata dan untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo”.

Dalam penelitian ini jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, dalam penelitian ini menggunakan *true experimental design (pretest - posttes control group design)*. Dasar menggunakan jenis rancangan penelitian ini karena terdapat dua kelompok tim futsal di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo.

Hasil penelitian dan hipotesis yang telah diajukan, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut peneliti mengadakan metode penelitian dengan menggunakan analisis statistik yaitu rumus uji “t”. Dari hasil data di atas terdapat rata-rata pre test kanan 36,23 sedangkan pos test kiri 38,36 setelah di berikan perlakuan, sedangkan pos test kanan 36,36 dan pos test kiri 38,53 setelah diberikan perlakuan. Sedangkan nilai uji normalitasnya adalah nilai yang disignifikan lebih

besae dari  $p\text{-value}0,05$ , maka data dinyatakan distribusi Normal. Dan uji Homogenitas nilai signifikan semua lebih besar dari  $p\text{-value}0,05$ . Maka data distribusi homogen tersebut terdapat perbedaan atau pengaruh yang di signifikan antara data masing – masing variabel, Sedangkan kelompok post test kanan dan post test kiri terdapat pengaruh yang di signifikan atau ada perbedaan dari masing – masing variabel.

