

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan single leg burpee dan double leg burpee terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Rancah Kabupaten Ciamis. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler futsal yang diambil menggunakan teknik total sampling, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan single leg burpee sebanyak 10 orang dan kelompok latihan double leg burpee sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes burpee. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan jumlah 18 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok single leg burpee sebesar 51,20 cm dan meningkat menjadi 52,50 cm pada tes akhir. Sementara itu, rata-rata tes awal kelompok double leg burpee sebesar 47,60 cm dan meningkat menjadi 49,70 cm pada tes akhir. Hasil paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada kedua kelompok, sehingga latihan single leg burpee dan double leg burpee masing-masing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan. Hasil independent sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,869 dengan signifikansi 0,010, sehingga terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara kedua kelompok latihan. Berdasarkan rata-rata peningkatan, kelompok double leg burpee menunjukkan peningkatan kelincahan yang lebih besar dibandingkan kelompok single leg burpee. Dengan demikian, latihan single leg burpee dan double leg burpee dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kelincahan, dengan double leg burpee menunjukkan hasil peningkatan yang lebih besar dalam penelitian ini.

Kata kunci: Single leg burpee, Double leg burpee, Kelincahan, Futsal.