**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMP PGRI 2 PALEMBANG**

**MUHAMMAD RIDWAN**

**2020151139**

**ABSTRAK**

Masalah dari penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang, ini terlihat disaat melakukan sparing sesama siswa karna mudahnya serangan ditangkap dan dibaca oleh lawan. Terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini bersifar *exsperimen semu*, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa, dengan populasi 20 orang siswa, teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil 20 orang siswa putra. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan sabit. Selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukan 25,25 > 1,73, yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

**Kata kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan, SMP PGRI 2 Palembang**