RINGKASAN

AISYAH ARINI, Efektifitas Metode Latihan Permainan Dan Metode Latihan *Cone Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Putra GROW Taekwondo Klub Bekasi Usia 6-12 Tahun. Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Skripsi : Jakarta, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa (1). Metode latihan permainan efektif meningkatkan kelincahan padaa atlet putra GROW Taekwondo Klub. (2). Metode latihan *cone drill* efektif meningkatkan kelincahan pada atlet putra GROW Taekwondo Klub. (3). Metode latihan permainan lebih efektif dibandingkan latihan *cone drill* untuk meningkatkan kelincahan pada atlet putra GROW Taekwondo Klub Bekasi usia 6-12 tahun.

Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga OSO Bekasi. Penelitian dimulai pada tanggal 18 Desember 2018 sampai dengan 24 Januari 2019 sudah termasuk dengan tes awal dan tes akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra GROW Taekwondo Klub berjumlah 24 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah *sampling* jenuh yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel, dengan syarat populasi yang ada kurang dari 30 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan *T-Run Agility Test* dan telah divalidasi oleh para ahli. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t yaitu dilakukan dengan membandingkan nilai t_h dengan t_t antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) (N1+N2-2) =22 pada taraf kepercayaan (α) = 0, 05 dengan t_t 2,074. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa:

1. Metode latihan dengan permainan efektif meningkatkan kelincahan atlet putra GROW Taekwondo Klub. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 14,89 dan t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikan (α) = 0,05.
2. Metode latihan *cone drill* efektif meningkatkan kelincahan pada atlet putra GROW Taekwondo Klub. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 5,53 dan t_{tabel} sebesar 2,201 dengan taraf signifikan (α) = 0,05.
3. Metode latihan permainan tidak lebih efektif daripada metode latihan *cone drill* pada atlet putra GROW Taekwondo Klub. Hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 0,65 dan t_{tabel} sebesar 2,074 dengan taraf signifikan (α) = 0,05.