

ABSTRAK

HILYAN ZAID TAQWA. 2023. **Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Futsal**. Jurusan pendidikan jasmani. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, tiap-tiap regu terdiri dari lima orang pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pengaruh latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada ekstra kurikuler futsal MA Persis Tarogong 76 Garut. Dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest- posttest design*. populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh dengan seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *tes shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan uji t'. Berdasarkan data yang diperoleh penulis akan membahas hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian atau hipotesis yang penulis ajukan. Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan Latihan *Agility Ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal, hipotesis yang penulis ajukan bahwa $t_{hitung} = 5,78$ lebih besar dari $t_{tabel} 1,73$ berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis kerja diterima. Berdasarkan hasil pengelolaan data dan analisis data serta pengujian hipotesis, penelitian menyimpulkan bahwa ” terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada EkstraKurikuler Futsal MA Persis Tarogong 76 Kabupaten Garut”.

Kata Kunci : Futsal, Kelincahan, *Latihan agility ladder*

ABSTRACT

HILYAN ZAID TAQWA. 2023. *The Effect Of Training On The Effect Of Agility Ladder Training On Improving Agility In Futsal Games*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

Futsal is a team game played by two teams, each team consists of five players. This study aims to determine the effect of training on the effect of agility ladder training on improving agility in futsal games at the ekstrakurricular MA Persis Tarogong 76 Garut. By using an experimental method with one group pretest-posttest design research design, the study population was as many as 20 people. Samples were taken using saturated sampling techniques with the entire population sampled as many as 20 people. The test instrument used in this study was the shuttle run test. The data analysis technique uses the t test. Based on the data obtained, the author will discuss the results of hypothesis testing carried out using a statistical approach. The hypothesis testing is carried out to answer the research problem or hypothesis that the author proposes. The hypothesis that the author proposes in this study is that there is a significant or significant effect of Agility Ladder Exercise on increasing agility in futsal games, the hypothesis that the author proposes that $t_{count} = 5.78$ is greater than $t_{table} 1.73$ is outside the area of acceptance of the null hypothesis, so that the null hypothesis is rejected and the working hypothesis is accepted. Based on the results of data management and data analysis as well as hypothesis testing, the study concluded that "there is a significant or significant effect of agility ladder training on increasing agility in futsal games at Futsal Extra Curricular MA Persis Tarogong 76 Garut".

Keywords : *Agility, Agility Ladder Training, Futsal*