

## ABSTRAK

IKHSAN FIRDAUS. 2023. **Pengaruh Latihan *Lateral Zig-Zag Hops* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mandirancan. Penelitian ini menggunakan metode *one group pre test - post test* design yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *Agility T-Test* untuk mengukur waktu kelincahan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mandirancan. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  5,84 >  $t_{tabel}$  1,73, sehingga hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan kelincahan setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *lateral zig-zag hops*.

**Kata Kunci :** Kelincahan, *Lateral Zig-zag Hops*, Sepak Bola