

ABSTRAK

FAKHRI SETIAWAN 2023. **PENGARUH LATIHAN *MIRROR DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SSB PUTRA KARAMATWANGI U-14.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh latihan *Mirror Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola pada anggota SSB Putra Karamatwangi U-14. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Persatuan Sepakbola Putra SSB Karamatwangi U-14 yang berjumlah 15 orang dengan pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel total yaitu mengambil seluruh anggota Persatuan Sepak Bola Putra SSB Karamat U-14 yang berjumlah 15 orang. sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji statistik, ternyata secara empiris hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Mirror Drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB anggota Persatuan SepakBola Putra Karamatwangi U-14. Berdasarkan hasil penelitian diatas penulis memberikan saran kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola agar selalu berusaha meningkatkan ketangkasan karena atlet sepakbola sangat perlu memiliki ketangkasan.

Kata Kunci : Latihan *Mirror drill*