

ABSTRAK

Adam Putra Zakaria, 2025. **Pengaruh Variasi Latihan *Ladder* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 8 Tasikmalaya**, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi Latihan ladder terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, populasi peneliti adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMPN Negeri 8 Tasikmalaya berjumlah 10 orang dan sampel 10 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan dan uji statistik, diperoleh kesimpulan terdapat pengaruh variasi latihan *ladder* terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 8 Tasikmalaya.

Kata Kunci : Kelincahan, Variasi Latihan *Ladder*

ABSTRACT

*Adam Putra Zakaria, 2025. **The Effect of Ladder Exercise Variations on Agility in Basketball Extracurricular Participants of SMPN 8 Tasikmalaya**, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya*

The purpose of this study was to determine the effect of ladder exercise variations on agility in basketball extracurricular participants of SMPN 8 Tasikmalaya. The method used in this study was the experimental method, the population of the researcher was 10 female basketball extracurricular participants of SMPN Negeri 8 Tasikmalaya and a sample of 10 people using the total sampling technique. Based on the results of statistical processing and testing, it was concluded that there was an effect of ladder exercise variations on agility in female basketball extracurricular participants of SMPN 8 Tasikmalaya.

Keywords: *Agility , Ladder Drill Variations*