

ABSTRAK

RIYANDI NUR FADLILLAH. 2023. **Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan (Eksperimen pada Atlet Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Galuh Putra Kota Tasikmalaya Tahun 2023). Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola SSB Galuh Putra U12-U13 di kota Tasikmalaya yang berjumlah 15 orang. Penelitian ini sampel yang akan di ambil menggunakan teknik *total sampling* maka populasi yang akan dipakai untuk menjadi sampel adalah 15 orang. Instrumen penelitian ini yaitu menggunakan tes dilakukan pada awal sebelum melaksanakan latihan dan tes akhir sesudah melaksanakan latihan, tes yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *test shuttle run*.. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil uji t didapat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti t_{hitung} berada diluar penerimaan hipotesis nol dan hipotesis kerja diterima dengan demikian terbukti bahwa bentuk-bentuk latihan kelincahan memberi pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan anggota SSB Galuh Putra Kabupaten Tasikmalaya.

Kata Kunci: Latihan, Ladder Drill, Kelincahan