

ABSTRAK

RIFANI AFRILIYANI W, 2025. **Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretestposttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah Pemain UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run Test*. Teknik analisis data menggunakan Uji Chi Kuadrat. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (8,00) > t_{tabel} (1,73)$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Menggunakan Alat Bantu *Agility Ladder* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Futsal.

Kata Kunci: *Agility Ladder*, Alat Bantu, Kelincahan, Futsal.

ABSTRACT

RIFANI AFRILIYANI W, 2025. *The Effect of Agility Ladder Training on Agility Improvement in the Women's Futsal Team of Siliwangi University*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

The Purpose of this study is to find out whether there is an The Effect of Agility Ladder Training on Agility Improvement in the Women's Futsal Team of Siliwangi University, Tasikmalaya City. The research method used in this study is an experiment with a one-group pretestposttest design. The subjects in this study are 20 female Futsal UKM players at Siliwangi University. Samples were taken using saturated sampling techniques with the entire population being used as a sample of 20 people. The instrument used in this study is the Illinois Agility Run Test. The data analysis technique use the uji Chi Kuadrat. Based on the research results, the calculated t value (8,00) > t table (1,73) was obtained. The results can be concluded that there is a significant inflence of training using agility ladder aids on increasing agility in futsal games.

Keywords: Agility Ladder, Tools, Agility, Futsal.