

ABSTRAK

Ardiansa, Rizal Dwi Ardiansa. 2022. Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 10 Tahun Di Ssb Garuda Jaya Fa Krembung Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.

Kata Kunci: Kelincahan pemain, Metode pelatihan *Ladder drill icky shuffle*

Kurangnya kelincahan pada pemain ssb garuda jaya fa menyebabkan penguasaan bola kurang maksimal, sehingga bola mudah direbuk lawan. Latihan *ladder drill icky shuffle* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan ladder drill icky shuffle terhadap kelincahan pemain sepak bola usia 10 tahun di Ssb Garuda Jaya Fa Krembung.

Metode penelitian ini menggunakan rancangan *control group pretest posttest desaign*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain ssb garuda jaya fa u-10 Krembung. Sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *ladder drill icky shuuffle* 3x seminggu selama 12x pertemuan. Selanjutnya diambil data post test kelincahan yang kemudian di olah dengan uji hepotesis T-test menggunakan SPSS V 22.0.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: hasil jumlah pretest kelompok eksperimen sebesar 739 kelompok kontrol sebesar 248, posttest kelompok pretest 248 dan posttest kelompok eksperimen 773. Sementara uji hipotesis T-test menunjukkan hasil signifikan 0,061 untuk kelompok kontrol dan 0,020 untuk kelompok eksperimen yang menunjukkan $< 0,05$.

ABSTRAK

Ardiansa, Rizal Dwi. 2022. The Effect of Ladder Drill Icky Shuffle on the Agility of 10-Year-Old Soccer Players at SSB Garuda Jaya Fa Krembung Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.

Keywords: Player agility, Ladder drill icky shuffle training method

The lack of agility in the ssb Garuda Jaya Fa players causes less than optimal ball control, so the ball is easily crushed by the opponent. Icky shuffle ladder drill exercise is one of the exercises that can improve agility so in this study the aim of this study was to prove the effect of the Icky shuffle ladder drill exercise on the agility of 10-year-old soccer players at SSB Garuda Jaya Fa Krembung.

This research method uses a control group pre-test post-test design. The subjects in this study were ssb garuda jaya fa u-10 players in Krembung. A total of 16 people were divided into 2 groups, namely, the control group that was not treated and the experimental group that was given the Icky Shuufle ladder drill treatment 3 times a week for 12 meetings. Then the agility post test data was taken which was then processed by the T-test hypothesis test using SPSS V 22.0.

These results are shown by the data results as follows: the results of the experimental group pre-test of 739, the control group of 248, the post-test of the pre-test group of 248 and the post-test of the experimental group of 773. While the T-test hypothesis test showed significant results 0.061 for the control group and 0.020 for the experimental group which shows < 0.05 .