

ABSTRAK

Akhirudin, Jamil M. 2022 Perbedaan Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Bangkit Fc Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Ujang Rohman., M.Kes.

Kata Kunci: Futsal, *Agility*, *Knee tuck jump*, *Ladder drill*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat, dengan keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangannya, sedangkan pada saat ini banyak atlet yang mengalami penurunan performanya dikarenakan cedera ataupun trauma fisik, penyakit, dan faktor lingkungan lainnya. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *knee tuck jump* dengan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen pretest-posttest two group design. Sebanyak diambil berjumlah 12 menggunakan rumus Slovin. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 dengan pemberian latihan *knee tuck jump* dan kelompok 2 dengan pemberian latihan *ladder drill*. Penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan selama 3 kali dalam seminggu baik untuk pemberian latihan *knee tuck jump* maupun *ladder drill*. Alat ukur yang digunakan *ilinois agility test* serta dokumentasi.

Berdasarkan hasil uji T-tes menggunakan aplikasi SPSS versi 26. Diperoleh nilai probabilitas (nilai p) kelompok *Knee Tuck Jump* sebesar 0,000, sedangkan (nilai p) kelompok *Ladder Drill* sebesar 0,098. Hal ini berarti nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Sehingga dari pernyataan tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh *knee tuck jump* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal.