

Mochammad Fahmi Hamzah. Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drills* terhadap Kelincahan Pemain Futsal U-16 klub Berlian Jaya FC Sidoarjo
Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dosen Pembimbing 1

Kata kunci : Futsal, Ladder drills, kelincahan

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drills* terhadap Kelincahan Pemain Futsal U-16 klub Berlian Jaya FC Sidoarjo. Metodologi Kuantitatif Adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan hubungannya. Tujuan penelitian Kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan metode-metode matematis teori-teori atau hipotetisis yang berkaitan dengan fenomena alam kesimpulan berdasarkan dari analisis data uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian yang berpijak pada rumusan masalah “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drills* terhadap Kelincahan Pemain Futsal U-16 klub Berlian Jaya FC Sidoarjo” Saran bagi pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik agar tetap melakukan latihan dirumah atau di lapangan. Bagi pelatih diharapkan mampu menerapkan latihan *Agilty ladder drills* yang efektif dengan merancang bentuk latihan yang baik agar diperoleh hasil latihan optimal. Bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan menggunakan latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meninggalkan latihan *Agility ladder drills*

Mochammad Fahmi Hamzah. The effect of agility ladder drills on the agility of U-16 Futsal players Berlian Jaya FC Sidoarjo Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogics and Psychologists PGRI Adi Buana University Surabaya Advisor Lecturer 1

Key words: Reflexes, T test

The purpose of the study was to determine the effect of the application of agility ladder drills on the agility of U-16 Futsal players Berlian Jaya FC Sidoarjo. Quantitative Methodology Is a systematic scientific study of parts and phenomena and their relationships. The purpose of quantitative research is to develop and use mathematical methods, theories, theories or hypotheses related to natural phenomena, conclusions based on analysis of hypothesis testing data, and discussion of research results based on the formulation of the problem " The effect of agility ladder drills on the agility of U-16 Futsal players Berlian Jaya FC Sidoarjo" Suggestions for players who have poor agility to keep practicing at home or in the field. Trainers are expected to be able to apply effective agility ladder drills exercises by designing good forms of exercise in order to obtain optimal training results. For the next researcher to be able to use different exercises so that the exercises used to leave agility ladder drills