ABSTRAK

Deni Permata Sari (2019): Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang .Skirpsi. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih kurangnya kelincahan pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang.

Jenis penelitian adalah *eksperimen semu.* Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola Putri Semen Padang yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang pemain saja. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan kelincahan dengan mengunakan T test. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan secara signifikan dalam meningkatkan kelincahan pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. Peningkatan kemampuan kelincahan ini adalah sebesar 2,12 detik yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 12,29 detik dan tes akhir (*Post test*) menjadi 10,13 detik, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} 12,47 besar dari t_{tabel} 1,86.

Kata kunci : Latihan *Shuttle Run*, Kelincahan, Sepak Bola Putri, Semen Padang