ABSTRAK

Prima Yohanes, Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah pada penelitian ini adalah masih banyaknya pemain yang belum mampu menguasai teknik kelincahan dengan baik dan pada saat melakukan sebuah pertandinganmasih banyak pemain yang kurang mampu dan maksimal dalam melakukan serangan ke arah lawan dan latihan yanglakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip denganlatihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan.

Jenis penelitian adalah*eksperimen semu.* Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang.Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 orang. Data dikumpulkan dengan mengukur kelincahan dan keterampilan *dribbling*menggunakan tes menurut Nurhasan dalam Anggi, dkk, (2001)

Hasil penelitian adalah: pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola klub bina muda koto pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatant_{hitung} **=8,777**> t_{tabel} = **1,753.** Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan *ledder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten PesisirSelatan.

Kata kunci: VARIASI LEDDER DRILL, KETERAMPILAN DRIBBLING