

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
DRIBBLE FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER
MAN 1 TULANG BAWANG BARAT**

**Aulia Isti
Gofar
19114040**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode Latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Peneliti melakukan penelitian di hari senin, rabu dan jumat, dengan metode latihan *ladder drill*. Berdasar pada hasil uji t bisa dipandang bahwa hitung lebih besar dari t tabel ($361.441 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kelincahan *dribbling* futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Dari data *pre-test* terletak rata - rata 13.8990 dan ketika *post-test* rata-rata 12.6855. Dengan begitu pula menunjukkan latihan *ladder drill* mampu meningkatkan kelincahan *dribbling* futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Besarnya pengaruh latihan *ladder drill* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata - rata yaitu sebesar 12.135.

Kata Kunci: Olahraga, Futsal, *Ladder Drill*