

## ABSTRAK

Futsal merupakan jenis olahraga modifikasi dari sepak bola dan komponen fisik yang diperlukan pada permainan ini ialah kelincahan. Kelincahan ialah kemampuan suatu individu terhadap suatu gerakan dalam memperlambat, mempercepat bahkan melakukan perubahan arah maupun posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan dan dipengaruhi oleh faktor internal misalnya umur, jenis kelamin serta IMT (Indeks Massa Tubuh) dan faktor eksternal semisal suhu dan kelembaban relatif. Tujuan penelitian yaitu agar dapat mengamati penerapan latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal di Universitas Dhyana Pura. Metode penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test* serta *post-test*. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu pada 19 sampel. Nilai rerata kelincahan sebelum diberikan latihan *ladder drill icky shuffle* adalah 20.12 yang menandakan kelincahan berada pada kategori kurang sekali, sedangkan nilai rerata kelincahan sesudah diberikan latihan *ladder drill icky shuffle* adalah 13.80 yang menandakan kelincahan berada pada kategori baik. Uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai  $p < 0.05$  yang artinya terdapat pengaruh latihan *ladder drill icky shuffle* pada kelincahan. Simpulan dalam penelitian yaitu latihan *ladder drill icky shuffle* mempengaruhi kelincahan serta bisa menjadi solusi guna menjaga serta memperbaiki kelincahan.

**Kata Kunci :** *Futsal, Kelincahan, Ladder Drill Icky Shuffle*

## ABSTRACT

*Futsal is a modified type of sport from soccer and the physical component needed in this game is agility. Agility is a person's ability to slow down, speed up and even change the direction or position of the body without losing balance and is influenced by internal factors such as age, gender and BMI as well as external factors such as temperature and relative humidity. The purpose of this study was to find out the application of the ladder drill icky shuffle exercise to increasing agility in futsal players at Dhyana Pura University. This research method is pre-experimental with one group pretest and posttest design. The study was conducted for 4 weeks on 19 samples. The average value of agility before being given the ladder drill icky shuffle is 20.12 which indicates in the poor category, after being given the ladder drill icky shuffle is 13.80 which indicates in the good category. Based on paired sample t-test analysis obtained  $p < 0.05$ , this means there was an impact of ladder drill icky shuffle on agility. The ladder drill icky shuffle can be used as a solution to maintain and improve agility.*

**Keywords :** *Futsal, Agility, Ladder Drill Icky Shuffle*