**PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY HURDLE DRILLS* DAN *LATIHAN AGILITY RING DRILLS* TERHADAP PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI MA AL-FUQRON PAMPANGAN**

# ABSTRAK

**YOGI SEVEN SAPUTRA**

**2020151126**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di MA Al-Furqon Pampangan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam pergerakan cepat, perubahan arah, dan menghindari lawan. Penelitian ini menggunakan desain Pretest-Posttest Control Group dengan subjek penelitian sebanyak 25 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberikan latihan menggunakan metode *Agility Hurdle Drills*, sementara kelompok kedua menggunakan metode *Agility Ring Drills*. Program latihan dilaksanakan selama 16 pertemuan, dan kelincahan siswa diukur menggunakan tes *shuttle run* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*Post-Test*) program latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan siswa, yang dibuktikan melalui analisis statistik. Meskipun kedua metode efektif, terdapat variasi dalam peningkatan kelincahan di antara peserta, yang menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personalisasi dalam latihan. Penelitian ini memberikan bukti bahwa *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* adalah metode yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa, dan dapat diimplementasikan dalam program latihan sepak bola lainnya untuk meningkatkan performa pemain.

Kata kunci: *Agility Hurdle Drills, Agility Ring Drills, Sepak Bola*