# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji:  **(**1**)** Pengaruh latihan *hurdle drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat, (2) Pengaruh latihan *ring drills* terhadap terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat, (3) Pengaruh latihan *hurdle drills* dan *ring drills* terhadap kelincahan pemain sepak bola club garpenpus fc Bangka Barat Metode penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian pemain klub Garpenpus Fc Bangka Barat yang diambil dengan *purposive sampling* dari jumlah populasi 31. Instrumen untuk mengukur kelincahan menggunakan *Illinois Agility Tes*. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) ada pengaruh yang signifikan Latihan *hurdle drills* terhadap peningkatan kelincahan sesudah latihan *hurdle drills.* Hal ini ditunjukan dengan nilai t hitung10.401 dan t tabel (df 8) 2.306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung10.401 > t tabel 2.306 dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. (2) ada pengaruh yang signifikan Latihan *ring drills* terhadap peningkatan kelincahan sesudah latihan *ring drills.* Hal ini ditunjukan dengan nilai t hitung10.058 dan t tabel (df 8) 2.306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung10.058 > t tabel 2.306 dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan dalam peningkatan kemampuan kelincahan sesudah latihan *ring drills.* Hal ini ditunjukan dengan nilai t hitung sebesar 0,238 dan ttabel (df =16) = 2,120, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,953. Karena t hitung 0,238 < t tabel = 2,120 dan sig, 0,953 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan*,* dengan kata lain kedua metode latihan sama-sama memberikan pengaruh.

Kata kunci: Latihan Hurdle Drills, latihan Ring Drills, Kelincahan, Pemain Sepak Bola.