

ABSTRAK

Rizki Septa Putra Dwitama (2124200087) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh Latihan *Five Dot Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan seara positif pada kelincahan tubuh dari hasil perlakuan *five dot drill*. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Lokasi penelitian di SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24, hasil pengolahan data adalah, “Latihan *five dot drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra SMK YPS Kabupaten Ciamis.” Kesimpulan: Latihan *five dot drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan. Saran: Diharapkan adanya penelitian yang sejenis agar khasanah unsur kondisi fisik kelincahan semakin berkembang.

Kata kunci: *Five dot drill*, Kelincahan, Keseimbangan,