

ABSTRAK

SINTIA RAMDHANI HAKIM, 2124220039 Pengaruh Latihan *Agility ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Cabang Olahraga Tennis lapangan Pembimbing I Dr.Risma,S.Si, M.Pd Pembimbing II Muhammad Nurzaman,M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *agility ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet tenis di Club Ciamis Tennis Academy. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 atlet, sedangkan 8 atlet memenuhi kriteria partisipasi dan mengikuti seluruh tahapan program latihan. Kelincahan diukur menggunakan Spider Drill Test sebelum dan sesudah latihan selama enam minggu yang terdiri atas 18 sesi latihan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji *Shapiro–Wilk*, dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tes menurun dari 19,25 detik sebelum latihan menjadi 18,06 detik setelah latihan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *agility ladder drill* dapat menjadi salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet tenis serta membantu pelatih dalam menyusun program latihan kondisi fisik yang lebih terstruktur.

Kata Kunci : *agility ladder drill,agility,spider drill test,tenis,latihan*