

ABSTRAK

Rezza Aprilyanma (2124220115) Skripsi ini berjudul, “Pengaruh Latihan *Traveling Scissors* dan *180-degree traveling line hop* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.” Skripsi program studi Pendidikan Jasmani UNIGAL Ciamis. Selama penulisan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan terhadap peningkatan kelincahan melalui penerapan bentuk latihan *Traveling Scissors* dan *180-degree traveling line hop*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yang melibatkan sampel siswa putra sebanyak dua kelompok latihan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menggunakan instrumen Shark Skill Test. Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, serta pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil analisis data menunjukkan bahwa data dari tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok berdistribusi normal. Berdasarkan pengujian paired sample t-test, kelompok latihan *Traveling Scissors* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,025$ ($t = 8,477$), dan kelompok latihan *180-degree traveling line hop* memperoleh nilai signifikansi $0,009 < 0,025$, yang keduanya berada di bawah taraf signifikansi yang ditentukan. Temuan ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Traveling Scissors* dan *180-degree traveling line hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta. Peningkatan ini didorong oleh adaptasi neuromuskular yang spesifik, peningkatan koordinasi gerak kaki (*footwork*), serta efisiensi dalam melakukan perubahan arah.

Kata Kunci: Kelincahan, *Traveling scissors*, *180-degree traveling line hop*, *Shark skill test*.