

## ABSTRAK

**Hardi Fansuri HS. NIM. 6153121014. Pengaruh Variasi Latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun PB. Indocaffe Medan Tahun 2020. (Pembimbing: Drs. Rahman Situmeang, M.Pd.) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.**

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Jalan Gedung PBSI, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah atlet PB Indocaffe Medan yang aktif mengikuti latihan sebanyak 15 Orang dan sampel yang digunakan sebanyak 10 orang. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* sebagai variabel bebas dan kelincahan sebagai variabel terikat. Hasil Penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 9,45. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai  $t_{table}$  dengan  $dk = n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ) pada taraf signifikan  $\Gamma = 0,05$  adalah 2,26 dengan demikian  $t_{hitung} > t_{table}$  ( $9,45 > 2,26$ ). Kesimpulan hasil penelitian Terdapat pengaruh signifikan dari variasi latihan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun.

Kata Kunci : Variasi Latihan, *Ladder Drill*, Kelincahan



## ABSTRACT

**Hardi Fansuri HS. NIM. 6153121014. The Effect of Variation of Agility Exercises using a ladder drill on Increasing Agility of Badminton Athletes Aged 11-13 Years PB. Indocaffe Medan in 2020. (Advisor: Drs. Rahman Situmeang, M.Pd.)**

**Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2020.**

This study aims to determine whether there is an effect of variations in agility training using ladder drills on increasing the agility of PB athletes. Indocaffe 11-13 years old. This research was conducted at Jalan Gedung PBSI, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency. The population of this study were 15 athletes of PB Indocaffe Medan who actively participated in the training and the sample used was 10 people. The research method used is an experimental method (treatment) with data collection techniques involving one independent variable and one dependent variable, namely the variation of agility training using ladder drill as the independent variable and agility as the dependent variable. The research results obtained tcount of 9.45. Furthermore, this value is compared with the ttable value with  $dk = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) at the significant level = 0.05 is 2.26, thus  $tcount > ttable$  ( $9.45 > 2.26$ ). Conclusion of the research results. There is a significant effect of the variation of exercises using the ladder drill on increasing the agility of PB athletes. Indocaffe 11-13 years old.

Keywords: Exercise Variation, Ladder Drill, Agility

