

ABSTRAK

LASNI SIMANJUNTAK. Pengaruh latihan *Ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan anggota komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan 2019

(Pembimbing: Puji Retno M.Pd).

Skripsi Medan : FIK UNIMED 2015.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Universitas Negeri Medan 2019 dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini berjumlah 12 orang ditetapkan berdasarkan *purposive sampling*. Subjek dibagi menjadi dalam dua kelompok perlakuan berdasarkan hasil tes *planned agility tes* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Data diambil melalui tes *planned agility tes*.

Berdasarkan hasil pengukuran kelincahan pada kelompok eksperimen (yang diberi latihan *ladder drill*) mengalami peningkatan kelincahan dari *pre-tes ke post-test* yaitu dari rata – rata 37,31 pada saat *pre-test* menjadi 32,30 pada saat *post-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol (yang diberi latihan rutin) mengalami peningkatan kelincahan dari *pre-tes ke post-test* yaitu dari rata – rata 37,46 pada saat *pre-test* menjadi 34,24 pada saat *post-test*. Peningkatan pada latihan *ladder drill* sebesar 5,01 sementara peningkatan pada kelompok latihan rutin adalah 3,22. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dan latihan rutin memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Universitas Negeri Medan dan latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang lebih signifikan daripada latihan rutin. Penelitian ini dapat bermanfaat baik bagi para atlet tenis, pelatih dan masyarakat umum.

Kata kunci : Kelincahan, *Ladder drill*