

ABSTRAK

Faisal Panjaitan (NIM: 6203321038), “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dan *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024”.

(Pembimbing : Imran Akhmad)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.

Berdasarkan pengamatan penulis terdapat beberapa masalah diantaranya adalah program latihan yang kurang efektif dan tidak berkesinambungan menyebabkan kemampuan atlet tidak meningkat, kondisi fisik atlet yang tidak sesuai dengan porsi atlet tennis lapangan dan kelincahan atlet masih jauh dari kata baik. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan Tennis Universitas Negeri Medan. Populasi pada penelitian ini sebanyak 11 atlet. Sampel pada penelitian ini sebanyak 10 atlet. Metode penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif. Instrumen pada penelitian ini adalah T-test *Agility*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes T-test *Agility*. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Atlet Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan *one grup pre-test- post-test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 10 atlet. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan thitung sebesar 8,993 > dari t_{tabel} sebesar 2,262. Dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Atlet Komunitas Tennis Lapangan Unimed Tahun 2024. Keterbaruan pada penelitian ini adalah ditemukan bahwasanya latihan *Leader Drill* dan Latihan *Zig-Zag* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

Kata Kunci : Pengaruh, *Ladder Drill*, *Zig-Zag*, Kelincahan

ABSTRACT

**Faisal Panjaitan (NIM: 6203321038), The Effect of Ladder Drill and Zig-Zag Training on Increasing Agility in Unimed Tennis Community Athletes in 2024." (Supervisor: Imran Akhmad)
Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2025.**

Based on the author's observations, there are several problems including ineffective and unsustainable training programs that cause athletes' abilities not to increase, athletes' physical conditions that are not in accordance with the portion of tennis athletes and athletes' agility is still far from good. The location of the study was carried out on the Medan State University Tennis court. The population in this study was 11 athletes. The sample in this study was 10 athletes. This research method is a quantitative experiment. The instrument in this study was the Agility T-test. Data collection techniques using the Agility T-test. The analysis used in this study is the normality test, homogeneity test and hypothesis test using SPSS version 25. This study aims to determine the Effect of Ladder Drill and Zig-Zag Training on the Agility of Unimed Tennis Community Athletes in 2024. The research method used in this study is experimental research. The research design uses one group pre-test-post-test design. The population in this study was 11 athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The number of athlete samples used was 10 athletes. This study was conducted for 6 weeks with a training frequency of 3 (three) times a week. The analysis used in this study was the normality test, homogeneity test and hypothesis test using SPSS version 25. The results of the hypothesis test showed a t count of $8.993 >$ from the t table of 2.262. Thus H_0 is rejected H_a is accepted, it can be concluded that there is an Effect of Ladder Drill and Zig-Zag Training on the Agility of Unimed Tennis Community Athletes in 2024. The novelty in this study is that it was found that Leader Drill and Zig-Zag training had a significant influence on increasing agility.

Keywords: Effect, Ladder Drill, Zig-Zag, Agility