

ABSTRAK

SUPRIYANTO HUTAGALUNG. Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Speed, Agility dan Quickness* Atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2012/2013.

(Pembimbing : M. Irfan)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2013

Untuk menemukan informasi-informasi penting tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *speed, agility* dan *quickness* atlet klub futsal LIGASU. Dengan didapatkannya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para Pelatih, Guru Penjas, pemerhati olahraga, maupun insan yang membacanya.

Penelitian ini diadakan di lapangan futsal UNIMED yang dilaksanakan pada tanggal 15 Januari sampai dengan 12 Februari 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 17 orang dari jumlah populasi 17 orang yang ditentukan dengan *total sampling*. Selanjutnya sampel diberikan latihan yaitu *ladder drill*.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil *speed, agility dan quickness*, maka dilakukan tes lari sprint 30 meter, lari bolak-balik dan *Whole Body Reaction*. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi lima (5) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan *statistic* uji *normalitas*, uji *F/Homogenitas* dan uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis pertama yaitu pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap *speed* diperoleh t_{hitung} sebesar 9,67 dan t_{tabel} 2,12 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan peningkatan 49%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *speed* atlet club futsal LIGASU Tahun 2013 ” diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap *agility* diperoleh t_{hitung} sebesar 16 dan t_{tabel} 2,12 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan peningkatan 41%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* atlet club futsal LIGASU Tahun 2013 ” diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap *quickness* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,63 dan t_{tabel} 2,12 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan peningkatan 7 %. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *quickness* atlet club futsal LIGASU Tahun 2013 ” .