

## ABSTRAK

**TRI SUHARTONO SAMOSIR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan Latihan *Boomerang Run* Terhadap *Agility* Atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014.**

**(Pembimbing Skripsi : IMRAN AKHMAD )**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run* terhadap *Agility* atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run*. Pengumpulan data latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run* terhadap *Agility* diperoleh melalui test lari bolak-balik. Populasi adalah seluruh atlet Klub Futsal LIGASU yang berjumlah 19 orang. Jumlah sampel 16 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run*.

Hasil penelitian menyimpulkan latihan *Ladder Drill* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *Agility* pada atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014. Dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil *Agility* kelompok latihan *Ladder Drill* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,12 serta  $t_{tabel}$  2,36 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Latihan *Boomerang Run* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *Agility* pada atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014. Dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil *Agility* kelompok latihan *Boomerang Run* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,56 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,36 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dengan  $H_a$  diterima. Latihan *Ladder Drill* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Boomerang Run* terhadap hasil *Agility* pada atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014. Dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar -0,781 serta  $t_{tabel}$  2,14 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.