

ABSTRAK

pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika Bandar Lampung
Aliya Rahmawati
20114012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Yadika Bandar Lampung. Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental yang melibatkan manipulasi satu atau lebih variabel independen dalam kondisi tertentu yang berpengaruh, berpotensi ada, namun tidak terkait dengan masalah yang diteliti. Desain penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling purposive dimana penentuan sampel terdapat pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Hexagonal Obstacle Test*. Sedangkan *treatment* yang diberikan yaitu *ladder drill* dengan beberapa variasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai rata-rata waktu tempuh *Hexagonal Obstacle Test* sesudah diberikan perlakuan lebih cepat dibandingkan nilai rata-rata waktu tempuh *Hexagonal Obstacle Test* sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai t hitung (11,218) t tabel (1,753) dan P (0,000) (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 4,752 nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan signifikansi kurang dari 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Yadika Bandar Lampung.

Kata Kunci: *ladder drill, kelincahan*

ABSTRACT

influence of Ladder Drill training on the improvement of agility among students in the futsal extracurricular program at SMK Yadika Bandar Lampung.

Aliya Rahmawati

20114012

This research aims to determine whether there is an influence of Ladder Drill training on the improvement of agility among students in the futsal extracurricular program at SMK Yadika Bandar Lampung. This research method employs experimental research that involves the manipulation of one or more independent variables under certain conditions that may influence, potentially exist, but are not related to the problem being studied. The research design uses a One Group Pretest-Posttest Design, which allows for a more accurate assessment of the treatment outcomes, as it can be compared with the conditions before the treatment was administered. The sampling technique used is purposive sampling, where the determination of the sample is based on specific considerations. In this study, the instrument used is the Hexagonal Obstacle Test. Meanwhile, the treatment provided is ladder drill with several variations. The data analysis technique used in this study is the t-test. Based on the calculations, the average time taken for the Hexagonal Obstacle Test after treatment is faster compared to the average time taken for the Hexagonal Obstacle Test before treatment. Based on the calculations from the data above, the calculated t value is (11.218), the table t value is (1.753), and P is (0.000) (0.05). These results indicate that the calculated average is 4.752, the calculated t value is greater than the table t value, and the significance is less than 0.05, thus indicating a significant difference. From the results of the research and discussion, it can be concluded that there is a significant effect of ladder drill training on the improvement of agility in the futsal extracurricular students of SMK Yadika Bandar Lampung.

Keywords: *ladder drill, agility*