

**PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL*
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB PEJATEN U-16**

Oleh

Bati Armando Vegatus, NIM 1916021006

Program Studi Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola klub Pejaten U-16 dengan jumlah 24 orang. Subjek penelitian ini dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan pelatihan *ladder drill* sedangkan kelompok kontrol diberikan pelatihan bermain sepak bola konvensional. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu (*quasi experimental*) dengan rancangan penelitian *the non-randomized control group pre-test pre-test design*. Kecepatan diukur dengan instrumen tes lari cepat 50 meter dan kelincahan diukur menggunakan instrumen tes *right boomerang run*, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji *independent-samples t test* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan program *SPSS 24.0 for Windows*. Berdasarkan analisis data penelitian untuk variabel kecepatan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011, dan untuk variabel kelincahan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,040 semua data lebih kecil dari nilai α (Sig < 0.05). Disimpulkan bahwa pelatihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola klub Pejaten U-16.

Kata-kata kunci: Pelatihan *ladder drill*, kecepatan, kelincahan

**THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON SPEED AND AGILITY
FOR PLAYERS OF PEJATEN U-16 FOOTBALL CLUB**

By

Bati Armando Vegatus, NIM 1916021006

Study Program of Sports Science

ABSTRACT

*This research aims to determine the effect of ladder drill training on speed and agility for players of Pejaten U-16 football club. The subjects in this research were all the Pejaten U-16 club football players, totaling 24 people. The subjects of this study were divided into a treatment group and a control group. The treatment group was given ladder drill training while the control group was given training to play conventional soccer. This research is a quasi-experimental research with a non-randomized control group pre-test pre-test design. Speed was measured using the 50 meter sprint test instrument and agility was measured using the right boomerang run test instrument, then the data were analyzed using the independent-samples *t* test at a significance level of 0.05 with the help of the SPSS 24.0 for Windows program. Based on analysis of research data for the speed variable, a significance value of 0.011 was obtained, and for the agility variable, a significance value of 0.040 was obtained, all data was smaller than the α value (Sig < 0.05). It was concluded that ladder drill training had an effect on speed and agility in the Pejaten U-16 club soccer players.*

Keyword: *Ladder drill training, speed, agility.*