

ABSTRAK

Rega Padmawan, I Putu (2024), *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Ickey Shuffle dan Side jump sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Atlet KabaddiBadung.*

Tesis, Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I : Dr. H Wahjoedi dan Pembimbing II: Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.M.Pd.

Kata Kunci : *Ladder Drill Ickey Shuffle, Side jump sprint, Kabaddi, Kecepatan, Kelincahan*

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik tentang perbedaan kecepatan yang signifikan antara kelompok atlet yang diberikan pelatihan *ladder drill Ickey Shuffle* dan kelompok atlet yang diberikan pelatihan *side jump sprint* pada atlet Kabaddi Kabupaten Badung. Dengan pendekatan kuasi eksperimental, penelitian ini melibatkan dua kelompok eksperimen yang menjalani latihan intensif dengan menggunakan metode *Ladder Drill Ickey Shuffle* dan *Side jump sprint*, sementara satu kelompok berperan sebagai kelompok kontrol tanpa intervensi pelatihan khusus. Analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan menunjukkan hasil yang signifikan. Hasil nilai t hitung pada eksperimen 1 menunjukkan peningkatan kelincahan sebesar 12,402, eksperimen 2 sebesar 15,341, dan kelompok kontrol sebesar 2,606, dengan tingkat signifikansi masing-masing $0,00 < 0,05$. Demikian pula, hasil nilai t hitung pada peningkatan kecepatan menunjukkan eksperimen 1 sebesar 9,734, eksperimen 2 sebesar 10,393, dan kelompok kontrol sebesar 7,877, dengan tingkat signifikansi masing-masing $0,00 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan Ladder Drill, Ickey Shuffle, dan *Side jump sprint* secara signifikan meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada Atlet Kabaddi Badung. Selanjutnya, perbandingan rata-rata antara kelompok eksperimen 1 dan 2 menunjukkan perbedaan yang lebih besar daripada kelompok kontrol. Untuk kelincahan, perbedaan berturut-turut adalah 6,875 pada kelompok eksperimen 1, 7,031 pada kelompok eksperimen 2, dan 2,831 pada kelompok kontrol. Sementara untuk kecepatan, perbedaan rata-rata adalah 8,318 pada kelompok eksperimen 1, 5,662 pada kelompok eksperimen 2, dan 1,406 pada kelompok kontrol. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa pelatihan Ladder Drill, Ickey Shuffle, dan *Side jump sprint* secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan Atlet Kabaddi Badung, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Perbedaan signifikan antar kelompok-kelompok dalam variabel dependen didukung oleh fakta bahwa semua nilai statistik melebihi nilai f tabel $> 1,88$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kombinasi ini memiliki dampak positif secara statistik yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan pada Atlet Kabaddi Badung. Temuan ini memberikan dasar bagi pelatih dan peneliti untuk mengembangkan program pelatihan yang lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet Kabaddi.

ABSTRACT

Padmawan, Rega I Putu (2024), The Influence of Ladder Drill Ickey Shuffle and Side Jump Sprint Training on the Improvement of Speed and Agility in Kabaddi Athletes of Badung. Thesis, Graduate Program in Sports Education, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Advisor I: Dr. H Wahjoedi and Advisor II: Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.M.Pd.

Keywords: Ladder Drill Ickey Shuffle, Side Jump Sprint, Kabaddi, Speed, Agility

This research aims to obtain empirical data on significant differences in speed between groups of athletes given Ladder Drill Ickey Shuffle training and groups given Side Jump Sprint training in Kabaddi athletes of Badung Regency. Using a quasi-experimental approach, this study involved two experimental groups undergoing intensive training using the Ladder Drill Ickey Shuffle and Side Jump Sprint methods, while one group acted as a control group without specific training intervention. Statistical analysis of the collected data showed significant results. The results of the t-test values in Experiment 1 showed an agility improvement of 12.402, Experiment 2 was 15.341, and the control group was 2.606, with significance levels of $0.00 < 0.05$, respectively. Similarly, the results of the t-test values on speed improvement showed Experiment 1 was 9.734, Experiment 2 was 10.393, and the control group was 7.877, with significance levels of $0.00 < 0.05$, respectively. These results indicate that Ladder Drill, Ickey Shuffle, and Side Jump Sprint training significantly improve agility and speed in Badung Kabaddi Athletes. Furthermore, the average comparison between experimental groups 1 and 2 shows a larger difference than the control group. For agility, the consecutive differences are 6.875 in experimental group 1, 7.031 in experimental group 2, and 2.831 in the control group. Meanwhile, for speed, the average difference is 8.318 in experimental group 1, 5.662 in experimental group 2, and 1.406 in the control group. Data analysis results also indicate that Ladder Drill, Ickey Shuffle, and Side Jump Sprint training together have an impact on the speed and agility of Badung Kabaddi Athletes, with significance values < 0.05 . Significant differences between groups in the dependent variable are supported by the fact that all statistical values exceed the critical t-value > 1.88 . Therefore, it can be concluded that this combined training has a statistically significant positive impact on improving agility and speed in Badung Kabaddi Athletes. These findings provide a foundation for coaches and researchers to develop more effective training programs to enhance Kabaddi athletes' performance.