

ABSTRAK

Saputro, Mochamad Adi. 2021. Pengaruh Latihan *Ladder* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: latihan *ladder* dengan metode *lateral run*, kelincahan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder* dengan metode *lateral run* terhadap kelincahan pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain usia dibawah 14 tahun SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya berjumlah 20. Peneliti merencanakan mengambil sampel pada pemain usia dibawah 14 tahun SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan jenis sistem *eksperiment non-randomize control group pretest-posttest design* yang mana dalam pelaksanaannya penelitian objek yang akan digunakan dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji *T-Test*.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah didapatkan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.039, pada kelompok kontrol sebesar 0.104, maka dapat dinyatakan bahwa latihan *ladder* dengan metode *lateral run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya. Sehingga penelitian ini bisa dijadikan para pelatih dan pembina SSB untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan khususnya untuk meningkatkan kelincahan.

ABSTRACT

Saputro, Mochamad Adi. 2021. The Effect of Ladder Exercise Using the Lateral Run Method on Increasing Agility in SSB Bina Mandiri Players Medokan Ayu Surabaya. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords: ladder exercise using the lateral run method, agility

The purpose of this study was to determine the effect of ladder training with the lateral run method on increasing agility in players at SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya.

The population in this study were players under the age of 14 at SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya. The researchers planned to take a sample of 16 players under the age of 14 at SSB Bina Mandiri Medokan Ayu. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This research is an experimental method with a non-randomized experimental control group pretest-posttest design type in which the research object to be used is divided into two groups. Collecting data in this study using a test. The data analysis technique uses the T-Test test analyst.

Based on the results of data processing that has been obtained that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group is 0.039, in the control group is 0.104, it can be stated that ladder training with the lateral run method has an effect on increasing agility in SSB Bina Mandiri players Medokan Ayu Surabaya. So that this research can be used as coaches and coaches of SSB to be used as a reference or guide in providing training programs, especially to improve agility.