

Abstrak

Alief, Fian Syaca. 2022. Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 meter Pada Pemain SSB U-13 Colombo Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pembimbing Dr. Sumardi, M. Kes.

Kata Kunci : *Ladder Drill, Sprint.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Apakah ada pengaruh pelatihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya, 2) Jenis pelatihan ladder drill efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan data yang berbeda. Instrumen dalam penelitian ini adalah lari 60 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain SSB U-13 Colombo Surabaya yang berjumlah 16 pemain.

Hasil dari penelitian menyimpulkan. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil lari sprint 60 meter pada pemain SSB U-13 Colombo Surabaya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : hasil jumlah *pretest* lari sprint 60 meter 101.17 dan jumlah *posttest* 94.03, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 6.32, untuk *posttest* 5.88, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.447 dan t_{tabel} sebesar 1.729.

Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Abstract

Alief, Fian Syaca. 2022. Effect of Ladder Drill Training on Increasing 60-meter Running Speed for SSB U-13 Players in Colombo Surabaya.

Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr.

Sumardi, M. Case.

Keywords: Ladder Drill, Sprint.

This study aims to determine: 1) Is there any effect of ladder drill training on increasing the running speed of 60 meters for SSB U-13 Colombo Surabaya players, 2) The type of ladder drill training is effective for increasing the 60 meter running speed for SSB U-13 Colombo Surabaya players. .

This research is an experiment using different data. The instrument in this study was a 60 meter run. The subjects in this study were SSB U13 Colombo Surabaya players, totaling 16 players.

The results of the study concluded. There is a significant effect on the results of the pretest and posttest on the results of the 60 meter running speed for SSB U-13 Colombo Surabaya players. These results are indicated by the following data results: There is a significant effect on the results of the pretest and posttest on the results of the 60 meter sprint run for SSB U-13 Colombo Surabaya players. These results are shown by the following data results: the results of the pretest 60 meter sprint run 101.17 and the number of posttests 94.03, while the mean value for the pretest is 6.32, for the posttest 5.88, with these results then analyzed using the t-test yielding t_{count} of 2.447 and t_{table} amounted to 1,729. Means $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$.