

## ABSTRAK

**Siskorin, 2019.** *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan Pada Anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adibuana Surabaya.* Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Dosen Pembimbing Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

kata kunci: *Ladder Drills, Kelincahan, Pencak Silat*

Dalam penelitian ini termasuk jenis eksperimen. Sugiyono (2009:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pengaruh yang dilihat adalah pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9). Penelitian eksperimen ini menggunakan desain “*Pre-test* dan *Post-test*”. Dasar menggunakan jenis rancangan penelitian ini karena terdapat dua kelompok yang menggunakan Atlet UKM PSHT Unipa Surabaya. Kemudian di berikan *pretest* untuk mengetahui hasil keadaan awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Apakah ada peningkatan latihan *Ladder Drills* terhadap anggota pencak silat UKM PSHT Unipa Surabaya.

Hasil penelitian berdasarkan dari hasil pengolahan data dan dukungan beberapa landasan teori serta metode yang ada, maka peneliti dapat menyimpulkan serta menambah saran untuk persoalan yang ada dalam penelitian ini. Terdapat peningkatan signifikansi variabel diperoleh  $\text{sig} < 0,05$  dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drills* terhadap kelincahan anggota PSHT UKM Unpia Surabaya. Melalui hasil akhir uji t dari nilai mean lebih besar kelompok eksperimen sebesar 0.06, sedangkan kelompok kontrol nilai mean lebih kecil -0.42. Maka kelompok eksperimen memiliki peningkatan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Berarti terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan Anggota UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

## ABSTRACT

Siskorin, 2019. The Effect of Ladder Drills Training on Agility in Members of PSHT UKM PGRI Adibuana University Surabaya. Physical Education Faculty of Teacher Training Education University of PGRI Adibuana Surabaya, Advisor Lecturer Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
Keywords: Ladder Drills, Agility, Pencak Silat

In this study, including the type of experiment. Sugiyono (2009: 107) states that experimental research is research to look for the effect of certain treatments on controlled conditions. The influence seen is the effect of Ladder Drills exercises on increasing agility. Experimental research is a study that is always carried out with a view to seeing the effects of a treatment that has been given within a certain time (Arikunto, 2010: 9). This experimental research uses the design "Pre-test and Post-test". The basis for using this type of research design is because there are two groups that use Unipa PSHT UKM Athletes Surabaya. Then given a pretest to find out the results of the initial state is there a difference between the experimental group with the control group. Is there an increase in Ladder Drills training for members of Unipa Surabaya PSHT martial art UKM.

The results of the study are based on the results of data processing and the support of several theoretical foundations and methods, the researcher can conclude and add suggestions for the problems in this study. There is an increase in the significance of the variable obtained sig  $<0.05$  thus there is a significant effect of ladder drills training on the agility of PSHT Unpia Surabaya UKM members. Through the final results of the t-test the mean value of the experimental group was greater by 0.06, while the control group's mean value was smaller -0.42. Then the experimental group had a greater increase than the control group. It means that there is an effect of ladder drills training on the agility of PSHT UKM PGRI Adi Buana University Surabaya members.