

ABSTRAK

PENGARUH *LADDER TRAINING* DENGAN METODE REPETISI TERHADAP KELINCAHAN GERAK PADA ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 10 BANDUNG

**Dosen Pembimbing : Drs. H. HadiSartono, M.Pd
ImanImanudin, M.Pd**

**GanjarWisnuHaedi
0807681**

ABSTRAK

Masalah Pokok dalam penelitian ini adalah : “Apakah ladder training dengan metode repetisi berpengaruh terhadap kelincahan gerak atlet bola basket?”. Lebih rincinya permasalahan dalam penelitian ini adalah : Bagaimana pengaruh ladder training dengan metode repetisi terhadap hasil peningkatan kelincahan gerak atlet bola basket?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan Illinois agility run. Pengambilan sampel dalam penelitian ini secara total sampling atau sampel jenuh. Secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil test kelincahan sebelum dan sesudah menggunakan ladder training. Adapun kesimpulan khusus terdapat pengaruh yang signifikan dari Ladder Training terhadap kelincahan gerak atlet SMAN 10 Bandung.

Kata kunci : Ladder training, repetisi, kelincahan gerak.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet Bola Basket SMAN 10 Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER TRAINING WITH REPETITION METHOD TO AGILITY OF BASKETBALL ATHLETES

SMA NEGERI 10 BANDUNG

Dosen Pembimbing : Drs. H. HadiSartono, M.Pd
ImanImanudin, M.Pd

GanjarWisnuHaedi
0807681

Abstract

The main issue in this research is what the effect of *ladder training* with repetition method to agility of basketball athlete. The main issue clearly defined in this research is how the *ladder training* with repetition method affects the significant of agility improvement of basketball athlete. Research method in this research is experimental method with *one group pretest-posttest design*. The instrument of this research is *Illinois agility run* ability test. Sampling of this research is using total sampling. Overall, we can conclude that there are different results of agility test before and after using *ladder training*. The conclusion of this research is there is significant effect from *ladder training* to agility of SMAN 10 Bandung's athletes.

Keyword(s): Ladder training, Repetition, Agility

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu