

## **ABSTRAK**

**Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap Kelincahan dan *Power* Tungkai**

**Pembimbing : 1. Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd.**  
**2. Drs. Satriya.**

**Indra Purnamadinata 0900830\***

*ladder drill* adalah latihan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda Melalui latihan tangga yang diletakan di tanah/lantai dimana seorang atlet di tuntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Berbicara dengan melompat dan bergerak ke kanan dana kiri secara cepat tak akan jauh dengan kelincahan dan *power* tungkai. Dua komponen ini merupakan faktor yang menunjang dalam permainan futsal dengan gerakan yang lincah memberikan kemudahan seorang pemain futsal bergerak bebas dilapangan ditunjang dengan gerakan *explosif* seorang pemain futsal dapat merebut bola maupun melakukan *shooting* dengan baik. Maka dalam penelitian ini penulis membahas tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAK 2 BPK penabur bandung yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang. Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Setelah melaksanakan latihan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali perminggu diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan *power* tungkai. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar memberikan latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan dan *power* tungkai dalam pelaksanaan program latihannya.

\*Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009

## **ABSTRAK**

### **EFFECT OF EXERCISE ON AGILITY LADDER DRILLS AND POWER LEG**

**Pembimbing : 1. Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd.**  
**2. Drs. Satriya.**

**Indra Purnamadinata 0900830\***

Ladder drill is the practice of various different patterns of footwork drills Through ladder placed on the ground / floor where an athlete in demand to jump, move right to left quickly. Talking to jump and move right to left quickly funds will not be far away with agility and power leg. These two components are the factors that support the futsal game with agile movements provide a convenience futsal players move freely in the field supported by the explosive movement a futsal player can take the ball and shooting well. So in this study the author discusses the influence of exercise on the agility ladder drills and power leg. This study aims to determine how much influence the ladder drills for agility drills and power leg. The population in this study were students SMAK 2 Sower CPC duo who follow Extracullicar futsal, while the samples used in this study consisted of 20 people. The research method used in this study is meotde experiment. After carrying out training for 8 weeks with a frequency of 2 times per week exercise showed that there was a significant increase from the exercise of the agility ladder drills and power leg. It is recommended to coaches, teachers, sports coaches and readers to provide training to improve the agility ladder drills and power leg in the implementation of the training program.

\*Student majoring in sports coaching education class of 2009