

## ABSTRAK

### **Rully Effendi (2019): Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto**

Masalah penelitian adalah kurangnya kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang berlatih di perguruan pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *total sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $= 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat Raga Waru Kota Sawahlunto, dibuktikan dengan analisis statistik yaitu  $t_{hitung} = 8,94 > t_{tabel} = 1,761$ , pada taraf signifikansi  $= 0,05$ .