

ABSTRAK

Muhammad Ibnu Alghifari (2020): Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Atlet Tenis Lapangan Kota Payakumbuh

Masalah pada penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Agility* pada pemain atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan rancangan penelitian yaitu *The One Group Design Pre Test and Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Test* untuk mengukur kemampuan *agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis dengan menggunakan rumus uji *t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil 5,833. Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *agility* atlet tenis lapangan Kota Payakumbuh dengan perolehan hasil uji *t* yaitu $t_{hitung} 5,833 > t_{tabel} 1,833$. Dapat disimpulkan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kemampuan *agility*

Kata kunci : *ladder drill, agility*