

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP MOBILITAS GERAK ATLET TENIS LAPANGAN USIA 14-16 DI CLUB ACE TENIS LAMPUNG

Oleh

ZAKIA PUTRI RAMADANTI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *mobility* tenis lapangan pada atlet usia 14-16 tahun di Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh hasil studi mengenai permasalahan yang diteliti. Sampel penelitian ini yaitu atlet tenis lapangan usia 14-16 tahun di Bandar Lampung berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *ordinal pairing* dengan pembagian 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan tes *mobility* tenis lapangan dari Buku *International Tennis Federation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap *mobility* tenis pada atlet usia 14-16 tahun di Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung} = 5,230 > t_{tabel} = 2,262$. Artinya latihan *ladder drill* merupakan metode yang efektif untuk melatih keterampilan melompat, baik dengan satu kaki maupun dua kaki, dengan cara melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di atas lantai atau tanah. Hasil perbandingan dengan kelompok kontrol didapatkan nilai $t_{hitung} = 3,866 > t_{tabel} = 2,101$, artinya ada perbandingan yang signifikan *mobility* tenis antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kata kunci: ladder drill, mobility, tenis lapangan

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON MOVEMENT MOBILITY OF 14–16 YEAR-OLD TENNIS ATHLETES AT ACE TENNIS CLUB LAMPUNG

By

ZAKIA PUTRI RAMADANTI

This study aims to determine the effect of ladder drill training on field tennis mobility in athletes aged 14-16 years in Bandar Lampung. The research method used in this study is an experiment with the aim of knowing whether there is an effect of the results of the study on the problem under study. The sample of this study was field tennis athletes aged 14-16 years in Bandar Lampung totaling 20 athletes. The sampling technique uses ordinal pairing with the division of 2 groups, namely the experimental group and the control group. The instrument used the field tennis mobility test from the International Tennis Federation Book. The results showed that there was a significant effect of ladder drill training on tennis mobility in athletes aged 14-16 years in Bandar Lampung with a value of $t_{count} = 5.230 > t_{table} = 2.262$. This means that ladder drill is an effective method to train jumping skills, both with one foot and two feet, by jumping over a ladder-shaped rope placed on the floor or ground. The results of the comparison with the control group obtained a value of $t_{count} = 3.866 > t_{table} = 2.101$, meaning that there is a significant comparison of tennis mobility between the experimental and control groups. Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: ladder drill, mobility, tennis court