

RINGKASAN

ARDIANSAH APANDY : Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode Ladder Dan Metode Hurdle Terhadap Hasil Lontar Martil Pada Atlet PPLP Ragunan Tahun 2015, Skripsi, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Januari, 2016.

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* Dan Metode *Hurdle* Terhadap Hasil Lontar Martil Pada Atlet PPLP Ragunan Tahun 2015.

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Atletik Rawamangun Jakarta Timur beralamat di Jalan Pemuda 10 Rawamangun Jakarta Timur. Penelitian ini dimulai pada tanggal 5 Oktober sampai dengan 16 Nopember 2015 dengan jumlah pertemuan 21 kali. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah populasi 12 atlet lontar martil dan diambil 4 orang atlet laki - laki dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dari 4 orang atlet tersebut dirangking selanjutnya dirandom berdasarkan ganjil dan genap, dan akan di dapat 2 orang untuk kecepatan dengan *ladder*, dan 2 orang untuk latihan kecepatan dengan *hurdle*. Sampel ditetapkan dari seluruh populasi atlet lontar martil PPLP Ragunan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik uji t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikan 5%. Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut: Pada kelompok *ladder* memperoleh nilai rata - rata deviasi 8.32, simpangan baku 0.23 dan standar kesalahan 0.23 hasil tersebut menghasilkan t tabel pada derajat kebebasan 1 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis t tabel = 12.71 dengan demikian nilai t hitung = 35.38 dan kelompok kecepatan dengan *hurdle* diperoleh rata - rata deviasi 4.50 impangan baku 0.25 dan *Standar error mean* 0.25 hasil tersebut menghasilkan pada derajat kebebasan 1 dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis t tabel = 12.71 dengan demikian nilai t hitung = 17.63

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok kecepatan dengan *ladder* dan kecepatan dengan *hurdle* diperoleh nilai t hitung sebesar 30.00 selanjutnya diuji dengan t tabel pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan 2 diperoleh t tabel sebesar = 4.303 yang berarti nilai t hitung > t tabel dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil latihan kecepatan dengan metode *ladder* lebih besar dari metode *hurdle* secara meyakinkan (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan program latihan kecepatan dengan metode *ladder* dan *hurdle*, hasil lontar martil masing-masing kelompok sama - sama mengalami peningkatan, namun kelompok latihan dengan *ladder* mendapatkan t hitung yang lebih besar dari kelompok *hurdle*, maka secara meyakinkan (signifikan) latihan kecepatan dengan metode *ladder* lebih efektif dibandingkan latihan kecepatan dengan metode *hurdle* pada Atlet Lontar Martil PPLP Ragunan.