

## ABSTRAK

Anggi Oktaviana. 2024. Pengaruh Metode Interval Dan Pyramid Dengan Latihan Hurdle Drill Ladder Drill Terhadap Kecepatan Pemain Futsal Putri Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains. Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd.M.Or dan Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval dan pyramid dengan latihan hurdle drill dan ladder drill terhadap kecepatan pemain futsal putri UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan dua kelompok, yaitu kelompok latihan interval dan kelompok latihan pyramid. Subjek penelitian adalah 20 pemain futsal putri UNIVERSITAS PGRI MADIUN yang dipilih secara acak. kelompok interval 10 orang dan kelompok pyramid 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan interval dan pyramid terhadap kecepatan pemain futsal putri ( $p < 0,05$ ). Kelompok latihan interval menunjukkan peningkatan kecepatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok latihan pyramid. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan hurdle drill dan ladder drill terhadap kecepatan pemain futsal putri ( $p < 0,05$ ). Kedua jenis latihan ini memberikan manfaat yang berbeda untuk meningkatkan kecepatan pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara metode latihan interval dengan pola latihan hurdle drill ladder drills terhadap peningkatan kecepatan, terdapat pengaruh antara metode latihan pyramid dengan pola latihan hurdle drill ladder drill terhadap peningkatan kecepatan, dan terdapat pengaruh antara metode latihan interval dan pyramid dengan pola latihan hurdle drill ladder drill terhadap peningkatan kecepatan yang signifikan terhadap pemain futsal putri UNIVERSITAS PGRI MADIUN.

**Kata Kunci:** Futsal, Fisik, Kecepatan, Hurdle Drill, Ladder Drill.

## **ABSTRACT**

*Anggi Oktaviana. 2024. The Effect of Interval and Pyramid Methods With Hurdle Drill Ladder Drill Training on the Speed of Female Futsal Players at PGRI Madiun University. Thesis. Sports Science Study Program. Faculty of Health and Science. PGRI Madiun University. Advisor: Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd.M.Or and Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or.*

*This study aims to determine the effect of interval and pyramid training methods with hurdle drill and ladder drill on the speed of UNIVERSITAS PGRI MADIUN female futsal players. This study used a quasi-experimental design with two groups, namely the interval training group and the pyramid training group. The research subjects were 20 UNIVERSITAS PGRI MADIUN female futsal players who were randomly selected. 10 people interval group and 10 people pyramid group. The results showed that there was a significant effect of interval and pyramid training methods on the speed of female futsal players ( $p < 0.05$ ). The interval training group showed a more significant increase in speed compared to the pyramid training group. This study also shows that there is a significant effect of hurdle drill and ladder drill on the speed of female futsal players ( $p < 0.05$ ). These two types of training provide different benefits to increase player speed. The results showed that there was an influence between the interval training method with a training pattern of hurdle drill ladder drills on increasing speed, there was an influence between the pyramid training method with a training pattern of hurdle drill ladder drills on increasing speed, and there was an influence between the interval training method and pyramid with a training pattern of hurdle drill ladder drills on increasing significant speed on increasing the speed of UNIVERSITAS PGRI MADIUN female futsal players.*

**Keywords:** *Futsal, Physical, Speed, Hurdle Drill, Ladder Drill.*