

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET PEMULA PUTRA BULUTANGKIS  
U 12-13 KLUB PB PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Jodi Gandala Putra**

**NIM : 06061082025099**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET PEMULA PUTRA BULUTANGKIS  
U 12-13 KLUB PB PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Jodi Gandala Putra**

**NIM: 06061082025099**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Silvi Aryanti, M.Pd.  
NIP. 199107212015102201**



**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET PEMULA PUTRA BULU TANGKIS  
U12-13 KLUB PB PUSRI PALEMBANG  
SKRIPSI**

Oleh

**JODI GANDALA PUTRA**

**NIM: 06061082025099**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 28 November 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Silvi Aryanti, M. Pd

2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M. Pd

  

---



**Indralaya, 28 November 2023**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M. Pd**

**NIP 198912012019032018**



**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET PEMULA PUTRA BULUTANGKIS  
U 12-13 KLUB PB PUSRI PALEMBANG  
SKRIPSI**

Oleh

**Jodi Gandala Putra**

**NIM: 06061082025099**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Silvi Aryanti, M.Pd.  
NIP. 199107212015102201**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jodi Gandala Putra  
NIM : 06061082025099  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *ladder drill* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Putra U12-13 Klub PB Pusri Palembang” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 06 November 2023

Yang membuat pernyataan



Jodi Gandala Putra  
NIM.06061082025099

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *ladder drill* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Putra U12-13 Klub PB Pusri Palembang” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Silvi Aryanty, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Prof. Dr.Taufiq Marwa, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administarasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis juga mengucapkan kepada bapak Ahmad Ricard V, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Atlet Klub PB Pusri Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan bermanfaat bagi nusa dan bangsa

Palembang, 06 November 2023

Penulis



Jodi Gandala Putra

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr, Wb*

*Bismillahirrahmaanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *ladder drill* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Putra U12-13 Klub PB Pusri Palembang” penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Walaikumssalam Wr.Wb

Penulis



Jodi Gandala Putra

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### **Bimillahirrohmanirohim**

*Alhamdulillah rabbil'alamin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Ayah ku (Irawan), ibu ku (rusina wati), adik ku (Preza dan sela), alm kakek ku (kudo), nenek ku (ama), anang ku (yabani), ineku ku (mudiana), tidak lupa pula untuk Nek isat (mira dan edi) yang menjadi sumber energi dikalah saya mulai lelah. Motivasi terbersarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (preza, sela) yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua.
- Ibu silvi aryanty M.Pd dan Ahmad Ricard V, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Sahabat ku telah menjadi seperti saudara sendiri (Yuk Wenda Wulan Agustin S.Pd, luthifiyah safira S.P.d, Awira, Wiwin, Agustiawan, Riduan, Arafik Rina, Yuni Dan Marvika) yang membantu, memberi semangat, motivasi, hiburan dan mendoakan untuk keberhasilan untuk kita.
- Keluarga Besar Sarana Usaha mandiri Terkhusus untuk Kak iwan Kurniawan S.T dan keluarga saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah mengizinkan saya bekerja dan mencari ilmu (kuliah), tidak lupa pula rekan-rekan kerja di sarana usaha mandiri saya ucapkan terimakasih atas motivasi dan semangat dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu



- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bapak Iyakrus, Bapak Sukirno, Bapak Syamsuramel, Bapak Waluyo, Bapak Giartama, Bapak Wahyu, Bapak Yusfi, Bapak Reza, Bapak Soleh, Bapak Richard, Bapak Rizki, Bapak Iqbal, Ibu Silvi, Ibu Ana, Ibu Ani), dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Terima kasih kepada Titin Yani S.P.d yang telah menjadi Pelabuhan hatiku sekaligus pemberi motivasi dan energi semangat berlibat ganda
- Teman-teman seangkatan ku di poi dan yang telah belalih menjadi penjaskes 2020 jakabaring.
- Keluarga Besar PB PUSRI Palembang terutama kak luthifiyah safira S.P.d dan para atlet yang turut membantu pelaksanaan penelitian
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD N 1 Plakat, SMP N 4 Plakat tinggi dan Smk sebatra , Terkhusus Bapak Mawardi tanpa bapak mungkin saya tidak akan melangkah sejauh ini.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Teruntuk diriku sendiri terimakasih telah melangkah sejauh ini terus semangat masih banyak hal dan badai yang harus dilalui mari buktikan kepada dunia bahwa kamu kuat dan kamu bisa

## **MOTTO**

“Yakin sama Allah SWT bahwa setelah kesusahan ada kemudahan jadi jangan pernah mengeluh jalani dan nikmati prosesnya maka kamu akan menikmati hasilnya” (penulis)

“Dunia ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu.” (-Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)

“Jangan kamu merasa lemah dan jangan bersedih, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.” (-Q.S. Ali Imran:139)

“Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar-Rahman:13)

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR UJIAN AKHIR .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deskripsi Teori. ....	7
2.1.1 Hakikat Bulutangkis .....	7
2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis .....	8
2.2 Hakikat Latihan .....	8
2.2.1 Pengertian Latihan .....	8
2.3 Tujuan Latihan.....	8
2.4 Manfaat Kelincahan.....	13

2.5	Penelitian Yang Relavan.....	13
2.6	Kerangka Berpikir. ....	15
2.6	Hipotesis. ....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>18</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	18
3.2	Rancangan Penelitian.....	18
3.3	Populasi dan Sampel.....	19
	3.3.1 Populasi.....	19
	3.3.2 Sampel.....	19
3.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	19
3.5	Instrumen Penelitian. ....	20
3.6	Norma Tes .....	21
3.7	Prosedur Penelitian. ....	21
	3.7.1 Tempat Penelitian .....	21
	3.7.2 Waktu Penelitian.....	21
	3.7.3 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.8	Teknik Analisis Data .....	23
	3.8.1 Uji Normalitas .....	23
	3.8.2 Uji Homogenitas.....	23
	3.8.3 Uji Hipotesis.....	23
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>		<b>24</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	24
	4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
	4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian .....	24
	4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan .....	24
	4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan .....	26
	4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Kelincahan Dengan Latihan <i>Ladder Drill</i> ..... .....	28

4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pada Atlet Pemula Putra Bulutangkis U 12-13 Klub PB Pusri Palembang .....	29
4.1.7 Uji Normalitas .....	31
4.1.8 Uji Homogenitas .....	31
4.1.9 Uji Hipotesis .....	32
4.2 Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Kelincahan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Kelincahan .....	21
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan ( <i>Pretest</i> ) .....	25
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan ( <i>Pretest</i> ) .....	25
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan ( <i>Posstest</i> ).....	27
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Data Hasil Tes Kelincahan <i>Posttest</i> ).....	27
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> . .....	29
Tabel 4.6 Penilaian Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i> . .....	29
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	31
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas .....	32
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Ladder Out in</i> .....	10
Gambar 2.2 Latihan <i>Double</i> .....	10
Gambar 2.3 Latihan Menyamping .....	11
Gambar 2.4 Latihan kaki Menyilang .....	11
Gambar 2.5 Latihan <i>daubel and single</i> .....	12
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir .....	16
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	19
Gambar 3.2 Instrument <i>tes shuttle run</i> .....	20
Gambar 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan ( <i>Pretest</i> ).....	26
Gambar 4.2 Histogram Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan ( <i>Posttest</i> ) .....	28
Gambar 4.3 Histogram Nilai <i>Pretest</i> .....	30
Gambar 4.4 Histogram Nilai <i>Posttest</i> .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lamprian 1. Usul Judul Skripsi.....	39
Lamprian 2. Kartu Bimbingan .....	40
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal .....	41
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal .....	42
Lampiran 5. SK. Penelitian .....	43
Lampiran 6. SK. Pembimbing.....	44
Lampiran 7. SK. Setelah Penelitian .....	46
Lampiran 8. Data Penelitian.....	47
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	48
Lampiran 10. Program Latihan .....	52
Lampiran 11. Analisis Data .....	61
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	64
Lampiran 13. Bukti LoA Jurnal .....	65
Lampiran 14. Persetujuan Sidang Akhir .....	66
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Ujian Akhir .....	67
Lampiran 16. Lembar Pengesahan .....	68



**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET PEMULA PUTRA BULUTANGKIS U  
12-13 KLUB PB PUSRI PALEMBANG**

Oleh:  
Jodi Gandala Putra  
NIM : 06061082025099  
Pembimbing: Silvi Aryanti, M.Pd

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* pada atlet pemula putra bulutangkis U 12-13 Klub PB Pusri Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *eksperiment* yang artinya suatu sampel yang diberikan suatu perlakuan. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang atlet. Instrumen penelitian ini yakni melakukan kelincahan. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogen dan uji hipotesis dengan rumus uji T. Didapatkan hasil bahwa saja latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada atlet pemula putra bulutangkis. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $14,730 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ). Implikasi dari latihan *ladder drill* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada atlet pemula putra bulutangkis U 12-13 Klub PB Pusri Palembang.

**Kata Kunci:** *Ladder Drill*, Kelincahan, Bulutangkis.

---

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya  
(2023)

Nama : Jodi Gandala Putra

NIM : 06061082025099

Dosen Pembimbing : Silvi Aryanti, M.Pd

Koordinator Program Studi : Destriani, M.Pd

**THE EFFECT OF LADDER DRILL EXERCISES ON THE AGILITY OF  
BEGINNER ATHLETES IN BOYS BADMINTON U 12-13 CLUB PB PUSRI  
PALEMBANG**

Oleh:  
Jodi Gandala Putra  
NIM : 06061082025099  
Pembimbing: Silvi Aryanti, M.Pd

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of ladder drill training on novice male badminton athletes at U 12-13 Club PB Pusri Palembang. The method used in this research is experimental, which means a sample is given a treatment. The research design used is One Group Pretest-Posttest Design. This sampling technique used total population sampling with a sample size of 30 athletes. The instrument of this research is agility. From the results of data processing and analysis using the data normality test, homogeneity test and hypothesis test using the T test formula, the results were that ladder drill training alone increased agility abilities in novice male badminton athletes. This can be seen from the results of data analysis through calculating the t test formula with the calculated t criterion being greater than ttable ( $14.730 > 1.70$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 30$ ). The implications of ladder drill training can have an influence on increasing agility in novice male badminton athletes U 12-13 Club PB Pusri Palembang.*

**Keywords:** *Ladder Drill, Agility, Badminton*

---

Pembimbing



Silvi Aryanti, M.Pd  
NIP.199107212015102201

Mengetahui:  
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd  
NIP.19891201201932018

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. 1 Latar belakang

Olahraga adalah kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (cabang olahraga tertentu).kegiatan ini merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga dengan sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai(Bangun, 2016) Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kebugaran jasmani dan juga prestasi.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari dan populer di seluruh dunia,khususnya di Indonesia.hal ini terbukti dengan banyaknya atlet bulutangkis di setiap pertandingan event-event internasional, seperti Indonesia *open*,*all England*,*olimpiade* dan event nasional lainnya (Dari & Dukungan, 2023).Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang dan dua orang melawan dua orang.dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul,dengan lapangan berbentuk segi empat dengan di batasi net sebagai pemisah sebagai data permanin sendiri dan juga lawan (S.Sudadik, 2020).Bulutangkis adalah olahraga dengan intensitas tinggi dengan gerakan mendadak dan berubah arah,pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar menunjang kelincahan gerakan tungkai,jumping dan keseimbangan (Rahman et al., 2021). bulutangkis merupakan olahraga yang sederhana yang dapat di mainkan hanya dengan lapangan sederhana maka tak jarang masyarakat banyak yang menggemarinya dan menjadikan salah satu olahraga yang populer dan menjadikan olahraga dengan menyabet banyak prestasi bagi Indonesia di kanca internasional.

Dalam rangka mencapai kemampuan teknis bulutangkis dibutuhkan komponen-komponen fisik yang dapat menunjang untuk tercapainya prestasi,

pemain bulutangkis di tuntut mengembangkan komponen fisik, didalam bulutangkis terdapat komponen yang paling dominan: daya tahan (*enduration*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). seorang atlet bulutangkis membutuhkan kelincahan (*agility*) yang baik, kelincahan merupakan hal yang penting bagi seorang atlet bulutangkis, misalnya untuk menjangkau *shuttlecock* di seluruh lapangan bulutangkis seorang pemain harus mempunyai kelincahan yang baik sehingga dapat menguasai lapangan. (Hinda Zhannisa et al., 2018) salah satu komponen fisik yang paling menunjang kebutuhan atlet bulutangkis adalah kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan komponen fisik penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulu tangkis, semakin lincah seorang atlet bulutangkis akan semakin bagus, sehingga dapat dengan mudah bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas sehingga dapat menunjang prestasi atlet bulutangkis (Andara & Wiriawan, 2017). kelincahan dapat dilatih dengan berbagai cara untuk meningkatkannya, salah satunya dengan cara *ladder drill* / latihan tangga. *ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang terbuat dari tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakai menggunakan satu atau dua kaki. latihan ini tidak lepas dari kekuatan otot bagian ekstermitas bawah (Bani & Widodo, 2016) *ladder drill* merupakan bentuk alat bantu latihan yang menyerupai tangga, yang terbuat dari tali dan diletakkan di lantai dengan cara meminjakkan satu atau dua kaki (Chandrakumar & Ramesh, 2015). Latihan *ladder drill* sangat bisa digunakan berbagai cabang olahraga terutama bulutangkis, karena dengan latihan *ladder drill* dapat menambah kelincahan tubuh.

Persatuan bulutangkis (PB) merupakan wadah pembinaan atlet bulutangkis. Jumlah klub bulu tangkis di wilayah Palembang berkembang pesat, salah satunya adalah PB Pusri Palembang yang beralamat di PT Pusri Palembang GOR. PB Pusri Palembang memiliki dua pelatih bulutangkis yang merupakan mantan pemain bulu tangkis dari eranya masing-masing. Berikut kesimpulan tanya jawab yang dilakukan buat memecahkan kepentingan: (1) Latihan kelincahan dalam mengambil bola lawan, monoton; keragaman yang digunakan (2) *coach*

membutuhkan landasan buat program Latihan kelincahan. dan (3) para atlet belum memahami pentingnya mempelajari latihan kelincahan.

Langka kaki atau *footwork* merupakan yang sangat penting dalam bulutangkis karena memiliki *footwork* yang baik adalah hal yang sangat berpengaruh untuk prestasi atlet, dari berbagai macam bentuk latihan dalam bulutangkis terutama untuk kelincahan langka kaki, pelatih harus benar-benar teliti untuk menerapkan latihan yang tepat untuk hasil yang berpengaruh terhadap kelincahan. Di klub PB pusri pada saat ini bentuk latihan *ladder drill* masih kurang bervariasi yang berdampak pada kelincahan atlet, untuk itu perlu dilakukan pengembangan bentuk latihan *ladder drill* supaya dapat meningkatkan kelincahan atlet PB pusri Palembang. tidak terprogram bentuk latihan dan tidak fokus pemberian latihan menyebabkan menurun kondisi fisik atlet yang berdampak pada kelincahan kaki yang berkurang berdampak besar pada penurunan prestasi atlet maka itu perlu dilakukan penelitian ini dapat supaya mendapatkan program yang pas untuk atlet latihan fisik merupakan latihan yang penting untuk meningkatkan kelincahan, kurangnya pemberian latihan fisik mengakibatkan atlet kurang lincah dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan observasi di lapangan PB pusri saat atlet putra U12-13 latihan bahwa atlet masih kurang lincah dalam melakukan gerak pada saat posisi mengambil bola dari lawan. hal ini yang masih menjadi salah satu pr penting bagi pelatih. Maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kelincahan atlet pemula bulutangkis putra U12-13 di PB Pusri Palembang. Faktanya dalam gerakan *footwork* mengambil bola, terdapat 5 (10%) atlet memiliki kelincahan yang baik pada saat melakukan langkah kaki mengambil bola, 6 (13%) atlet kategori baik, 8 (16,7%) atlet kategori cukup, 10 (26,7%) atlet kategori kurang, dan 15 (33,3%) persen atlet kategori kurang sekali. Sedangkan di dalam permainan bulutangkis sangat di butuhkan *footwork* atau kelincahan langkah kaki agar dapat dengan mudah menguasai teknik-teknik permainan dan menguasai lapangan bulu tangkis. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberikan solusi pada permasalahan di atas dengan metode latihan *ladder drill*. Suci Fitriyani 2019 dengan judul “pengaruh Latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet

bulu tangkis PB Telkom padang” berdasarkan hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulu tangkis PB telkom padang. Agus tri nofianto 2018 dengan judul “pengaruh Latihan *shutte run* dan *redder drill* terhadap peningkatan kelincihan gerak shadow 6 titik atlet bulutangkis usia 11-13 tahun PB Sukowati Sragen 2018” berdasarkan hasil penelitaian di atas terdapat pengaruh Latihan Latihan *shutte run* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincihan gerak shadow 6 titik atlet bulu tangkis usia 11-13 tahun

Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincihan sangat di butuhkan dalam permainan bulutangkis, kelincihan dapat di tingkatakan dengan cara latihan *ladder drill*. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincihan Atlet Pemula Putra Bulutangkis U12-13 Pada Klub PB Pusri Palembang. Dimaksudkan agar penelitian ini kemudian akan membantu intrusksi bulutangkis memutuskan rejimen pelatih terbaik untuk membantu keberhasilan atlet. Oleh karena itu, peneliti ini harus dilakukan.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Mengingat keadaan tersebut mungkin untuk mengidentifikasi masalah, khususnya:

1. Kurangnya bervariasi kelincihan atlet
2. Pemain kurang diberikan latihan fisik
3. Beberapa atlet PB Pusri Palembang masih kurangnya kelincihan saat berlatih
4. Belum adanya program latihan khusus untuk menambahkan kelincihan pemain pemula U 12-13 Klub PB Pusri Palembang.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat

batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Putra Bulutangkis U 12-13 Tahun Klub PB Pusri Palembang.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet pemula putra bulutangkis U12-13 di klub PB pusri palembang.

### **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pemula putra bulutangkis U12-13 klub PB pusri palembang.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

1. Bagi pelatih dan atlet  
Bagi pelatih dapat menjadi pengetahuan dalam meningkatkan prestasi dan kemampuan dalam bermain bulu tangkis.
2. Bagi klub  
Hasil dari pengetahuan ini membantu untuk memahami bulutangkis dan dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi.
3. Bagi peneliti berikutnya  
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refensi untuk mencoba menggunakan metode latihan ini dan metode latihan lainya dalam melakukan penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05.
- Almuslimiati, A. (2018). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan / Volume VI No 3 Oktober 2016 /157*, VI(1), 156–167.
- Bani, K. A., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(02), 40–46.
- Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 27–33.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *Internat Ional Journal*, 1(12), 527–529.
- Dari, D., & Dukungan, B. (2023). *Motivasi berprestasi atlet bulutangkis di kabupaten tolitoli ditinjau dari bentuk dukungan sosial*. December 2022. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.48-57>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Efendi, D. I. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia Dini Kelompok B di Taman Kanak-kanak Khoiriyatussibyan. *Prosiding SNasPPM*, 4(1), 16–21.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Hartati, Aryanti, S., Destriana, & Pangestu, E. (2021). Uphill running exercise of speed on futsal extracurricular high schools. *Journal of Physics: Conference Series*, 1832(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1832/1/012057>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot

- Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hinda Zhannisa, U., Fatkhu Royana, I., Kusuma Prastiwi, B., & Slamet Pratama, D. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(1)(Hinda Zhannisa, Utvi Fatkhu Royana, Ibnu Kusuma Prastiwi, Bertika Slamet Pratama, Dani), 30–41.
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Juniormasbagik. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram*, 6, 25–31.
- Nugraha, E., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (n.d.). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis. *SpoRTIVE*, 3(1), 511–520.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pembelajaran, M., Based, P., Terhadap, L., Berpikir, K., & Dalam, K. (2022). *Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan : Literatur*. 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 3(4), 23.
- Rismadini, O. A., Pendidikan, P., Olahraga, K., & Ilmu, F. (n.d.). *ATLET BOLA Voli Selabora Putra Usia 10-14 Tahun Abstrak The Combination Effect Of*

*Body Flexibility And Power Training On The Agility Of Volleyball Male Athletes Aged 10-14 Years Of The Volleyball School Laboratory In The State University Of Yogyakarta Pen. 1–7.*

- S.Sudadik. (2020). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes, penelususr*(jurnal physical education and sport), 188–196.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Setyanto, A. E. (n.d.). *Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi*. 37–48.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Jossae (Journal of Sport Science and Education)*, 4(2), 85–90.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).