

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB. PENANGGAK GUNUNG SARI**

**Muhamad Agus<sup>1</sup>, Intan Primayanti<sup>2</sup>**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika  
[muhamadagus@32yahoo.com](mailto:muhamadagus@32yahoo.com)

Tujuan jangka panjang dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan bagi ilmuan di bidang olahraga, dapat menjadi masukan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *One Group Pre test-Post test Design*” dan bersifat eksperimen (percobaan) lapangan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis yang bersifat kuantitatif (angka) yaitu uji-t atau *t-test*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain atau anggota PB. Penanggak Gunungsari yang berjumlah 15 orang yang diambil dengan menggunakan penelitian populasi. Berdasarkan hasil analisis uji-t tentang tingkat kelincuhan pada pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari dapat diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,058 lebih besar dari  $t_{tabel}$  2,145 dengan taraf signifikansi 5%, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan *ladder drill*. Untuk membuktikan peningkatan kelincuhan pada pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari dibuktikan dengan nilai *pre-test* dan *post-test* 370,031 (*second*) dan 357,512 (*second*), dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai sebesar 12,519 (*second*) setelah diberikan perlakuan latihan *ladder drill* pada pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari

**Kata-kata Kunci** : Latihan, *Ladder Drill*, Kelincuhan.

***THE INFLUENCE OF LADDER DRILL TRAINING ON IMPROVEMENT OF BEHAVIOR  
IN BULUTANGKIS PLAYERS PB. MOUNTAIN SARI***

***Muhamad Agus<sup>1</sup>, Intan Primayanti<sup>2</sup>***

*School of Sport Science and Public Health, Mandalika University of Education*  
[muhamadagus@32yahoo.com](mailto:muhamadagus@32yahoo.com)

*The long-term goal of this research is as a contribution to scientists in the field of sports, can be input information and guidelines for sports teachers and trainers. The design used in this study is "One Group Pre-Post-Test Design" and is an experimental (experimental) field. Analysis of the data in this study uses quantitative analysis (numbers), namely t-test or t-test. The population and sample in this study were all PB players or members. Penanggak Gunungsari, amounting to 15 people taken using population research. Based on the results of the t-test analysis of the level of agility in PB Badminton players. Penanggak Gunungsari can be obtained a tcount of 5.058 greater than t table 2.145 with a significance level of 5%, meaning there is a significant influence*

*before and after the treatment of a ladder drill exercise. To prove the increase in agility in PB Badminton players. Penanggak Gunungsari is proven by the pre-test and post-test values of 370,031 (second) and 357,512 (second), with these results showing an increase in value of 12,519 (second) after being given the treatment of ladder drill training on PB Badminton players. Penanggak Gunungsari*

**Keywords:** *Exercise, Ladder Drill, Agility.*

## A. PENDAHULUAN

Dalam permainan bulutangkis kelincuhan (*agility*) sangat berperan penting untuk meningkatkan kualitas kelincuhan pemain bulutangkis. Rendahnya tingkat kelincuhan para pemain menjadi hal yang sangat mendasar bagi pemain. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kelincuhan pada permainan bulutangkis, salah satunya dengan latihan *ladder drill*.

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincuhan atau *agility*.

Kondisi fisik dalam olahraga diartikan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi). (Donie, 2009). Sedangkan menurut Hulfian (2014), kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Aktivitas latihan merupakan salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima. Logikanya, semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Menurut Nala latihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara *progressive* dan individu. Sedangkan (Kemenegpora, 2007) bahwa latihan merupakan proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

### **Latihan *ladder drill***

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*. Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah kecepatan, kekuatan, kelenturan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan sehingga kelincahan sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan. (Hulfian, 2014).

Dalam permainan bulutangkis atau badminton, setiap pemain atau pasangan mengambil posisi bersebrangan pada kedua sisi jaring di lapangan bulutangkis, sedangkan permainannya dimulai dengan melakukan servis pada salah satu pemain. (Soemardiawan, 2013).

## **B. METODE**

Jenis penelitian ini adalah *experiment*, rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test* design. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang pemain, Instrument yang digunakan untuk mengukur kelincahan, lari dilakukan empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter, Setelah melewati *finish* digaris tengah, pencatat waktu dihentikan, Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik). Analisis data menggunakan Uji T dengan bantuan SPSS.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa hasil dari nilai  $t_{hitung}$  diperoleh sebesar 5,058 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% yaitu 2,145, hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Hal ini berarti “Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun 2014”. Sesuai dengan kenyataan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan bulutangkis dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti teknik, taktik, mental serta yang paling utama adalah faktor kondisi fisik para pemain. Diantara berbagai kondisi fisik

kelincahan adalah salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam permainan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis kelincahan merupakan satu keharusan terutama kelincahan dalam bergerak dengan cepat dalam merubah arah saat bergerak ke semua sudut sisi lapangan.

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa hasil dari nilai  $t_{hitung}$  diperoleh sebesar 5,058 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% yaitu 2,145, hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Hal ini berarti “Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun 2014”.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisa data untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,058 dengan taraf signifikan 5 % dan  $db = N-1 = 14$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,145. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yang artinya hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang mengatakan “Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggak Gunungsari Kabupaten Lombok Barat Tahun 2014”.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010)
2. Donie. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. (Malang: Wineka media, 2009)
3. Hardikaryono. Tri. 2011. *Skripsi Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincahan (studi eksperimen latihan berbeban dan plyometri pada unit kegiatan mahasiswa bulutangkis Universitas Negeri Yogyakarta (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2011)*
4. Hulfian, Lalu. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahrag*. (Mataram: Lembaga penelitian dan pendidikan (LPP). Mandala, 2014)
5. Maksum, Ali. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. (Surabaya: Universitas Surabaya, 2009)
6. Muhammad. Nur. 2009. *Skripsi Perbedaan efektifitas latihan lari zig-zag dan latihan shuttle run terhadap kelincahan pada siswa SSB MBK KU 10-12 tahun*. (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2009)
7. Netra. I B. *Statistik Inferensial*. (Surabaya: Indonesia Usaha Nasional, 1974)
8. Poole James. *Belajar Bulutangkis*. (Bandung: Pioner Jaya, 2012)
9. Soemardiawan, 2013. *Belajar dan Gemar Bermain Bulutangkis* (Yogyakarta: Samudra Jaya, 2013)
10. Sukadiyanto & Muluk. *Melatih Fisik..* (Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011)

11. Sunarno, Agung & D. Shihombing, R. Syaifullah. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka. Kadipiro, 2011)