

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* dan *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN *FOOTWORK* PEMAIN BULUTANGKIS  
KLUB BINA PRATAMA KEBUMEN**

**Miftakhul Marzuqi Riyadi**

[Miftakhulm44@gmail.com](mailto:Miftakhulm44@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang. Jln. Gajah Raya No.40, Semarang

**ABSTRACT**

*Quantitative research using this experimental method is a two-group pretest-posttest study design. The testing procedure used in this review was purposive consisting of 10 children aged 10-12 years. The data collection technique uses tests and measurements. The data analysis technique used normality test, homogeneity, and t-test which was processed with the help of SPSS 26 program. The results showed that there was a significant effect of ladder drill training on footwork agility of badminton players of PB Bina Pratama Kebumen. This can be proven by the results of the pretest and posttest conducted to the students of PB Bina Pratama Kebumen. If you look at the normal value of the pretest of 5.8 and the normal posttest of 9.8, the mean contrast value is 4.0, this shows a superior difference of 40% compared to before being given ladder drill preparation. When viewed from the normal value of the pretest 10.8 and normal posttest 12.1 the mean contrast number is 1.3, this shows a 13% superior difference compared to before being given the shuttle run exercise. Thus it can be concluded that Ladder Drill and Shuttle Run exercises can affect the improvement of Footwork agility of Badminton Players at the Bina Pratama Kebumen Club.*

**Keywords:** *Ladder Drill, Shuttle Run, Increasing*

**ABSTRAK**

Penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen ini merupakan desain pengkajian *two-group pretest-posttest*. Prosedur pengujian yang digunakan dalam tinjauan ini adalah purposive yang terdiri dari 10 anak berusia 10-12 tahun. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t yang diolah dengan bantuan program SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork* pemain bulu tangkis PB Bina Pratama Kebumen. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan beberapa hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada anak didik PB Bina Pratama Kebumen. Jika dilihat nilai normal dari *pretest* sebesar 5,8 dan normal *posttest* 9.8 maka diperoleh nilai *mean contrast* sebesar 4.0, Hal ini menunjukkan perbedaan yang unggul sebesar 40% dibandingkan dengan sebelum diberikan persiapan *ladder drill*, Jika dilihat dari nilai normal *pretest* 10,8 dan normal *posttest* 12,1 angka *mean contrast* adalah 1,3, hal ini menunjukkan perbedaan yang unggul sebesar 13% dibandingkan sebelum diberikan latihan *shuttle run*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder Drill* dan *Shuttle Run* dapat mempengaruhi peningkatan kelincahan *Footwork* Pemain Bulutangkis Klub Bina Pratama Kebumen

**Kata kunci** : *Ladder Drill, Shuttle Run, Peningkatan*

## PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang sangat disukai oleh masyarakat Indonesia, Hal itu dibuktikan dengan banyaknya jumlah klub-klub bulutangkis yang berdiri di daerah-daerah Indonesia, yang menjadi tanda bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang sangat diminati. Dikarenakan bulutangkis adalah olahraga yang sangat banyak peminatnya, banyak sekali kejuaraan-kejuaraan yang diadakan mulai dari kancah daerah sampai dengan kancah internasional.

Saat ini banyak metode pelatihan yang dikembangkan untuk menumbuhkan kecepatan lari, koordinasi, dan kelincahan. Cara tersebut dikenal dengan istilah *ladder drill* dan *Shuttle Run*, Latihan ini adalah pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan koordinasi, kecepatan dan kelincahan, Metode *ladder drill* dan *shuttle run* menggambarkan cara yang sebanding pada karakter atlet bulutangkis yang mengedepankan kecepatan dan kelincahan. Pada saat pelatihan kelincahan itu peserta diminta buat lari cepat, memukul pengembalian *shuttlecock*, reflek baik jangan kelepasan keseimbangan. Berhasil mampu dikatakan maka latihan kelincahan tercapai terus sebagai tidak langsung berlatih kecepatan.

Menurut Menurut Ismoyo dalam Mardhika Rista Rahardian (2019: 29) mengatakan bahwa latihan *ladder drill* adalah latihan dengan menggunakan alat yang berbentuk kotak-kotak tangga dan terbuat dari tali, Cara menggunakannya adalah dengan melompat dikotak – kotak tersebut dengan cara zig-zag, satu kaki atau dua kali. Sedangkan latihan *Shuttle Run* adalah bentuk-bentuk lari dengan jarak tertentu yang ditandai dengan kon, Bentuk – bentuk lari itu adalah lari zig – zag, lari bumerang dan lari bolak-balik. (Mardhika Rista Rahardian, 2019: 29).

Dalam permainan bulutangkis seorang atlet membutuhkan (*shuttle run*) kecepatan

dalam berlari mengejar *shuttlecock*, dan *ladder drill* (kelincahan) merupakan sesuatu gerakan yang sangat diperlukan guna untuk mengubah arah secara cepat dengan tanpa mempengaruhi koordinasi tubuh dari orang itu sendiri. Scheunemann (2012:17) Menerangkan maka “ kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain akan merubah arah tubuh secara tepat dengan tanpa mempengaruhi koordinasi tubuh. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan bermain untuk mengerjakan gerakan – gerakan yang continyu dengan waktu yang cepat”

Latihan *ladder drill* dan *Shuttle Run* tentulah sangat penting bagi pebulutangkis karena pemain bulutangkis tentu akan dituntut untuk bisa bergerak menjelajahi setiap sudut lapangan. Menurut Budiwanto (2012:36) mengatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu gerakan setimulan yang menguasai teknik tinggi, Untuk mempermudah pergerakan terhadap situasi lapangan, lawan dan ketepatan. kecepatan adalah untuk mengejar dan bergerak menjelajahi setiap sudut lapangan, mengembalikan pukulan lawan dengan tepat tanpa terjatuh di area atau bidang permainan sendiri.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Pengkajian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian non hipotesis yang menggambarkan keadaan faktual (Wuryanto (2007 : 20) Penelitian ini termasuk pengkajian *eksperimental* yang menggunakan bentuk pengkajian *two-group pretest-posttest design* dibagi bersama jadi dua team.

### **Populasi dan Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) “Populasi ialah keseluruhan subjek

penelitian”. Sampel yang digunakan merupakan para atlet PB Bina Pratama sebanyak 20 orang, Sampel yang diuji berjumlah 20 orang.

Seluruh atlet tersebut dimasukkan dalam kelas *pretest* demi menentukan team *treatment*, diperingkat angka *pretestnya*, Setelah digabungkan (*matched*) memakai format A-B-B-A didalam dua team bersama masing – masing team 7 peserta. Cara sampling penelitian ini memakai *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* merupakan pengelompokan sampel jadi 2 kelompok dan maksud dua team mempunyai persamaan dan keahlian yang sama, (Sugiyono, 2007: 61).

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsini Arikunto (2002:136), “ Instrumen penelitian ialah media yang diterapkan bagi pengkajian untuk pengambilan bukti penelitian dalam memudahkan pengumpulan data agar hasil penelitian yang didapat menjadi semakin bagus.” Instrumen penelitian yang diterapkan guna mengumpulkan bukti pada penelitian ini merupakan tes. Media pendukung yang diterapkan untuk menghitung kelincahan *Footwork* ialah dengan menggunakan stopwatch. Instrumen yang diperlukan guna menghitung kemampuan kelincahan *Footwork* pada penelitian ini ialah instrument yang dikerjakan oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007:2).

Penyatuan data di dalam pengkajian ini menggunakan tes penilaian. Instrumen tes yang diterapkan untuk penilaian awal (*pretest*) ataupun penilaian akhir (*posttest*) memanfaatkan tes kelincahan (*footwork test*).

Footwork tes merupakan enam area sasaran berdasarkan situasi lapangan bulutangkis, Targetnya sebagai pengukur kelincahan yakni pemain bulutangkis. Uji ini diperkenalkan oleh Tohir (2002: 200-203) penelitian ini memiliki validitas sejumlah 0,39 dengan reliabilitas sejumlah 0,71.

## Teknik Analisis Data

### a. Uji Analisis

Teknik kajian data yang digunakan didalam penelitian ini merupakan langkah analisis data eksperimental. Penelitian eksperimen adalah melakukan percobaan terhadap sampel penelitian dengan melakukan suatu treatment untuk melihat hasil terhadap sampel yang diteliti. Eksperimen ini diberikan untuk mengetahui akibat dari pada sebuah penelitian yang diberikan oleh peneliti secara sengaja sehingga hasil akhir dapat diperbandingkan dengan penelitian yang lainya (Latipun, 2015). Mengenai bukti yang dihasilkan dari penelitian ini nantinya dapat diteruskan dengan mengkaji data penelitian untuk selanjutnya dirumuskan suatu kesimpulan memakai *statistic parametrik*.

Uji normalitas data yaitu uji yang dilaksanakan guna membuktikan apakah bukti berdistribusi normal ataupun tidak, Sehingga data berdistribusi normal bisa digunakan dalam suatu penelitian. Eksperimen dilaksanakan tergantung variabel untuk digarap. Pengujian normalitas sebaran bahan memakai *Kolmogorov-Smirnov Test* atas dukungan SPSS 26. Apabila nilai  $p >$  dari pada 0,05 bahwa bukti normal, oleh karena itu sebaliknya apabila hasil analisis membuktikan nilai  $p <$  dari pada 0,05 bahwa bukti tidak normal.

Selain menguji penyebaran kualitas yang akan diselidiki, Penting untuk menguji homogenitas untuk menjamin bahwa kumpulan yang dibuat contoh awalnya dari peserta yang homogen. Homogenitas dilihat dariu tes coba F informasi prettest dengan posttest memanfaatkan program SPSS 26. Tes homogenitas dikerjakan menggunakan tes ANOVA, Dengan pengaruh pemeriksaan menunjukkan angka  $>$  dari 0,05, Informasinya homogen, Namun apabila pengaruh pemeriksaan informasi menunjukkan angka  $<$  dari 0,05 kemudian pada saat itu nilai informasi tidak homogen.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Berdasarkan tabel pengaruh analisis tes normalitas awal untuk menguji normalitas awal kedua kelas sample yang digunakan untuk penelitian dengan menggunakan uji statistik yaitu uji *Shapiro-Wilk* kepada *Software Statistical Packages for Social Science (SPSS) for window release 26.0* melalui taraf signifikan 5%.

#### Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>							
		<i>PRETE</i> <i>STX1</i>	<i>POSSTE</i> <i>STX1</i>	<i>PRETE</i> <i>STX2</i>	<i>POSTE</i> <i>STX2</i>	<i>PENIN</i> <i>GX1</i>	<i>PENIN</i> <i>GX2</i>
N		10	10	10	10	10	10
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	5.80	9.80	10.80	12.10	4.00	1.30
	<i>Std. Deviation</i>	1.033	1.317	1.229	.994	1.764	.949
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.281	.160	.265	.240	.315	.224
	<i>Positive</i>	.281	.140	.164	.240	.185	.224
	<i>Negative</i>	-.219	-.160	-.265	-.160	-.315	-.176
<i>Test Statistic</i>		.281	.160	.265	.240	.315	.224
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.069 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.046 <sup>e</sup>	.107 <sup>c</sup>	.058 <sup>c</sup>	.168 <sup>e</sup>
<i>a. Test distribution is Normal.</i>							
<i>b. Calculated from data</i>							
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>							
<i>d. This is a lower bound of the true significance.</i>							

Pada table diatas uji normalitas menunjukan bahwa pada table *kolmogrov-smirnov* nilai *pretest* dan *posttest* diatas nilai rata-rata sebesar 5% atau 0,05 dan nilai Shapiro-wilk juga menunjukan angka diatas rata-rata sebesar 5% atau 0,05. Hal ini menunjukan maka data terdistribusi dan normal. Lalu bisa diteruskan ketahap berikutnya.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas kini dilaksanakan pada *software Statistical Packages for Social Science (SPSS) for window release 26*. Berikut pengaruh Uji homogenitas pada data nilai klasifikasi kontrol dan klasifikasi eksperimen. Uji homogenitas dimanfaatkan menjadi sarana pada kajian *independent sample t-test*

### Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene</i>			
		<i>Statistic</i>	df1	df2	Sig.
<i>shuttle_run</i>	<i>Based on Mean</i>	14.923	1	18	.001
	<i>Based on Median</i>	3.920	1	18	.063
	<i>Based on Median and with</i>	3.920	1	10.786	.074
	<i>adjusted df</i>				
	<i>Based on trimmed mean</i>	13.321	1	18	.002

Berlandaskan tabel diatas pada Uji *One Way ANOVA* berlandaskan dari hasil dimana nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,002 atau nilai ( $p$ ) < 0,05 akibatnya  $H_0$  ditentang dan  $H_1$  disetujui dengan terjadi perbedaan dari kelas *pretest* dan kelas *posttest* Peserta didik PB Bina Pratama Kebumen. Uji *One Way ANOVA* adalah uji yang dipergunakan demi membuktikan ada tidaknya perbedaan atas setiap team.

## Pembahasan

Kajian informasi yang diterapkan demi menanggapi teori yang dikemukakan ialah berpengaruh dampak pelatihan *ladder drill* dan *shuttle run* kepada kelincahan *footwork* pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen adalah sebagai berikut :

### 1. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen

Demi melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork* pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen, kemudian dilaksanakan uji.

t. Pengaruh dari uji t diringkas sebagai berikut:

<i>Treatment</i>	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<i>T hitung</i>	<i>T tabel</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
<i>Ladder Drill</i>	7,171	4,000	0,000	1,765

**Sumber : Olah Data Penelitian, 2021**

Dari hasil uji t cenderung terlihat bahwa  $t \text{ hitung } 7,171 > 4,000$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$ , Maka pada saat itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui, Menunjukkan bahwa ada dampak yang besar dari persiapan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork* pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen.

### 2. Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen



Demi melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan Shuttle Run terhadap kelincahan footwork pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen, Kemudian dilaksanakan uji.

t. Pengaruh dari uji t diringkas sebagai berikut:

<i>Treatment</i>	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T tabel	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
<i>Shuttle Run</i>	4,333	1,979	0,002	1,300

**Sumber : Olah Data Penelitian, 2021**

Atas dampak tes t dapat diketahui maka t hitung adalah  $4,333 > 1,979$  (t-tabel) dengan ringgi angka signifikansi probability  $0,002 < 0,05$ , bahwapada saat itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui, yang menyiratkanb maka ada akibat kritis latihan shattle run atas kelincahan footwork pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen.

Berlandaskan hasil pengkajian tersebut menunjukkan hasil yang berpengaruh signifikan terhadap latihan *ladder drill* dan *shuttle run* pada kelincahan *footwork* pemain bulutangkis PB Bina Pratama Kebumen. Hal ini menjadi tolak ukur betapa berhasilnya program latihan yang diberikan pelatih kepada para pemain bulutangkis tersebut.

## **KESIMPULAN**

Ada peningkatan yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork* pemain bulu tangkis PB bina pratama kebumen, Jika melihat pada rerata *pretest* 5,8 dengan rerata *posttest* 9,8 kemudian terdapat nilai *Mean Difference* sebesar 4,0, Hasil berikut menunjukkan perubahan yang sangat bagus yaitu 40% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*. Ada peningkatan yang relevan pada kelincahan *footwork* atlit bulutangkis PB bina pratama kebumen, Jika dibuktikan dari rerata *pretest* 10,8 dengan rerata *posttest* 12,1 kemudian

didapat nilai *Mean Difference* sebesar 1,3, Hasil berikut menunjukkan perubahan yang sangat bagus ialah 13% dibandingkan sebelum diberikan latihan *shuttel run*.

## DAFTAR PUSATAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2008), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta..
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Latipun, L. (2015). *Konseling komunitas: tantangan bagi konselor di kawasan ASEAN*.
- Mielke, D. (2007). *Coaching experience, playing experience and coaching tenure*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 105-108.
- Rahardian, Mardhika Rista, dkk, (2019), *Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan*, *Indonesia Journal of Sports and Physical Education* Vol. 1(1): 201
- Scheunemann, T Dkk. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia: Untuk Usia Dini (U-5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. PSSI
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Tohir, M. (2002). *Penelitian Sosial Budaya dari Memahami ke Melakukan dan Memuliskan*. Semarang: Universitas Diponegoro.