



PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN
FOOTWORK PB ILVERD

Ioril Diater Agra Hutabarat¹, Fahmil Haris², Ridho Bahtera³, Anggun Permata Sari⁴

1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

2Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : iorilhutabarat@gmail.com

Received: artikel dikirim 2 Desember 2025; Revised: artikel revisi 26 Januari 2026; Accepted: artikel diterima 5 Februari 2026

Ioril Diater Agra Hutabarat. 2026 The effect of ladder drill training on footwork ability of pb ilverd
The effect of ladder drill training on footwork ability of pb ilverd

Abstract: This study aims to determine the effect of ladder drill training on the footwork ability of PB Ilverd badminton athletes. Footwork is one of the most important basic techniques in badminton because it plays a role in supporting speed, agility, balance, and positioning accuracy when hitting. The research method used is an experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The research sample consisted of 10 male athletes from PB Ilverd aged 10–12 years old who were selected using a purposive sampling technique. The research instrument was a footwork test with time measurement using a stopwatch. Data were analyzed using a t-test at a significance level of 5%. The results showed an increase in the footwork ability of athletes after being given ladder drill training treatment. The t-test analysis showed that the calculated t value of 3.04 was greater than the t-table value of 2.26 so that the research hypothesis was accepted. Thus, it can be concluded that ladder drill training has a significant effect on improving the footwork ability of PB Ilverd badminton athletes. Ladder drill training is recommended as an effective training method to improve the quality of footwork of badminton athletes, especially at the club development level.

How to Cite: Ioril Diater Agra Hutabarat, Fahmil Haris, Ridho Bahtera, Anggun Permata Sari (2026). Pengaruh Latihan ladder drill terhadap kemampuan footwork pb ilverd. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 52-55. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd. *Footwork* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bulutangkis karena berperan dalam menunjang kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta ketepatan posisi saat melakukan pukulan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian berjumlah 10 orang atlet putra PB Ilverd

kelompok usia 10–12 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes *footwork* dengan pengukuran waktu menggunakan stopwatch. Data dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *footwork* atlet setelah diberikan perlakuan latihan *ladder drill*. Analisis uji *t* menunjukkan bahwa nilai *t* hitung 3,04 lebih besar dibandingkan *t* tabel 2,26 sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd. Latihan *ladder drill* direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas gerak kaki atlet bulutangkis, khususnya pada tingkat pembinaan klub.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter individu. Dalam konteks olahraga prestasi, kegiatan latihan tidak hanya bertujuan untuk menjaga kondisi fisik, tetapi juga diarahkan pada peningkatan performa atlet secara optimal agar mampu bersaing di tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi maksimal.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki tingkat popularitas tinggi di Indonesia serta berkontribusi besar terhadap prestasi olahraga nasional. Permainan bulutangkis menuntut atlet untuk menguasai berbagai teknik dasar, seperti pegangan raket, servis, pukulan, dan *footwork*. Di antara teknik tersebut, *footwork* memegang peranan yang sangat penting karena menjadi dasar dalam mendukung efektivitas gerakan, ketepatan pukulan, serta efisiensi penggunaan energi selama pertandingan. *Footwork* yang baik memungkinkan atlet bergerak cepat dan tepat ke seluruh area lapangan, menjaga keseimbangan tubuh, serta merespons arah shuttlecock secara optimal. *Footwork* merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya (Wiriawan, 2018: 827; Gunawan, dkk., 2017: 142).

Kemampuan *footwork* sangat berkaitan dengan komponen kondisi fisik, terutama kecepatan, kelincahan (*agility*), koordinasi, dan kekuatan otot tungkai. Atlet yang memiliki *footwork* kurang baik cenderung mengalami keterlambatan dalam menjangkau shuttlecock, kesalahan posisi saat memukul, serta kelelahan yang lebih cepat. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis.

Salah satu bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak kaki adalah latihan *ladder drill*. *Ladder drill* merupakan latihan menggunakan tangga kelincahan yang disusun di lantai, di mana atlet melakukan berbagai variasi gerakan langkah kaki secara cepat dan terkontrol. Latihan ini diyakini mampu meningkatkan koordinasi neuromuskular, kecepatan reaksi, serta kelincahan, yang secara langsung berkaitan dengan peningkatan kualitas *footwork*. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan dan performa gerak kaki atlet bulutangkis.

Namun, berdasarkan hasil observasi di PB Ilverd, ditemukan bahwa kemampuan *footwork* atlet belum optimal. Beberapa atlet masih mengalami kesulitan dalam bergerak cepat menuju shuttlecock, terutama pada bola lob dan permainan dengan tempo tinggi. Selain itu, pelaksanaan latihan *ladder drill* di PB Ilverd belum dilakukan secara terencana, terstruktur, dan terukur, serta belum didukung oleh evaluasi yang sistematis. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kajian ilmiah yang secara khusus meneliti efektivitas latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *footwork* atlet di tingkat klub.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan fisik bulutangkis serta menjadi acuan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*. Menurut Sugiyono (2019), penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dengan memberikan perlakuan tertentu pada subjek penelitian secara terkontrol, kemudian mengamati dampak yang ditimbulkan. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet putra usia 10–12 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang Mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti Untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2011: 80). Data dikumpulkan melalui tes *footwork* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan latihan *ladder drill*, dengan pengukuran waktu menggunakan stopwatch. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan kemampuan *footwork* atlet sebelum dan setelah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Uji Hipotesis

Table 6.
Hasil Pengujian Hipotesis

Data	N	Thitung	Ttabel	Hipotesis
Ladder Drill	10	3,04	2,26	Diterima

Dari uji hipotesis pertama diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diketahui dimana $T_{hitung} = 3,04 > T_{tabel} = 2,26$. Sehingga disimpulkan bahwa latihan Ladder Drill berpengaruh terhadap kemampuan Footwok Pb Ilverd.

B. Pembahasan

Pengaruh latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Pb ILverd

Latihan Ladder adrilla terhadap kemampuan footwork Pb Ilverd dari tes awal dan tes akhir yang mana meningkat sebesar 0,55 yaitu skor rata-rata 15,19 pada Pre-test menjadi 14,64 pada Post-test. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan Ladder Drill terhadap kemampuan Footwork. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $T_{hitung} (3,04) > T_{tabel} (2,26)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 10 orang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan Ladder Drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan Footwork Pb Ilverd.

Faktor yang mempengaruhi latihan ladder drill adalah kondisi fisik dalam olahraga diartikan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi). (Donie, 2009). Sedangkan menurut kondisi fisik (Muhamad Agus, Intan Primayanti, 2020) merupakan satu kesatuan utuh dari suatu komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya.

Putra dkk. (2020) menegaskan, kemampuan footwork yang baik akan meningkatkan daya jangkau dan efektivitas strategi serangan maupun pertahanan dalam pola permainan bulutangkis. Sementara itu, Septiani dan Deswita (2021) menyoroti bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas footwork dan pengambilan keputusan taktis di lapangan, seperti kecepatan switching antara offense dan defense. Footwork merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan

posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya (Gunawan, dkk., 2017).

Footwork menurut (Subarjah, 2000) adalah tindakan kaki yang mengatur postur tubuh agar lebih mudah melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai letaknya. Footwork adalah kemampuan mengatur dan menggerakkan posisi kaki dengan cepat, tepat, dan efisien untuk mendukung Teknik serangan, pertahanan, dan posisi dalam olahraga bulutangkis. Footwok yang baik memungkinkan atlet mengatur jarak, menghindari serangan, dan menciptakan serangan.

Dari hasil analisis juga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Ladder Drill yang signifikan terhadap peningkatan Footwork. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan Ladder Drill, maka akan semakin baik pula kemampuan footwork.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan footwork atlet PB Ilverd, maka dapat disimpulkan bahwa latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil tes footwork dari nilai rata-rata pretest sebesar 15,19 detik menjadi 14,64 detik pada post-test setelah diberikan perlakuan latihan ladder drill.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung (3,04) lebih besar daripada t tabel (2,26) pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan ladder drill berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet bulutangkis PB Ilverd.

DAFTAR PUSTAKA

- Donie. (2009). *Kondisi fisik dalam olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Gunawan, R., Saputra, Y. M., & Nurjaya, D. R. (2017). Pengaruh latihan footwork terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *9*(2), 85–92.
- Muhamad Agus, & Primayanti, I. (2020). *Kondisi fisik dan performa olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Putra, A., Syafruddin, & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi kelincahan dan koordinasi terhadap kemampuan footwork pemain bulutangkis. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 781–790.
- Septiani, D., & Deswita. (2021). Hubungan kemampuan footwork dengan pengambilan keputusan taktis dalam permainan bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *10*(1), 45–52.
- Subarjah, H. (2000). *Pendekatan keterampilan teknik dasar bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.