



## PENGARUH LATIHAN *LADDER DRIL* TERHADAP *AGILITY* DAN *BALANCE* PADA PEMAIN BULIUTANGKIS PB. ILLVERD KOTA PADANG

Sahrur Romadona Nst<sup>1\*</sup>, Endang Sepdanius<sup>2</sup>, Ahmad Chaeroni<sup>3</sup>,  
Windo Wiria Dinata<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

Coressponding Author. E-mail: [madannasution110100@gail.cim](mailto:madannasution110100@gail.cim)

*Received: 1 Mei artikel dikirim; Revised: 15 Mei artikel revisi; Accepted: 1 Juni artikel diterima*

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya penerapan latihan *Ladder Drill* pada pemain Bulutangkis PB. Illverd kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* dan *Balance* pada pemain Bulutangkis PB. Illverd kota Padang. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah pemain PB Illverd kota Padang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dua kali yaitu pada tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Instrumen utama dalam mengumpulkan data berupa *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan (*agility*) dan *Stunding Stork test* untuk keseimbangan (*balance*). Data diolah dengan menggunakan software komputer. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, bahwa latihan *Ladder Drill* dapat meningkatkan *Agility* dan *Balance* pada pemain meningkat secara otomatis. Keberhasilan dalam suatu proses latihan sangat bergantung pada kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses latihan merupakan perpaduan dari kegiatan dari beberapa faktor pendukung.

**Kata Kunci:** Ladder Drill, Agility, Balance

### ***THE EFFECT OF LADDER DRIL TRAINING ON AGILITY AND BALANCE IN PB. ILLVERDBADMINTON PLAYERS PADANG CITY***

**Abstract:** The problem in this study is that the implementation of the Ladder Drill exercise has not been maximized for PB Badminton players. Illverd city of Padang. The purpose of this study was to determine the effect of Ladder Drill exercises on Agility and Balance in PB Badminton players. Illverd city of Padang. This research is a quantitative descriptive research. The sample of this research was 10 players from PB Illverd in Padang. This data collection technique was carried out twice, namely in the initial test (*pre-test*) and the final test (*post-test*). The main instruments in collecting data are the Hexagonal Obstacle Test to measure agility and the Stunding Stork test to measure balance. The data is processed using computer software. Based on the results of research conducted by researchers, that Ladder Drill exercises can increase Agility and Balance in players increase automatically. Success in a training process is very dependent on the quality of the training carried out because the training process is a combination of activities from several supporting factors.

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

## PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang populer di Indonesia. Permainan bulutangkis memerlukan pergerakan yang cepat dan mendadak, sehingga dalam penguasaan teknik kelincahan (*agility*) harus dimiliki oleh atlet agar dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak disemua sisi lapangan dengan baik.. Keseimbangan (*balance*) komponen penting pada olahraga bulutangkis, keseimbangan yang baik atlet akan lebih mudah dalam mengendalikan tubuh kemana pun yang atlet inginkan tanpa kehilangan keseimbangan. Januarshah Zulvikar (2016, hlm. 5) dan Ahmad Muchlisin Natas (2020: 8, hlm. 5), keseimbangan mengacu pada keahlian menjaga postur dan posisi tubuh dengan cepat saat berdiri (keseimbangan statis) atau mengerjakan gerakan (keseimbangan dinamis).

Menurut Anggreini (2019, p.4) *ladder drill* adalah alat olahraga berbentuk tangga berupa tali yang diletakkan di atas lantai dengan cara menginjak satu atau dua kaki. Latihan ini berguna agar atlet dapat melakukan gerakan cepat dengan desain latihan yang cocok dengan keahlian atlet.. *Ladder drill* merupakan salah satu latihan kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak dengan cara seimbang pada pelaksanaannya.

## METODE

Jenis penelitian ini dapat digolongkan dalam penelitian deskriptif kuantitatif, deskriptif kuantitatif adalah hasil dari data akan diolah lalu dideskripsikan dari hasil olah data tersebut. Pada penelitian ini dilakukan tes awal pretest dan tes akhir posttest. Model One-group Pretest-Posttest digunakan dalam perencanaan penelitian ini yaitu uji primer dilakukan sebelum pemberian perlakuan, perlakuan dapat diketahui lebih tepat dengan kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Penelitian ini dilakukan tanggal 08 Maret 2023 sampai April 2023 di hall bulutangkis Pb.Illverd yang beralamat di Jalan Tapi Banda, Parupuk Tabing, Koto Tengah, Kota Padang yang merupakan tempat latihan pemain bulutangkis Pb.Illverd. Populasi adalah jumlah keseluruhan dari pemain bulutangkis pb. Illverd kota Padang. Maka populasi penelitian ini semua pemain bulutangkis Pb. Illverd Kota Padangsebanyak 16 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diambil data *pretest* dan *posttest* nya.Dengan demikian jumlah sampel yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran ini adalah *Hexagonal obstacle test* untuk kelincahan (*agility*) dan *Standing stork test* untuk keseimbangan (*balance*). Penelitian ini adalah penelitian eksperimen maka pengambilan data dilakukan dua kali yaitu pada tes awal dan tes akhir. Analisis data dilakukan melaluikomputerisasi dengan menggunakan aplikasi SPSS 20 untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan *ladder drill*.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas *Agility* dan *Balance*

Frekuensi *Agility*

Statistics			
		Pretest Agility	Postest Agility
	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		19,853	10,109
Std. Error of Mean		,4221	,2658
Median		20,035	10,120
Mode		18,3 <sup>a</sup>	9,0 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,3349	,8405
Variance		1,782	,706
Skewness		,570	1,123
Std. Error of Skewness		,687	,687
Kurtosis		,355	2,313
Std. Error of Kurtosis		1,334	1,334
Range		4,2	3,0
Minimum		18,3	9,0
Maximum		22,5	12,0
Sum		198,5	101,1

Uji Normalitas *Agility*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig.	Statistic	df	sig.
Pretest Agility	,163	0	,200*	,912	0	,293
Posttest Agility	,217	0	,200*	,910	0	,284

Sebelum dilakukan perlakuan pada sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest) melalui instrument *hexagonal obstacle test* untuk mengetahui nilai agility dengan nilai signifikan 0,293, nilai tertinggi 22,5, nilai terendah 18,3, rata-rata 19,853, standar deviasi 1,334.

Setelah diberikan perlakuan pada sampel kembali dilakukan tes akhir (posttest) dengan instrument yang serupa *hexagonal obstacle test* untuk mengetahui nilai agility dengan hasil nilai signifikan 0,284, nilai tertinggi 12,0, nilai terendah 9,0, rata-rata 10,109 dan standar deviasi 0,840.

Frekuensi Balance

Statistics			
		Pretest Balance	Posttest Balance
	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		16,052	49,220
Std. Error of Mean		,9783	,5438
Median		16,470	49,565
Mode		9,1 <sup>a</sup>	46,2 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3,0936	1,7197
Variance		9,570	2,958
Skewness		-1,299	-,526
Std. Error of Skewness		,687	,687
Kurtosis		1,872	-,929
Std. Error of Kurtosis		1,334	1,334
Range		10,2	5,0
Minimum		9,1	46,2
Maximum		19,4	51,2
Sum		160,5	492,2

Uji Normalitas Balance

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	sig.	Statistic	Df	sig.
Pretest Balance	,1770	10	,200*	,897	10	,201
Posttest Balance	,2000	10	,200*	,922	10	,377

Sebelum dilakukan perlakuan pada sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest) melalui instrument *standing stork test* untuk menilai balance dengan nilai signifikan 0,201, nilai tertinggi 19,4, nilai terendah 9,1, rata-rata 16,052, standar deviasi 3,093.

Setelah diberikan perlakuan pada sampel kembali dilakukan tes akhir (posttest) dengan instrument yang serupa *standing stork test* untuk menilai balance dengan hasil nilai signifikan 0,377, nilai tertinggi 51,2, nilai terendah 46,2, rata-rata 49,220 dan standar deviasi 1,719.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* dan *Balance* pada pemain bulutangkis Pb. Illverd Kota Padang.

Ha : Terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* dan *Balance* pada pemain bulutangkis Pb. Illverd Kota Padang.

Maka pengujian dilakukan menggunakan uji-t. T-test. Hasil dari kedua uji statistic *paired samples* didapatkan p value  $\square$  0,000 p value  $\square$  0,05, artinya ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* dan *balance* pada pemain bulutangkis pb. Illverd Kota Padang.

2. Uji T-test *Agility* dan *Balance*

Uji T-Test *Agility*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Agility	19,853	10	1,3349	0,4221
	Postest Agility	10,109	10	0,8405	0,2658

Paired Samples Correlations					
			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Agility & Postest Agility		10	0,944	0,000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Agility - Postest Agility	9,7440	0,6077	0,1922	9,3093	10,1787	50,708		0,000

Uji T-Test *Balance*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Balance	16,052	10	3,0936	0,9783
	Postest Balance	49,220	10	1,7197	0,5438

Paired Samples Correlations					
			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Balance & Postest Balance		10	0,331	0,351

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Balance - Postest Balance	-33,1680	3,0014	0,9491	-35,3151	-31,0209	34,946	9	0,000

3. Pembahasan hasil penelitian

Hasil dari penelitian mengatakan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* dan *balance* pada permainan bulutangkis. Pemberian program latihan *ladder drill* pada penelitian dipakai untuk menaikkan *agility* dan *balance*, dengan pemberian latihan *ladder drill* tersebut *agility* dan *balance* meningkat secara otomatis.

Dalam permainan bulutangkis latihan *ladder drill* dilakukan setelah pemanasan agar pada saat melakukan latihan *ladder* kaki atlet tidak mengalami kekakuan gerakan. Dalam permainan bulutangkis membutuhkan waktu yang singkat dalam penguasaan lapangan, maka seorang atlet harus memiliki *agility* dan *balance* yang baik untuk dapat dengan mudah dalam pengambilan bola dari lawan.

Kelincahan adalah bagian dari kebugaran yang dilakukan dengan cepat dan tepat untuk mengubah arah tanpa henti. Menurut Endang Sepdanius (2018:73), “Kelincahan adalah keahlian manusia untuk beralih dengan mudah ke segala arah”. Irwadi (2011:189) menyatakan bahwa kelincahan adalah keahlian tubuh untuk mengubah arah dalam waktu sesingkat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan suatu keahlian seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot sehingga menjaga tubuh agar tetap terkendali dalam bermain bulutangkis. Zhannisa et al, (2018) Pada atlet bulu tangkis, keseimbangan berperan penting dalam menyelesaikan masalah pengendalian gerakan gravitasi dan pada situasi lain yang mempengaruhi keseimbangan, seperti gerakan berputar saat menerima bulu tangkis di belakang badan, gerakan saat mendarat setelah gerakan menggilas saat menerima dan menyerang

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa kelincahan dan keseimbangan meningkat pada kedua kelompok, hal ini karena adanya latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perlakuan kelompok kontrol hingga kelincahan meningkat dan keseimbangan pada atlet bulu tangkis. Hasil uji statistik dua sampel diperoleh  $p\text{-value} \leq 0,000$ ,  $p\text{-value} \leq 0,05$  yang artinya bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kelincahan dan keseimbangan pemain bulu tangkis pb. Kota Illverd di Padang. Kesimpulannya bahwa latihan tangga meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada pemain bulu tangkis.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* pemain bulutangkis pb.illverd Kotra Padang dengan nilai  $p\text{ value} \leq 0,000$   $p\text{ value} \leq 0,05$  berarti terdapat kenaikan *agility* dengan menggunakan metode latihan *ladder drill*, karena nilai signifikansi uji-t kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *balance* pemain bulutangkis pb.illverd Kota Padang dengan nilai  $p\text{ value} \leq 0,000$   $p\text{ value} \leq 0,05$  maka berarti pada kenaikan *balance* dengan menggunakan metode latihan *ladder drill*, karena nilai signifikansi uji-t kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2020. *Tes dan pengukuran olahraga*.
- Anggracini. 2019. *Pengaruh latihan ladder drill slaloms dan ladder carioxa terhadap kelincahan dan kecepatan*. Jurnal Multilateral
- Apri, Agus, Sepriadi. 2019. *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKABINA Press.
- Brown Lee & Ferrigno Vance. (2014). *Training for speed, agility, and quickness*, 3E. Human Kinetics. Donie 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Wineka Media.
- Donie 2009. *Bulutangkis Dasar*. Padang: FIK UNP
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). *Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis*.
- Ghozali. 2016. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 20*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irwadi, Hendri 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. UNP: Press.
- Journal of Physical, Health and Sport.
- Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 1(2), 116-121.
- Okanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun*. Cerdas Sifa Pendidikan, 11(2), 86-96.
- Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2016). *Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players*. Journal of bodywork and movement therapies, 20(3), 565-570.

- Poole, James (2007). *Belajar bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.Sepdanius,  
Endang 2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Padang: Rajawali Pers.
- Syafruddin 2019. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Zhannisa. 2018. Analisis kondisi Fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang Utvi. *Jurnal Power Of Sports*.
- Zulhendra, Riyal. 2020. *Pengaruh Latihan Pasing Diamond Terhadap*.
- Zulvikar, Januarsha. 2016. *Pengaruh Latihan Core stability Statis dan Core Stability Dinamis terhadap Keseimbangan*.