

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
AGILITY DAN *BALANCE* PADA PEMAIN BULU TANGKIS
PB ILLVERD KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga*



Oleh

Sahrur Romadona Nst

19089169/2019

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

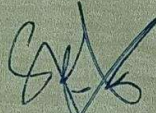
PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP EGILITY DAN BALANCE
PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB ILLVERD KOTA PADANG

Nama : Sahrur Romadona Nst
NIM/BP : 19089169/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

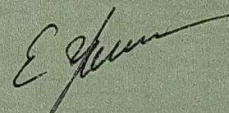
Padang, 26 Juni 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Szeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004



Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP EGILITY DAN BALANCE
PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB ILLVERD KOTA PADANG

Nama : Sahrur Romadona Nst
NIM/BP : 19089169/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

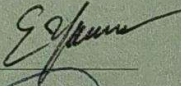
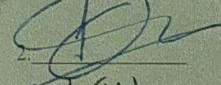
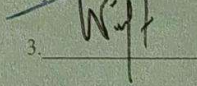
Padang, 26 Juni 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
2. Anggota : Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sahrur Romadona Nst

Nim : 19089169

Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi

Judul skripsi : **“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Dan Balance Pada Pemain Bulu Tangkis PB Illverd Kota Padang”**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya saya jelaskan sumbernya.

Padang, Agustus 2023



Yang menyatakan

Sahrur Romadona Nst
19089169

ABSTRAK

Sahrur Romadona Nst, 2023. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* dan *balance* pada pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu masih ditemukannya beberapa masalah seperti *agility* dan *balance* pada atlet bulutangkis pb.illverd kota padang masih di bawah standar keinginan pelatihnya. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* dan *balance* pada pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang. Sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan pedoman bagi pelatih bulutangkis untuk di masa yang akan datang.

Jenis penelitian ini adalah 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*) dan data dari hasil tes dikumpulkan. Data diambil dari pemain/atlet pb.illverd kota Padang yang berjumlah 10 orang. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah aplikasi SPSS untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan *ladder drill*.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan melalui komputerisasi dengan menggunakan aplikasi SPSS 16.0 didapat hasil sebelum dilakukan perlakuan pada sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) melalui instrument *hexagonal obstacle test* untuk mengetahui nilai *agility* dengan nilai signifikan 0.611, nilai tertinggi 21.53, nilai terendah 17.87, rata-rata 19.501, standar deviasi 1.256. 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 0.489, nilai tertinggi 20.71, nilai terendah 15.45, rata-rata 18.308 dan standar deviasi 1.672. Sebelum dilakukan perlakuan pada sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) melalui instrument *standing stork test* untuk menilai *balance* dengan nilai signifikan 0.633, nilai tertinggi 19.35, nilai terendah 11.11, rata-rata 16.203, standar deviasi 2.639. Setelah diberikan perlakuan pada sampel kembali dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan instrument yang serupa *standing stork test* untuk menilai *balance* dengan hasil nilai signifikan 0.775, nilai tertinggi 20.83, nilai terendah 11.90, rata-rata 17.079 dan standar deviasi 2.908. Setelah hasil uji normalitas dan hasilnya normal maka selanjutnya dilakukan uji t untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari program latihan tersebut. Hasil dari kedua uji statistic *paired samples agility* dan *balance* didapatkan p value ≤ 0.000 p value ≤ 0.05 , artinya ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* dan *balance* pada pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang. Berdasarkan hasil uji t diatas disimpulkan

bahwa latihan *ladder drill* tersebut terbukti dapat secara otomatis meningkatkan *agility* dan *balance* pemain pb.ilverd.

Kata kunci: *Ladder Drill, Agility, Balance*

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah yang begitu besar, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan ladder drill terhadap agility dan balance pada pemain bulu tangkis pb illverd kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini tidak akan berjalan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada Kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph,D selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr.Alnedra,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta jajaran.
3. Bapak Prof. Dr.Muhammad Sazeli Rifki,S.Si,M.Pd. selaku Ketua dan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or sebagai Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd dan Windo Wiria Dinata, S.Pd.,M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
 6. Pengurus pb.illverd kota Padang yang telah memebrikan izin pada penulis untuk dapat melakukan penelitian.
 7. Teristimewa kepada Ayah (Alm) Rapani Nst dan Ibu Aminah BTBR yang telah banyak memberikan dukungan moril dan material sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
 8. Terima kasih kepada orang baik dan teman-teman yang selalu memberikan support dan motivasi yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.
 9. Semua pihak yang terkait yang telah ikut berkontribusi dalam skripsi ini.
- Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Bulutangkis	10
2. <i>Ladder Drill</i>	17
3. Sistem Energi.....	24
4. Model Latihan	27
5. Prinsip-Prinsip Latihan	29
6. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	31
7. Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	33
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Konseptual	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37

B. Waktu Dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi	37
D. Sampel.....	38
E. Jenis Sumber Data.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

1. Bentuk Raket.....	15
2. Bentuk <i>Shuttlecock</i>	16
3. Lapangan Bulutangkis.....	17
4. <i>Out In (Ladder Drill)</i>	20
5. <i>Double (Ladder Drill)</i>	21
6. Menyamping (<i>Ladder Drill</i>)	22
7. Kaki Menyilang (<i>Ladder Drill</i>).....	22
8. <i>Double and Singgel (Ladder Drill)</i>	23
9. <i>Singel Leg Hops (Ladder Drill)</i>	24
10. Instrumen Penelitian <i>hexagonal obstacle test</i>	41
11. Instrumen Penelitian <i>standing stork test</i>	42
12. Foto bersama pemain illverd.....	91
13. Foto memberi arahan tentang rencana kegiatan.....	91
14. Foto pelaksanaan tes awal <i>standing stork test</i>	92
15. Foto pelaksanaan tes awal <i>Hexagonal obstacle test</i>	93
16. Foto latihan <i>ladder drill</i>	96
17. Foto latihan <i>ladder drill</i>	97
18. Foto pelaksanaan tes akhir <i>standing stork test</i>	99
19. Foto pelaksanaan tes akhir <i>hexagonal obstacle test</i>	100
20. Foto surat izin penelitian.....	101
21. Foto surat balasan penelitian.....	102

DAFTAR TABEL

1. Pembentukan asam laktat melalui aktivitas anaerobik.....	26
2. Data sampel.....	38
3. Data Normatif untuk <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	40
4. Data Normatif untuk <i>Standing Stork Test</i>	42
5. Data deskriptisi kelincahan (<i>agility</i>) dan keseimbangan (<i>balance</i>)	46
6. Data frekuensi kelincahan (<i>agility</i>)	46
7. Data normalitas kelincahan (<i>agility</i>)	47
8. Data frekuensi keseimbangan (<i>balance</i>)	48
9. Data normalitas keseimbangan (<i>balance</i>)	49
10. Data t-test kelincahan (<i>agility</i>)	50
11. Data t-test keseimbangan (<i>balance</i>)	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia pada saat ini merupakan salah satu negara yang gencar-gencarnya dalam melakukan pembinaan dari berbagai bidang, salah satu diantaranya yaitu olahraga. Dari berbagai bidang yang di bina, olahraga merupakan salah satu bidang yang harus dikembangkan. Bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan kepada peningkatan kualitas jasmani, rohani, mental, dan rohani masyarakat serta bertujuan untuk membentuk watak, keperibadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Olahraga sebagai salah satu aspek penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan, guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

Olahraga Berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Sebagaimana pepatah mengatakan, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, seperti yang ditegaskan dalam Undang-undang RI No 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang keolahragaan :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Dengan adanya Undang-Undang tentang Keolahragaan tersebut maka dunia olahraga telah memiliki 62 kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara berlanjut, terprogram terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi diri atlet itu sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan juga negara. Maka dari itu pemerintah dan masyarakat perlu melakukan berbagai pembinaan terhadap berbagai cabang olahraga prestasi diantaranya cabang olahraga prestasi adalah bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di Indonesia. Permainan bulutangkis adalah permainan secara individual dilakukan dengan cara satu lawan satu yang biasa disebut permainan tunggal, dan dua lawan dua yang disebut permainan ganda dan ganda campuran. Permainan bulutangkis ini menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock*, dengan lapangan berbentuk persegi empat dan menggunakan jarring untuk pembatas, permainan ini bertujuan untuk mempertahankan *shuttlecock* untuk tidak jatuh di daerah sendiri dan berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan.

Dalam suatu latihan yang diberikan pada atlet bulutangkis baiknya dapat diterapkan dengan maksimal, dengan demikian hendaknya para atlet bulutangkis di Pb. Ilverd Kota Padang dapat memperoleh prestasi dalam upaya yang diterapkan seperti salah satunya latihan maksimal *ladder drill*. Dengan latihan

tersebut sasaran yang dapat diperoleh bagi seorang atlet dalam permainan bulutangkis dapat meningkatkan kecepatan dan keseimbangan guna agar atlet lebih sigap dalam melakukan gerakan mendadak secara cepat, tepat dan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan upaya ini hendaknya atlet dapat menguasai kesegala titik dari lapangan bulutangkis tanpa merasakan kelelahan dan kesalahan yang berarti. Dengan kelincahan dan keseimbangan yang baik tersebut seorang atlet hendaknya akan lebih mudah untuk menguasai gerakan kesegala arah dengan cepat dan tepat dalam lapangan bulutangkis.

Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian *shuttlecock* atau *servis* dari seorang pemain kepada lawan mainnya secara diagonal atau jelasnya shuttlecock menyilang. Jika *servis* ini diterima oleh penerima *servis* maka terjadilah permainan yakni saling memukul *shuttlecock* melewati atas net sehingga jatuhnya *shuttlecock* di daerah lawan sehingga menghasilkan poin. Olahraga ini mempunyai lima partai pertandingan diantaranya yaitu tunggal putra (*men single*), tunggal putri (*women single*), ganda putra (*mens double*), ganda putri (*womens double*) dan ganda campuran (*mix double*)

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dilapangan persegi panjang dan dibatasi oleh net yang terletak di tengah-tengah lapangan permainan ini dapat dilakukan dengan cara satu atau dua orang yang memakai alat bantu *racket* dan *shuttlecock*. *Shuttlecock* dipukul dengan melewati *netting* dan menjatuhkan *shuttlecock* pada daerah pemain seberang / lawan guna memperoleh point dari lawan. Sistem olahraga ini *realy point* yaitu begitu lawan menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan memperoleh point dan langsung pindah bola dan

seterusnya sampai point 21. 1 set dalam olahraga ini sebanyak 21 point. Maka olahraga mempunyai ketentuan kemenangan sebanyak 2 set. Apabila terjadi *rubber game* maka akan menjadi 3 set. Dan interval akan terjadi pada *point* 11 selama 20 detik lalu permainan akan dilanjutkan kembali sampai *point* 21.

Latihan *Ladder Drill* adalah latihan yang menggunakan media menyerupai anak tangga yang diletakkan pada lantai pelaksanaan gerakannya dapat dilakukan dengan menggunakan satu atau dua kaki, latihan ini termasuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi gerakan dan juga dapat meningkatkan keseimbangan pada atlet. Menurut Anggreini (2019) *ladder drill* merupakan suatu alat bantu untuk latihan yang menyerupai tangga, berupa tali yang diletakkan dilantai dengan cara memijakkan satu atau dua kaki. Latihan tersebut bermanfaat agar atlet memiliki pergerakan yang cepat dengan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet. *Ladder drill* merupakan salah satu latihan kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak dengan cara seimbang pada pelaksanaannya.

Permainan bulutangkis memerlukan gerak-gerakan yang cepat dan mendadak, sehingga dalam penguasaan teknik kelincahan harus dimiliki oleh atlet agar dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak disemua sisi lapangan dengan baik. Kelincahan ialah salah satu komponen kondisi fisik yang dilakukan atlet dengan cara cepat tanpa berhenti. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya. Menurut Irwadi (2011) mengemukakan kelincahan adalah kemampuan

tubuh dalam merubah arah dalam waktu sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan merupakan keahlian atlet dalam mengendalikan organ syaraf otot sehingga menjaga tubuh agar tetap terkendali dalam bermain bulutangkis. Keseimbangan merupakan komponen penting dalam olahraga bulutangkis, dengan keseimbangan yang baik atlet akan lebih mudah dalam mengendalikan tubuh kemana pun yang atlet inginkan tanpa kehilangan keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance) Menurut Ahmad Muchlisin Natas (2020:8).

Kota Padang merupakan salah satu kota di Sumatera Barat yang ikut serta dalam pembinaan anak usia dini dan pembinaan atlet usia remaja. Keseriusan ini sering dilihat dari seringnya PBSI kota Padang menggelar pertandingan bulutangkis baik itu di tingkat kota maupun tingkat Sumatera Barat. Hal ini yang menjadi motivasi bagi atlet bulutangkis di kota Padang menjadi lebih baik lagi. Melalui pembinaan-pembinaan yang diadakan klub bulutangkis dan sekolah diharapkan melahirkan atlet-atlet yang dapat mewakili Kota Padang di tingkat Sumatera Barat dan di tingkat nasional. Salah satu klub bulutangkis yang ada di kota Padang yang melakukan pembinaan atlet bulutangkis adalah pb.illverd kota Padang yang didirikan pada tahun 2015. Hal ini dapat dibuktikan melalui prestasi-prestasi yang diraih pb.illverd kota Padang diantaranya yang disampaikan oleh maneger Pb. Illverd Zul Isra S.Pd yaitu kejuaraan kota di hall Semen Padang tahun 2016 yang memperoleh 1 perak dan Open Turnamen anak usia dini di

Padang Panjang yang memperoleh 2 perak. Dengan berbagai macam prestasi yang diraih oleh pb. illverd kota Padang.

Dari beberapa prestasi seorang atlet yang diuraikan diatas tentunya tidak akan terlepas dari beberapa kemampuan atlet yang masih kurang baik dimana berdasarkan pengamatan penelitian dilapangan saat atlet bulutangkis PB.Illverd Kota Padang yang mengikuti latihan dan game peneliti melihat bahwa atlet beberapa kali mengalami pola permainan yang kurang baik, para atlet sering mengalami kesalahan dalam upaya pengambilan *shuttlecock* atau dalam artian kurang menguasai lapangan bulutangkis dengan sebaik-baiknya. Setelah penulis mengamati di lapangan maka *agility* dan *balance* pada atlet bulutangkis yang menjadi faktor dari pola permainan yang kurang baik tersebut, kesalahan tersebut justru berpengaruh pada prestasi atlet di masa yang akan datang, dimana ketika seorang atlet kurang baik dalam upaya untuk menguasai lapangan bulutangkis maka atlet pun akan mengalami kesulitan dalam pengembalian *shuttlecock* ke daerah lawannya. Hal tersebut juga dibenarkan oleh pelatih Fauzia S.Pd bersama asisten pelatih Aditya pb.illverd kota padang dimana kemampuan *agility* dan *balance* dari atlet masih dibawah standar keinginan pelatihnya, bisa dilihat atlet tersebut belum maksimal dalam penguasaan lapangan bulutangkis sehingga atlet sering mengalami kesulitan pada saat mengambil *shuttlecock*, kesalahan tersebut juga disebabkan karena kurang maksimalnya penerapan beberapa latihan seperti *ladder drill* pada saat atlet mengikuti latihan. Namun yang paling disayangkan terkadang terdapat beberapa atlet yang izin untuk tidak mengikuti latihan,

sehingga terdapat beberapa atlet yang masih kurang maksimal dalam menguasai beberapa tujuan dari latihan tersebut.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa kelincahan dan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga bulutangkis dan untuk meningkatkan kelincahan tersebut seorang atlet sebaiknya mengikuti berbagai bentuk latihan seperti salah satunya latihan *Ladder Drill*. Peneliti bermaksud untuk memberikan latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan *Agility dan Balance* pada atlet bulutangkis. Adapun penelitian ini berjudul Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility dan balance* pada pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum maksimalnya penerapan latihan *ladder drill* pada pemain bulutangkis pb. illverd kota Padang
2. Terdapat beberapa pemain belum baik dalam *agility dan balance* pada pemain bulutangkis pb. illverd kota Padang
3. Kualitas pemain mempengaruhi kemampuan kelincahan (*agility*) dan Keseimbangan (*balance*) atlet pb.illverd kota Padang

C. Batasan Masalah

Berhubung telah ditemukannya beberapa masalah maka penulis membatasi masalah untuk mengurangi kekhawatiran akan semakin panjang serta semakin meluasnya ruang lingkup masalah dalam penelitian ini maka penulis membatasinya dengan latihan *ladder drill*, *ladder drill* adalah latihan tangga

kelincahan dan keseimbangan yang diletakkan di media datar atau lantai menggunakan gerakan satu atau dua kaki dalam pelaksanaannya. Tujuan dari batasan masalah tersebut diharapkan dapat meningkatkan *agility* dan *balance* pada atlet pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu masih ditemukannya beberapa masalah seperti *agility* dan *balance* pada atlet bulutangkis pb.illverd kota Padang masih di bawah standar keinginan pelatihnya.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agilit* dan *balance* pada pemain bulutangkis pb.illverd kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kemampuan *agility* dan *balance* untuk mencapai prestasi bulutangkis.
3. Bagi pelatih bulutangkis, sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi bulutangkis khususnya peningkatan kelincahan dan keseimbangan dimasa yang akan datang.

4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan Ilmu Keolahragaan.