

**PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN
FOOTWORK PB ILVERD**

Skripsi

*Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
Ioril Diater Agra Hutabarat
22089044/2022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DAPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Departamen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang*

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PB ILVERD

Nama : Ioril Diater Agra Hutabarat
BP / NIM : 2022/22089044
Dapertemen : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

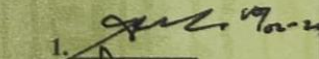
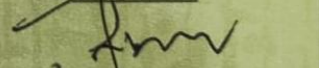
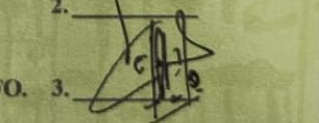
Padang, 10 Februari 2026

Tim Penguji:

Pembimbing : Dr. Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.

Penguji 2 : Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO.

1. 
2. 
3. 

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Departamen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Padang*

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PB ILVERD

Nama : Ioril Diater Agra Hutabarat
BP / NIM : 2022/22089044
Dapertemen : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

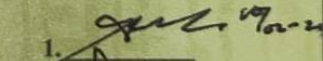
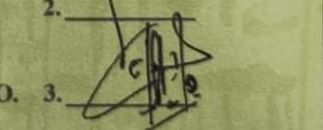
Padang, 10 Februari 2026

Tim Penguji:

Pembimbing : Dr. Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.

Penguji 2 : Dr. Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO.

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ioril Diater Agra Hutabarat

NIM : 22089044

Tahun terdaftar : 2022

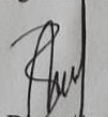
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di Universitas Negeri Padang, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Tugas Skripsi di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku. Plagiat di dalam karya ilmiah bukan hanya pelanggaran etika, tetapi juga dapat memiliki konsekuensi serius terhadap karier akademik seseorang. Oleh karena itu, integritas dan kejujuran dalam penelitian dan penulisan sangat dihargai dalam komunitas akademik.

Padang 10 Februari 2026



Ioril Diater Agra Hutabarat

NIM: 22089044

ABSTRAK

Ioril Diater Agra Hutabarat 2026: “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pb Ilverd” *Skripsi* Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan

Penelitian ini membahas tentang pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* pb ilverd. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd.

Jenis 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%.

Berdasarkan hasil penelitian 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.

Kata Kunci : *Ladder Drill*, *Footwork*, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* di PB Ilverd**" ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan mampu menyelesaikannya tanpa bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang. Berkat dukungan dari institusi yang Bapak pimpin, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* di PB Ilverd" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd atas segala bentuk bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Kepala departemen Kesehatan dan rekreasi. Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. atas segala bentuk bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

4. Bapak dosen pembimbing Dr. Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd. atas segala bentuk bimbingan, arahan, dan kesabaran serta dukungan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dosen Penguji Dr. Ridho Bahtra. S.Si., M.Pd. dan ibu Dr. Anggun Permata Sari. S.Si., M.Pd., AIFO. yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Orangtua dan keluarga saya yang telah memberikan doa yang tiada berhenti henti dan juga dorongan berupa moril dan materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini dengan baik.
7. Ketua dan segenap pengurus PB Ilverd, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh atlet PB Ilverd, yang telah bersedia meluangkan waktu dan ikut serta dalam proses pengumpulan data.
9. Sahabat seperjuangan saya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, saudara Fatqul Rohman yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keolahragaan,

khususnya dalam peningkatan performa atlet bulutangkis.

Padang, 10 Februari 2026

Ioril Diater Agra Hutabarat
22089044

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
1. Footwork	10
2. Ladder Drill.....	14
B. Penelitian Yang Relevan	20
C. Krangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi Dan Sampel.....	26
1. Populasi	26
2. Sample.....	27
D. Defenisi Operasional	27
1. Ladder Drill.....	28
2. Footwork	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data	33
B. Analisis data	35
C. Pembahasan Hasil	36
D. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Footwork</i>	12
Gambar 2. <i>Ladder Drill</i>	18
Gambar 3. Kerangka Konseptual	25
Gambar 4. Lapangan Tes	30
Gambar 5. <i>Histogram Pre-Test Footwork</i>	34
Gambar 6. <i>Histogram Post-Test Footwork</i>	35
Gambar 7. <i>pre-Test Footwork</i>	63
Gambar 8. Sample Melakukan Latihan <i>Ladder Drill</i>	64
Gambar 9. <i>Post-Test Footwork</i>	65
Gambar 10. Foto Bersama Atlet Dan Pelatih Pb Ilverd	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian relevan	21
Tabel 2. Kelompok Usia	27
Tabel 3. Penilaian Acuan Norma (PAN) Dalam Skala <i>Footwork</i>	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Footwork</i>	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Footwork</i>	35
Tabel 6. Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>).....	57
Lampiran 3. Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>).....	57
Lampiran 4. Uji Hipotesis	57
Lampiran 5. Nila Presentil Untuk Distribusi t	59
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 7. Surat Persetujuan Validasi.....	61
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	62
Lampiran 9. Dokumentasi <i>Pre-Test</i>	63
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 11. Dokumentasi <i>Post-Test</i>	65
Lampiran 12. Foto Bersama Pelatih dan Atlet PB Ilverd	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga jika diartikan dalam bahasa Inggris yaitu *sport*, makna *sport* tersebut adalah “setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri”.

Menurut undang-undang Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 pasal 28 Ayat (1) tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi. "Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Berdasarkan undang-undang tersebut, olahraga menjadi salah satu sarana untuk mengharumkan nama daerah maupun negara. Salah satu cabang olahraga yang berperan besar dalam hal ini adalah bulutangkis, yang telah menjadi sumber kebanggaan nasional. Bulutangkis bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan proses pembentukan kebiasaan, kedisiplinan, kerja keras, dan kemampuan berpikir strategis. Setiap atlet bulutangkis diharapkan menguasai *Footwork* sebagai bagian dari keterampilan motorik dasar. Latihan *Footwork* harus dilakukan secara

konsisten melalui metode latihan yang tepat guna mendukung kesiapan fisik dan taktik permainan. Di antara bentuk latihan tersebut, *Ladder Drill* merupakan metode latihan yang terbukti secara teoritis dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan kaki (Mulya, 2019; Rajendra, 2016).

Permainan Bulutangkis dimainkan di atas lapangan permainan yang berukuran Panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m area bulutangkis dibatasi pada masing-masing sisinya oleh dua garis pinggir (*side lines*). Garis-garis pinggir ini merupakan garis pembeda permainan single dan ganda. Garis pada bagian belakang masing-masing lapangan disebut garis batas belakang (*back line*). Garis-garis ini merupakan batas permainan terjauh dalam tunggal dan ganda. Adapun garis yang berada di depan 1,98 meter jauhnya dari net disebut garis servis pendek (*short service line*) untuk tunggal dan ganda. Setiap shuttlecock yang jatuh di atas garis pinggir, garis belakang, dan garis service dianggap masuk dan sah. Net terletak di tengah lapangan pada ketinggian 1,55 meter (tunggal) atau 1,524 meter (ganda). Net memisahkan area lapangan antara pemain satu dengan lainnya. Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis.

Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. (Bimantara et al., 2022) mengemukakan bahwa teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; 1) Cara

memegang raket (grip), 2) Servis, 3) Pukulan (Strokes) , 4) *Footwork* Dari teknik-teknik dasar tersebut, salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik gerakan kaki (*Footwork*). *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).

Prinsip dasar *Footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right hand*), adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu di akhir dengan kaki kanan. Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan yang efektif. Seorang pemain yang memiliki pukulan yang baik dan keras, belum tentu dapat bermain atau berprestasi, jika tidak ditunjang dengan kemampuan gerak kaki yang sempurna.

Kemampuan kerja kaki sangatlah penting dalam permainan bulutangkis terlebih pada saat melakukan pukulan atau pun mengejar bola yang jatuh jauh dari badan. Jika hal ini terjadi dengan sendirinya akan berakibat pemain tersebut kehilangan peluang untuk memperoleh angka atau poin. Teknik dalam hal ini adalah gerakan kaki atau *Footwork*. Gerak kaki adalah teknik langkah demi langkah yang paling efektif saat bermain bulutangkis di lapangan. *Footwork* paling sering dilakukan oleh atlet, sehingga baik buruknya *Footwork* berperan penting dalam keberhasilan pertandingan

bulutangkis seorang atlet.

Gerak kaki dan latihan yang baik memungkinkan pemain untuk mencapai setiap titik di lapangan dengan lebih mudah dan bebas. menyatakan bahwa gerakan kaki adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa, sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya.

Posisi *Footwork* yang baik, maka akan menghasilkan pukulan yang benar, sehingga menghasilkan pukulan-pukulan yang tepat. Untuk mendapatkan pukulan yang 3 baik kekuatan tungkai, kecepatan gerak, dan kelincuhan harus dimiliki atlet. Kekuatan tungkai, kecepatan gerak, dan kelincuhan berfungsi untuk mempercepat tempo bergerak untuk mengejar shuttlecock yang merupakan komponen dalam tercapainya *Footwork* teratur.

Salah satu bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ladder Drill*, yaitu latihan menggunakan tali atau plastik yang disusun menyerupai tangga dan diletakkan di lantai. Atlet harus bisa bergerak melewati setiap anak tangga dengan cepat, tepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Berbagai macam bentuk latihan *Ladder Drill* yang sering digunakan oleh atlet bulutangkis untuk meningkatkan kemampuan kecepatan juga kelincuhan.

Ladder Drill adalah latihan yang menggunakan tangga kelincuhan untuk meningkatkan percepatan gerak dan respons kaki terhadap perubahan arah. Latihan fisik dalam olahraga tidak hanya sekadar meningkatkan keterampilan

teknis, tetapi juga membentuk disiplin, fokus, dan strategi permainan. Namun, dalam praktiknya, belum banyak penelitian yang menilai pengaruh latihan *Ladder Drill* dalam kerangka pembentukan strategi gerak (*Footwork*) secara aplikatif di tingkat klub, terutama di PB Ilverd.

Berdasarkan hasil Berdasarkan hasil **tes** *Footwork* sebelum perlakuan (*pre-test*) terhadap 10 atlet PB Ilverd usia 10–12 tahun, diperoleh data Skor tercepat (terbaik) : 15,0 detik sementara Skor terlama (terburuk) : 15,5 detik pada sesi latihan atlet PB Ilverd, Berdasarkan hasil observasi langsung pada sesi latihan atlet PB Ilverd, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan *Footwork* atlet. Atlet terlihat masih mengalami keterlambatan dalam menjangkau shuttlecock, khususnya saat menerima bola lob dan permainan dengan tempo cepat. Pola perpindahan kaki belum dilakukan secara efisien dan konsisten, sehingga posisi tubuh sering tidak ideal saat melakukan pukulan. Kondisi ini menyebabkan efektivitas pukulan menurun dan atlet lebih cepat mengalami kelelahan saat rally panjang. Selain itu, penerapan latihan *Ladder Drill* di PB Ilverd belum dilaksanakan secara terstruktur dan terukur, baik dari segi variasi latihan, frekuensi, maupun evaluasi perkembangan kemampuan atlet. Keterbatasan sarana dan prasarana latihan juga menjadi faktor penghambat optimalisasi latihan *Footwork*. Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *Footwork* atlet PB Ilverd belum berkembang secara maksimal dan memerlukan pendekatan latihan yang lebih sistematis dan berbasis evaluasi ilmiah. Selain itu, belum terdapat kajian kuantitatif yang secara khusus meneliti keterkaitan antara latihan

Ladder Drill dengan peningkatan kemampuan *Footwork* di PB Ilverd. Hal ini ditunjukkan dari belum adanya dokumentasi latihan yang terstruktur dan terukur mengenai perkembangan performa atlet.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa program latihan *Ladder Drill* yang dilakukan selama ini belum mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *Footwork*. Hal ini terjadi karena pelaksanaan latihan belum dirancang secara sistematis, tidak ada parameter evaluasi yang jelas, dan belum terukur progresnya dari waktu ke waktu. Dengan demikian, secara empiris dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Footwork* atlet PB Ilverd belum optimal karena metode latihan *Ladder Drill* belum diterapkan secara terencana, terstruktur, dan berbasis evaluasi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pelatih *Pb Ilverd (Zul Isrta S.Pd.)* kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana bentuk latihan tersebut baik secara individual maupun dalam keterpaduannya yang berpengaruh terhadap kemampuan *Footwork* atlet. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada **“Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Footwork* di PB Ilverd”** sebagai upaya memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai relevansi dan efektivitas metode latihan tersebut dalam konteks pelatihan di tingkat club.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi permasalahan diantaranya:

1. Masih lemahnya penguasaan teknik *Footwork* pada atlet, yang berdampak pada keterlambatan dalam melakukan gerakan, kesalahan posisi, dan rendahnya efektivitas pukulan.
2. Belum adanya kajian kuantitatif terhadap keterkaitan antara bentuk latihan *Ladder Drill* dengan peningkatan kemampuan *Footwork* secara spesifik di lingkungan PB Ilverd.
3. Belum adanya percobaan nyata yang menggambarkan seberapa besar pengaruh latihan *Ladder Drill* dan terhadap performa gerak kaki atlet secara terukur dan terstruktur.
4. Keterbatasan dari tersedianya sarana untuk melakukan Latihan.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dibahas, maka perlu dibatasi masalah sebagai berikut: Pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* pada atlet PB Ilverd.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu: Apakah Latihan *Ladder Drill* berpengaruh terhadap kemampuan *Footwork* di pb ilverd?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* atlet PB Ilverd.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat:

Teoritis:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.
2. Bagi peneliti untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya

Praktis:

1. Bagi universitas ,hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan sebagai sarana dalam menambah wawasan yang lebih luas.
2. Bagi atlet hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam memahami pentingnya latihan *Ladder Drill* sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Footwork*, sehingga dapat menunjang performa permainan bulutangkis secara keseluruhan.
3. Bagi pelatih penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan berbasis ilmiah, khususnya dalam melatih kemampuan *Footwork* atlet bulutangkis.
4. Bagi klub Pb Ilverd hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam

meningkatkan kualitas pembinaan atlet serta sebagai dasar evaluasi program latihan yang telah diterapkan.

5. Bagi peneliti penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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 pre-test 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_o*) ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan *Ladder Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Footwork* atlet bulutangkis PB Ilverd.

B. Saran

1. Bagi Pelatih PB Ilverd

Pelatih disarankan untuk menjadikan latihan *Ladder Drill* sebagai bagian dari program latihan rutin yang terstruktur dan berkelanjutan, karena terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *Footwork* atlet. Variasi latihan *Ladder Drill* perlu

dikembangkan agar latihan tidak monoton dan dapat menyesuaikan dengan karakteristik usia serta kemampuan fisik atlet.

2. Bagi Atlet PB Ilverd

Atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan *Ladder Drill* secara disiplin dan konsisten, serta memperhatikan teknik pelaksanaan gerakan yang benar agar hasil latihan dapat maksimal dan terhindar dari risiko cedera.

3. Bagi Klub atau Manajemen PB Ilverd

Klub diharapkan dapat melengkapi dan meningkatkan sarana serta prasarana latihan, khususnya alat bantu latihan seperti ladder agility, cone, dan stopwatch, guna menunjang efektivitas program latihan *Footwork* secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel dan desain penelitian yang menggunakan satu kelompok (one group pretest-posttest). Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a. Menggunakan jumlah sampel yang lebih besar
- b. Membandingkan latihan *Ladder Drill* dengan metode latihan lain
- c. Menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol
- d. Menambahkan variabel lain seperti kecepatan reaksi, kelincahan, atau daya tahan otot tungkai

5. Bagi Pengembangan Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan rujukan bagi mahasiswa, dosen, serta praktisi olahraga dalam pengembangan metode latihan fisik, khususnya latihan *Footwork* dalam cabang olahraga bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, M. Y., Manullang, A. S., Al Husna, A. H., Syauqi, K. H., & Peranata, M. Edmizal, Eval; Soniawan, V. (2019). Analisis Pengembangan Agility Test Spesifik Bulutangkis. *Performa*, 4(1), 13–18.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 116–121.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 116–121.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 116–121.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Gunawan, R., Subarjah, H., & Sudirjo, E. (2017). Perbandingan antara metode latihan shadow dan permainan sentuh warna terhadap keterampilan *Footwork* bulutangkis. *Jurnal SpoRTIVE*, 2(11–10).
<https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/10898>
<https://doi.org/10.36312/jontak.v1i1.53>
- Ilham. (2023). Terhadap Ketepatan Smash Forehand Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 3 Samarinda Tahun. *Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 10, 67–80.
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan *Ladder Drill* dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p76-83>
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan *Ladder Drill* dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p76-83>
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan *Ladder Drill* dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p76-83>
- Muhamad Agus, Intan Primayanti. (2020). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis Pb. Penanggak Gunung Sari. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, 1(1), 32–36.
- Muhamad Agus, Intan Primayanti. (2020). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis Pb.

- Penanggak Gunung Sari. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 1(1), 32–36.
- Muhamad Agus, Intan Primayanti. (2020). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis Pb. Penanggak Gunung Sari. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 1(1), 32–36.
- Nando, M. A., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan *Footwork* Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 35–44.
- Nando, M. A., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan *Footwork* Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 35–44.
- Nando, M. A., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan *Footwork* Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 35–44.
- Oktanansa, 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. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>
- Puja, E. A., Yendrizal, Y., Donie, D., & Edmizal, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 143–154. <https://doi.org/10.24036/gltldor23011>
- Puja, E. A., Yendrizal, Y., Donie, D., & Edmizal, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 143–154. <https://doi.org/10.24036/gltldor23011>
- Puja, E. A., Yendrizal, Y., Donie, D., & Edmizal, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 143–154. <https://doi.org/10.24036/gltldor23011>
- R. A. (2024). Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Peningkatan Teknik *Footwork* Dalam Permainan Bulu Tangkis (Studi Literatur Olahraga Bulu Tangkis). *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 9(1), 79–86. <https://doi.org/10.24114/jgk.v9i1.64250>
- Rizky, M., Arifin, S., & Warni, H. (2022). Pengaruh Latihan Hexagon Drill (*Footwork*) di Bak Pasir dengan Latihan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Agility Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 308–316.
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In Penerbit Alfabeta.
- UNESCO. (2013). Sport and physical education: A glossary. Paris: UNESCO Publishing.

Yulpiko Putra, A., & M. Hasahatan Lubis. (2024). Pengaruh Metode Latihan *Footwork* Dan Shadow Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 24–38.<https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.62>