

PENGARUH LATIHAN *LADEER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN

***FOOTWORK* ATLET BULUTANGKIS *CLUB* PB. ILVERD**

KOTA PADANG

SKRIPSI

Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana

Pendidikan (S.Pd)



Oleh:

HIDAYATUL MUFTI

2021/21087020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

DEPERTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2026

JALUR PUBLIKASI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan
Footwork Atlet Bulutangkis PB. Ilverd Kota Padang

Nama : Hidayatul Mufti

NIM/BP : 21087020/2021

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

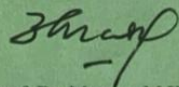
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

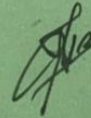
Disetujui Oleh

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP: 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing



Prof. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons
NIP: 19570725 198603 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN LADDER DRIL TERHADAP KEMAMPUAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. ILVERD KOTA PADANG” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publishkan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 27 Oktober 2026

Hidayatul Mufti
NIM : 21087020

ABSTRAK

Hidayatul Mufti, 2026. “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB> Ilverd Kota Padang”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Ladder drill terhadap kemampuan footwork atlet bulutangkis PB Ilverd. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 5 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes footwork untuk mengukur kemampuan gerak kaki sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pre-test sebesar 15,04 dan mengalami peningkatan pada post-test menjadi 14,28. Uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai thitung (3,355) lebih besar dari ttabel (2,132) pada taraf signifikan 0,05, sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan Ladder drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet. Latihan ini efektif meningkatkan kelincahan, koordinasi, serta kecepatan gerak kaki, sehingga dapat direkomendasikan sebagai metode latihan dalam pembinaan atlet bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis *Club PB. Ilverd Kota Padang*”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Serjana Pendidikan. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tuaku Bapak Bujang dan Sismaharti serta kakak dan adek saya Bayga Saputra, Muhammad Najmi (Alm), Najwa yang telah mendidik, membimbing, dan mengasuh saya dengan penuh cinta dan kasih sayang yang begitu besar dan tulus serta tidak pernah berhenti memberikan dorongan, perhatian dan doa terhadap saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena sudah mampu berjuang sampai ditahap ini, terimakasih selalu kuat dalam menghadapi situasi apapun, tetap semangat dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari penulisan skripsi ini belum sempurna maka dari itu penulis menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca, agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Mamfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1.Bulutangkis	10
2. <i>Footwork</i> Bulutangkis	22
3. <i>Ladder Drill</i>	25
4. Hakikat Latihan	35
B. Penelitian Relevan.....	41
C. Kerangka Konseptual	43
D. Hipotesis Penelitian.....	44

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	46
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	46
E. Instrumentasi Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data Penelitian	52
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	55
C. PEMBAHASAN	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik Pegangan Forehand.....	13
Gambar 2 Teknik Pegangan Backhand.....	13
Gambar 3 Teknik Pegangan Combination.....	14
Gambar 4 Teknik Gerakan Footwork	15
Gambar 5.Ladder Straight Run	29
Gambar 6 Ladder In In Out Out	30
Gambar 7 Lader In Two Forehad Run.....	31
Gambar 8 Lucky Shuffle	32
Gambar 9 Single Leg Hop.....	33
Gambar 10 Single Back ladder.....	34
Gambar 11 Kerangka Konseptual.....	44
Gambar 12 Desain Penelitian	45
Gambar 13 Instrumen Tes Footwork	49
Gambar 14 Histogram Pre-Test.....	53
Gambar 15 Post-Test	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi Sampel.....	47
Tabel 2 Jumlah Sampel Penelitian.....	48
Tabel 3 Norma Tes Footwork	50
Tabel 4 Data penelitian Pre-Test	52
Tabel 5 Data penelitian Post-Test.....	54
Tabel 6 Uji Normalitas	55
Tabel 7 Uji Hipotesis	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	70
Lampiran 2. Data mentah Pre-Test dan Post-Test Atlet.....	87
Lampiran 3. Data pre-test dan post-test.....	87
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi pre-test.....	88
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi post-test	88
Lampiran 6. Uji normalitas Pre-test dan Post-test.....	89
Lampiran 7. Uji Hipotesis	90
Lampiran 8. Nilai Persentil Untuk distribusi t.....	91
Lampiran 9. Validasi Alat	92
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian.....	94
Lampiran 12. Absensi Atlet.....	95
Lampiran 9. Dokumentasi	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi seluruh manusia, jadi tidak heran seperti fenomena yang kita jumpai saat ini, baik itu pagi, siang, sore dan malam. Banyak masyarakat melakukan aktifitas olahraga, salah satu contohnya ialah permainan bulutangkis atau badminton. Dalam beberapa dekade ini, permainan bulu tangkis sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat umum. Ternyata faktor pendukung dalam perkembangan permainan tersebut tidak terlepas dari beberapa pertandingan yang sering dipertontonkan melalui media massa yaitu televisi.

Undang-Undang tentang Keolahragaan Nasional No. 11 Tahun 2022 pasal 1, yaitu: “Keolahragaan Nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Kesatuan Republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, Kebudayaan Nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntunan perkembangan olahraga”. Oleh karena itu, olahraga sangat dianjurkan sekali untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Disamping itu dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi. Maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mendapatkan prestasi di dunia olahraga adalah dengan memenangkan perlombaan-perlombaan dalam salah satu cabang olahraga tertentu peningkatan prestasi olahraga tidak.

Terlepas dari pembinaan yang dilakukan, seperti yang tertulis pada Undang RI Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 27 Ayat 6 “Pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan di arahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Dari pernyataan di atas pembinaan olahraga sangatlah penting agar tercapai peningkatan prestasi yang di inginkan.

Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan prestasi dan cukup banyak peminatnya adalah olahraga bulutangkis. Olahraga Bulutangkis merupakan jenis permainan yang menggunakan raket, dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang berdiri tegak berhadapan dengan dua lapangan yang dipisahkan oleh satu jaring (net) (Aziz, 2024). Permainan bulutangkis adalah olahraga individu yang dapat dimainkan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang digunakan. Lapangan permainan ini disusun secara empat strategi dan diperebutkan oleh net untuk membagi daerah permainan antara daerah lawan dan daerah lawan.

Olahraga bulutangkis masuk pada tahun 1930. Masuknya olahraga bulutangkis di Indonesia berawal dari bagian barat indonesia yaitu Sumatra. Olahraa bulutangkis masuknya di Sumatra di bawa oleh Negara jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura. Tidak hanya di Sumatra saja, bulutangkis juga berkembang di pulau Jakarta. Dan pada yang sama di dirikan sebuah organisasi yang bernama Ikatan Sport Indonesia (ISI) yang menauni nama bulutangkis pada saat itu. Pada tahun 1942 pada masa

pendudukan Jepang, olahraga bulutangkis berkembang pesat. Pada tanggal 5 Mei 1951 tepatnya di Bandung dibentuk organisasi bulutangkis tingkat nasional yang diberi nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Dengan lahirnya PBSI merupakan awal dari berkembangnya di Indonesia. Ketua umum PBSI pada saat itu ialah A. Rochdi Partaatmadja. Setelah dibentuknya PBSI, Indonesia mendaftarkan diri ke *International Badminton Federation* (IBF) pada tahun 1954.

Olahraga bulutangkis sangat berkembang pesat di provinsi Sumatera Barat, olahraga bulutangkis sangat banyak digemari oleh Masyarakat sekitar, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Hal ini didukung oleh banyaknya Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di Kabupaten dan Kota. *Club* Bulutangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet di usia anak-anak dan remaja yang akan menciptakan pemain-pemain terbaik di masa yang akan datang nantinya. Salah satu Kabupaten yang memiliki perkembangan bulutangkis yaitu di Kabupaten Dharmasraya.

Permainan bulutangkis di Kota Padang sangat berkembang pesat di berbagai daerah. Olahraga Bulutangkis di Kota Padang termasuk olahraga yang cukup banyak dimainkan oleh masyarakat sekitar. Perkembangan bulutangkis di Kota Padang cukup baik, hampir keseluruhan tempat yang membina atlet-atlet muda yang Bersaing di kejuaraan seperti O2SN dan lain-lainnya. Kejuaraan-kejuaraan inilah yang nantinya akan memunculkan pemain yang berbakat dan Bersaing di Tingkat Provinsi.

Salah satu *club* yang membina para atlet adalah *Club* PB. Ilverd yang terletak di Kota Padang yang di asuh langsung oleh Zul Isro yang sampai saat ini masih membina para atlet mulai dari Tingkat anak-anak dan remaja saja. Selain dari itu lapangan PB ilverd juga dimainkan oleh tokoh Masyarakat yang digunakan untuk bermain sehari-hari. Sarana dan prasarana *Club* PB. Ilverd ini terbilang kurang lengkap, selain dari itu lapangan yang belum berstandar nasional baik dari segi ukuran, keamanan dan kenyamanan.

Menurut Herman Subarjah dalam (Hamid dan Aminuddin 2019), *footwork* merupakan serangkaian gerakan langkah-langkah kaki yang sangat penting dalam olahraga, terutama dalam bulutangkis. *Footwork* berfungsi untuk mengatur posisi tubuh pemain, memastikan bahwa mereka berada pada posisi yang tepat, dan memudahkan mereka untuk melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan efektif. Dengan *footwork* yang baik, pemain dapat bergerak dengan lebih cepat dan efisien di seluruh lapangan, sehingga dapat mengantisipasi dan merespons pukulan lawan dengan lebih tepat. Selain itu, *footwork* juga berperan dalam membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan pukulan, serta mempersiapkan posisi tubuh untuk gerakan selanjutnya. Oleh karena itu, memiliki keterampilan *footwork* yang baik sangat penting dalam olahraga bulutangkis, karena hal ini akan meningkatkan kemampuan pemain dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan dan mempercepat proses transisi antara serangan dan pertahanan.

Ladder drill merupakan salah satu jenis latihan yang melibatkan gerakan melompat dengan satu atau dua kaki menggunakan tali yang berbentuk seperti tangga dan dilakukan pada permukaan lantai atau tanah. Latihan ini sering digunakan oleh atlet untuk meningkatkan kelincahan atau kelincahan mereka, yang sangat penting dalam berbagai situasi olahraga (Muhamad Agus, Intan Primayanti 2020). Secara keseluruhan, kelincahan merupakan gabungan dari beberapa karakteristik fisik, seperti kecepatan, kekuatan, dan kelenturan, yang penting dalam gerakan tubuh yang terkoordinasi dengan baik. Kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan akurat, serta bergerak secara efisien tanpa mengalami masalah apa pun, merupakan hasil dari kelincahan. Oleh karena itu, latihan seperti *ladder drill* cukup efektif untuk mengurangi keterampilan ini, yang menjadi alasan mengapa latihan ini sangat penting dalam permainan yang membutuhkan perubahan arah yang cepat dan tepat.

Untuk menjadi seorang atlet berprestasi seorang atlet harus memiliki empat komponen yang penting dalam dirinya, seorang atlet bulutangkis untuk dapat berprestasi harus memiliki teknik, taktik, kondisi fisik dan mental yang bagus. Hal ini sangat penting dalam diri seorang atlet untuk menjadi atlet yang berprestasi. Ke empat komponen ini adalah faktor internal yang sangat berperan penting dan tidak bisa di pisahkan. Oleh karena itu seorang atlet bulutangkis tidak hanya berfokus pada teknik atau kemampuan fisik saja, akan tetapi seorang atlet yang bagus akan berfokus dengan ke empat komponen tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di *Club* PB. Ilverd Kota Padang, terdapat aspek kondisi fisik yang tergolong masih lemah pada atlet *Club* PB. Ilverd yaitu kemampuan *footwork* atlet yang lemah. Ketika atlet melakukan gerakan, masih banyak gerakan yang salah dan kurang terampil, sehingga atlet kesulitan dalam melakukan gerakan yang diharapkan. Salah satu contohnya adalah saat mengejar bola dekat net, atlet lambat bergerak ke depan untuk mengambil bola, begitu juga dengan bola *lob*, atlet kesulitan mengambil posisi yang tepat sehingga tidak dapat mengembalikan bola dengan baik.

Pada tahun 2018, PB. Ilverd mengikuti kejuaraan Kakak Tua Cup III yang diselenggarakan di kota padang, PB. Ilverd meraih prestasi yaitu juara 3 pada kategori Ganda Putra. Pada tahun 2019, PB. Ilverd Kembali mengikuti Kejuaraan Samudra Open di Kota Padang, PB. Ilverd gugur pada babak 16 besar. Pada tahun 2020, PB. Ilverd Kembali mengikuti kejuaraan Redaya Cup I, PB. Ilverd Gugur pada babak penyisihan. Dan terakhir pada tahun 2023, PB. Ilverd mengikuti kejuaraan Redaya Cup II di, kembali meraih prestasi Juara 3 kategori Ganda Putra.

Dari penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan *Footwork* atlet PB. Ilverd Kota Padang melalui dengan penerapan latihan *Ladder Drill*. Berdasarkan uraian dan asumsi permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis *Club* PB. Ilverd Kota Padang”.

Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa bermamfaat bagi pelatih PB. Ilverd sebagai sebuah metode latihan yang baru untuk meningkatkan kemampuan atlet PB.Ilverd dalam melakukan gerakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan di atas, maka terdapat masalah dalam penelitian ini yang dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Pembinaan Atlet sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi atlet
2. Rendahnya kondisi fisik atlet *Club PB. Ilverd* sehingga mudah mengalami kelelahan saat sedang Latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini sangat berpengaruh besar dalam mengikuti olahraga, karena berdampak besar bagi atlet yang membuat atlet mudah mengalami cedera
3. Kurangnya Teknik, taktik, dan mental pada atlet, sehingga atlet tidak mampu bermain dengan baik dan benar dalam Latihan maupun saat pertandingan, Teknik sangat di perlukan dalam satu olahraga, karena Teknik dapat membuat permainan lebih bagus.
4. Rendahnya kemampuan *Footwork* pada *Club PB. Ilverd Kota Padang*.
5. Latihan *Ladder Drill* Merupakan salah satu bentuk latihan yang membantu untuk meningkatkan kemampuan atlet *Club PB. Ilverd Kota Padang*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di Batasi pada satu hal yaitu berpengaruh besar terhadap kemampuan *footwork* pada *Club PB. Ilverd Kota Padang*.

Maka pembatas masalah dalam penelitian ini adalah melakukan Latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork Club* PB. Ilverd Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork Club* PB. Ilverd Kota padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* pada *Club* PB. Ilverd Kota Padang.

F. Mamfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan, semoga dapat memberikan maamfaat pengembangan ilmu dalam oalhraga bulutangkis, maka dari itu hasil penelitian dapat berguna bagi:

1. Peneliti, Sebagai salah satu syarat dalam kelengkapan untuk mendapatkan gelar Serjana Pendidikan.
2. Pelatih, Sebagai panduan dan motivasi untuk meningkatkan keterampilan atlet.
3. Atlet, Sebagai acuan untuk meningkatkan sebuah kelincahan.
4. Mahasiswa, Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, terlihat bahwa nilai t_{hitung} (3,355) lebih besar dari t_{tabel} (2,132). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis pb. ilverd kota padang. Kemudian terdapat juga peningkatan kemampuan *footwork* dengan rata-rata (*mean*) 15,04 pada saat tes awal dan tes akhir dengan rata-rata (*mean*) 14,28. Artinya program latihan *ladder drill* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis pb. ilverd kota padang. Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis pb. ilverd kota padang.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Kepada pelatih diharapkan dengan temuan hasil penelitian ini agar dapat menjadi pedoman dan acuan dalam memperhatikan dan meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis.
2. Kepada orang tua untuk memberikan dukungan dalam mengikuti proses latihan yang telah terprogram oleh pelatih.
3. Kepada Atlet, agar dapat lebih mempunyai kesadaran diri dalam memahami pentingnya latihan teknik dan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya, agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam kepada atlet/pemain bulutangkis dengan memperhatikan jenis latihan lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan *footwork*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. K., Kristiyanto, A., & Nugroho, H. (2022). Requirements for Badminton Strokes in One Game by Elite Athletes in Single Match Numbers. *Quality in Sport*, 8(1), 90–95. <https://doi.org/10.12775/qs.2021.08.01.008>
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Penanggak Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (Jontak)*, 1(1), 32–36.
- Aksan, H. (2016). *Mahir Bermain Bulutangkis*. Nuansa.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arnando, M., Ihsan, N., Syafruddin, & Sasmitha, W. (2023). Sensor-Based Badminton Footwork Test Instrument: A Design And Validity. *Journal Of Physical Education And Sport*, 23(12), 3212–3219.
- Astrawan, I. P. (2020). Comparison Between The Effects Of 10 Repetition 2 Sets Footwork With 5 Repetition 4 Sets Footwork For Improving Trainees' Agility In Badminton Training. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research*, 394, 425–429.
- Azis, A. (2024). *Pelatihan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis di Desa Pandan Wangi Kabupaten Lombok Timur*. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i2.266>
- Bafirman, & Wahyuri, S. A. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Bimantara, A., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis keterampilan dasar bulutangkis pb gemilang mataram tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7–7. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4920>
- Bayu, K. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Man 2 Lampung Utara.
- Birnbaumer, P., Weiner, L., Handl, T., Tschakert, G., & Hofmann, P. (2022). Effects of Different Durations at Fixed Intensity Exercise on Internal Load and Recovery—A Feasibility Pilot Study on Duration as an Independent Variable for Exercise Prescription. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(3), 54–54. <https://doi.org/10.3390/jfmk7030054>
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* (5th Ed.). Human Kinetics.

- Debby Riski Alica, & Afrizal, S. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Debby.
- Fajar Romadhon. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan (Agility) Pada Atlet Bulutangkis. *Journal.Unair.Ac.Id*, 27.
- Farid, M., Setiawan, D., & Candra, A. T. (2018). Perbandingan Penggunaan Grip Karet Dan Towel Terhadap Tingkat Kenyamanan Siswa Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas X MAN 2 Banyuwangi Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 188–193.
- Firdaus Soffan Hadi, Dkk. 2016. “Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi.” *Jurnal Pendidikan Jasmani* 26(1): 213–28.
- Gevat, C., Et Al. (2012). Effects Of Agility Ladder Training On Athletic Performance. *Journal Of Strength And Conditioning Research*.
- Gusrinaldi, Et Al. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12–15. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55.
- Hidayat, R. A., Sabillah, M. I., Rahman, D., Zarya, F., & Ockta, Y. (2024). The Role Of Sport Psychology In Improving The Performance Of Badminton Athletes: A Systematic Review. *Retos*, 51, 1126–1136.
- Hidayatullah, R., Palmizal, P., & Decheline, G. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bulutangkis PB Pemula Jaya Kota Jambi. *YASIN*, 5(5), 5231–5244. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i5.7323>
- 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.
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2019). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 3(1), 22–29.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects Of Speed, Agility, Quickness Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players.
- King, M. (2005). Speed & Agility Ladder – Speed & Agility Ladder –. June, 1–11.

- Lestari, N. K. Y., & Laksmi, G. A. P. S. (2020). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305.
- Liu, D. (2017). Analysis And Training On The Characteristics Of Beginner's Footwork In Badminton. *International Journal Of New Developments In Engineering And Society*, 1(4), 110–112.
- Miller, M., Et Al. (2006). The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility. *Journal Of Sports Science And Medicine*.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect Of Intensity And Interval Levels Of Trapping Circuit Training On The Physical Condition Of Badminton Players.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.V2i1.191>
- Pardiman, & Hendriawan, A. (2020). Latihan Drill Dalam Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1), 6–10.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Pogrebny, V. (2025). The influence of badminton on the physical and psycho-emotional development of adolescents. *Naukovij Časopis Nacionāl'nogo Pedagogičnogo Universiteta Īmenī M.P. Dragomanova*, 4(190), 143–146. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04\(190\).29](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04(190).29)
- Rachman, A. (2024). The Effect Of Ladder Drill Side Right In Training On Increasing The Agility Of The Futsal Team Of SMKN 1 Kandangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 297–308.
- Setyagraha, E., Mahyuddin, R., Hasyim, H., Sulaeman, S., & Makassar, N. F. (2022). Pengaruh latihan abc, running mechanic dan ladder drill terhadap speed-agility atlet perbasi kabupaten pinrang. *Marathon*, 1(2), 54–58. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i2.59993>
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Jakarta: Rineta Cipta.
- Suharsini Arikunto. (2010). Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science And Health*, 3(3), 107–116.

- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Dan In-Out Steps Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Diamond Ponorogo Adelia. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training And Testing. *Journal Of Sports Sciences*.
- Sugiono, P. (2015). Metode Penelitian Pendidikan.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280.
- Tomoliyus, T., & Sukamti, E. R. (2023). The Effect of Leg Muscle Strength, Leg Flexibility and Balance on the Ability to Service Sepaktakraw: Literature Review. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(07). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i7-15>
- Yu, L., & Mohamad, N. I. (2022). Development Of Badminton-Specific Footwork Training From Traditional Physical Exercise To Novel Intervention Approaches. *Physical Activity And Health*, 6(1), 219–225.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.