

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN  
*HURDLES* TERHADAP KELINCAHAN ATLET  
KOP BULUTANGKIS UNJ**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**JASMINE SYAHIRA  
1604619059**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelad Sarjana Olahraga**

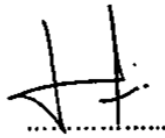
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2023**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

**Pembimbing I**

Drs. Endang Darajat, M.KM  
NIP. 196805041994031002



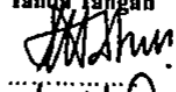
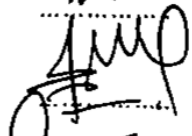
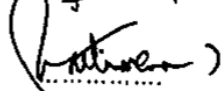
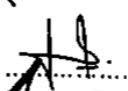

29 Agustus 2023

**Pembimbing II**

Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd  
NIP. 196410041992031001



15/08-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M. Si NIP. 197408152005011003	Ketua		14/08-2023
2. Dr. Abdul Gani, M. Pd NIP. 197802172006041001	Sekretaris		14/08-2023
3. Ferry Yohanes Wattimena, M. Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		10 Agustus 2023
4. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196805041994031002	Anggota		09 Agustus 2023
5. Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd NIP. 196410041992031001	Anggota		15/08-2023

Tanggal Lulus: 4 AGUSTUS 2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juli 2023

Yang membuat pernyataan

  
1000  
METERAL  
TEMPEL  
D4772AKX422231819  
Syarifah Syarifah

No. Reg. 1604619059

## PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : JASMINE SYAHIRA  
NIM : 1604619059  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/kepelatihan kecabangan Olahraga  
Alamat email : Jasmunesyahira.a13@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN LADDER DRILLS DAN HURDLES  
TERHADAP KELINCAHAN ATLET KOP BULUTANGKIS UNJ.


Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Agustus 2023

Penulis

  
( Jasmine Syahira )

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN  
*HURDLES* TERHADAP KELINCAHAN ATLET  
KOP BULUTANGKIS UNJ**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *ladder drills*, 2) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *hurdles*, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *ladder drills* dan *hurdles*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua latihan yang berbeda dan sampel 30 atlet dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen *court agility test* sebanyak dua kali. Setelah diberikan latihan 16 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji-t *paired* dan uji-t *independent*. Hasil penelitian, 1) kelompok latihan *ladder drills* diperoleh  $t_{hitung} 7,5 > t_{tabel} 2,145$  berdasarkan (df)= 14 taraf signifikan 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *ladder drills*, 2) kelompok latihan *hurdles* diperoleh  $t_{hitung} 7,3 > t_{tabel} 2,145$  berdasarkan (df)= 14 taraf signifikan 0,05  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *hurdles*. 3) Tes akhir latihan *ladder drills* dan *hurdles* diperoleh  $t_{hitung} 0,116 < t_{tabel} 2,048$  berdasarkan (df)= 28 taraf signifikan 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang (signifikan) dari latihan *ladder drills* dan *hurdles*. Namun, berdasarkan rata-rata tes akhir *ladder drills* 11,19 dengan *hurdles* 11,44 terdapat perbedaan bahwa rata-rata *ladder drills* lebih baik terhadap peningkatan kelincahan atlet KOP Bulutangkis UNJ.

Kata Kunci: Latihan *Ladder Drills*, Latihan *Hurdles*, Kelincahan

## **COMPARISON BETWEEN LADDER DRILLS AND HURDLES EXERCISES AGILITY IN BADMINTON KOP ATHLETES**

### **ABSTRACT**

The aims of this study were, 1) to find out the increase in agility after being given ladder drills, 2) to find out the increase in agility after being given hurdles, 3) to find out the differences in the increase in agility after being given ladder drills and hurdles. The study was conducted using a comparative quantitative method, namely comparing the two different exercises and a sample of 30 athletes using a purposive sampling technique. This data collection used the court agility test instrument twice. After being given 16 training meetings, the data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results of the study, 1) the ladder drills group obtained  $t_{count} 7.5 > t_{table} 2.145$  based on  $(df) = 14$  a significant level of 0.05 then  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, it can be concluded that there was an increase after being given ladder drills training, 2) the group hurdles training obtained  $t_{count} 7.3 > t_{table} 2.145$  based on  $(df) = 14$  significant level 0.05  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted so it can be concluded that there is an increase in agility after being given hurdles training. 3) The final test of the ladder drills and hurdles exercises obtained  $t_{count} 0.116 < t_{table} 2.048$  based on  $(df) = 28$  significant level 0.05 then  $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected. It can be concluded that there is no significant difference from the ladder drills and hurdles. However, based on the average final test of ladder drills 11,19 with hurdles 11,44 there is a difference that the average ladder drills are better for increasing the agility of UNJ Badminton KOP athletes.

**Keywords:** Ladder Drills Exercise, Hurdles Practice Exercise, Agility

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayahnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbandingan Antara Latihan *Ladder Drills* dan *Hurdles* Terhadap Kelincahan Atlet KOP Bulutangkis UNJ.”**

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan, saran, motivasi selama perkuliahan. Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing 1. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd.** selaku Dosen pembimbing 2. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, kakek, kakak, adik, teman – teman dan pasangan yang telah membantu Do’a dan semangatnya untuk saya. Juga seluruh dosen program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan dosen cabang olahraga bulutangkis, serta teman-teman di Klub Olahraga Prestasi (KOP) bulutangkis. Serta seluruh pihak-pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya harapkan Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahrgaan.

Jakarta, 22 Juli 2023

Jasmine Syahira

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Kelincahan.....	9
2. Hakikat latihan .....	20
3. Hakikat <i>Ladder Drills</i> .....	28
4. Hakikat <i>Hurdles</i> .....	38
B. Kerangka Berpikir .....	46
C. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan Sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisis Data .....	57
G. Hipotesis Statistika .....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	60
B. Pengujian Hipotesis .....	64



C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Ladder Drills</i> dan <i>Hurdles</i> .....	49
2. Blanko Pengambilan Data .....	54
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Ladder Drills</i> .....	60
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Ladder Drills</i> .....	61
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Hurdles</i> .....	63
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Hurdles</i> .....	63



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai Bawah .....	10
2. Otot Tungkai Atas .....	10
3. Otot Tungkai Atas dan Awah .....	10
4. <i>Jumping Smash</i> .....	11
5. Langkah Bergantian .....	12
6. Langkah Berturut-turut .....	13
7. Langkah Menggantung .....	14
8. Tipe Tubuh .....	17
9. Sistem Tangga .....	26
10. <i>Ladder Drills</i> .....	28
11. <i>Ladder Drills Agility Training</i> .....	29
12. <i>Step One Ickey Shuffle</i> .....	30
13. <i>Step Two Ickey Shuffle</i> .....	30
14. <i>Step Three Ickey Shuffle</i> .....	30
15. <i>Step Three Ickey Shuffle</i> .....	31
16. <i>Step One Straddle in Out</i> .....	31
17. <i>Step Two Straddle in Out</i> .....	31
18. <i>Step Three Straddle in Out</i> .....	32
19. <i>Step Four Straddle in Out</i> .....	32
20. <i>Step One Carioca</i> .....	33
21. <i>Step Two Carioca</i> .....	33
22. <i>Step Three Carioca</i> .....	33
23. <i>Step Four Carioca</i> .....	34
24. <i>Step Five Carioca</i> .....	34
25. <i>Step One Criss Cross</i> .....	35
26. <i>Step Two Criss Cross</i> .....	35
27. <i>Step Three Criss Cross</i> .....	36
28. <i>Step Four Criss Cross</i> .....	36
29. <i>Step Five Criss Cross</i> .....	37
30. <i>Step One Shuffles</i> .....	37
31. <i>Step Two Shuffles</i> .....	38
32. <i>Step Three Shuffles</i> .....	38
33. <i>Hurdles</i> .....	39
34. <i>Step One, One Step</i> .....	40
35. <i>Step One, Two Step</i> .....	41
36. <i>Step Two, Two Step</i> .....	42
37. <i>Step One, Three Step</i> .....	42
38. <i>Step Two, Three Step</i> .....	43

39. <i>Step Three, Three Step</i> .....	43
40. <i>Step One, Three Hops and run</i> .....	44
41. <i>Step One, Lateral 2 Step</i> .....	44
42. <i>Step Two, Lateral 2 Step</i> .....	45
43. <i>Step Three, Lateral 2 Step</i> .....	45
44. <i>Desain Penelitian</i> .....	52
45. <i>Court Agility Test</i> .....	57
46. <i>Histogram Tes Awal Kelompok Ladder Drills</i> .....	62
47. <i>Histogram Tes Akhir Kelompok Ladder Drills</i> .....	62
48. <i>Histogram Tes Awal Kelompok Hurdles</i> .....	64
49. <i>Histogram Tes Akhir Kelompok Hurdles</i> .....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal kelompok <i>Ladder Drills</i> .....	71
2. Distribusi Frekuensi .....	72
3. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Ladder Drills</i> .....	73
4. Distribusi Frekuensi .....	74
5. Deskripsi Data Hasil Tes Awal kelompok <i>Hurdles</i> .....	75
6. Distribusi Frekuensi .....	76
7. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Hurdles</i> .....	77
8. Distribusi Frekuensi .....	78
9. Perhitungan Uji-t- <i>paired Ladder Drills</i> .....	79
10. Perhitungan Uji-t <i>paired Hurdles</i> .....	80
11. Perhitungan Uji-t <i>Independent</i> (Perbandingan <i>Ladder Drills</i> dan <i>Hurdles</i> ) .....	81
12. T-tabel.....	82
13. Uji Reabilitas.....	83
14. Dokumentasi .....	84
15. Program Latihan.....	85
16. Surat Menyurat.....	90
17. Riwayat Hidup .....	94