

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



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

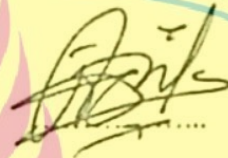
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

Ari Subarkah, S. Pd, M. Pd
NIP. 197404022005011003





12 / 2024
07

Pembimbing II

Fajar Arie Mangun, M. Pd
NIDN. 0015029204



19 / 2024
07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarmo NIP. 196112071989031004	Ketua		18 / 2024 07
2. Raisa Ganeswara, M. Or NIP. 199609072023212000	Sekretaris		18 / 2024 07
3. Ari Subarkah, S. Pd, M. Pd NIP. 197404022005011003	Anggota		12 / 2024 07
4. Fajar Arie Mangun, M. Pd NIDN. 0015029204	Anggota		19 / 2024 07
5. Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd NIP. 196203201987031002	Anggota		24 / 2024 07

Tanggal Lulus: 10 Juli 2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Amira Fitria Liza

NIM : 1604620026

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Alamat email : amiramirara01@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 *CONE DRILLS* 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 , 25 Juli 2024

Penulis

Amira Fitria Liza
1604620026

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 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 di daftar pusaka.
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, 10 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Amira Fitria Liza
NIM. 1604620026

PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *LADDER DRILLS* DAN *CONE DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN ATLETKOP BULUTANGKIS UNJ

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *ladder drills*, 2) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *cone drills*, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *ladder drills* dan *cone drills*. 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 menggunakan uji *t-paired* dan uji *t-independent*. Hasil penelitian, 1) kelompok *ladder drills* 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 *ladder drills*, 2) kelompok latihan *cone 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 sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *cone drills*. 3) Tes akhir latihan *ladder drills* dan *cone drills* 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 *cone drills*. Namun, berdasarkan rata-rata tes akhir *ladder drills* 11,44 dengan *cone drills* 11,19 terdapat perbedaan bahwa rata-rata *cone drills* lebih baik terhadap peningkatan kelincahan atlet KOP Bulutangkis UNJ.

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

COMPARISON BETWEEN LADDER DRILLS AND CONE DRILLS EXERCISE AGILITY IN BADMINTON KOP ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study were, 1) to find out the inscrease in agility after being given ladder drills, 2) to find out the inscrease in agility after being given cone drills, 3) to find out the differences in the inscrease in agility after being given ladder drills and cone drills. The study was conducted using a comparative quantitative method, namely comparing the twodifferent exercises and a sample of 30 athletes using a purposive sampling technique. This data collection used the court agility tes instrument twice. After being given 16 training meetings, the data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results ofthe study, 1) the ladder drills group obtained tcount $7.3 > ttable 2.145$ 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 agilityafter being given hurdles training, 2) the cone drills group obtained tcount $7.5 > ttable 2.145$ based on $(df) = 14$ a significant level of 0.05 then H_0 was rejectedand H_1 was accepted, it can be concluded that there was an increase after being given ladder drills training, 3) the final test of the ladder drills and cone drills exercises obtainedtcount $0.116 < ttable 2.048$ 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 fromthe ladderdrills and cone drills. However, based on the average final test of ladder drills $11,44$ withcone drills $11,19$ there is a difference that the average ladder drills are better for increasingthe agility of UNJ Badminton KOP athletes.

Keywords : *Ladder Drills Exercise, Cone Drills 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 *Cone Drills* Terhadap Kelincahan Atlet KOP Bulutangkis UNJ.**”

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan 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. Hernawan, SE., M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S. Pd, M. Pd** selaku Koordinator Prgram Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan, saran, motivasi selama perkuliahan. Bapak **Ari Subarkah, S.Pd, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing 1. Bapak **Fajar Arie Mangun, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing 2. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya, adik, pasangan, dan teman – teman yang telah membantu Do’a dan semangatnya untuk saya. Juga seluruh dosen program studi Kepeleatihan 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 keolahragaan.

Jakarta, 10 Juli 2024

Amira Fitria Liza



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Kelincahan	8
2. Hakikat Latihan	20
3. Hakikat Ladder Drills	28
4. Hakikat Cone Drills	40
B. Kerangka Berpikir	49
1. Pengaruh Latihan <i>Ladder Drills</i> Terhadap Kelincahan	49
2. Pengaruh Latihan <i>Cone Drills</i> Terhadap Kelincahan	50
3. Perbandingan Latihan <i>Ladder Drills</i> Dan <i>Cone Drills</i> Terhadap Kelincahan	51
C. Hipotesis Penelitian	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54

A.	Tujuan Penelitian	54
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	54
1.	Tempat	54
2.	Waktu Penelitian	54
C.	Metodologi Penelitian	54
D.	Populasi dan Sampel	55
1.	Populasi	55
2.	Sampel	55
E.	Teknik Pengumpulan Data	56
1.	Instrumen Tes	56
2.	Prosedur <i>Court Agility Test</i>	59
F.	Teknis Analisis Data	60
G.	Hipotesis Statistika	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		63
A.	Deskripsi Data	63
1.	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan <i>Ladder drills</i>	63
2.	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan <i>Cone Drills</i>	65
B.	Pengujian Hipotesis	68
1.	Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan <i>Ladder Drills</i> ...	68
2.	Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan <i>Cone Drills</i>	68
3.	Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Ladder Drills</i> dan <i>Cone Drills</i>	69
C.	Pembahasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		71
A.	Kesimpulan	71
B.	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		75
RIWAYAT HIDUP		103

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Ladder Drills dan Cone Drills.....	53
2. Blanko Pengambilan Data.....	57
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Ladder Drills	64
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Ladder Drills.....	64
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Cone Drills	66
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Cone Drills	67



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai Bawah	9
2. Otot Tungkai Atas	9
3. Otot Tungkai atas dan bawah	9
4. <i>Jumping Smash</i>	10
5. Langkah Bergantian	11
6. Langkah Berturut-turut	12
7. Langkah Menggantung	13
8. Tipe Tubuh	17
9. Sistem Tangga	26
10. <i>Ladder Drill</i>	28
11. <i>Ladder Drill 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>	31
15. <i>Step four, Ickey Shuffle</i>	31
16. <i>Step one, Straddle in out</i>	32
17. <i>Step two, Straddle in out</i>	32
18. <i>Step three, Straddle in out</i>	32
19. <i>Step four, Straddle in out</i>	33
20. <i>Step one, Carioca</i>	33
21. <i>Step two, Carioca</i>	34
22. <i>Step three, Carioca</i>	34
23. <i>Step four, Carioca</i>	35
24. <i>Step five, Carioca</i>	35
25. <i>criss criss</i>	36
26. <i>criss cross</i>	36
27. <i>criss cross</i>	37

28. <i>criss cross</i>	37
29. <i>criss cross</i>	38
30. <i>shuffles</i>	39
31. <i>shuffles</i>	39
32. <i>shuffles</i>	40
33. <i>Run Shuffle Run</i>	42
34. <i>Run Shuffle Run</i>	42
35. <i>Run Shuffle Run</i>	42
36. <i>E-Movement</i>	43
37. <i>Cone Alley v.1</i>	44
38. <i>Cone Alley v.1</i>	44
39. <i>Cone Alley v.1</i>	45
40. <i>1 Of Pain</i>	46
41. <i>1 Of Pain</i>	46
42. <i>1 Of Pain</i>	47
43. <i>Cone Alley v.3</i>	48
44. <i>Cone Alley v.3</i>	48
45. <i>Cone Alley v.3</i>	49
46. <i>Desain Penelitian</i>	55
47. <i>Court Agility Test</i>	60
48. <i>Histogram Tes Awal Kelompok Ladder Drills</i>	65
49. <i>Histogram Tes Akhir Kelompok Ladder Drills</i>	65
50. <i>Histogram Tes Awal Kelompok Cone Drills</i>	67
51. <i>Histogram Tes Akhir Kelompok Cone Drills</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes Awal Atlet KOP Bulutangkis UNJ	75
2. Data Usia dan Denyut Nadi	76
3. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kelompok <i>Ladder Drill</i>	77
4. Distribusi Frekuensi	78
5. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Ladder Drill</i>	79
6. Distribusi Frekuensi	80
7. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kelompok <i>Cone Drills</i>	81
8. Distribusi Frekuensi	82
9. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Cone Drills</i>	83
10. Distribusi Frekuensi	84
11. Perhitungan uji- <i>t Paired Cone Drills</i>	85
12. Perhitungan uji- <i>t Paired Ladder Drills</i>	87
13. Perhitungan Uji- <i>t Independent</i>	89
14. <i>t-tabel</i>	90
15. Uji Reabilitas <i>Cone Drills</i>	91
16. Dokumentasi	92
17. Program Latihan.....	94
18. Surat Menyurat.....	100