

**EFEKTIVITAS LATIHAN *CONE DRILL* DAN *LADDER DRILL*
TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB
VICTORY BOGOR**

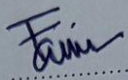
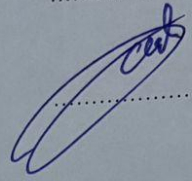


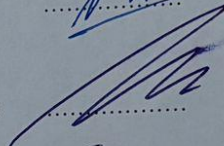
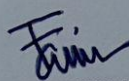
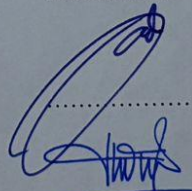
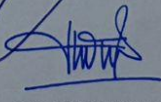
**MUKHAMMAD RIZQY RAMADHANI
1604623066**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		30/7 2025
Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204		11/8 2025
Pembimbing II		
Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		31/7 2025
2. Dr. Made Bang Redy Utama, M.Fis NIP. 199301032024061002	Sekretaris		31/7 2025
3. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Anggota		30/7 2025
4. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Anggota		11/8 2025
5. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		1/8 2025

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Mukhammad Rizqy Ramadhani
NIM : 1604623066
Fakultas/Prodi : FIKK / KKO
Alamat email : mrizqymdhni98@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 :

Efektivitas Latihan *Cone Drill* dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis

PB Victory Bogor

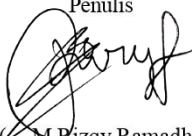
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 4 Agustus 2025

Penulis


(M. Rizqy Ramadhani)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 29 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Mukhammad Rizqy Ramadhani
NIM. 1604623066

EFEKTIVITAS LATIHAN *CONE DRILL* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS VICTORY BOGOR

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Efektifitas latihan *cone drill* terhadap kemampuan kelincahan. 2) Eektifitas latihan *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan. 3) mana yang lebih efektif antara Latihan *cone drill* dengan *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan. Menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan adalah *two groups pre test-post test design*, yaitu mencari perbandingan efektifitas dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Victory Bogor yang berjumlah 24 atlet yang terbagi menjadi 2 tim, setelah itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 18 atlet pada tim PB Victory Bogor usia 16-19 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada: 1.) Grup *Cone Drill* memiliki hasil thitung (7,7) > ttabel (2,145) 2.) Grup *Ladder drill* memiliki hasil thitung (7,8) > ttabel (2,145). 3.) Uji t menyimpulkan hasil uji thitung (1,58) < ttabel (2,048) terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara grup *cone drill* dan *ladder drill*.

Kata kunci: Latihan *Cone Drill*, Latihan *Ladder Drill*, Kelincahan

**THE EFFECTIVENESS OF CONE DRILL AND LADDER DRILL
TRAINING ON THE AGILITY OF VICTORY BOGOR BADMINTON
ATHLETES**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine: 1) The effectiveness of cone drill training on agility performance. 2) The effectiveness of ladder drill training on agility performance. 3) Which type of training is more effective between cone drill and ladder drill in improving agility. This research used an experimental method with a two-group pre-test–post-test design to compare the effectiveness through pre-test and post-test approaches. The population in this study consisted of athletes from PB Victory Bogor, totaling 24 athletes who were divided into 2 teams. Sampling was carried out using purposive sampling technique, resulting in 18 athletes aged 16–18 years from PB Victory Bogor as the sample. The results of the study showed the following findings: 1) The Cone Drill Group obtained a t-count result of (7.7) > t-table (2.145). 2) The Ladder Drill Group obtained a t-count result of (7.8) > t-table (2.145). 3) The comparative test showed a t-count result of (1.158) < t-table (2.048), indicating that there was no significant difference between the cone drill and ladder drill groups.

Keywords: cone drill training, ladder drill training, agility

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN *CONE DRILL* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET PB VICTORY BOGOR” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** Selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** Selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd** Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dadan Resmana, M.Or**, Selaku Dosen Pembimbing II, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** Selaku Pembimbing Akademik, Pihak pengurus PB Victory Bogor yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada Kedua Orang Tua, Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 29 Juli 2025



Mukhammad Rizqy Ramadhani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Kelincahan.....	15
3. Hakikat <i>Footwork</i>	24
4. Latihan <i>Cones Drill</i>	29
5. Latihan <i>Ladder Drill</i>	38
B. Kerangka Berpikir	49
C. Hipotesis Penelitian.....	53
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 54
A. Tujuan Penelitian	54

B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Metodologi Penelitian	54
D. Populasi dan Sampel	56
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknis Analisis Data	62
G. Hipotesis Statistika	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Data	66
B. Pengujian Hipotesis	71
C. Pembahasan Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77
RIWAYAT HIDUP	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan pada Latihan <i>Cone Drills</i> dan <i>Ladder Drills</i> ...	52
2. Blanko Pengambilan Data.....	58
3. Norma Tes.....	60
4. Deskripsi Data Tes	66
5. Data Awal Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	67
6. Data Tes Akhir Kelompok <i>Ladder Drill</i>	68
7. Data Tes Awal Kelompok <i>Cone Drill</i>	69
8. Data Tes Akhir Kelompok <i>Cone Drill</i>	70



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Sistem Tangga	13
2. Otot Tungkai Bawah	16
3. Otot Tungkai Atas	16
4. <i>Jumping Smash</i>	17
5. Tipe Tubuh	21
6. Langkah Bergantian	25
7. Langkah Berturut-Turut	26
8. Langkah Menggantung	27
9. <i>Run Shuffle Run</i>	31
10. <i>Run Shuffle Run</i>	31
11. <i>Run Shuffle Run</i>	32
12. <i>E-Movement</i>	32
13. <i>Cone Alley v.1</i>	33
14. <i>Cone Alley v.1</i>	34
15. <i>Cone Alley v.1</i>	34
16. <i>1 Of Pain</i>	35
17. <i>1 Of Pain</i>	35
18. <i>1 Of Pain</i>	36
19. <i>Cone Alley v.3</i>	36
20. <i>Cone Alley v.3</i>	37
21. <i>Cone Alley v.3</i>	37
22. <i>Leader Drill</i>	38
23. <i>Ladder Drill Agility Training</i>	39
24. <i>Step One, Ickey Shuffle</i>	40
25. <i>Step Two, Ickey Shuffle</i>	40
26. <i>Step Three, Ickey Shuffle</i>	41
27. <i>Step Four, Ickey Shuffle</i>	41

28. <i>Step One, Straddle In Out</i>	42
29. <i>Step Two, Straddle In Out</i>	42
30. <i>Step Three, Straddle In Out</i>	42
31. <i>Step Four, Straddle In Out</i>	43
32. <i>Step One, Carioca</i>	43
33. <i>Step Two, Carioca</i>	44
34. <i>Step Three, Carioca</i>	44
35. <i>Step Four, Carioca</i>	44
36. <i>Step Five, Carioca</i>	45
37. <i>Criss Criss</i>	45
38. <i>Criss Cross</i>	46
39. <i>Criss Cross</i>	46
40. <i>Criss Cross</i>	47
41. <i>Criss Cross</i>	47
42. <i>Shuffles</i>	48
43. <i>Shuffles</i>	48
44. <i>Shuffles</i>	49
45. <i>Konstelasi Penelitian</i>	55
46. <i>Gambaran Court Agilty Test</i>	61
47. <i>Grafik Histogram Tes Awal Latihan Ladder Drill</i>	67
48. <i>Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok Ladder Drill</i>	68
49. <i>Grafik Histogram Tes Awal Kelompok Cone Drill</i>	69
50. <i>Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok Cone Drill</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal Kelincahan & Data DNM PB. Victory Bogor	77
2. Tes Awal Kelompok <i>Ladder Drill</i>	78
3. Tes Akhir Kel. <i>Ladder Drill</i>	79
4. Tes Awal Kel. <i>Cone Drill</i>	80
5. Tes Akhir Kel <i>Cone Drill</i>	81
6. Uji <i>T-Paired Ladder Drill</i>	82
7. Uji Varian Gabungan	84
8. Nilai Tabel T-distribusi	85
9. Uji Reliabilitas <i>Ladder Drill</i>	86
10. Uji Reliabilitas <i>Cone Drill</i>	87
11. Program Latihan.....	88
12. Dokumentasi	96
13. Surat Izin Penelitian	100
14. Surat Balasan Penelitian.....	101
15. Surat Keterangan Validasi Dosen	102
16. Surat Keterangan Validasi Pelatih	103