

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK NEGERI 1 HURAGI**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

OLEH:

MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2024**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK NEGERI 1 HURAGI**

SKRIPSI



OLEH:

MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2024**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 9 Maret 2024

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK NEGERI 1 HURAGI**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM : 1734014
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

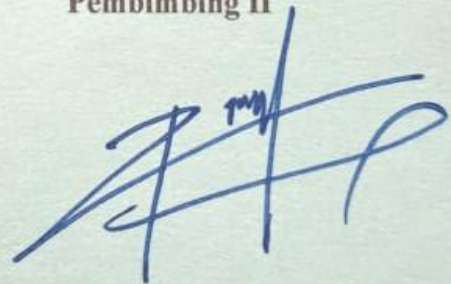
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II



Riwaldi Putra, S.Pd M.Pd
NIDN. 1020099201

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 9 Maret 2024 sebagai

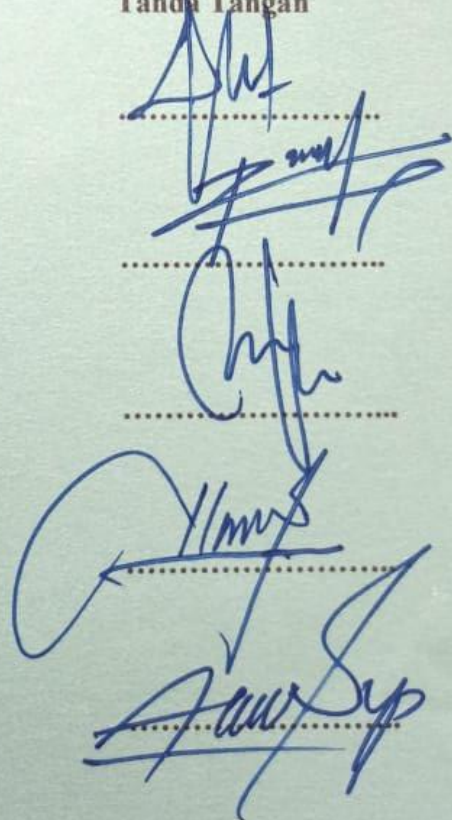
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1003039301
Sekretaris
3. **Lolia Manurizal, M. Pd**
NIDN.1002039001
Anggota
4. **Aluwis, S. Pd., M. Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
5. **Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Pd**
NIDN. 1019078901
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD HAFIZ MAULANA

NIM : 1734014

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 9 Maret 2024
Yang menyatakan,



MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS SMK NEGERI 1 HURAGI**

MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena masih rendahnya kelincahan pemain saat melakukan pengejaran cok yang jauh dari jangkauannya, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan kelincahan para pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi yang berjumlah 10 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan lapangan SMK Negeri 1 Huragi dengan metode latihan *ladder drill* dan pengambilan tes *Zig-zag Run Test*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t..

Dari hasil analisis pengujian Hipotesis dari Pengukuran yang dilakukan pada *pree test* dan *post test* dengan test yang sama yaitu *Zig-zag Run Test* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} 1,833$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Latihan *Ladder Drill* Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi

Kata Kunci : Latihan *Ladder drill*, Peningkatan Kelincahan

**THE EFFECT OF LADDER DRILL EXERCISE ON INCREASING AGILITY
IN EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS BADMINTON AT HURAGI
STATE 1 STATE VOCATIONAL SCHOOL**

MUHAMMAD HAFIZ MAULANA
NIM. 1734014

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2024***

ABSTRACT

This research was carried out because the players' agility was still low when chasing chokes that were far from their reach, this was due to a lack of coaching and practice time and there was no training program to improve the players' agility. This study aims to find out whether there is an effect of Ladder Drill training on increasing agility in badminton extracurricular participants at SMK Negeri 1 Huragi.

This research is a quasi-experimental research method followed by looking at the contribution of variable This research was carried out in the field at SMK Negeri 1 Huragi using the ladder drill training method and taking the Zig-zag Run Test. In this research, the data analysis used is normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From the results of the analysis of Hypothesis testing from Measurements carried out on the pre-test and post-test with the same test, namely the Zig-zag Run Test, which carried out statistical calculations according to the formula used (t test), it was obtained that t_{count} was $8.854 > t_{table} 1.833$, which means that H_0 was rejected and H_a accepted. The conclusions of this research are as follows: Ladder Drill Training Has a Significant Influence on Increasing the Agility of Badminton Extracurricular Participants at SMK Negeri 1 Huragi

Keywords: *Ladder drill training, increasing agility*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi**”. SKRIPSI ini merupakan salah satu syarat memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibuk Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan Skripsi ini.

4. Muarif Arhas Putra, M.Pd. selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Riwaldi Putra, S.Pd M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji I, Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd, selaku penguji II dan Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku penguji III, yang telah memberikan koreksi dan bimbingan terhadap penulisan Skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa agar lancarnya penelitian ini.
8. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuannya sehingga Hasil Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 8 Maret 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRCT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Bulutangkis.....	9
2.1.2 Hakikat Latihan	12
2.1.3 Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i>	13
2.1.4 Hakikat Kelincahan.....	14
2.2. Penelitian Relevan	15
2.3. Kerangka Konseptual.....	16
2.4. Hipotesis Penelitian	17
 BAB III. METODE PENELITIAN	

3.1. Jenis dan Desain Penelitian	18
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.3. Populasi dan Sampel.....	18
3.4. Teknik Pengumpulan Data	20
3.5. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN SARAN	26
4.1. Hasil Penelitian.....	26
4.2. Penyajian Persyaratan Analisis.....	29
4.3. Pengujian Hipotesis	30
4.4. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1. Kesimpulan.....	33
5.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kerangka Konseptual	16
Tabel 3.1	Norma <i>Zig zag run test</i>	21
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi	26
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi	28
Tabel 4.3.	Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	29
Tabel 4.4.	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	30
Tabel 4.5.	Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Bulutangkis.....	9
Gambar 3.1. Lapangan <i>Zig zag run test</i>	22
Gambar 4.1. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi	27
Gambar 4.2. Histogram Data <i>Post-test</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 1 Huragi	36
Lampiran 2.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	37
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	38
Lampiran 4.	Uji Homogenitas <i>Variances</i>	39
Lampiran 5.	Data Uji Hipotesis	40
Lampiran 6.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	41
Lampiran 7.	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	42
Lampiran 8.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	43
Lampiran 9.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	44
Lampiran 10.	Nilai-nilai Distribusi F	45
Lampiran 11.	Nilai Persentil untuk distribusi t	47
Lampiran 12.	Program Latihan	48
Lampiran 13.	Petugas Tes	52
Lampiran 14.	Dokumentasi Foto	53
Lampiran 15.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	57