

Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Shuttle Run* Pada Permainan Bulu Tangkis Siswa SMP

Muhtar¹, Budiman² Taufiq Hidayat³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Yapis Dompu

muhtar97@gmail.com¹ budiman87@gmail.com², taufiqh807@gmail.com³,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan shuttle run siswa SMP. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian one group pretest-posttest design yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill, kemudian dilanjutkan pada pemberian tes akhir (posttest) setelah diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang siswa dari kelas VIII SMP Negeri 7 Woja. Teknik pengumpulan data berupa pengamatan dan tes perbuatan. Instrumen penelitian menggunakan lembar pengamatan latihan ladder drill dan lembar penilaian kelincahan shuttle run. Teknis analisis data dianalisis menggunakan SPSS versi 22. Hasil penelitian diperoleh dari uji hipotesis paired sample test dengan taraf signifikansi 2-tailed kurang dari 0,05 yaitu 0.00, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh metode latihan ladder drill terhadap kelincahan shuttle run pada permainan bulu tangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Woja. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan ladder drill berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan shuttle run.

Kata Kunci: Latihan ladder drill, kelincahan, shuttle run, bulu tangkis.

Abstract

This research aims to determine the effect of ladder drill training on junior high school students' shuttle run agility. This research uses a one group pretest-posttest design, namely research activities that provide an initial test (pretest) before being given treatment in the form of ladder drill exercises, then proceed to giving a final test (posttest) after being given treatment in the form of ladder drill exercises. The sample in this research was 20 students from class VIII of SMP Negeri 7 Woja. Data collection techniques include observation and action tests. The research instrument used a ladder drill exercise observation sheet and a shuttle run agility assessment sheet. Data analysis techniques were analyzed using SPSS version 22. The research results were obtained from the paired sample test hypothesis with a 2-tailed significance level of less than 0.05, namely 0.00, so it can be stated that there is an influence of the ladder drill training method on shuttle run agility in students' badminton games. class VIII of SMP Negeri 7 Woja. These results show that ladder drill training has a significant effect on shuttle run agility.

Keywords: *Ladder drill, agility, shuttle run, badminton training*

Pendahuluan

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulu tangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Saat ini pemain-pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai memperlihatkan prestasinya. Dari hasil tersebut prestasi olahraga bulu tangkis dapat dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan dengan didukung oleh Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) secara optimal.

Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik, hal ini didukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di setiap Kota dan Kabupaten. Sekolah ataupun klub bulutangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda yang sangat diharapkan bagi perkembangan olahraga bulutangkis di masa yang akan datang. Pembinaan atlet bulutangkis sebaiknya dilakukan secara berjenjang, baik di sekolah, klub, maupun di pemusatan latihan di setiap daerahnya masing-masing agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sasaran latihan dan program latihan yang dikemas secara bertahap sesuai kemampuan atlet adalah hal yang paling penting agar hasil dari suatu proses latihan dapat tercapai dengan baik.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis atau badminton sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda di seluruh dunia. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri. Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan shuttlecock dengan teknik yang benar. Cara mengatur kaki (footwork) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya.

Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti melompat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju.

Latihan ladder drill adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Lebih baik melakukan latihan ini diawal sesi latihan setelah pemanasan. Latihan ini adalah salah satu latihan yang penting dalam suatu latihan. Latihan ladder drill sangat bisa digunakan bagi cabang olahraga seperti sepakbola, basket, tenis dan bulutangkis, membuat tubuh lincah adalah tujuan utama dari latihan ladder drill. Langkah kaki atau footwork merupakan yang sangat penting didalam bulu tangkis karena memiliki footwork yang baik adalah hal yang sangat berpengaruh untuk prestasi atlet, dari berbagai macam bentuk latihan dalam bulu tangkis terutama latihan untuk kelincahan langkah kaki, Pelatih harus benar-benar teliti untuk menerapkan latihan yang tepat untuk hasil yang berpengaruh terhadap kelincahan.

Di lingkungan sekolah pembinaan siswa dalam permainan bulu tangkis masih dengan menggunakan teknis latihan yang masih terbilang tidak kreatif seperti lari keliling lapangan. Sehingga berdampak pada kurangnya kelincahan pada siswa. Tidak terprogramnya bentuk latihan dan tidak fokus dalam pemberian latihan menyebabkan penurunan kondisi fisik siswa yang berdampak pada kelincahan kaki yang berkurang sehingga berdampak besar kurangnya kemampuan siswa dalam bermain. Seseorang pemain dapat bermain dengan baik apabila ia mau masuk lapangan sudah mempersiapkan diri sebaik mungkin dari segi fisik, maupun yang lainnya, akan tetapi salah satu unsur yang penting harus ia punya yaitu kecepatan dan kelincahan yang tinggi dalam melakukan permainan bulu tangkis, maka dari itu perlu dibutuhkan latihan yang dirasa dapat meningkatkan tingkat kelincahan siswa salah satunya latihan *ladder drill*.

Ladder drill atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki (Armanzah & Nurrochmah, 2020). Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. (Yudistira, Darmawan, & Kusuma, 2018). Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Wirama, Yunus, & Andiana, 2019). Hal ini apabila terus dilakukan dengan penerapan prinsip-prinsip dasar pelatihan secara sistematis, berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan kelincahan. Banyak unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Salah satu unsur yang perlu dilatih adalah kelincahan dan kecepatan.

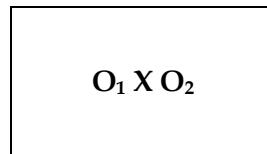
Berdasarkan observasi awal dan pengamatan di lapangan oleh peneliti, pada saat peneliti melakukan wawancara dengan guru olahraga dan mengamati aktivitas permainan bulutangkis di SMP N 7 Woja, masih banyak siswa yang tidak lincah dalam melakukan gerakan teknik permainan bulu tangkis, siswa kelihatan tidak memiliki tenaga dalam bermain khususnya teknik dalam lari bolak-balik pada saat mengembuskan bola kelawan. Pada saat bersamaan hasil wawancara peneliti terhadap guru olahraga di sekolah tersebut menyatakan bahwa setiap dilaksanakan materi bulu tangkis guru jarang memberikan latihan khusus dalam mengukur kelincahan siswa, melainkan guru hanya memberikan intruksi pemanasan berupa lari keliling lapangan. Hal ini dirasa merupakan faktor penyebab kurangnya daya kelincahan siswa pada saat bermain bulu tangkis.

Dari hasil uraian latar belakang di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Shuttle Run Pada Permainan Bulu Tangkis Siswa SMP Negeri 7 Woja"

Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre-eksperimental* yaitu rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra atau pasca uji (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka dalam penyajian data dan analisis yang menggunakan uji statistik. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*, kemudian dilanjutkan pada pemberian tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill* (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini, untuk memperoleh data yang diperlukan menggunakan metode sebagai berikut; Observasi/Pengamatan, Wawancara, Tes Perbuatan

Adapun pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* menurut sugiyono (2019) sebagai berikut:



Keterangan: O_1 = Nilai *Pretest* (sebelum perlakuan)
 X = Latihan *ladder drill*
 O_2 = Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil pengamatan latihan ladder drill siswa kelas VIII
 SMP Negeri 7 Woja

No.	Siswa	LATIHAN LADDER DRILL					SKOR
		out in	double	kaki menyamping	kaki menyilang	double & single	
		<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	
1	LA	13	13	13	13	13	65
2	BU	10	10	10	10	10	50
3	DS	8	8	8	8	8	40
4	AN	13	13	13	13	13	65
5	US	15	15	15	15	15	75
6	AR	13	13	13	13	13	65
7	DN	13	13	13	13	13	65
8	FM	13	13	13	13	13	65
9	RS	15	15	15	15	15	75
10	RI	10	10	10	10	10	50
11	RD	8	8	8	8	8	40
12	AL	8	8	8	8	8	40
13	SN	15	15	15	15	15	75
14	MA	10	10	10	10	10	50
15	YU	13	13	13	13	13	65
16	DM	13	13	13	13	13	65
17	SR	10	10	10	10	10	50

No.	Siswa	LATIHAN LADDER DRILL					SKOR
		out in	double	kaki menyamping	kaki menyilang	double & single	
		<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	<i>bobot (20)</i>	
18	IK	15	15	15	15	15	75
19	WI	13	13	13	13	13	65
20	AF	13	13	13	13	13	65

Tabel 2. Hasil Pre-test kelincahan Shuttle Run siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Woja

No.	Siswa	Skor Pre-test Shuttle Run (repetisi 5 kali)			SKOR	Kategori
		≤ 3 menit	≤ 2 menit	≤ 1 menit		
		<i>bobot (0-39)</i>	<i>bobot (40-69)</i>	<i>bobot (70-100)</i>		
1	LA		43		43	Kurang Lincih
2	BU	35			35	Kurang Lincih
3	DS	22			22	Tidak Lincih
4	AN		47		47	Kurang Lincih
5	US			70	70	Lincih
6	AR		42		42	Kurang Lincih
7	DN		45		45	Kurang Lincih
8	FM		40		40	Kurang Lincih
9	RS			80	80	Sangat Lincih
10	RI	30			30	Kurang Lincih
11	RD		50		50	Tidak Lincih
12	AL	20			20	Tidak Lincih
13	SN			74	74	Cukup Lincih
14	MA	39			39	Kurang Lincih
15	YU		42		42	Kurang Lincih
16	DM		45		45	Kurang Lincih

No.	Siswa	Skor Pre-test Shuttle Run (repetisi 5 kali)			SKOR	Kategori
		≤ 3 menit	≤ 2 menit	≤ 1 menit		
		<i>bobot (0-39)</i>	<i>bobot (40-69)</i>	<i>bobot (70-100)</i>		
17	SR		50		50	Kurang Lincih
18	IK			75	75	Lincih
19	WI		40		40	Kurang Lincih
20	AF		45		45	Kurang Lincih

Tabel .3 Hasil Posttest kelincihan Shuttle Run siswa kelas VIII
SMP Negeri 7 Woja

No.	Siswa	Skor Post-test Shuttle Run (repetisi 5 kali)			SKOR	Kategori
		≤ 3 menit	≤ 2 menit	≤ 1 menit		
		<i>bobot (0-39)</i>	<i>bobot (40-69)</i>	<i>bobot (70-100)</i>		
1	LA			85	85	Sangat Lincih
2	BU		69		69	Cukup Lincih
3	DS			80	80	Sangat Lincih
4	AN			90	90	Sangat Lincih
5	US			100	100	Sangat Lincih
6	AR			80	80	Sangat Lincih
7	DN			75	75	Lincih
8	FM			70	70	Cukup Lincih
9	RS			100	100	Sangat Lincih
10	RI			70	70	Cukup Lincih
11	RD		69		69	Cukup Lincih
12	AL			75	75	Lincih
13	SN			95	95	Sangat Lincih
14	MA			85	85	Kurang Lincih
15	YU		69		69	Cukup Lincih
16	DM		65		65	Cukup Lincih

No.	Siswa	Skor Post-test Shuttle Run (repetisi 5 kali)			SKOR	Kategori
		≤ 3 menit	≤ 2 menit	≤ 1 menit		
		<i>bobot (0-39)</i>	<i>bobot (40-69)</i>	<i>bobot (70-100)</i>		
17	SR	39			39	Kurang Lincah
18	IK			80	80	Lincah
19	WI			95	95	Sangat Lincah
20	AF			90	90	Sangat Lincah

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
Kelincahan shuttlerun		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelincahan shuttlerun	pre tes	.186	20	.067	.924	20	.120
	post	.144	20	.200 [*]	.926	20	.128

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 5. Analisis Hasil Uji-T (uji hipotesis)

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretes_Kelincahan Shuttle Run	45.70	20	14.907	3.333
posttest	79.05	20	14.511	3.245

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretes_Kelincahan Shuttle Run & posttest	20	.331	.154

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretes_Kelincahan Shuttle Run - posttest	-33.350	17.015	3.805	-41.313	-25.387	-8.766	19	.000

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka penelitian ini dapat disimpulkan dengan beberapa temuan antara lain: Hasil uji hipotesis penelitian ini diperoleh taraf signifikansi 2-tailed kurang dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh metode latihan ladder drill terhadap kelincahan shuttle run pada permainan bulu tangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Woja. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan *shuttle run*.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang sudah membantu dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk guru PJOK, khususnya untuk siswa kelas VIII SMP 7 Woja.

Daftar Pustaka

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. (Juli, 2020), *tes dan pengukuran olahraga* Anugrahanto Eko. (2012). *Pengaruh latihan skipping dan shuttle run terhadap footwork bulutangkis usia 11-13 tahun* PB. Surya Tidar Magelang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7th ed.). Upper Saddle. River, NJ: Prentice Hall.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 32-41.
- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brown, Lee & Ferrigno, Vance. (2005). *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States : Human Kinetics.
- Erviana Fitrianingsih, *Pengaruh Latihan Shuttle Run Berubah Arah Dan Konstan Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis*, (2019).
- Firdaus soffan hadi, d. (2016). *Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan*. *Jurnal pendidikan jasmani*, 26(1), 213-228. [Http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748](http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748).
- Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS. 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas
- Hartono. (2019). *metodologi penelitian*. Pekanbaru: Zanafa publishing.
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap*. *Sport Science and Health*, 3(7) 479-485
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). *Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis*. *Jurnal Porkes*, 5(2).

- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hidayat, T., Pratama, S. A., Susila, L., & Daracau, A. (2023). Pengembangan Permainan Tradisional Mpa'a Lape Untuk Meningkatkan Kreativitas Mahasiswa Pada Mata Kuliah T & P Bulu Tangkis. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 885-892.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Zulfikar, I. (2024). Pengaruh latihan medicine ball dan latihan shoulder press terhadap kemampuan smash dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 7(1), 400-410.
- Ismoyo, F. (2014). "Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan Dan Kordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun". Skripsi Yogyakarta
- Nuraini Hardiyanti. (2012). *Efektifitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun Di PB. PWS Dan PB. Pancing Sleman*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta