

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP  
KELINCAHAN (*AGILITY*) PADA ATLET BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh :**

**Fajar Romadhon**

**5161003**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP  
KELINCAHAN (*AGILITY*) PADA ATLET BULUTANGKIS**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyelesaikan  
Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**



**Disusun oleh :**

**Fajar Romadhon**

**5161003**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL**

**2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*)  
PADA ATLET BULUTANGKIS**

(The Effect of Ladder Drills Training on Agility in Athlet Badminton)

Oleh :

**FAJAR ROMADHON**

**5161003**

Dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi Program Studi DIV Fisioterapi Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Pada tanggal : 04 Agustus 2020

**Pembimbing Utama**

Diyono., S.Fis., M.Or

**Pembimbing Pendamping**

Warih Anjari Dyah K., SSt.FT., M.Or

Mengetahui,  
Program Studi DIV Fisioterapi  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional  
**Ketua Program Studi,**

Binuko Amartseto, SSt.FT., M.Or

**Tim Penguji**

Ketua :Diyono, S.Fis., M.Or

**Anggota :**

1 Warih Anjari D.K, SSt.FT., M.Or

2 Sevy Astriyana, SSt.FT., M.Or

3 Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

1. ....

3. ....

## HALAMAN PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fajar Romadhon

NIM : 5161003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) PADA ATLET BULUTANGKIS* adalah betul – betul karya saya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Sukoharjo, 29 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Fajar Romadhon

**HALAMAN PERSETUJUAN  
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN  
(*AGILITY*) PADA ATLET BULUTANGKIS**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi  
Program Diploma IV Fisioterapi  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

**Oleh:**

**Fajar Romadhon**

**5161003**

**Pembimbing I**



Diyono, S.Fis., M.Or  
NIDN. 0614109101

**Pembimbing II**



Warih Anjari Dyah K, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0617029002

## **PRAKATA**

*Bismillahirrahmanirrahim, “Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatu”*

*Alhamdulillahirobbil alamin*, puji syukur dan sembah kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan nikmat yang berlimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*) PADA ATLET BULUTANGKIS”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini bukan hanya karena usaha penulis semata, namun banyak pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Hartono, S.Si., M.Si., Apt., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional.
2. Bapak Binuko Amarseto, S.St.FT., M.Or selaku kepala Kepala Program Studi D-IV Fisioterapi.
3. Bapak Diyono, S.Fis., M.Or selaku pembimbing I, terima kasih telah memberikan bimbingan, tuntunan, kesabaran serta keikhlasan dalam pengarahan untuk penelitian.
4. Ibu Almas Awanis, S.Fis., M.P.H selaku pembimbing II, terima kasih telah memberikan bimbingan, tuntunan, kesabaran serta keikhlasan dalam pengarahan untuk penelitian.
5. Ibu Sevy Astriyana, S.St.Ft., M.Or selaku penguji I untuk skripsi ini, terima kasih telah memberikan saran serta pengarahan.
6. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku penguji II untuk skripsi ini, terima kasih telah memberikan saran serta pengarahan.
7. Kedua orang tuaku yang aku sayangi, Bapakku Wahyono dan Ibuku Karyani, saudara laki-lakiku Danang Della serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dalam segala hal sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

8. Arsi Tiara Kusuma yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Semua Anggota Keluarga D-IV Fisioterapi yang membuat hari-hariku di STIKES Nasional menyenangkan serta memberikan banyak pengalaman.
10. Keluarga besar Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta, terima kasih atas segala yang diberikan hingga semua terlaksana dengan lancar.

Sukoharjo, 29 Juli 2020

Penulis

## HALAMAN MOTTO

“Hidup ini tak perlu anda ketahui kebenaran Finalnya, anda lebih perlu Berbuat baik kepada siapapun, apapun, dan kapanpun dalam kondisi apa saja, Jadilah seseorang yang bermanfaat kepada Orang lain.”

-Cak Nun-

“Hargai setiap usaha seseorang, Jangan pernah menghina ataupun menyepelkan usaha mereka, sekecil apapun itu, Karena kamu tak pernah tahu seberapa jauh dia berjuang dan seberapa banyak yang telah dia korbankan.”

-Chateutic-

“Saya berfikir bahwa ada suatu Hal yang lebih penting dari sekedar percaya, Tindakan dunia ini penuh dengan pemimpi, tidaklah banyak orang yang berani mengambil keputusan untuk maju kedepan dan mulai mengambil langkah pasti untuk mewujudkan Masadepan .”

-Penulis-

“Sabbe satta Bhavantu sukhitatta.”

-Gautama Buddhis-



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pertama-tama saya ucapkan puji syukur kepada tuhan yang maha esa, atas terselesainya skripsi ini, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tua dan keluarga, Bapak dan Ibu yang telah mendukung dan memberikan motivasi,serta memberikan dukungan secara moril dan materil dari saya kecil hingga sekarang dewasa. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu serta keluarga.
2. Seluruh dosen dan staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasiona, baik dari program studi DIV Fisioterapi maupun program studi lainnya. Terima kasih banyak atas bimbingan, ilmu, pengalaman dan pengajaran serta dedikasinya selama 4 tahun ini.
3. Teman-teman seangkatan, adik tingkat dan khususnya untuk keluarga DIV Fisoterapi yang begitu banyak memberikan pembelajaran serta pengalaman selama 4 tahun ini.

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*) PADA ATLET BULUTANGKIS

Fajar Romadhon

Program Studi D IV Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional  
Jalan Solo Baki, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo

(Dibimbing Oleh: **Diyono, S.Fis., M.Or dan Almas Awanis, S.Fis., M.P.H**)

**Latar Belakang** : Bulutangkis adalah olahraga yang terpopuler di Indonesia, karakter dari olahraga bulutangkis itu sendiri memerlukan kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Dari kondisi fisik itu sendiri yang paling menonjol atau yang paling dibutuhkan adalah kelincahan dan kecepatan. Karena karakter olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan (*Agility*) dikarenakan pemain harus menjangkau semua sisi lapangan tanpa kehilangan keseimbangan dan kelincahan sangat berperan penting untuk merubah arah, baik untuk mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola, dari beberapa faktor kendala itu yang paling mencolok adalah faktor kelincahan (*agility*) atlet. Berkaitan dengan itu peneliti memberikan solusi dengan memberikan sebuah bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu latihan *Ladder Drill* pada atlet bulutangkis.

**Tujuan Penelitian** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Ladder Drills* untuk meningkatkan Kelincahan (*Agility*).

**Metode Penelitian** : Pencarian literatur diakses melalui *Google search*, *google scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, mengenai pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*) dengan metode penelitian eksperimen *dan randomized controlled trial* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan, jurnal didapat dari penelitian yang dilakukan 5 tahun terakhir, dan didapatkan 2 jurnal yang sesuai dengan variabel dan kriteria inklusi.

**Hasil Penelitian** : Hasil studi literatur dari 2 jurnal menyatakan bahwa pemberian latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan terhadap pemain atau atlet bulutangkis diukur dengan test kelincahan (*illinois agility run*) yang sama melihat dari nilai pre dan post latihan *ladder drills* dengan frekuensi 3x/minggu, intensitas 50%-80% (sedang) secara sistematis pemberian latihan.

**Kesimpulan** : Ada pengaruh pemberian latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet atau pemain Bulutangkis.

**Kata Kunci** : *Ladder drills*, Kelincahan (*agility*), Bulutangkis.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Kajian Pustaka .....	5
2.2 Kerangka Pikir .....	22
2.3 Kerangka Konsep.....	23
2.4 Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
3.1 Rancangan Penelitian.....	24
3.2 Waktu Penelitian.....	24
3.3 Subyek Penelitian.....	24
3.4 Teknik Sampling.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Variabel Penelitian.....	25
3.7 Prosedur Penelitian .....	26
3.8 Jadwal Penelitian .....	27
3.9 Teknik Analisa Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	28
4.1 Hasil .....	29
4.2 Analisis .....	30
4.3 Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	32
5.1 Kesimpulan .....	32
5.2 Saran .....	32
Daftar Pustaka	
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	27
Tabel 4.1 Hasil Penelitian.....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Illinois agility run</i> .....	14
Gambar 2.2 latihan <i>Ladder Drill Zig Zag Hops</i> .....	16
Gambar 2.3 Latihan <i>Ladder Drill Lateral</i> .....	17
Gambar 2.4 Latihan <i>Ladder Drill Icky Shuffle</i> .....	17
Gambar 2.5 Latihan <i>Ladder Drill Hexagon</i> .....	18
Gambar 2.6 Kerangka Pikir .....	22
Gambar 2.7 Kerangka Konsep .....	23
Gambar 4.1 Diagram Alur Proses Seleksi Literatur .....	28

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Masyarakat telah menyadari akan perlunya melakukan olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Salah satu dari olahraga yang paling banyak diminati oleh kalangan masyarakat yaitu olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak-anak, pemula, remaja, dewasa bahkan veteran pun masih banyak yang memilih cabang olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet-atlet di tiap daerah (Sunarno, 2011).

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di tanah air melakukan pembinaan yang besar dan sangat kompleks. Tuntutan masyarakat terhadap prestasi bulutangkis semakin tinggi menambah beban dalam usaha pembinaan tersebut. PBSI yang secara resmi berdiri tanggal 5 Mei 1951 di Bandung, olahraga bulutangkis *walk in* untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut (Hamid dan Aminuddin, 2019).

Prestasi di ajang Olimpiade adalah tolak ukur prestasi olahraga di level Internasional. Atlet-atlet terbaik dari seluruh penjuru dunia bersaing untuk menjadi yang terbaik di ajang empat tahunan ini. Medali emas Olimpiade pertama Indonesia diraih pada Olimpiade 1992 dari cabang bulu tangkis oleh Susi Susanti (tunggal putri) dan Alan Budikusuma (tunggal putra). Setelah itu kontingen bulu tangkis Indonesia selalu

berhasil meraih medali emas di setiap Olimpiade. Sampai dengan Olimpiade 2008 lalu, bulu tangkis adalah satu-satunya cabang yang bisa menyumbangkan medali emas.

Fisiologis atlet diperlukan untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet. Simpulan beberapa penelitian mengenai karakteristik fisiologi atlet bulutangkis menunjukkan bulutangkis adalah permainan yang memiliki karakteristik intermiten yang tinggi dengan energi yang digunakan dari kedua sistem energi yaitu aerobik sebesar (60–70%) dan anaerobik (30%). Bulutangkis adalah kombinasi dari relly pendek intensitas tinggi anaerobic system dan relly moderat serta panjang aerobic system (Phom-soupha *et al*, 2014).

Kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam permainan bulutangkis adalah kelincahan, karena cabang olahraga bulutangkis menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh, di samping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian dan kerja sama dengan orang lain (Rizki, 2015). Dari kondisi fisik dan karakteristik permainan bulutangkis diatas maka pentingnya peran kelincahan (*agility*) dalam permainan bulutangkis.

Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh (Gusti, 2015).

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (Sukadiyanto, 2011).

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*) yaitu dengan salah satu bentuk latihan kelincahan (*agility*) berupa latihan

*ladder drill*. Latihan *ladder drill* merupakan strategi untuk mengoptimalkan kelincahan melalui kontraksi otot dan suatu bentuk latihan untuk menambah kelincahan (*agility*) ketangkasan seorang dalam bermain bulutangkis dan olahraga yang bersifat *games* dan membutuhkan kelincahan (*agility*). Latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan karena dapat menstimulasi saraf sehingga menyebabkan saraf tersebut terstimulasi. Latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir merubah gerakan (Wood *et al* 2011).

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian diatas maka di dapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan (*agility*) pada atlet bulutangkis ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan (*agility*) pada atlet bulutangkis

### 2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui nilai kelincahan (*agility*) sebelum dan sesudah pemberian *ladder drills*.



#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Institusi

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan menjadi bahan referensi mengenai kelincahan dengan latihan *ladder drills*.

2. Bagi Masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan masyarakat mengenai tehnik latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kelincahan (*agility*).

3. Bagi Fisioterapis

Memberikan wawasan secara teoritis dan praktik sehingga bermanfaat bagi perkembangan pelayanan fisioterpi.

4. Bagi Atlet dan Pelatih Olahraga Bulutangkis

Memberikan tehnik latihan *ladder drills* dengan dosis yang tepat dapat meningkatkan kelincahan (*agility*).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan desain studi literatur review. Data yang dipakai dalam penelitian ini berupa jurnal ataupun artikel yang menggunakan metode penelitian *randomized controlled trial*, maupun eksperimen.

#### **B. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020.

#### **C. Subyek Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan jurnal Nasional yang membahas latihan *ladder drills*, kelincahan (*agility*) dan bulutangkis.

##### 2. Sampel

Dalam penelitian ini jurnal yang menjadi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

###### a. Kriteria Inklusi :

- 1) *Free Full text*.
- 2) Jurnal dengan metode penelitian eksperimen maupun *randomized controlled trial*
- 3) Jurnal berupa studi kuantitatif.
- 4) Jurnal yang digunakan keluaran tahun 2016 hingga 2020.
- 5) Jenis latihan (*ladder drills*) dan test kelincahan (Illinois agility run)
- 6) Rata-rata usia responden atau sampel jurnal 15-21 tahun.

###### b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Judul tidak sesuai variable.
- 2) Identitas jurnal tidak komplit.

#### **D. Teknik Sampling**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* adalah teknik sampling yang cukup sering digunakan. Metode ini menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel. Kriteria pemilihan sampel terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Jurnal yang didapat untuk studi literatur sebanyak 2 jurnal.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah studi literatur atau studi kepustakaan. Teknik ini dilakukan dengan cara mencari jurnal-jurnal, dan membaca jurnal *free full text* dengan *search engine: PubMed, science direct, Google scholar*, dan didapatkan pencarian dengan *keyword "ladder drills dan kelincahan"* mendapatkan 20 jurnal selanjutnya pencarian jurnal dengan *keyword "ladder drills dan kelincahan dan bulutangkis"* mendapatkan 15 jurnal, total keseluruhan jurnal yang didapatkan 35 jurnal. Kemudian di baca dan pelajari sesuai dengan variabel peneliti dengan dosis latihan yang hampir sama, alat ukur kelincahan (*illinois agility run*) dan sampel adalah atlet atau pemain bulutangkis yang sama mendapatkan 2 jurnal yang menjadi literatur.

#### **F. Variabel Penelitian**

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri dari :

##### a. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan (*agility*)

##### b. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian latihan *Ladder drill*.

## **G. Prosedur Penelitian**

1. Menentukan judul penelitian atau studi pendahuluan
2. Mencari jurnal atau artikel mengenai penelitian secara general.
3. Penyusunan proposal penelitian.
4. Seminar proposal.
5. Revisi proposal.
6. Mengumpulkan jurnal berbagai literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah terakreditasi seperti *Elsevier*, *PubMed*, *Crossmark*, *Springer*, *Science direct* dan *Schoolar*.
7. Memilah jurnal literatur sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
8. Analisis data literatur.
9. Membuat hasil dan pembahasan
10. Kesimpulan dan saran.
11. Ujian akhir Skripsi
12. Seminar Hasil
13. Publikasi

## H. Jadwal Penelitian

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Juli 2019				Agustus 2019				November 2019				Mei 2020				Juni 2020				Juli 2020				Agustus 2020							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal																																
2	Survey lapangan dan perijinan																																
3	Seminar proposal																																
4	Revisi Proposal																																
5	Pelaksanaan penelitian studi literatur																																
6	Analisa hasil																																
7	Evaluasi hasil																																
8	Sidang skripsi																																

## I. Teknik Analisa Data

Jurnal penelitian kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, sampel, instrument (alat ukur) dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan ke dalam tabel diurutkan sesuai tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut di atas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *free full text* jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Ada pengaruh pemberian latihan *Ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet atau pemain Bulutangkis.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk penelitian berikutnya, mungkin dapat memperbaharui literatur *Ladder drill* lebih spesifik lagi, untuk sumber-sumber informasi masih terdapat pada jurnal lama atau lebih dari 5 tahun dari sekarang.
2. Untuk Masyarakat, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang Bulutangkis dan teknik-teknik dalam latihan dan bermain Bulutangkis.
3. Untuk Fisioterapis, dapat menambah ilmu tentang dosis yang benar dalam memberikan latihan pada atlet maupun pemain Bulutangkis.
4. Untuk atlet dan pelatih Bulutangkis, dapat mengkolaborasikan atau menggabungkan teknik dan latihan agar semakin maksimal dalam meningkatkan Kelincahan (*agility*) atlet atau pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Muhamad., & Primayanti, Intan. 2017. *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak) : Vol 1 No 1 pp 32-26.*
- Agus, Gede. 2019. *Pelatihan Agility Ladder Metode Icky Shuffle 4 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Peserta Ekstra Kurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol 5 No 1 Hal 12-17.*
- Anantawijaya, Gede. 2018. *Pengaruh pelatihan ladder practice terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 6. No. 1.*
- Andrika, N. 2018 . *The Effect Of Cone Drill (Start Drill, Sprint, Backpedal, Shuffle) Through Agility . The Education Of Sport Teacher Training : Riau University.*
- Anggraeni, Dwi *et al.* 2019. *Pengaruh. Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol. 18. No. 2.*
- Arsil dan Adnan, A. 2010 . *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Wineka Media.*
- Assyabani, Khoiruzzaman. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Icky Shuffle terhadap Kelincahan. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.05.*
- Batson, G. 2009. *Update on proprioception considerations for dance education. Journal of dance medicine and science.*
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. 2015. *Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. International Journal, 1(12), 527–529.*
- Dawes, Jay dan Mark Roozen. 2012. *Developing Agility and Quickness .united states: human kinetics.*

- Diputra, Rahman. 2015 . *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)*. *Jurnal Sportif*. 1 (1) : 41-59.
- Engkos Kosasih, 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Erlangga
- Firdaus, Muhammad *et al.* 2017. *Pengaruh Latihan In Out Shuffle” Agility Ladder Drill” terhadap Kelincahan SSB U-17 Pekanbaru*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Gilang. 2007. *Olahraga Pernafasan*. <http://kliniku.wordpress.comolahraga-pernafasan/> diakses 5 Agustus 2020
- Hamid, A dan Aminuddin, M. 2019 . *Pengaruh latihan footwork terhadap agility Pada Pemain bulutangkis pbsi tanah laut usia 12-15*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 18 No : Universitas Lambung Mangkurat.
- Hanif, M. 2016. *Pengaruh Latihan Dodging Run dan Ladder Drill terhadap Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-13 Tahun PB. Harapan Jaya Kabupaten Magelang*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hudriah, Efi. 2018 . *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (Pplp)* . Skripsi Program Studi D-IV Fisioterapi : Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.
- Humaedi. 2017. *Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume VI Nomor 1* , 80-94.
- Ichsan, H. N. 2011 . *Tes dan Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Makassar Badab Penerbit Universitas Negri Makassar.
- Ismaningsih. 2015. *Penambahan Propeoseptik Exercise Pada Intervensi Strethening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola*. Tesis. Denpasar: Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Udayana Denpasar.
- Ismoyo, F. 2014. “Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi”. Skripsi. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga



- Ismoyo, Fajar. 2014. Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Skripsi 2014. Yogyakarta. (Online), ([http://eprints.uny.ac.id/14377/1/s\\_kripsilengkap.pdf](http://eprints.uny.ac.id/14377/1/s_kripsilengkap.pdf)) Diakses 6 Januari.
- Juliyanto, O, D. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan*. E-Journal Unesa. Vol. 07, Hal: 45-52.
- Karyono. 2011. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kusuma *et al.* 2017. *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan*. Seminar Nasional Riset Inovatif.
- Lautan, Rusli. 2013. *Tahir Djide Hidup dan Karyanya dalam Bulutangkis*. Jakarta: Kemenpora.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashud & Karnadi, Muhammad. 2015. *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*. Jurnal Multilateral Volume 14 No 1.
- Nala, I Gusti. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali : Udayana University Press.
- Nugroho, Triyanto. 2018 . *Penambahan Latihan Kombinasi Core Stability Pada Latihan Footwork Meningkatkan Kelincahan Pemain Bulutangkis Putri Pb. Puma Mas Madiun . Sport and Fitness Journal ISSN: 2302-688X Volume 6, No.1 : Universitas Udayana*.
- Permadi, Andi *et al.* 2017. *Pengaruh latihan hexagon drill with barries dengan interval training 1:3 dan 1:5 terhadap power otot tungkai dan kelincahan*. JIME, Vol. 3. No. 1.
- Pratama, Banas, Donders, Kang, dan Yamahara. 2014. *Efektifitas Latihan Drill dan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Putra Usia 19-21 Tahun di Planet Futsal Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Prihantara, Aditya. 2018. *Pengaruh latihan ladder speed run dan ladder stride run terhadap footwork pemain bulutangkis. Journal of Sport Coaching and Physical Education* 3 (1).
- Reynolds, Tony. 2011. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. (online). [http://www.footballgc.com.au/uploads/Tony\\_Raynold\\_Ultimate\\_Agility\\_Ladder\\_Guide.pdf](http://www.footballgc.com.au/uploads/Tony_Raynold_Ultimate_Agility_Ladder_Guide.pdf). Diakses pada tanggal 18 Juli 2020.
- Ruslan. 2012. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (pplp)*. Jurnal Ilara, Volume 11, Nomor 2, 45-56.
- Riyan, Hidayat *et al.* 2016. *Pengaruh Latihan Icky Shuffle Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan pada Pemain Club Sepakbola Ps. Harimau Sumatera*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Rizki, H. 2015 . *Latihan Shadow Badminton Dan Latihan Ladder Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bulutangkis* : Universitas Pendidikan Indonesia.\Ruslan. 2011 . Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (pplp). *Jurnal Ilara, Volume 11, Nomor 2, 45-56*.
- Sahin, H. M. 2014. Relationships between acceleration, agility, and jumping ability in female volleyball. *European Journal of Experimental Biology*, (41)
- Santoso, S. dan Sidik, D.Z. 2013. Ilmu Faal Olahraga, Fisiologi Olahraga : *Fungsi Tubuh Manusia untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Subarjah, Herman. (2012). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas. 2012. Latihan Kondisi Fisik.dari : <http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/>
- Sudarsono, Ari. 2009. *Peregangan Otot-otot Pada dan Bengkak Otot-otot Paha serta Memperbaiki Kemampuan Lompat pada Orang Dewasa*. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.Sunarno. 2009. *Futsal Sepak Bola dalam Ruangan*. Semarang: Aneka Ilmu.

- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; CV Lubuk Agung.
- Sukma. 2015. *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-zug Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola*. Denpasar: Program Studi Fisioterapi Universitas Udayana.
- Sunarno, Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Phomsoupha, M & Laffaye, G *The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics*. 2014. Sport med 10.1007/s40279-014-0287-2.
- Quinn, E. 2013. *Fast and slow twich muscle fibers*. Does Muscle Type Determain Sport.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wood, K., Saygin, O., Babayigit Irez, G. 2011. *Examining of reaction time of professional soccer players according to their playing positions*. *Seluck University Journal of Physical Education and Sport Science*, 16(5): 25-27.
- Yudistira *et al.* 2018. *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill dan Three Corner Drill terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga* Volume 9 Nomor 1.