

**"PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
ATLET BULUTANGKIS PB.MKS SINGARAJA"**



Oleh
AHMAD AINUN NAJIB
2016041003

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**



**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
ATLET BULUTANGKIS PB.MKS SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Ahmad Ainun Najib
NIM 2016041003**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Pembimbing II	Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. NIP.197903172008121005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Ahmad Ainun Najib ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 26 September 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Anggota	Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. NIP.197903172008121005
Anggota	Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. NIP.197806012001122001
Anggota	Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. NIP.197812142001122001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelimcahan Atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



KATA PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt, pada akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa suka cita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

ORANG TUA TERCINTA

Bapak Filhan (Almarhum) & Ibu Rosyidah

“skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orang tua saya tanpa inspirasi, semangat, do’a, serta dukungan yang telah di berikan, saya mungkin akan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini”

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, serta membina saya selama berjalannya proses perkuliahan, sehingga saya banyak dapat pembelajaran serta pengalaman dalam hidup saya”.

SAUDARA TERCINTA

Firda Nur Diana S.Pi & Alisha Khoiro Wilda

“ Terima kasih atas Motivasi dan doa yang di berikan sehingga saya mampu melewati fase skripsi ini dengan baik dan tepat waktu”.

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga

Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**“Orang Yang Bersabar
Pasti Akan meraih keberuntungan.
Meski di peroleh dengan waktu yang sangat lama”
(Ali bin Abi Thalib)**



PRAKATA

Puja dan puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet PB. MKS Singaraja”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, ditemukan berbagai kendala dalam proses penyusunan, akan tetapi berkat bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak yang bersangkutan dapat diatasi.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan IOK yang telah banyak membantu saya dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama saya menjadi mahasiswa di Undiksha.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan IOK yang juga sekaligus menjadi pembimbing akademik saya, yang telah memberikan arahan dan kesempatan kepada peneliti

untuk mengikuti perkuliahan.

6. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd., Pembimbing I peneliti yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
8. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., Sebagai dosen penguji dan sebagai pemberi nasehat dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Staf Dosen di Program Studi PKO, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
10. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 15 Mei 2025

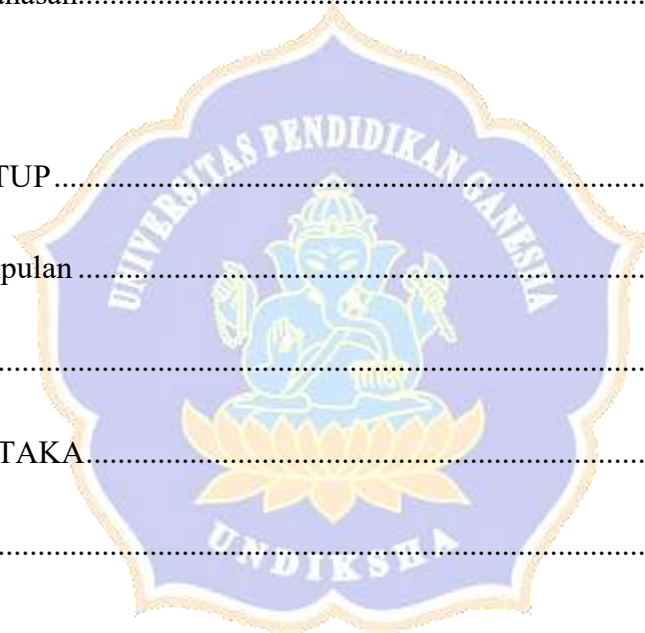
Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
LEMBAR PANITIA UJIAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4

1.4	Rumusan Masalah.....	4
1.5	Tujuan Penelitian	4
1.6	Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI		6
2.1	Hakikat Bulutangkis.....	6
2.2	Teknik Dasar Bulutangkis.....	7
2.3	Perlengkapan permainan bulutangkis	13
2.4	Hakikat Kelincahan.....	13
2.5	Hakikat Ladder Drill	15
2.6	Profil Pb.Mks Singaraja	19
2.7	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
2.8	Kerangka Berfikir	22
2.9	Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
3.1	Rancangan Penelitian.....	24
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4	Subjek dan Objek Penelitian.....	25

3.5	Metode Pengumpulan Data.....	26
3.6	Metode dan Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian	25
4.2	Uji Persyaratan	36
4.3	Uji Hipotesis (Uji-t).....	37
4.4	Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....		40
5.1	Kesimpulan	40
5.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....		43
LAMPIRAN		46



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Langkah-langkah penelitian.....	28
Tabel 3.2. Data Normatif Tes Shuttle run.....	28
Tabel 4.2. Hasil Pretest	34
Tabel 4.3. Hasil Posttest.....	35
Tabel 4.4. Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.5. Uji Homogenitas	37
Tabel 4.6. Uji Hipotesis	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.1. Lapangan Bulutangkis.....	12
Gambar 2.3.2. Raket Bulutangkis	12
Gambar 2.3.3. Shuttlecock	13
Gambar 2.5.1. Ladder Out In	13
Gambar 2.5.2. Latihan Double	13
Gambar 2.5.3. Latihan Menyamping	13
Gambar 2.5.4. Latihan Kaki Menyilang.....	13
Gambar 2.5.5. Double and Single	13
Gambar 2.6.1. Profil Pb.MKS Singaraja.....	13
Gambar 3.5.1. Shuttle run lari bolak balik.....	27
Gambar 4.1 Histogram Pre-Test	35
Gambar 4.2 Histogram Post-Test.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	46
Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Observasi.....	59
Lampiran 3. Surat Balasan Observasi	60
Lampiran 4. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	61
Lampiran 5. Surat Balasan Melakukan Penelitian	62
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	63

