

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

Oleh

Ahmad Ainun Najib, NIM. 2016041003

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Ladder Drill terhadap kelincahan atlet bulutangkis di PB MKS Singaraja yang berusia 12–14 tahun. Jenis penelitian ini yaitu jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian “*One Groups Pre-test Post-test Design*”. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes *Shuttle Run* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas (uji Liliefors), uji homogenitas (uji F), dan uji hipotesis (uji-t) dengan bantuan SPSS 25. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang atlet.). Hasil penelitian menunjukkan test awal kelincahan atlet Bulutangkis PB.MKS Singaraja sebanyak 6 orang berada pada kategori baik dengan persentase 40% dan cukup sebanyak 9 orang dengan persentase 60% dengan hasil Uji-Normalitas berada pada taraf nilai sig 0.093 > 0.05 sehingga data tersebut berdistribusi normal. Dan hasil *post-test* dari test kelincahan atlet Bulutangkis PB.MKS Singaraja diperoleh sebanyak 12 orang kategori baik dengan persentase 80% dan kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 20% dengan hasil Uji Normalitas berada pada taraf nilai sig 0.146 > 0.05. Sehingga hasil dari Uji-t menunjukkan bahwa terdapat signifikansi nilai sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder Drill* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. MKS Singaraja.

Kata kunci: *Ladder Drill*, kelincahan, bulutangkis

***THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF
BADMINTON ATHLETES OF PB.MKS SINGARAJA***

By

Ahmad Ainun Najib NIM. 2016041003

Sports Coaching Education Study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Ladder Drill training on the agility of badminton athletes at PB MKS Singaraja aged 12–14 years. This type of research is an experimental study with a research design of "One Groups Pre-test Post-test Design. The data collection method in this study used tests and measurements. The instrument used was a test. Shuttle Run to measure agility. The data analysis technique used normality test (Liliefors test), homogeneity test (F test), and hypothesis test (t-test) with the help of SPSS 25. The sample in this study amounted to 15 athletes. The results of the study showed that the initial agility test of Badminton athletes from PB.MKS Singaraja was 6 people in the good category with a percentage of 40% and sufficient as many as 9 people with a percentage of 60% with the results of the Normality Test being at the level of sig value $0.093 > 0.05$ so the data is normally distributed. And the results post-test From the agility test of Badminton athletes from PB.MKS Singaraja, 12 people were in the good category with a percentage of 80% and 3 people in the sufficient category with a percentage of 20% with the results of the Normality Test at a sig level of $0.146 > 0.05$. So the results of the t-test show that there is a significance value of $0.000 (p < 0.05)$. So it can be concluded that the training Ladder Drill has a significant influence on increasing the agility of badminton athletes from PB. MKS Singaraja.

Keywords: Ladder Drill, agility, badminton.