



## PENGARUH LATIHAN *LADDER SPEED RUN* DAN *LADDER STRIDE RUN* TERHADAP *FOOTWORK* PEMAIN BULUTANGKIS

Muhammad Aditya Prihantara, Mohammad Nasution

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juni 2018  
Disetujui Juli 2018  
Dipublikasikan  
Agustus 2018

*Keywords:*  
*Ladder Speed Run, Ladder  
Stride Run, Footwork  
Bulutangkis*

### Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah alat ladder jarang digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan kelincahan footwork pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan yang lebih baik antara ladder speed run dan ladder stride run. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Populasi berjumlah 12, dengan jenis kelamin laki-laki. Sampel penelitian adalah 12 pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap tahun 2018. Hasil penelitian diperoleh : 1) nilai  $t$  hitung = 2.928 >  $t$  tabel = 2.571, maka ada pengaruh yang signifikan dari latihan ladder speed run terhadap footwork pemain bulutangkis. 2) Nilai  $t$  hitung = 5.000 >  $t$  tabel = 2.571, maka Ada Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Ladder Stride Run Terhadap Footwork Pemain Bulutangkis. 3)  $t$  hitung latihan ladder stride run = 5.000 lebih besar dibandingkan  $t$  hitung latihan ladder speed run = 2.928 maka metode latihan ladder stride run lebih baik dibandingkan dengan latihan ladder speed run. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh antara latihan ladder speed run dengan latihan ladder stride run terhadap footwork pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018. Saran dari penelitian ini ladder speed run dan ladder stride run dapat dijadikan referensi pelatih dan pembina klub bulutangkis.

### Abstract

*The background of this research is the fact that the ladder is infrequently to be used by a coach to increase the footwork agility of a player. The purpose of this research is to know about the best practice method between ladder speed run and ladder stride run. This is a quantitative with experimental method. The population consists of 12 males. The samples of this study are 12 male badminton players of Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap 2018. The results of this study are: 1)  $Tcount = 2.928 > Ttable = 2.571$ , which means there are significance influences of Ladder Speed Run Training among Male Badminton Players' Footwork. 2)  $Tcount = 5.000 > Ttable = 2.571$ , which means there are significance influences of Ladder Stride Run Training among Male Badminton Players' Footwork. 3)  $Tcount$  of Ladder Stride Run Training = 5.000 that is bigger than  $Tcount$  of Ladder Speed Run = 2.928. Therefore, the Ladder Stride Run Training is more effective than Ladder Speed Run Training. Based on this study, it can be concluded that there are any influence of Ladder Speed Run and Ladder Stride Run Training among Male Badminton Players' Footwork of Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap 2018.*

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 3 FIK UNNES  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [jscpe.pklo@unnes.ac.id](mailto:jscpe.pklo@unnes.ac.id)

ISSN 2548-4885

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya ada 6 daerah dasar yang merupakan sasaran arah gerakan langkah, yaitu: 1) samping kanan depan, 2) samping kiri depan, 3) samping kiri, 4) samping kiri belakang, 5) samping kanan belakang, dan 6) samping kanan. Ke 6 daerah tersebut merupakan sasaran yang harus ditempuh dengan gerakan seefisien mungkin. Seorang pemain, harus segera kembali ke daerah tengah setelah memukul shuttlecock, namun yang lebih penting adalah tidak bergerak terlebih dahulu sebelum lawan memukul.

Setiap pemain Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap memiliki tingkat kemampuan footwork yang berbeda-beda. Untuk melatih kelincahan footwork pemain bulutangkis, terdapat banyak cara atau metode, diantaranya (1) squat jump, (2) squat thrust, (3) shuttle run, dan (4) shadow 6 titik. Semua bentuk latihan tersebut sudah pernah diberikan kepada pemain. Selain 4 bentuk latihan tersebut, masih ada bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan footwork pemain bulutangkis. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat yang bernama ladder. Alat tersebut jarang digunakan pelatih untuk melatih kelincahan footwork pemain bulutangkis, sehingga peneliti ingin mencoba menerapkan metode latihan ladder speed run dan ladder stride run dimana kedua bentuk latihan tersebut belum pernah diberikan kepada pemain. Hal ini yang menjadi pertimbangan penulis untuk melakukan penelitian tentang " Pengaruh Latihan Ladder Speed Run dan Ladder Stride Run Terhadap Footwork Pemain Bulutangkis (Eksperimen Pada Pemain Putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018)".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Two Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest pengaruh latihan ladder speed run dan ladder stride run terhadap footwork pemain bulutangkis Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap.

Untuk menyeimbangkan kemampuan kedua kelompok, dalam penelitian ini menggunakan cara subject matching ordinal pairing, yaitu hasil pre experimental testnya diurutkan sesuai dengan perolehan point terbesar hingga terkecil, kemudian dipasangkan dengan menggunakan rumus A-B-B-A, sehingga memperoleh nilai yang sama setiap kelompok. Anggota tiap pasang tersebut dipisahkan untuk dijadikan kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara total sampling, yaitu dengan mengikutsertakan populasi menjadi sampel. Adapun populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap tahun 2018.

Setelah perlakuan telah selesai dilakukan maka diakhiri dengan tes akhir (post test) yang bertujuan untuk mengetahui hasil selama latihan, kemudian dilanjutkan dengan tabulasi data untuk menghitung statistika diskriptif. Untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dan tujuan homogenitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov dan Chi-square, setelah itu dilanjutkan dengan uji-t berpasangan. Pengolahan data

menggunakan Sistem Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 16.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi variabel data Latihan *ladder speed rundan ladder stride run* Terhadap *footwork* Pemain Pulutangkis Pada Pemain Putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018 ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Data Statistik Deskriptif antara Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 Setelah dilakukan Pre Test dan Post Test

### Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	SD
pre X 1	6	8	16	12.67	2.733
pre X 2	6	8	15	13.00	2.683
post X 1	6	13	18	14.67	1.751
post X 2	6	12	18	15.50	2.168
Valid N	6				

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa: N adalah jumlah sampel untuk *pre test* kelompok eksperimen 1=6, nilai minimumnya = 8, nilai maksimumnya = 16, nilai mean = 12.67, nilai standart deviasi = 2.733. N adalah jumlah sampel *post test* kelompok eksperimen 1 = 6, nilai minimumnya = 13, nilai maksimumnya = 18, nilai mean = 14.67, nilai standar deviasi = 1.751. N adalah jumlah sampel untuk *pre test* kelompok eksperimen 2 adalah = 6, nilai minimum= 8, nilai maksimum = 15, nilai mean = 13.00, nilai standar deviasi = 2.683. N adalah jumlah sampel untuk *post test* kelompok eksperimen 2 adalah =6, nilai minimum = 12, nilai maksimum = 18, nilai mean = 15.50, dan nilai standar deviasi= 2.168.

Setelah dilakukan perhitungan statistika deskriptif selesai, maka dilanjutkan dengan uji pasangan atau uji *t test*. Adapun sebelum uji beda dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu: 1) uji normalitas data, dan 2) uji homogenitas. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut ini :

Uji Normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama atau populasi data berdistribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan membandingkan distribusi data yang akan diuji normalitasnya dengan distribusi normal baku. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan: bahwa jika nilai signifikansi atau probabilitas < 0,05 distribusi adalah tidak normal, jika nilai signifikansi atau probabilitas > 0,05 distribusi adalah normal. Dari hasil perhitungan statistika diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Latihan *Ladder Speed Run* dan *Ladder Stride Run*.

Var	Kolmo-Smirnov Test	Signifikasi	Ket.
<i>Pre X 1</i>	0.580	0.889 > 0.05	Normal
<i>Post X 1</i>	0.771	0.591 > 0.05	Normal
<i>Pre X 2</i>	0.603	0.603 > 0.05	Normal
<i>Post X 2</i>	0.820	0.820 > 0.05	Normal

Sumber: Data Penelitian tahun 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa semua kelompok menunjukkan hasil secara keseluruhan berdistribusi normal, karena dalam uji normalitas semua

kelompok distribusinya normal maka uji parametrik bisa dilanjutkan.

Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat bila uji statistik inferensial hendak dilakukan. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dengan ketentuan : jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varian tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari hasil perhitungan diperoleh perhitungan diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Var.	Chi-Square	Sig.	Ket.
Pre_X 1	0.667	0.881 > 0.05	Homogen
Post_X 1	2.000	0.572 > 0.05	Homogen
Pre_X 2	0.667	0.881 > 0.05	Homogen
Post_X 2	0.667	0.955 > 0.05	Homogen

Sumber: Data Penelitian tahun 2018

Setelah uji persyaratan telah memenuhi syarat untuk uji hipotesis, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis.

Kriteria penerimaan  $H_0$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau  $(\alpha) = 0,05$ . Banyaknya subjek pada kelompok eksperimen 1 dan 2 = 6 diperoleh  $t_{Tabel} = 2.571$

$H_0$  diterima apabila  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$  atau  $sig \geq 0,05$

$H_0$  ditolak apabila ( $t_{hitung} < -t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) atau  $sig < 0,05$

Dalam penelitian ini ada 3 (tiga) hipotesis yang diajukan adapun hipotesisnya adalah :

**Uji Pengaruh latihan ladder speed run terhadap footwork pada pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018**

Uji ini dimaksudkan untuk melihat perbedaan pengaruh latihan ladder speed run terhadap footwork pemain bulutangkis. Berikut adalah hasil perhitungan pada pre test dan post test latihan ladder speed run:

Tabel 4. Uji t Paired Test post test latihan ladder speed run terhadap footwork pemain bulutangkis.

Rata-rata		t <sub>Hitung</sub>	t <sub>Tabel</sub>	Sig	Ket.
Pre X 1	Post X 1				
12.67	14.67	2.928	2.571	0.033	Terdapat Perbedaan

Sumber: Data Penelitian tahun 2018

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata-rata data kelompok eksperimen 1 antara data pre test dan post test menggunakan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan hasil test footwork pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan ladder speed run.

$H_1$  : Terdapat perbedaan hasil test footwork pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan ladder speed run.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.4, dapat dijelaskan bahwa uji beda antara pre dan post test kelompok eksperimen 1 latihan ladder speed run diperoleh nilai  $t_{hitung} 2.928 > t_{Tabel} 2.571$  dengan  $sig = 0.033$  jadi

**H<sub>1</sub> diterima**, maka dapat disimpulkan **terdapat perbedaan** hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder speed run*, dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

**Uji Pengaruh latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis pada pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.**

Uji ini dimaksud untuk melihat perbedaan pengaruh latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis. Berikut adalah hasil perhitungan pada *pre test* dan *post test* latihan *ladder stride run*:

Tabel 5. Uji t Paired Test post test latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis.

Rata-rata		t <sub>Hit</sub>	t <sub>Tabel</sub>	Sig	Ket.
Pre X 2	Post X2				
13.00	15.50	5.000	2.571	0.004	Terdapat Perbedaan

Sumber: Data Penelitian tahun 2018

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata-rata data kelompok kontrol antara data pre test dan post test menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat perbedaan hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder stride run*.

H<sub>2</sub> : Terdapat perbedaan hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder stride run*.

Berdasarkan hasil perhitungan seperti terlihat pada tabel 4.5, t<sub>hitung</sub> 5.000 > t<sub>tabel</sub> 2.571 dengan sig = 0.001 jadi **H<sub>2</sub> diterima**, hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder stride run*, dengan kata lain Adapengaruh yang signifikan latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

**Perbedaan latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* terhadap *footwork* pada pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.**

Uji hipotesis ini dimaksudkan untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara *ladder speed run* dan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain pada pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018. Berikut hasil perhitungan *post test* latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run*.

Berdasarkan pada perhitungan tabel 4.6 berikut, terdapat perbedaan mean 0.83, dimana angka ini berasal dari kelompok *post test* latihan *ladder speed run* nilai rata-rata atau mean sebesar 14.67 dan kelompok *post test* latihan *ladder stride run* nilai rata-rata atau mean sebesar 15.50, dengan demikian secara statistika latihan *ladder stride run* lebih besar dibandingkan nilai mean latihan *ladder speed run*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi: dengan latihan *ladder stride run* lebih baik daripada latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

Kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dapat digunakan sebagai referensi pelatih untuk melatih *footwork* pemain bulutangkis. Tabel 6. Uji *t paired test pre* dan *post test* latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* terhadap *footwork*.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	Sig. (2-tailed)
	Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
<i>pre X1 – post X1</i>	-2.000	1.673	.683	3.756	-.244	-2.928	.033
<i>pre X1 – post X2</i>	-2.500	1.225	.500	3.331	-1.215	-5.000	
<i>post X1 – post X2</i>	-.833	2.317	.946	3.264	1.598	-.881	

Masing-masing pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap memiliki kemampuan *footwork* yang berbeda-beda. Dalam hal ini peneliti mencoba menggunakan latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* untuk meningkatkan *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap.

Pelaksanaan *ladder speed run* latihan menggunakan alat *ladder* atau tangga kelincahan dimana kedua kaki secara bergantian melakukan gerakan jalan cepat kearah depan, dengan kedua kaki secara bergantian melangkah dengan cepat melaluisetiap kotak-kotak anak tangga. Gerakannya dilakukan berurutan dari anak tangga awal hingga akhir secepat mungkin (Lee E Brown & Vance A. Ferrigno, 2000:32).

Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji t dari data penelitian kelompok eksperimen 1 *ladder speed run* diperoleh nilai  $t_{hitung} 2.928 > t_{Tabel} 2.571$  dengan sig = 0.033, maka dapat disimpulkan **terdapat perbedaan** hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen lantara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder speed run*, dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

Pengaruh latihan *ladder speed run* adalah secara langsung dapat meningkatkan *footwork*, karena dalam latihan *ladder speed run* dilakukan dengan frekuensi yang cepat dilakukan mulai dari kotak anak tangga awal sampai akhir. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai, karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai dan juga dilakukan dengan frekuensi yang cepat, sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork* pemain bulutangkis.

Pelaksanaan *ladder stride run* latihan menggunakan alat *ladder* atau tangga kelincahan dimana kedua kaki secara bergantian melakukan gerakan jalan cepat kearah depan, gerakannya dilakukan dengan cara kaki kanan dan kaki kiri bergantian jatuh di dalam kotak anak tangga dari anak tangga awal hingga akhir secepat mungkin (Lee E Brown & Vance A. Ferrigno, 2000:33).

Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji t dari data penelitian kelompok eksperimen 2 *ladder stride run* diperoleh nilai  $t_{hitung} 5.000 > t_{Tabel} 2.571$  dengan sig = 0.001, maka dapat disimpulkan **terdapat perbedaan** hasil *test footwork* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ladder stride run*, dengan

kata lain ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

Pengaruh latihan *ladder speed run* adalah secara langsung dapat meningkatkan *footwork*, karena dalam latihan *ladder speed run* dilakukan dengan frekuensi yang cepat dilakukan mulai dari kotak anak tangga awal sampai akhir. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai, karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai dan juga dilakukan dengan frekuensi yang cepat, sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork* pemain bulutangkis.

Berdasarkan hasil uji t, hasil tersebut dapat diartikan ada perbedaan yang tidak signifikan antara hasil peningkatan *footwork* menggunakan latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* pada pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap. Perbedaan yang diperoleh dari masing-masing latihan tidak terlalu signifikan, hasil tersebut mengindikasikan bahwa kedua latihan mempunyai besar pengaruh yang tidak terlalu berbeda.

Adapun penelitian serupa yang diteliti oleh (Achmad Rivai dkk, 2015) yang membahas tentang penelitian *footwork* namun latihan yang digunakan adalah *agility wheel* dan hasilnya ada pengaruh dari latihan *agility wheel* terhadap kemampuan *footwork* siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang, dari hasil kemampuan *footwork* siswa pada tes awal rata-rata sebesar 12,30 sedangkan hasil *footwork* siswa pada tes akhir rata-rata sebesar 13,25, terlihat ada peningkatan kemampuan *footwork* siswa diantara kedua hasil tersebut sebesar 0,95, maka perlakuan yang berupa latihan *agility wheel* dapat mempengaruhi kemampuan *footwork* subyek, maka dapat

disimpulkan bahwa latihan *agility wheel* dapat meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis, dapat dilihat dari hasil uji-t yaitu  $t\text{-hitung} = 4,790 > t\text{-tabel} = 2,093$ . Berdasarkan hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis yang ditetapkan diterima, sehingga dapat memberikan pengertian, *treatment agility wheel* dapat memberikan pengaruh berupa peningkatan kemampuan *footwork*. Untuk itu peneliti membahas tentang pengaruh latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* merupakan latihan yang sama-sama menggunakan alat *ladder* atau tangga kelincihan. Perbedaannya ialah latihan *ladder speed run* kedua kaki melewati semua kotak anak tangga, sedangkan *ladder stride run* kedua kaki selang seling melewati kotak anak tangga. Hasil membuktikan latihan *ladder stride run* lebih baik dibanding dengan latihan *ladder speed run*, dikarenakan latihan *ladder stride run* dilakukan dengan jangkauan yang lebih jauh dan frekuensi yang cepat dibanding latihan *ladder speed run* yang sama-sama dilakukan dengan frekuensi yang cepat namun jangkauannya tidak jauh. Akan tetapi perbedaan hasil dari kedua bentuk latihan tersebut tidak terlalu besar karena bentuk latihan yang hampir sama.

Berdasarkan perhitungan analisis data, pembahasan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Berpedoman pada perhitungan dimana  $t\text{ hitung} > t\text{ tabel}$  untuk latihan *ladder speed run* diperoleh sebesar  $2,928 > 2,571$  maka  $H_0$  ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi identik atau rata-rata populasi latihan *ladder speed run* antara *pre test* dan *post test* adalah

berpengaruh secara nyata, atau ada pengaruh latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

Berpedoman pada perhitungan dimana  $t_{hitung} > t_{table}$  untuk latihan *ladder stride run* diperoleh sebesar  $5.000 > 2.571$  maka  $H_0$  ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua rata-rata populasi adalah identik atau rata-rata populasi latihan *ladder stride run* antara *pre test* dan *post test* adalah berpengaruh secara nyata, atau ada pengaruh latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018.

Perbandingan  $t_{hitung}$  latihan *ladder speed run* sebesar 2.928 dan  $t_{hitung}$  latihan *ladder stride run* sebesar 5.000 dengan demikian  $t_{hitung}$  latihan *ladder stride run* lebih besar dari pada  $t_{hitung}$  latihan *ladder speed run* dengan ini *ladder stride run* lebih baik dibandingkan dengan *ladder speed run*, akan tetapi kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dapat dijadikan referensi pelatih untuk melatih *footwork* pemain bulutangkis..

## SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018, (2) ada pengaruh latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018, (3) metode latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* semuanya berpengaruh terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018, namun jika nilai  $t_{hitung}$  kedua metode dibandingkan, maka latihan *ladder stride*

*run* lebih baik dari pada latihan *ladder speed run*. Kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dapat digunakan sebagai referensi pelatih untuk melatih *footwork* pemain bulutangkis

Saran yang penulis ajukan dalam penelitian ini: (1) para pelatih bulutangkis pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan yang lebih variatif supaya pemain atau anak didik yang masih pemula menjadi lebih antusias, bersemangat dan tidak menjadi bosan, (2) latihan *ladder speed run* dan *ladder stride run* dapat dijadikan referensi pelatih dan pembina klub bulutangkis untuk menambah model latihan dalam melatih *footwork* pemain, (3) Kepada peneliti yang lain yang tertarik dengan penelitian ini dapat diulang kembali dengan mengubah sampel penelitian yaitu pemain bulutangkis putra, dan (4) bagi pelatih bulutangkis Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk memberikan metode latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Riva dkk.2015. Pengaruh Latihan Agility wheel Terhadap Kemampuan Footwork Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 4 Malang.
- Andreas Kristiantono.2016. Pengembangan Alat Footwork Test And Training Bulutangkis.
- Brown, Lee E & Vanve Vance A.Ferrigno.2000. Training For Speed, Agility, and Quickness. United States of America: Human Kinatics.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.2014. Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa

- Program Strata 1.Semarang: FIK-UNNES.
- Herman Subardjah. 2004. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- <http://rafijagoanku.blogspot.co.id/2011/07/teknik-dasar-bulutangkis-footwork.html>
- <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/speed-and-agility>
- [http://www.tayha.org/layout\\_container/show\\_layout\\_tab?layout\\_container\\_id=7805287&page\\_node\\_id=879113&tab\\_element\\_id=12451](http://www.tayha.org/layout_container/show_layout_tab?layout_container_id=7805287&page_node_id=879113&tab_element_id=12451)
- Iwan Hasyim dkk.2018. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bulutangkis.
- Muhammad Hanif Naufal.2016. "Pengaruh Latihan Dodging Run Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-13 Tahun PB. Harapan Jaya Kabupaten Magelang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pole, James.2009. Belajar Bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya.
- S.Margono. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan.Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiharto dan Hadi Setyo Subiyono. 2013. Perbedaan Hasil Latihan Umpan Balik Lob Langsung dan Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Lob Dalam Olahraga Bulutangkis Di PB Tugu Muda Kota Semarang.
- Sugiyono. 2009. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: ALFABETA
- Suharsimi Arikunto. 2009. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukesih. 2012. Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan
- Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis
- Tohar.1992.Olahraga Pilihan Bulutangkis.