

Perbedaan pengaruh pemberian *skipping rope* dan *ladder drills* terhadap agility pada atlet badminton usia 9-15 tahun di PB Pratama Yogyakarta

Rati Ihlasiani, Shofhal Jamil, Prihantoro Larasati Mustiko

Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email: ratiIhlasianii@gmail.com, j.shofhal@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Agility merupakan kemampuan bergerak untuk berubah arah dan posisi dengan cepat dan akurat. Agility merupakan salah satu faktor penting dalam prestasi atletik, terutama dalam olahraga badminton yang membutuhkan gerakan cepat dan responsif. Untuk meningkatkan agility bisa diberikan exercise skipping rope dan exercise ladder drill, untuk alat ukur penelitian ini adalah *Illinois agility test*. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap *agility* pada atlet badminton usia 9-15 tahun di PB Pratama Yogyakarta. Metode: Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *Ikuasi eksperimental dengan desain pre test and post test two grup design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang sampel yang dibagi menjadi dua kelompok dengan Teknik randomisasi. Hasil: Hasil uji pengaruh dari dua kelompok dengan menggunakan *paired sample t-test* yaitu kelompok I nilai $p= 0.00$ ($p<0.05$) dan nilai kelompok II nilai $p= 0.02$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok memiliki pengaruh signifikan terhadap *agility*. Dan hasil uji perbedaan dengan menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan nilai $p= 0.081$ ($p> 0.05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Simpulan: Tidak ada perbedaan pengaruh *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap *agility* pada atlet badminton usia 9-15 tahun di PB Pratama Yogyakarta. Saran: Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar menggali lebih dalam lagi dan memperbanyak jumlah sampel melibatkan faktor-faktor yang mempengaruhi *agility* sebagai variabel penelitian serta menggali informasi lebih luas lagi.

Kata Kunci : *Skipping Rope, Ladder Drill, Illinois agility test, Agility*

Differences in the effect of providing *skipping rope* and *ladder drill* on agility in badminton athletes aged 9-15 years at PB Pratama Yogyakarta

Abstract

Introduction: Agility is the ability to quickly and accurately change direction and position. Agility plays a crucial role in sports performance, particularly in badminton due to the need for quick and rapid movements. Skipping rope training and ladder drill training can be provided to enhance agility. The research will utilize the Illinois Agility Test as the primary assessment tool. Research Objective: This study aims to determine if there is a different effect of skipping rope and ladder drills on agility in badminton athletes aged 9-15 years at PB Pratama Yogyakarta. Method: This study employed a quasi-experimental design using a pre-test and post-test twogroup design. The sample methodology employed a purposive sampling method. The study consisted of 16 samples separated into two groups using a randomized technique. Results: The paired sample t-test showed significant influence in both groups: group I had a pvalue of 0.00 ($p < 0.05$) and group II had a p-value of 0.02 ($p < 0.05$). The training provided to each group significantly impacts agility. The independent sample t-test findings indicated a p-value of 0.081 ($p > 0.05$), suggesting no significant difference in effect between treatment group I and treatment group II. Conclusion: Skipping rope and ladder drills have the same effect on agility in badminton athletes aged 9-15 years at PB Pratama Yogyakarta. SuggestionFuture researchers are expected to expand the sample size, incorporate factors affecting agility as research variables, and delve into more comprehensive data.

Keywords: *Skipping Rope, Ladder Drill, Illinois Agility Test, Agility*

1. Pendahuluan.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia di mana olahraga sebuah kebutuhan buat menjaga kebugaran tubuh. Badminton merupakan olahraga yang sangat eksplosif, melibatkan teknik gerakan yang unik serta kekuatan yang lapangan yang relaif kecil yang didukung oleh syarat fisik, sikap mental, keberanian, kecerdasan serta keterampilan teknis pemain serta efisiensi taktis(Irawan,2017). Dalam

permainan badminton, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed) dan kelincahan (agility). (Zhannisa et al., 2018).

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 Meningkatkan agility pada pemain badminton diperlukan beberapa latihan. Jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan agility adalah latihan skipping.

Skipping rope merupakan latihan kardiovaskular, sehingga cocok digunakan untuk berbagai cabang olahraga. Manfaat skipping rope yaitu : mengurangi berat badan, daya tahan, koordinasi, dan kelincahan. Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009;23) tujuan latihan lompat tali atau skipping adalah memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi loncatan dan untuk menyelaraskan, mengkoordinasikan loncatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kaki dan kepala. Selain Skipping rope salah satunya yaitu Ladder drill.

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. (Helwig et al., 2018) Di dalam olahraga badminton, latihan ini bertujuan agar Meningkatkan kelincahan kaki yaitu membantu pemain untuk mengembangkan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan tepat di lapangan. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik meneliti tentang perbedaan pengaruh Skipping Rope dan Ladder Drills terhadap agility pada atlet badminton usia 9-15 tahun di PB Pratama Yogyakarta .

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait perbedaan pemberian *skipping rope* dan *ladder drill* terhadap *agility* pada atlet *badminton* usia 9-15 tahun di PB. Pratama Yogyakarta

2. Metode

Penelitian ini menerapkan penelitian eksperimental. Desain penelitiannya ialah quasi eksperimental dengan rancangan "Pre & Post Test Two Group Design." Populasi yang menjadi fokus pada studi ini ialah pemain bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta yang berjumlah 16 orang kemudian dibagi 2 kelompok secara randomisasi. Kelompok I diberikan perlakuan skipping rope serta kelompok II ladder drill. Instrumen test Illinois agility test Salimi&Fergusson-Fell (2020). Teknik analisis data dalam studi ini yaitu menerapkan rumus statistic teknik analisis "Uji-t" pada signifikansi α 0,05.

Alat ukur yang dipakai adalah *Illinois agility test* yang merupakan metode pengukuran untuk mengukur agility atlet. Sekelompok pemain kompetitif dan menyimpulkan tes itu valid karena ada perbedaan yang signifikan dalam waktu untuk menyelesaikan tes. Dalam beberapa penelitian yang menggunakan alat ukur *Illinois agility test* yaitu pada jurnal yang dituliskan oleh Nugraha & Syafi'i, (2022).

Skipping rope adalah latihan yang memakai tali dan meloncatinya berulang-ulang. (Nugraha & Syafi'i, 2022). Latihan ini dilakukan selama 4 minggu dan setiap minggunya di jadwalkan 3 kali pertemuan. Latihan dilakukan sebanyak 20 kali loncatan dengan 2 kali repetisi setiap gerakan dan waktu 1 menit istirahat setiap set selama 3 sesi dan setiap minggu latihan akan ditambah sebanyak 5 repetisi. (Iskandar Yahya, 2023)

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. (Helwig et al., 2018). Latihan ini dilakukan selama 4 minggu atau 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, dengan 4 Repetisi 3 Set . Istirahat antar set satu sampai tiga menit (Agustian et al., 2020)

Sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden yang mengikuti PB Pratama Yogyakarta sesuai dengan kriteria inklusi, eksklusi serta drop out. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, kelompok I terdiri dari 8 orang dan kelompok II terdiri dari 8 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling* dan kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Dari 16 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok *Skipping Rope*

yang berjumlah 8 orang dan kelompok *Ladder Drill* yang berjumlah 8 orang. Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, terlebih dahulu responden dilakukan pengukuran dengan alat ukur *Illinos agility test* Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu setiap 1 minggu 3x pertemuan untuk mengetahui pengaruh dari kedua perlakuan tersebut.

3.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di PB Pratama Yogyakarta

Usia sampel	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
9-10 Tahun	4	50.0	3	37.5
11-12 Tahun	1	12.5	2	25.0
13-15 Tahun	3	37.5	3	37.5
Jumlah	8	100.0	8	100.0
Mean <i>Std.Deviation</i>	1.88		2.00	
	0.991		0.926	

Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik sampel berdasarkan usia yang terdapat pada tabel 4.1 diketahui bahwa dalam penelitian ini usia sampel dalam rentang 9-10 tahun sebanyak 4 orang (50.0%), rentan usia 11-12 tahun sebanyak 1 orang (12.5%), usia 13-15 tahun sebanyak 3 orang (37.5%), sehingga responden pada kelompok I skipping rope berjumlah 8 orang.

Sedangkan pada kelompok II dengan latihan *Ladder Drill* usia responden 9-10 tahun berjumlah 3 orang (37.5%), usia 11-12 tahun berjumlah 2 orang (25.0%), usia 13-15 tahun berjumlah 3 orang (37.5%) sehingga responden pada kelompok I ladder drill berjumlah 8 orang.

Penelitian ini juga didukung penelitian terdahulu Oktanansa et al., (2022) dan Muhamad, (2014) yang menyatakan umur 9-15 tahun merupakan masa pertumbuhan yang sungguh luar biasa. Peningkatan Agility, massa otot, kekuatan otot dan daya tahan kardiopulmoner berada pada titik tertingginya.

3.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia sampel	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	5	62.5	5	62.5
Perempuan	3	37.5	3	37.5
Jumlah	8	50.0	8	50.0
Mean <i>Std.Deviation</i>	1,38		1,38	
	0.518		0.518	

Berdasarkan tabel 2 diatas, pada perlakuan skipping rope jumlah responden laki-laki berjumlah 5 orang (62.5%) dan perempuan 3 orang (37.5%) sedangkan pada perlakuan ladder drill jumlah responden laki-laki berjumlah 5 orang (62.5%) dan perempuan 3 orang (37,5%).

Anak laki-laki lebih cenderung memiliki tingkat agility yang lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan. Pengaruh hormone testosteron yang menyebabkan pertumbuhan tulang dan oto pada laki-laki lebih cepat sehingga dapat memacu pertumbuhan tulang dan otot pada laki-laki.

3.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bergabung

Tabel 3. Distribusi frekuensi sampel Berdasarkan Lama Bergabung Sebelum Perlakuan di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Lama Bergabung	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Lama bergabung 2 Tahun Excellent	5	62.5	5	62.5
Lama bergabung 2 Tahun Above average	1	12.5	-	-
Lama bergabung 3 Tahun Excelent	2	25.5	-	-
Lama bergabung 3 Tahun Above Excelent	-	-	1	12.5
Lama bergabung 4 Tahun Excelent	-	-	2	25.0
Jumlah	8	100.0	8	100.0

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Bergabung Setelah Diberikan Perlakuan di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Lama Bergabung	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Lama bergabung 2 Tahun Excellent	6	75.0	5	62.5
Lama bergabung 2 Tahun AVERAGE	-	-	-	-
Lama bergabung 3 Tahun Excelent	2	25.5	-	-
Lama bergabung 3 Tahun Above Excelent	-	-	1	12.5
Lama bergabung 4 Tahun Excelent	-	-	2	25.0
Jumlah	8	100.0	8	100.0
Mean <i>Std.Deviation</i>	1.50 0.926		2.38 1.923	

Keterangan :

Kelompok I : Skipping Rope

Kelompok II : Ladder Drill

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4.3 tentang lama bergabung sebelum diberikan perlakuan di PB Pratama Yogyakarta dapat diketahui bahwa pada kelompok I sampel yang sudah bergabung selama 2 dengan nilai excellent berjumlah 5 orang (62.5 %), 2 tahun dengan nilai above average berjumlah 1 orang (12.5%) 3 tahun dengan nilai excellent sebanyak 2 orang (25.0%) dengan rata-rata 1.63 dan standar deviasi 0.916. Dan setelah diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa pada kelompok I sampel yang sudah bergabung selama 2 dengan nilai excellent berjumlah 6 orang (75.0%), 3 tahun dengan nilai excellent sebanyak 2 orang (25.0%) dengan rata-rata 1.50 dan standar deviasi 0.926.

Sedangkan pada kelompok II sampel yang sudah bergabung selama 2 dengan nilai excellent berjumlah 5 orang (62.5 %), 3 tahun dengan nilai above average sebanyak 1 orang (12.5%) 4 tahun bergabung dengan nilai excellent berjumlah 2 orang (25.0%) dengan rata-rata 2.38 dan standar deviasi 1.923. Dan setelah diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa pada kelompok II sampel yang sudah bergabung selama 2 dengan nilai excellent berjumlah 5 orang (65.5%), 3 tahun dengan nilai excellent

sebanyak 1 orang (12.5%) 4 tahun dengan nilai excellent berjumlah 2 orang (25.0%) dengan rata-rata 2.38 dan standar deviasi 1.923.

Pengalaman yang lama dalam sebuah club badminton umumnya telah menciptakan pola Latihan yang konsisten dan disiplin dan juga atlet yang sudah lama bergabung memiliki kompetitif yang lebih luas. Bersaing diberbagai turnamen dan pertandingan .

3.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Latihan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian Lama Latihan di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Lama Latihan	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
2 jam	8	100.0	8	100.0
Jumlah	16			
Mean <i>Std.Deviation</i>	1,00 0.000		1,00 0.000	

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4.4 tentang lama latihan di PB Pratama Yogyakarta dapat diketahui lama bahwa lama latihan atlet badminton yaitu 2 jam dengan rata-rata 1.00 (0.000%).

Lama latihan merupakan waktu yang diperlukan setiap kali kita melakukan latihan atau aktivitas fisik. Latihan yang lebih intens biasanya memiliki durasi yang lebih lama, sementara latihan yang lebih ringan mungkin lebih pendek. Namun, penting untuk tidak melampaui batas.

3.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Penelitian Frekuensi Latihan di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Frekuensi Latihan (per-minggu)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
3 Hari Per-Minggu	3	37.5	4	50.0
4 Hari Per-Minggu	5	62.5	4	50.0
Jumlah	8	100.0	8	100.0
Mean <i>Std.Deviation</i>	1.63 0.518		1.50 0.535	

Keterangan :

Kelompok I : Skipping Rope

Kelompok II : Ladder Drill

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 4.5 tentang frekuensi latihan sampel penelitian dapat diketahui bahwa pada kelompok I yang latihan satu minggu 3 kali sebanyak 3 orang (37.5%) dan yang latihan satu minggu 4 kali sebanyak 4 orang(62.5%) dengan rata-rata 1.65 dan standar deviasi 0.518.

Sedangkan pada kelompok II yang latihan 3 dan 4 kali dalam satu minggu masing-masing ada 4 orang (50.0%) dan rata-rata 1.50 dengan standar deviasi 0.535.

Frekuensi latihan dapat menjadi factor penting dalam peningkatan agility atlet karena melibatkan seberapa sering dan teratur seorang atlet melakukan latihan. Dalam UU Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional, dijelaskan dengan tegas bahwa prestasi olahraga melibatkan pengembangan dan pembinaan atlet secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan tujuan mencapai prestasi, yang didukung oleh pengetahuan dan teknologi keolahragaan

3.6. Uji Normalitas Data Menggunakan *Shapiro Wilk-Test*

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data *Score Illinois Agility* sebelum dan sesudah perlakuan pada Kelompok I dan Kelompok II di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

<i>Illinois Agility test</i>	Nilai <i>p</i>		keterangan
	Sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan	
Score agility kelompok I	0.150	0.953	Normal
Score Agility kelompok II	0.764	0.197	Normal

Berdasarkan tabel 4.7 tersebut dapat dilihat masing-masing data kelompok mempunyai nilai *p* value >0.05 maka data tersebut berdistribusi normal sehingga termasuk dalam statistic parametrik dan uji statistic yang akan digunakan untuk hipotesis I adalah paired sample t-test.

3.7. Uji Homogenitas Data Menggunakan *Levene's Test*

Tabel 7. Data Hasil Uji Homogenitas Data *Score Illinois Agility test* sebelum dan sesudah perlakuan pada Kelompok I dan II di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Variable	Nilai <i>p</i>	Keterangan
Score agility Sebelum perlakuan (kelompok I & II)	0.82	Homogen
Score agility Sesudah perlakuan (kelompok I & II)	0.691	Homogen

Berdasarkan Tabel 6 tersebut dapat dilihat masing-masing kelompok mempunyai *p* value >0,05 sehingga ada kesamaan variasi data pada tiap-tiap kelompok(data homogen).

3.8. Uji Hipotesis I Menggunakan *Paired Sample T-Test*

Tabel 8. ringkasan Hasil uji paired sample t-test pengukuran agility pada kelompok I di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Sampel	N	Mean ±SD	<i>p</i>
Kelompok I	8	0.9375±0.4207	0.000

Selisih rerata score sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok I *Skipping rope* adalah 0.9375 dengan standar deviasi 0.4207 dan hasil perhitungan paired sampel t-test adalah $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis I yang menyatakan bahwa ada pengaruh *skipping rope* terhadap peningkatan agility pada atlet badminton di PB Pratama Yogyakarta.

Dalam penelitian ini *skipping* menjadi salah satu jenis latihan yang melibatkan Gerakan tubuh bagian atas dan bawah. Pada saat pelaksanaan, tangan memutar tali sementara kaki melakukan pantulan secara berulang-ulang dengan tujuan menjaga fase lepas landas dan mendarat secara vertical selama latihan. Pelatihan fisik secara teratur akan menyebabkan hipertropi fisiologis otot, yang melibatkan peningkatan ukuran myofibril, kepadatan pembuluh darah kapiler, saraf, tendon, ligamen, dan jumlah total protein kontraktil myosin. Meskipun perubahan pada serat otot tidak merata, peningkatan yang signifikan terjadi pada serat otot putih, yang pada akhirnya meningkatkan kecepatan kontraksi otot dan kelincahan (Nawan Primasoni, 2019.)

3.9. Uji Hipotesis II Menggunakan *Paired Sample T-Test*

Tabel 9. Ringkasan Hasil uji paired sample t-test pengukuran agility pada kelompok II di Klub Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta

Sampel	N	Mean ±SD	P
Kelompok II	8	1.2125±0.5167	0.000

Selisih rerata score sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok II ladder drill adalah 1,2125 dengan standar deviasi 0,5167 dan hasil perhitungan paired sample t-test adalah p=0,000 (p<0.05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga hipotesis II yang menyatakan bahwa ada pengaruh Ladder drill terhadap peningkatan Agility pada atlet badminton di PB Pratama Yogyakarta.

Latihan Ladder drill atau aktivitas yang dikenal dalam bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. Ladder drill biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau agility. Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah kecepatan, kekuatan, kelenturan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan sehingga kelincahan sangat dibutuhkan pada cabang olahraga permainan. (primayanti intan, 2019)

3.10. Uji Hipotesis III Menggunakan *Independent Sample T-Test*

Table 10. Uji Hipotesis III Menggunakan *Independent Sample T-Test* Perbedaan pengaruh *skipping Rope* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan *Agility* pada atlet badminton usia 9-15 Tahun di PB Pratama

Keterangan	Mean		P value
	Kelompok I	Kelompok II	
Post-post score Illinois agility test kelompok I & II	13.0000	13.2750	0.684

Hasil Analisa menggunakan independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan –agility sesudah diberikan perlakuan pada kelompok I dan kelompok II adalah p value sebesar 0.684 (p>0.05), yang berarti Ho diterima dan Ha ditolak, sehingga hipotesis III yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh skipping rope dan ladder drill terhadap peningkatan agility pada atlet badminton di PB pratama Yogyakarta.

Skipping rope merupakan salah satu jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan agility pada atlet badminton. Skipping rope ini adalah jenis latihan lompat tali yang dipegang pada kedua ujungnya dan juga latihan ini merupakan jenis latihan kardiovaskuler.

Latihan ladder drill dapat meningkatkan kinerja otot dan juga pada saat latihan otot-otot menggunakan lebih banyak energi dalam bentuk ATP (adenosin trifosfat) untuk menghasilkan gerakan. Proses metabolisme tubuh meningkat untuk menghasilkan energi yang diperlukan, dan juga latihan ini membantu meningkatkan koordinasi neuromuskuler, yang meningkatkan keterampilan motorik dan reaksi tubuh.

Persamaan pengaruh dua latihan tersebut terhadap agility pada atlet badminton yaitu dapat meningkatkan koordinasi, kelincahan kaki, peningkatan kekuatan dan daya tahan dan juga meningkatkan reaksi kecepatan. Dengan melakukan latihan skipping rope dan ladder drill secara teratur maka akan meningkatkan agility atlet dan tentunya akan meningkatkan kinerja mereka dilapangan.

4. Kesimpulan

Pemberian *Skipping Rope* dan *Ladder Drill* dapat meningkatkan agility, akan tetapi ketika kedua latihan tersebut dibandingkan, tidak terdapat perbedaan pengaruh diantara kedua jenis latihan tersebut terhadap *agility*.

5. Ucapan terimakasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada PB Pratama Yogyakarta atas bantuan yang diberikan dalam penelitian ini. Kontribusi tersebut memungkinkan penulis untuk mengumpulkan data dan menganalisis temuan yang telah disajikan dalam artikel ini. Penelitian ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada bapak shofhal jamil atas saran dan panduan akademik yang berharga dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-weckslar, E. T. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan.
- Meliana, R. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De lorme Dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps. *Esaunggul*, 5(2), 1–17.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Pratam, Eriko, N., Mintarto, E., & Kusnani, Widyah, N. (2018). Pengaruh Latihan Tangga Dan Latihan Lompat Tali Terhadap Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Anggota Bada. *Jurnal IOSR Pendidikan Olahraga Dan Jasmani*, 5(1), 22–29. <https://doi.org/10.9790/6737-05012229>
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 21–28.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SBI Dompus Tahun 2021. *Sportify Journal*, 1(2), 82–90. https://doi.org/10.36312/sfj.v1i2.10_olahraga/article/view/45087
- Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 86–96. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>
- Soetjipto, M. S. (2012). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai, Kelincahan (*Agility*) Dan Daya Tahan (*Endurance*) Atlet Bulutangkis Pb Surya Baja Surabaya Usia 12-16 Tahun.
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SBI Dompus Tahun 2021. *Sportify Journal*, 1(2), 82–90. <https://doi.org/10.36312/sfj.v1i2.10>
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3), 21–28.