

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING LADDER DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
BULUTANGKIS PB GHONTARO AKADEMI MADIUN
USIA 10-14 TAHUN**

SKRIPSI



**Oleh:
TAUFIK EKA PERMANA
2204102009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2026**

HALAMAN SAMPUL

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING LADDER DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
BULUTANGKIS PB GHONTARO AKADEMI MADIUN
USIA 10-14 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata 1 Program Studi Ilmu Keolahragaan

OLEH:

TAUFIK EKA PERMANA

NIM. 2204102009

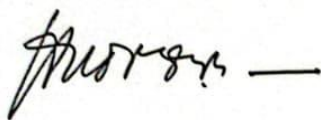
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

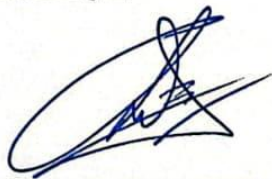
Skripsi oleh Taufik Eka Permana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 3 Agustus 2026
Pembimbing I,



Drs. Lukas Susanto, M.Kes.
NIDN. 0008026201

Madiun, 3 Agustus 2026
Pembimbing II,



Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Taufik Eka Permana telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Kamis, 6 Agustus 2026.

Tim Penguji,

Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris

Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Anggota

Dr. Ardiansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0722058805

Anggota

Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0725019101

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains



apt. Weka Sidha B, S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:
Kaprodik Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardiansyah Arief B. U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

...

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufik Eka Permana
NIM : 2204102009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit Training Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb Ghontaro Akademi Madiun Usia 10-14 Tahun”** ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 06 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Taufik Eka Permana
NIM. 2204102009

MOTTO

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

~Penulis~

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS, Al-Baqarah: 286)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha”

~B.J Habibie~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sutono, dan Ibu Hartini, terima kasih atas semua doa, dukungan, kasih sayang serta jerih payahnya yang telah diberikan untuk saya, dan yang selalu menyayangi saya. Gelar ini milik saya tapi tanpa kalian saya bukan siapa-siapa.
2. Untuk keluarga besar Mbah Subandi dan Mbah Suminah, terima kasih atas doa dan dukungan terbaiknya untuk saya.
3. Untuk teman-teman saya yang selalu ada, terima kasih atas dukungan serta selalu memberikan semangat disaat saya *down* dalam menyusun skripsi ini.
4. Untuk semua teman-teman mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2022, terima kasih atas semua segala dukungannya dan kerja samanya yang telah diberikan kepada saya, semoga kita sukses di bidang dan di tempat masing-masing.
5. Untuk teman-teman mahasiswa di luar program studi Ilmu Keolahragaan, terima kasih atas kerja sama, dan dukungan kepada saya.
6. Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, **Taufik Eka Permana**. Anak semata wayang yang berusia 24 tahun namun terkadang sifatnya masih seperti anak kecil. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, dan terus melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga untuk setiap langkah kecil yang kamu ambil, walau

terkadang harapanmu tidak sesuai yang semesta berikan. Jangan pernah lelah untuk terus berusaha, berbahagialah dan bersinarlah dimanapun kamu berada, rayakan apapun yang ada dalam dirimu. Aku selalu berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Circuit Training Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb Ghontaro Akademi Madiun Usia 10-14 Tahun**” dengan tepat waktu.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa pertolongan dan petunjuk dari-Nya dengan disertai kerja keras peneliti serta bantuan dari banyak pihak, sulit rasanya dapat menyelesaikan dengan baik. Oleh karena itu, perkenalkanlah penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, terutama kepada yang terhormat :

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo M.Pd. selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. apt. Weka Sidha Bhagawan, M.Farm. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing II, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Lukas Susanto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, memberi nasehat, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik serta pemilik *club* PB Ghontaro Akademi Madiun yang sudah memberi izin Penelitian serta para guru yang sudah membantu saat penelitian berlangsung.
6. Seluruh Atlet di PB Ghontaro Akademi Madiun yang telah bersedia menjadi sampel dan bersedia memberikan kesempatan menerapkan program Latihan yang telah diberikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun

dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

Madiun, 06 Agustus 2026



Taufik Eka Permana

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis dan Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Variabel Penelitian	45
E. Instrumen Penelitian	46
F. Teknik Pengumpulan Data	48

G. Teknik Prasyarat Data.....	48
H. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Normalitas	60
C. Uji Homogenitas.....	62
D. Uji Hipotesis.....	63
E. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	76
RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Side Straddle	27
Gambar 2.2 Lateral In-and-Out	28
Gambar 2.3 Jumping Jack	29
Gambar 2.4 Zig Zag Hops	30
Gambar 2.5 Lateral Run.....	31
Gambar 2.6 Kerangka berpikir	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	43
Tabel 3.2 Norma Penilaian Illinois Agility Test	47
Tabel 4.1 Data hasil Pretest	52
Tabel 4.2 Data Hasil Posttest.....	53
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Pretest	59
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Posttest	59
Tabel 4.5 Hasil Tes Normalitas Pretest.....	61
Tabel 4.6 Hasil Test Normalitas Posttest	61
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Pretest.....	62
Tabel 4.8 Hasil uji Homogenitas Posttest.....	62
Tabel 4.9 Data Hasil Paired Samples Test Eksperimen	63
Tabel 4.10 Data Hasil Paired Samples Test Kontrol.....	64
Tabel 4.11 Data Mean Peningkatan SPSS	64
Tabel 4.12 1 Data Peningkatan Excel.....	65
Tabel 4.13 Hasil Uji Independent Samples Test peningkatan	6