

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN *FOOTWORK* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI MAN 2 LAMPUNG UTARA

OLEH

BAYU KURNIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *shadow* terhadap kelincahan *footwork* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 2 Lampung Utara, mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* dan *shadow* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 2 Lampung Utara. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan desain penelitian *two group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 2 Lampung Utara yang berjumlah 30 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki (*footwork*). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang meningkat secara signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *footwork*, dengan nilai $t_{hitung} = 7,461 > t_{tabel} = 2,145$. 2) Ada pengaruh yang meningkat secara signifikan dari latihan *shadow* terhadap kelincahan *footwork*, dengan nilai $13,950 > t_{tabel} = 2,145$. 3) ada perbedaan *footwork* yang meningkat antara data hasil *post test* kelompok latihan *ladder drill* dan latihan *shadow*, dengan nilai $t_{hitung} = -1,610 < t_{tabel} = 2,048$. Maka dapat disimpulkan latihan *shadow* lebih baik terhadap *footwork* dalam permainan Bulutangkis.

Kata Kunci: bulutangkis, *footwork*, *ladder drill*, *shadow*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER DRILL AND SHADOW EXERCISES ON FOOTWORK AGILITY IN BADMINTON EXTRACURRICULAR STUDENTS IN MAN 2 LAMPUNG UTARA

By

BAYU KURNIAWAN

This research aims to determine the effect of ladder drill and shadow training on footwork agility in badminton extracurricular students at MAN 2 North Lampung and to find out the differences in the influence of ladder drill and shadow training on improving footwork agility in badminton extracurricular students at MAN 2 North Lampung. This research is quasi-experimental, using a two-group pre-test and post-test research design. The population in this study was 30 extracurricular badminton students at MAN 2 North Lampung. The sampling technique used in this research was total sampling. The instrument in this study used a series of footwork tests. Data analysis techniques use normality tests and homogeneity tests, while hypothesis testing uses the t test. From the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence of ladder drill training on footwork agility, with a value of $t_{count} = 7.461 > t_{table} = 2.145$. 2) There is a significant effect of shadow training on footwork agility, with a value of $13.950 > t_{table} = 2.145$. 3) There is significant difference in footwork agility between the post-test data from the ladder drill and shadow training groups, with a value of $t_{count} = -1.610 < t_{table} = 2.048$.

Keywords: badminton, footwork, ladder drill, shadow.