

ABSTRAK

Fahrul Rozi. 2017 : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok yang di duga rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan terhadap atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Februari sampai 3 Maret 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok yang berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel laki-laki yang berusia 17-19 tahun yang berjumlah 12 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *footwork*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3.19 dan t_{tabel} sebesar 1.80 ($t_{hitung} = 3.19 > t_{tabel} = 1.80$) dan juga diperoleh selisih mean pre test dan post test sebesar 0.67 Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok.