

ABSTRAK

Suci Fitriyani. 2019. “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang”

Masalah penelitian ini adalah kurangnya kecepatan, kelincahan dan koordinasi atlet dalam meng *cover* serangan lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Telkom padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Telkom Padang yang berjumlah 28 orang atlet . Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 11 orang atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2019 di lapangan bulutangkis PB. Telkom padang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur *footwork* atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,703 > 1,182$ artinya terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* atlet bulutangkis PB. Telkom padang.