

ABSTRAK

Saibatul Islamiah, (2019): Pengaruh Latihan *Footwork* dan Latihan *Shadow* Terhadap *Agility* pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kelincahan gerak kaki para atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang sebanyak 10 orang, dengan teknik *proposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *zig-zag run*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 6,21 dan t_{tabel} 1,83 (t_{hitung} 6,21 > t_{tabel} 1,83). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang.

Kata Kunci : Latihan *Shadow*, *Agility*, latihan *Footwork*