ABSTRAK

Irvan Ramzi (2019) : Pengaruh Latihan *Hexagon Drill* Terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulu Tangkis PB. Sepakat Pauhkambar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah pengaruh latihan *hexagon* terhadap kelincahan *footwork* atket bulutangkis PB Sepakat Paukambar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Dalam penelitian ini hanya terdapat satu kelompok perlakuan yang diberikan latihan *Hexagon.* Sebagai variable bebas adalah bentuk latihan *Hexagon* (x) dan variable terikat kondisi kelincahan (y). Berdasarkan gambar dari rancangan penelitian *one group pretes-posttest* maka dapat dijelaskan bahwa penelitian yang akan dilakukan hanya terdiri dari satu kelompok dan mendapatkan satu perlakuan. Sekolah Bulutangkis PB Sepakat Pauh kambar yang terpilih sebagai sampel dan 15 orang sampel. Pertama-tama dilakukan pengukuran kondisi kelincahan sampel sebagai tes awal (*pre-test*). Setelah itu sampel diberikan perlakuan yaitu latihan *Hexagon Drill* selama 18 kali pertemuan dan setelah itu kembali dilakukan pengukuran kondisi kelincahan sebagai tes akir (*post-test*).

Langkah melakukan tes awal *Footwork.* Berdasarkan hasil tes awal kelincahan atlet bulutangkis PB pauh kambar mendapat waktu tercepat 12,05 detik sedangkan waktu trelama 14,35 detik dengan rentan waktu 12,05 detik sampai 14,05 terdapat 4 orang atlet berada pada tingkat sedang dan 11 orang berada pada klarifikasi kurang. Langkah ke dua tes akhir *footwork* kelincahan atlet bulutangkis PB bulutangkis pauh kambar yang tercepat yaitu 9,15 detik sedangkan yang terlama 11,78 detik terdapat 1 pemain diklarifikasi baik, sedangkan 10 orang pemain berada pada klarifikasi baik dan 4 orang atlet pada klarifikasi sedang.

Kata Kunci : *Footwork, Hexagon*.