

## ABSTRAK

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Footwork  
Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

**OLEH : YUDA PRATAMA 09/14110 :**

Masalah dalam penelitian ini adalah pelatih kurang memahami teknik latihan kondisi fisik diantaranya yaitu, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan serta olah kaki atau footwork yang sangat berpengaruh terhadap gerakan atlet di lapangan agar mendapatkan gerakan yang maksimal dan efisien demi tercapainya prestasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui program latihan Kelincahan yang tepat untuk Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, untuk mengetahui perubahan footwork Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, untuk mengetahui pengaruh latihan *Kelincahan* terhadap *Footwork* Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini bersifat eksperimental yaitu memberikan perlakuan terhadap Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini termasuk kedalam eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 6 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase secara manual dengan bantuan program *Exel*.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : uji t antara pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Foot Work thit 5.44 untuk ttab pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  yaitu 2.015. Berarti dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara Latihan Kelincahan terhadap Foot Work Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.