

ABSTRAK

WILDAN RAMDHANI NUGRAHA. 2022. **Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Bulu Tangkis.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan pada atlet PB. Jaya Adinata Kabupaten Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Persatuan Bulu tangkis Jaya Adinata Kabupaten Ciamis dengan jumlah 20 orang. Dengan pengambilan sampel yang digunakan 8 Orang, teknik yang digunakan *purposive sampling* yaitu mengambil sampel yang ditentukan atau dibutuhkan oleh peneliti (Usia anak 11-12 Tahun) Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan *Ladder Drill* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan Kelincahan pada atlet PB. Jaya Adinata Kabupaten Ciamis.

Kata Kunci : Kelincahan, Latihan *Ladder Drill*.

ABSTRACT

WILDAN RAMDHANI NUGRAHA. 2022. **The Effect of Ladder Drill Exercise on the Agility of Badminton Players.** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the Effect of Ladder Drill Exercise on Agility in PB athletes. Jaya Adinata, Ciamis Regency. The research method used is the experimental method. The population in this study was the Jaya Adinata Badminton Association, Ciamis Regency, with a total of 20 people. By taking a sample of 8 people, the technique used is purposive sampling, namely taking a sample that is determined or needed by the researcher (children aged 11-12 years). significantly to increase agility in PB athletes. Jaya Adinata, Ciamis Regency.

Keywords : Agility, Ladder Drill Exercise.