

ABSTRAK

ARIF YANUAR MAULANA 2025. Pengaruh Bentuk Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Atlet PB Mekar Kab Pangandaran. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttle sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang ada atau tidaknya pengaruh Bentuk Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Atlet PB Mekar Kab Pangandaran. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen, subjek penelitian ini adalah atlet PB Mekar Kab. Pangandaran yang beranggotakan 20 atlet. Dalam penelitian ini cara mengambil sampel dengan Teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran melalui metode *pretest* dan *posttest*, yaitu memberikan tes keterampilan *shuttle run test*. Kemudian untuk mengolah data penelitian ini menggunakan uji t. Berdasarkan dari hasil penelitian uji normalitas data, nilai $L_{hitung} = \text{tes awal } 0,355 > \text{tes akhir } 0,401$, nilai $L_{tabel} = \text{tes awal dan tes akhir yaitu } 1,90$, kesimpulan dari uji normalitas data adalah normal, uji homogenitas nilai = $F_{hitung} 1,77 < F_{tabel} 2,71$, kesimpulan dari uji homogenitas adalah homogen, pengujian hipotesis = Nilai $T_{hitung} 2,07 > T_{tabel} 1,72$, kesimpulan dari pengujian hipotesis adalah signifikan. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis yang penulis ajukan yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap kelincahan atlet PB Mekar Kab. Pangandaran

Kata Kunci: Bulutangkis, *Footwork*, Kelincahan

ABSTRACT

ARIF YANUAR MAULANA 2025. *The Effect of Footwork Training Form on the Agility of PB Mekar Athletes in Pangandaran Regency*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Badminton is an individual game that is carried out in a way that one person against one person or two people against two people. The game uses a racket as a batting tool and a shuttle as a hitting object, the playing field is rectangular and bounded by a net to separate the playing area from the opponent's playing area. This study aims to obtain information about the influence of the form of footwork training on the agility of PB Mekar athletes in Pangandaran Regency. The research method used is an experimental research method, the subject of this research is PB Mekar athletes of Pangandaran Regency which consists of 20 athletes. In this study, the method of sampling was using the total sampling technique. The data collection technique of this study uses tests and measurements through the pretest and posttest methods, namely providing a shuttle run test skill test. Then to process the data of this study using the t-test. Based on the results of the data normality test research, the L_{cal} value = the initial test 0.355 > the final test 0.401, the L_{table} value = the initial test and the final test are 1.90, the conclusion of the data normality test is normal, the homogeneity test value = F_{cal} 1.77 < F_{table} 2.71, the conclusion of the homogeneity test is homogeneous, hypothesis testing = T_{count} value 2.07 > T_{table} 1.72, the conclusion of the hypothesis test is significant. Based on the results of hypothesis testing using a statistical approach, the hypothesis proposed by the author is "There is a significant influence of footwork training on the agility of PB Mekar athletes in Pangandaran Regency."

Keywords: *Badminton, Footwork, Agility*