

ABSTRAK

MUHAMMAD HILMY MUZAKKI. 2025. **Pengaruh Bentuk Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Anugerah Mandiri.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh bentuk latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet PB. Anugerah Mandiri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian adalah tes *20 Yard Shuttle Run* yang mengacu pada buku tes pengukuran pendidikan olahraga. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Anugerah Mandiri yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik Studi lapangan (*field research*). Berdasarkan pengolahan data dan uji statistika, Ternyata t_{hitung} sebesar 38,648 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,729 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Kesimpulannya adalah terdapat latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Anugerah Mandiri.

Kata Kunci: Bulutangkis, Kelincahan, *Ladder Drill*.

ABSTRACT

MUHAMMAD HILMY MUZAKKI. 2025. *The Effect of Ladder Drill Training on the Agility of Badminton Athletes at PB. Anugerah Mandiri*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to obtain information about the effect of ladder drill training on the agility of badminton athletes at PB. Anugerah Mandiri. The research method used is an experimental method, and the research instrument is the 20 Yard Shuttle Run test, which refers to the book of tests for measuring physical education. The population and sample in this study were 20 badminton athletes at PB. Anugerah Mandiri, using field research techniques. Based on data processing and statistical tests, it was found that the t-count value of 38,648 was greater than the t-table value of 1.729 and was outside the acceptance region of the hypothesis. Therefore, the null hypothesis (H_0) was rejected at a significance level of $\alpha = 0.05$. the conclusion is effect of ladder drill training on the agility of badminton athletes at PB. Anugerah Mandiri.

Keywords: *Badminton, Enhancement, Ladder Drill*