ABSTRAK

Alfian Dwi Fandy Telaumbanua (NIM 6203210045). "Pengaruh Latihan *Footwork* Dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet PB. Joyful Kota Medan". (Pembimbing: Puji Ratno, S.Si., M.Pd) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2025.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis PB. Joyful Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metodologi eksperimen dengan desain *two-group pre-test* dan *post-test*. Sepuluh atlet bulu tangkis menjadi subjek penelitian dan dibagi menjadi dua kelompok: satu untuk instruksi *footwork* dan yang lainnya untuk latihan *ladder drill*. Tes Kelincahan *Illinois Agility Run Test* adalah alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan. Untuk mengetahui dampak dan perbedaan antara kedua modalitas pelatihan, data diperiksa menggunakan uji-t. Temuan menunjukkan bahwa latihan *footwork* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet PB. Joyful Kota Medan dan latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet PB. Joyful Kota Medan, yang keduanya memiliki dampak substansial pada peningkatan kelincahan atlet. Lebih jauh lagi, latihan *footwork* dan *ladder drill* mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kelincahan atlet PB. Joyful Kota Medan, dimana latihan *ladder drill* lebih baik dibanding dengan latihan *footwork*.

Kata kunci: *Footwork, Ladder Drill,* Kelincahan, Bulutangkis, *Illinois Agility Test.*

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Alfian Dwi Fandy Telaumbanua (NIM 6203210045). "*The Effect of Footwork and Ladder Drill Training on Agility of* PB. Joyful *Athletes in Medan City*". (Puji Ratno, S.Si., M.Pd., *mentor) Thesis: State University of Medan, Faculty of Sports Science, 2025.*

The purpose of this study was to determine the effect of footwork and ladder drill training on the agility of badminton athletes from PB. Joyful Kota Medan. This study used an experimental methodology with a two-group pre-test and post-test design. Ten badminton athletes were the subjects of the study and were divided into two groups: one for footwork instruction and the other for ladder drill training. The Illinois Agility Run Test was the tool used to measure agility. To determine the impact and differences between the two training modalities, the data were examined using a t-test. The findings showed that footwork training had a significant effect on the agility of PB. Joyful Kota Medan athletes and ladder drill training had a significant effect on the agility of PB. Joyful Kota Medan athletes, both of which had a substantial impact on improving the athletes' agility. Furthermore, footwork and ladder drill training had a significant difference on the agility of PB. Joyful Kota Medan athletes, where ladder drill training was better than footwork training.

Keywords: *Footwork, Ladder Drill, Agility, Badminton, Illinois Agility Test.*

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY