

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN LARI *ZIG-ZAG*
TERHADAP KELINCAHAN *FOOTWORK* PERMAINAN
BULUTANGKIS ATLET PB. DAHLIA PAGARALAM**

**M. Bintang Rajasa
2021151039**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari Latihan *ladder drill* dan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet PB. dahlia pagaralam. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *The Two Group Pretest-Posttest*. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra PB. Dahlia Pagaralam yang berjumlah 20 orang atlet, pengambilan sampel dengan sensus atau sampling total. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t. hasil penelitian yang diperoleh kelompok 1 yaitu nilai $t_{hitung} = 12.676$ dimana $\geq t_{tabel} = 1.833$ dan hasil penelitian yang diperoleh kelompok 2 yaitu nilai $t_{hitung} = 15.922 \geq t_{tabel} = 1.833$ ada perbedaan dari kedua Latihan tersebut terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet PB Dahlia Pagaralam. Dan untuk mengetahui manakah dari kedua Latihan tersebut yang paling berpengaruh ialah hasil nilai rata-rata *Pretest* dan *posttest* pada kelompok 1 yaitu 22.40 dan 25.70 sedangkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok 2 yaitu 19.70 dan 22.30. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 3.30 pada kelompok 1 sedangkan pada kelompok 2 terjadi peningkatan sebesar 2.60. Dari selisih tersebut maka bisa diketahui hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kelincahan *footwork* permainan bulutangkis atlet dibandingkan Latihan lari *zig-zag*.

Kata kunci : *Ladder drill*, Lari *Zig-Zag*, Kelincahan *Footwork*