

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di dunia, karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya, sehingga pemain harus bergerak dengan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan ini adalah *agility*, *agility* merupakan kemampuan seorang individu dalam melakukan suatu gerakan dengan memperlambat, mempercepat bahkan mengubah arah atau posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan, hal ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti umur, jenis kelamin serta IMT (Indeks Massa Tubuh) dan dipengaruhi juga oleh faktor eksternal seperti asupan gizi dan latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan latihan *drilling* menggunakan *shuttlecock* dalam meningkatkan *agility* tungkai terhadap pemain bulutangkis di GOR Sri Sedana. Metode penelitian *pre experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu pada 19 sampel. Nilai rerata *agility* sebelum diberikan latihan adalah 22.46 detik yang menandakan *agility* berada pada kategori kurang sekali, sedangkan nilai rerata *agility* setelah diberi latihan adalah 14.35 detik yang menunjukkan bahwa *agility* berada pada kategori sedang. Uji *paired sampel t-test* menunjukkan hasil $p < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh latihan *drilling* menggunakan *shuttlecock* pada *agility*. Simpulan dalam penelitian yaitu latihan *drilling* menggunakan *shuttlecock* mempengaruhi *agility* serta dapat menjadi solusi guna menjaga serta memperbaiki *agility*.

Kata Kunci : Bulutangkis, *Agility*, *Drilling* Menggunakan *Shuttlecock*, IMT *Overweight*

ABSTRACT

Badminton is one of the most popular sports in the world. The characteristic of the game of badminton is that it involves chasing and reaching the shuttlecock wherever it goes, so players have to move agilely to catch and reach the shuttlecock. The physical component required in this game is agility, agility is an individual's ability to carry out a movement by slowing down, speeding up and even changing direction or body position without losing balance, this is influenced by internal factors such as age, gender and BMI (Body Mass Index) and is also influenced by external factors such as nutritional intake and exercise. The aim of this research is to determine the application of drilling exercises using a shuttlecock in increasing leg agility for badminton players at GOR Sri Sedana. Pre-experimental research method with one group pretest-posttest design. This research was carried out for 4 weeks on 19 samples. The average value of agility before being given training was 22.46 seconds, which indicates that agility is in the very poor category, while the average value of agility after being given training is 14.35 seconds, which indicates that agility is in the medium category. The paired sample t-test showed a result of $p < 0.05$, which means there is an effect of drilling training using a shuttlecock on agility. The conclusion of the research is that drilling exercises using a shuttlecock affect agility and can be a solution to maintain and improve agility.

Keyword : *Badminton, Agility, Drilling Using a Shuttlecock, Overweight BMI*