

ABSTRAK

Bangkit Anugrah. 2124210032. Pengaruh Latihan *Icky Shuffle Ladder* Terhadap Kelincahan Dalam Olahraga Bulutangkis. Pembimbing I Dr. Risma, M.Pd. Pembimbing II, Hendra Rustiawan M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *pengaruh latihan Icky Shuffle Ladder terhadap kelincahan dalam olahraga bulutangkis*. Kelincahan merupakan komponen penting dalam bulutangkis yang menunjang performa atlet dalam berpindah posisi secara cepat dan tepat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah 22 peserta dari siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Parigi yang ditentukan melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *hexagon test*, yang telah terstandar dan banyak digunakan dalam pengukuran performa atletik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan berupa latihan *Icky Shuffle Ladder*. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *icky shuffle ladder* efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis. Oleh karena itu, latihan ini direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan fisik untuk meningkatkan performa dalam olahraga bulutangkis.

Kata kunci: *Icky Shuffle Ladder*, kelincahan, bulutangkis, *hexagon test*, latihan fisik