

GAMBARAN *AGILITY* PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA

Khaira Zahfarina Fatah

Abstrak

Latar Belakang: *Agility* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang performa atlet bulutangkis, khususnya pada usia remaja yang berada dalam fase perkembangan fisik dan neuromuskular. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *agility* pada atlet bulutangkis remaja berdasarkan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), dan kecemasan kompetitif. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling pada 55 atlet bulutangkis remaja di PB Jaya Raya Ragunan. Pengukuran *agility* dilakukan menggunakan 4×10 meter *shuttle run* test, IMT diukur melalui pengukuran antropometri, dan kecemasan kompetitif dinilai menggunakan kuesioner Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R). **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori *agility* sangat baik, dengan dominasi atlet usia 14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar atlet memiliki IMT kategori normal serta tingkat kecemasan kompetitif yang rendah, terutama pada subskala kecemasan kognitif dan somatik, dengan tingkat kepercayaan diri yang cenderung sedang hingga tinggi. **Kesimpulan:** Atlet bulutangkis remaja secara umum memiliki tingkat *agility* sangat baik, didukung oleh karakteristik fisik dan psikologis yang relatif optimal.

Kata Kunci: *Agility*, Atlet Bulutangkis Remaja, Usia, Indeks Massa Tubuh, Kecemasan Kompetitif

THE OVERVIEW OF AGILITY IN ADOLESCENT BADMINTON ATHLETES

Khaira Zahfarina Fatah

Abstract

Background: Agility is one of the physical condition components that plays an important role in supporting badminton performance, particularly in adolescents who are in a phase of physical and neuromuscular development. **Research Objective:** This study aimed to describe agility in adolescent badminton athletes based on age, gender, body mass index (BMI), and competitive anxiety. **Methods:** This study employed a descriptive quantitative design with a total sampling technique involving 55 adolescent badminton athletes at PB Jaya Raya Ragunan. Agility was measured using the 4×10 meter shuttle run test, BMI was assessed through anthropometric measurements, and competitive anxiety was evaluated using the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) questionnaire. **Results:** The results showed that the majority of athletes were in the very good agility category, predominantly 14-year-old and male athletes. Most athletes had a normal BMI and low levels of competitive anxiety, particularly in the cognitive and somatic anxiety subscales, with self-confidence levels tending to be moderate to high. **Conclusion:** Adolescent badminton athletes generally demonstrated a very good level of agility, supported by relatively optimal physical and psychological characteristics.

Keywords: Agility, Adolescent Badminton Athletes, Age, Body Mass Index, Competitive Anxiety