

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW SHUTTLECOCK* TERHADAP
KELINCAHAN PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PELITA
HARAPAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



**Disusun Oleh:
Goran Erlangga Damanik**

41182191190119

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM ‘45’ BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN SHADOW SHUTTLECOCK TERHADAP
KELINCAHAN PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PELITA HARAPAN**

Oleh :

Goran Erlangga Damanik

41182191190119

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Aisya Kemala, M. Pd

Bekasi, 11 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Anta Mulsidayu, M.Or

NIK.45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN SHADOW SHUTTLECOCK TERHADAP
KELINCAHAN PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PELITA
HARAPAN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:



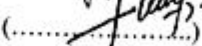
Goran Erlangga Damanik

41182191190119

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 23 Febuari 2023 dan telah memenuhi syarat

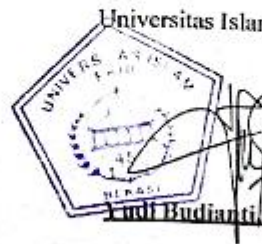
Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|---------------|------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Yudi Budianti S. Pd, M. Pd |  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M. Or |  |
| 3. Penguji 1 | : Dr. Giri Prayogo, M. Pd |  |
| Penguji 2 | : Achmad Rifai, M. Pd |  |
| Penguji 3 | : Habibie, S.Sos., M. Pd |  |

Bekasi, 27 Juni 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti S. Pd, M. Pd

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Goran Erlangga Damanik
NPM : 41182191190119
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *Shadow Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis Di PB Pelita Harapan"
Selain itu, seluruhnya merupakan karya saya sendiri, dan tidak ada bagian yang didalamnya plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 11 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Goran Erlangga Damanik

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kegagalan Terjadi Karena Orang Terlalu Banyak Berencana, Tapi Sedikit Berpikir.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Afben Firawita Damanik dan ibu Sukini, dan kakak saya Fitri Ramadani Damanik, A.Md. Kep, adik saya Nazwa Rafa Thalita Damanik dan juga untuk teman – teman seperjuangan pjkr angkatan 2019.

ABSTRAK

Goran Erlangga Damanik. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis Di PB Pelita Harapan”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shadow Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis di PB Pelita Harapan. Eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design digunakan dalam penelitian ini. Atlet dalam populasi ini adalah PB Pelita Harapan. 6 atlet PB Pelita Harapan diambil sampelnya dengan menggunakan metode purposive sampling yang menghasilkan jumlah sampel yang diinginkan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan yang dianalisis menggunakan uji-t kelincahan. Menunjukkan perbedaan sebesar 0,81 antara rata-rata hasil pretest 10,49 dan hasil posttest 9,68. Analisis data menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Jelas dari temuan penelitian bahwa hasil latihan *shadow shuttlecock* dipengaruhi secara signifikan. Hasil menunjukkan hasil $T_{hitung} 13,23 > T_{tabel} 2,57$, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan atlet bulutangkis di pb pelita harapan sangat dipengaruhi oleh metode latihan *shadow shuttlecock*.

Kata kunci : *Shadow Shuttlecock*, Kelincahan, *T-test Agility*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kenikmatan kepada penulis atas rahmat dan petunjuk-Nya, yang telah memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis di PB Pelita Harapan”

Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi adalah selesainya skripsi ini. Penulis banyak mengalami kesulitan saat menulis skripsi ini. Namun demikian, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan tepat pada waktunya dengan izin Allah SWT dan atas bantuan semua pihak yang bersedia membantu penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi yang berarti dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
3. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd selaku Dosen pembimbing bertugas selama penulis menyelesaikan proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Domi Bustomi, M.Pd selaku Dosen pembimbing akademik.

5. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, staf dosen dan asisten dosen yang telah memberikan tulisan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan kuliah.
6. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Afben Firawita Damanik dan Ibu Sukini yang selalu mendoakan saya untuk terlaksananya penelitian ini.
7. Para atlet dan pelatih PB Pelita Harapan yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Rekan – rekan mahasiswa PJKR Angkatan 2019 terutama kelas paralel 4 yang telah memotivasi dan memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

Materi dan penyajian skripsi ini menurut penulis masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat berharap kepada para penyusun karya ilmiah yang akan datang mendapatkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penulis pada umumnya.

Bekasi, 11 Juli 2023



Goran Erlangga Damanik

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A Latar Belakang Masalah.....	1
B Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
1 Batasan Masalah.....	3
C Tujuan Penelitian.....	4
D Manfaat Penelitian.....	4
1 Secara Praktis.....	4
2 Secara Teoritis.....	5

E	Definisi Operasional	5
1	Eksperimen	5
2	Latihan	5
3	Komponen Biomotorik	6
4	<i>Shadow</i>	6
5	Kelincahan (<i>Agility</i>)	6
6	Bulutangkis	7
7	Club Olahraga	7
F	Anggapan Dasar	7
BAB II	KAJIAN TEORITIS	8
A	Hakikat Bulutangkis	8
1	Teknik Dasar Bulutangkis	9
B	Hakikat Latihan	14
1	Prinsip – Prinsip Latihan	16
2	Komponen Fisik Latihan	25
3	Karakteristik Latihan	31
4	Tujuan dan Sasaran Latihan	31
C	Hakikat Latihan <i>Shadow</i>	32

1	Manfaat Latihan <i>Shadow</i>	33
2	Komponen Fisik Yang Menunjukkan Latihan <i>Shadow</i>	33
D	Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>).....	37
1	Manfaat <i>Agility</i>	38
2	Bentuk Latihan <i>Agility</i>	38
3	Faktor Yang Mempengaruhi Latihan <i>Agility</i>	39
4	Cara Melatih <i>Agility</i>	40
E	Penelitian Yang Relevan.....	41
F	Kerangka Berfikir	44
G	Hipotesis.....	44
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	45
A	Metode Penelitian	45
B	Populasi dan Sampel.....	45
1	Populasi	45
2	Sampel.....	46
C	Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
1	Waktu Pelaksanaan.....	46
2	Tempat Pelaksanaan.....	47

D	Desain dan Instrumen Penelitian.....	47
1	Desain Penelitian.....	47
2	Instrumen Penelitian.....	48
3	Penilaian Skor.....	49
E	Prosedur Analisis Data.....	50
1	Mencari Nilai Rata Rata.....	51
2	Menghitung Simpangan Baku.....	51
3	Uji Normalitas.....	52
4	Uji Homogenitas.....	53
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....		54
A	Deskripsi Data.....	54
B	Uji Prasyarat Analisis.....	56
1	Uji Normalitas.....	57
2	Uji Homogenitas.....	58
C	Uji Hipotesis.....	59
D	Diskusi Penemuan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
A	Kesimpulan.....	62
B	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara memegang raket	10
Gambar 2.2 Sikap berdiri	11
Gambar 2.3 Gerakan <i>footwork</i>	12
Gambar 2.4 Teknik servis <i>backhand</i> dan <i>forehand</i>	13
Gambar 2.5 Pukulan smash	14
Gambar 2.6 Latihan <i>shadow</i>	35
Gambar 2.7 Latihan <i>combination zigzag drill</i>	38
Gambar 2.8 Latihan <i>dot drill with one foot</i>	39
Gambar 2.9 Latihan <i>three corner drill</i>	39
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen	47
Gambar 3.2 Contoh (<i>Agility T-test</i>)	50
Gambar 4.1 Grafik pre test, post test, dan peningkatan	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Langkah – Langkah Penelitian.....	48
Tabel 3.2 Penilaian skor.....	50
Tabel 4.1 Hasil penelitian rata – rata, simpangan baku dan varian.....	55
Tabel 4.2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors.....	57
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji-T.....	59