

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW BADMINTON* TERHADAP  
KELINCAHAN *FOOTWORK* PADA ATLET PUTERA  
PB SULUH JATIMAKMUR KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**OLEH :**

**ASNAN ALWI  
41182191160202**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *SHADOW BADMINTON* TERHADAP  
KELINCAHAN *FOOTWORK* PADA ATLET PUTERA  
PB SULUH JATIMAKMUR KOTA BEKASI

Oleh

**Asnan Alwi**  
41182191160202

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd.

Tanggal 25 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO  
NIK. 45101122011035

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

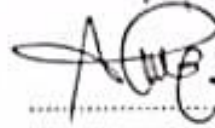
### PENGARUH LATIHAN *SHADOW BADMINTON* TERHADAP KELINCAHAN *FOOTWORK* PADA ATLET PUTERA PB SULUH JATIMAKMUR KOTA BEKASI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 31 Juli 2023  
Dan dinyatakan memenuhi syarat  
**Susunan Dewan Penguji**

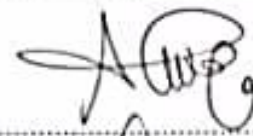
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



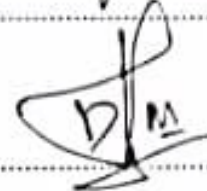
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.



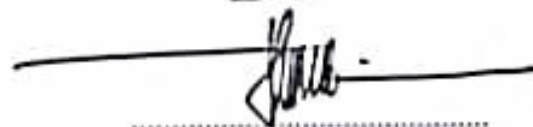
Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.



Anggota : Elly Diana Mamesah, M.Pd.



Anggota : Hasan Basri, M.Pd.



Bekasi, .....  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.  
NIK. 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ASNAN ALWI

NPM : 41182191160202

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Shadow badminton Terhadap Kelincahan Footwork Pada Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi”*, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 25 Juli 2023

Saya Yang Menyatakan



Asnan Alwi

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto:

Jangan takut berjalan lambat, takutlah jika hanya berdiri diam.

Bukan karena kita yang hebat, tapi karena Allah yang memudahkan.

Libatkan Allah dalam prosesmu, InsyaAllah akan di permudahkan jalannya.

Persembahan:

*Untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Maulud Arifuddin & Ibu Munyati yang selalu memberi doa dan motivasi sepenuhnya. Untuk teman-teman PJKR Unisma angkatan 2016.*

## ABSTRAK

Asnan Alwi, 41182191160202: Pengaruh Latihan *Shadow badminton* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pada Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *shadow badminton* terhadap kelincahan *footwork* pada atlet putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria tertentu dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan paired sample t test dengan bantuan SPSS versi 16.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa data hasil uji paired sample t test pada data hasil pre-test dan post-test, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai signifikansi hitung sebesar  $0.000 < 0.05$ . Berdasarkan dari hasil uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima atau hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shadow badminton* terhadap kelincahan *footwork* atlet putera PB. Suluh Jatimakmur Kota Bekasi, diterima.

Kata Kunci: *shadow badminton*, bulutangkis, kelincahan *footwork*

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Shadow badminton* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pada Atlet Putera PB Suluh Jatimakmur Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Pelatih PB Suluh Jatimakmur
7. Para atlet bulutangkis PB Suluh Jatimakmur
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juli 2023  
Penulis

Asnan Alwi



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Operasional .....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian Yang Relevan .....	42
C. Kerangka Berpikir .....	43
D. Hipotesis .....	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....	46
A. Metode Penelitian .....	46
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
D. Desain Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian .....	47
E. Instrumen Penelitian .....	49

F. Prosedur Analisis Data .....	52
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	55
A. Deskripsi Data .....	55
B. Pengujian Hipotesis .....	60
C. Pembahasan .....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran-Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Hasil Penelitian Latihan <i>Shadow badminton</i> .....	56
Tabel 4.2. Analisis Deskriptif Statistik Data Hasil Penelitian .....	57
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas Data .....	58
Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas .....	60
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Paired Sample t Test Pre-test Post-test .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Desain Penelitian <i>The One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	48
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian .....	49
Gambar 3.3. Lapangan Tes Olah Kaki Bultangkis .....	52
Gambar 4.1. Grafik Nilai Rata-Rata Hasil Latihan <i>Shadow badminton</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan .....	81
Lampiran 2 Deskriptif Statistik .....	82
Lampiran 3 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	83
Lampiran 4 Uji Homogenitas .....	84
Lampiran 5 Uji Paired Sample T Test .....	85