

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* MENGGUNAKAN LANGKAH  
BERURUTAN DAN LANGKAH BERSILANG TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB MANDIRI  
*BADMINTON CLUB***

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**DHIO PRATAMA**

**41182191180039**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

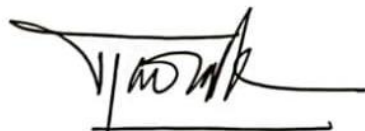
**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN  
DAN LANGKAH BERSILANG TERHADAP KELINCAHAN ATLET  
BULUTANGKIS PB MANDIRI *BADMINTON CLUB***

Oleh:

**Dhio Pratama**  
41182191180039

Telah Disetujui :

Pembimbing



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd**

Tanggal 24 Juli 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN  
DAN LANGKAH BERSILANG TERHADAP KELINCAHAN ATLET  
BULUTANGKIS PB MANDIRI *BADMINTON CLUB***

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Dhio Pratama**  
41182191180039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 24 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

- |               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. Ketua      | : Yudi Budianti, M.Pd.            |
| 2. Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO |
| 3. Anggota    | : Dr. Khurotul Aini, M.Pd         |
| 4. Anggota    | : Yunita Lasma, M.Pd              |
| 5. Anggota    | : Tatang Iskandar, M.Pd           |



Bekasi, 24 Juli 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi

  
**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**  
NIDN: 04-240171-02



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dhio Pratama

NPM : 41182191180039

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilang Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mandiri Badminton Club”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Dhio Pratama

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

"Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah." - HR. Muslim

### Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Ayah Hasanudin S.H. dan Ibu Lilis yang telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta doa

kepada anaknya

### ABSTRAK

**DHIO PRATAMA, 41182191180039:** Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilang Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mandiri Badminton Club. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* dengan langkah berurutan dan langkah bersilangan dalam meningkatkan kelincahan atlet PB Mandiri Badminton Club.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian *two group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Mandiri Badminton Club yang berjumlah 30 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini merupakan *purposive sample* dan *sample* berjumlah 22 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *t*.

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data dan analisis data terhadap uji hipotesis kedua bentuk latihan, yaitu tes kemampuan kelincahan dengan menggunakan latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilang. Diperlukan hasil sebagai berikut: 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis di PB. Mandiri Badminton Club, yakni dengan nilai  $T_{hitung}$  (9,81) dengan  $T_{tabel}$  (2,23). 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah bersilang terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Mandiri Badminton Club, yakni dengan nilai  $T_{hitung}$  (7,45) dengan  $T_{tabel}$  (2,26). 3) terdapat pengaruh secara simultan dari kedua bentuk latihan terhadap hasil tes kemampuan kelincahan dengan nilai  $T_{hitung}$  (0) dengan  $T_{tabel}$  (2,09). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes kelincahan atlet PB. Mandiri Badminton Club.

**KATA KUNCI:** Latihan *Shadow* Langkah Berurutan, Latihan *Shadow* Langkah Bersilang, Kelincahan

## ABSTRACT

**DHIO PRATAMA, 41182191180039** : The Effect of *Shadow Training* Using Sequential Steps and Crossed Steps on the Agility of PB Mandiri Badminton Club Badminton Athletes. This research aims to determine the effect of *shadow training* with sequential steps and crossed steps in improving the agility of PB Mandiri Badminton Club athletes.

This research is experimental research, using *a two group pre-test post-test research design* . The population in this study were PB Mandiri Badminton Club athletes, totaling 30 athletes. The sampling technique in this research was a *purposive sample* and *the sample* consisted of 22 athletes. Data analysis techniques use normality tests and homogeneity tests, while hypothesis testing uses the *t test* .

Based on the results of research on data processing and data analysis on hypothesis testing for both forms of training, namely the agility ability test using sequential *shadow* step and crossed step training. The following results are needed: 1) there is a significant effect of sequential step *shadow training* on agility in badminton athletes in PB. Mandiri Badminton Club, namely with a  $t_{\text{calculated}}$  value (9.81) with a  $T_{\text{table}}$  (2.23). 2) there is a significant effect of *shadow* crossing training on the agility of PB badminton athletes. Mandiri Badminton Club, namely with a  $t_{\text{calculated}}$  value (7.45) with a  $T_{\text{table}}$  (2.26). 3) there is a simultaneous influence of both forms of training on the results of the agility ability test with a  $t_{\text{calculated}}$  value (0) with a  $T_{\text{table}}$  (2.09). Thus, it can be concluded that the two forms of training do not have a significant difference in influence on the agility test results of PB athletes. Mandiri Badminton Club.

**KEYWORDS:** Sequential Step *Shadow Training* , Cross Step *Shadow Training*, *Agility*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmatnya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *shadow* menggunakan langkah kaki berurutan dan langkah bersilang terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB Mandiri Badminton Club”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat dilaksanakan dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin , S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M. Or. Selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing
5. Dewan Penguji.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, do’a dan restu.
8. Untuk teman-teman Penjaskesrek Angkatan 2018 yang telah membantu penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Prasseto selaku pemilik dari PB Mandiri Badminton Club yang telah membantu penulisan dalam pengumpulan data demi kelancaran dalam pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional Variabel .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Kerangka Teori.....	12
B. Hakikat Latihan .....	17
E. Penelitian Yang Relevan .....	44
F. Kerangka Berfikir.....	46
G. Hipotesis.....	47
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Metode Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel .....	49

C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	52
E. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>62</b>
A. Deskripsi Data .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Prediksi rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal .....	23
Tabel 2. 2 Contoh ilustrasi penempatan recovery, interval, repetisi, dan set .....	27
Tabel 4. 1 Kemampuan Awal Shadow Kelompok A dan Kelompok B .....	62
Tabel 4. 2 Kemampuan Akhir Shadow Kelompok A dan Kelompok B .....	63
Tabel 4. 3 Peningkatan Kemampuan Shadow Kelompok A dan Kelompok B .....	63
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data .....	64
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas Data .....	65
Tabel 4. 6 Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A (Shadow menggunakan latihan langkah kaki berurutan) .....	66
Tabel 4. 7 Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok B (Shadow menggunakan latihan langkah kaki bersilang) .....	67
Tabel 4. 8 Uji Independen t-Test Skor Hasil Tes Akhir .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Forehand</i> .....	15
Gambar 2. 2 <i>Backhand</i> .....	16
Gambar 2. 3 Posisi Siap .....	16
Gambar 2. 4 Teknik Langkah Berurutan dan Bersilang .....	30
Gambar 2. 5 Bidang Sasaran Latihan Shadow Langkah Berurutan dan Langkah Bersilang ..	32
Gambar 2. 6 Pergerakan Kaki Ke Sisi Kiri .....	36
Gambar 2. 7 Pergerakan Kaki ke Kanan Muka .....	37
Gambar 2. 8 Pergerakan ke Samping Kiri .....	38
Gambar 2. 9 Pergerakan ke Samping Kanan .....	39
Gambar 2. 10 Pergerakan ke Kanan Belakang .....	40
Gambar 2.11 Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan Backhand.....	41
Gambar 2. 12 Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan Round The Head .....	42
Gambar 2. 13 Footwork .....	43
Gambar 3. 1 Ordinal Painting .....	51
Gambar 3. 2 Two Group Pretest-Posttest Design .....	52
Gambar 3. 3 Langkah-Langkah Penelitian .....	54
Gambar 3. 4 Instrumen Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan .....	115
Lampiran 2 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Langkah Berurutan .....	116
Lampiran 3 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Langkah Beurutan.....	117
Lampiran 4 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Langkah Bersilangan ....	118
Lampiran 5 Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Langkah Bersilangan ...	119
Lampiran 6 Uji Homogenitas.....	120
Lampiran 7 Uji Distribusi t Peningkatan Latihan Shadow Langkah Berurutan.....	121
Lampiran 8 Uji Distribusi t Peningkatan Latihan Shadow Langkah Bersilang .....	122
Lampiran 9 Uji Signifikasi Peningkatan Dua Kelompok .....	123
Lampiran 10 Tabel Nilai Distribusi Z .....	124
Lampiran 11 Tabel Nilai Uji Lilliefors .....	125
Lampiran 12 Tabel Nilai Uji Homogenitas .....	126
Lampiran 13 Tabel Nilai Uji Hipotesis .....	127
Lampiran 15 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	129
Lampiran 16 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	130
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian .....	130