

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHADOW* TERHADAP
PUKULAN *LOB* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
MAN 1 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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



Oleh :

AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM

41182191190010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

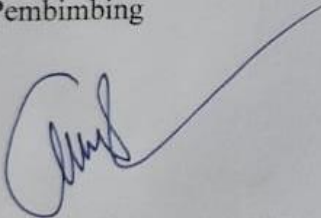
Pengaruh Metode Latihan *Shadow* Terhadap Pukulan *Lob* Dalam Permainan
Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi

Oleh

Ahmad Fauzan Abdurrahim
41182191190010

Telah Disetujui Oleh:

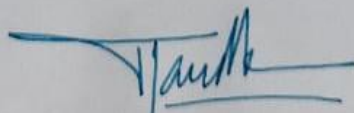
Pembimbing



Dr. Giri Prayogo, M.Pd.

Tanggal 21 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Metode Latihan *Shadow* Terhadap Pukulan *Lob* Dalam Permainan
Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Januari 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd.

Bekasi, 21 Januari 2026

Dekan FKIP

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM

NPM : 41182191190010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 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, Januari 2026

Saya Yang Menyatakan



AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*“Tidak ada jalan pintas untuk untuk mencapai impian, tetapi jika kita bertekad,
tak ada yang tidak mungkin.”*

*“Kesalahan itu adalah guru terbaik, jangan pernah menyerah ketika
menghadapinya.”*

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini. Untuk teman, sahabat, dan saudara Saya ucapkan terimakasih selalu memberikan support dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

ABSTRAK

AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM, 41182191190010: Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan lob dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 1 Kota Bekasi yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri dan kriteria tertentu, maka didapatkan sampel sebanyak 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* terhadap pukulan lob dalam permainan bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi.

Kata Kunci: latihan, *shadow*, pukulan lob, bulutangkis

ABSTRACT

AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM, 41182191190010: *The Effect of Shadow Training Methods on Lob Shots in Badminton Among Extracurricular Participants at MAN 1 Bekasi City.*

The purpose of this study was to determine whether shadow training had an effect on lob shots in badminton among extracurricular participants at MAN 1 Bekasi City. The research method used in this study was experimental. This study was conducted at MAN 1 Bekasi City, and the population of this study consisted of 20 badminton extracurricular participants at MAN 1 Bekasi City. Purposive sampling was used to select the sample based on specific characteristics and criteria, resulting in a sample of 15 people. The author used normality, homogeneity, and t-significance tests to analyze the data. The results of the study showed that the significance value of the initial and final tests was 0.000, which is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of shadow training on lob shots in badminton at MAN 1 Bekasi City.

Keywords: *training, shadow, lob shot, badminton*

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 Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 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 Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Giri Prayogo, 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. Kepala Madrasah MAN 1 Kota Bekasi
7. Para guru di MAN 1 Kota Bekasi
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, Januari 2026
Penulis

AHMAD FAUZAN ABDURRAHIM

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir	38
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
C. Waktu dan Tempat Penelitian	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Prosedur Analisis Data	45
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	49

A. Deskripsi Data	49
B. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran-Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Penilaian Skor	18
Tabel 4.1. Data Penelitian	49
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	51
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara Memegang Raket	11
Gambar 2. 2 Sikap Berdiri	12
Gambar 2. 3 Teknik servis <i>Backhand</i> dan <i>Forehand</i>	14
Gambar 2. 4 Pukulan <i>Smash</i>	15
Gambar 2. 5 Latihan <i>Shadow</i>	25
Gambar 2. 6 Pukulan <i>Overhead Lop</i>	33
Gambar 2.7. Kerangka Penelitian	38
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen	42
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian	43
Gambar 3.3. Lapangan Tes Pukulan Lob Bulutangkis	45
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Lob	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rincian Program Latihan	63
Lampiran 2 Program Latihan	64
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian	81
Lampiran 4 Deskriptif Statistik.....	82
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	83
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas	84
Lampiran 7 Hasil Uji Paired Sample t Test	85
Lampiran 8 Foto Penelitian	86
Lampiran 9 SK Dosen Pembimbing	91
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	93
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan	94