

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN BULUTANGKIS**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan



disusun Oleh

Hisyam Aryadhigama
2001485

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN BULUTANGKIS**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Hisyam Aryadhigama

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Hisyam Aryadhigama
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL PENELITIAN

HISYAM ARYADHIGAMA

PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN
BULUTANGKIS

disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I,



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
NIP. 196001131987031002

Dosen Pembimbing II,



Sagitarius, M.Pd.
NIP. 196911132001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulvana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

PENGARUH VARIASI LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS

Hisyam Aryadhigama
Aaryadhigama1933@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Pendidikan Indonesia
Pembimbing I: Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd
Pembimbing II: Sagitarius, M.Pd

ABSTRAK

Kelincahan sangat berperan penting bagi seorang atlet bulu tangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *shadow* terhadap kelincahan pemain bulutangkis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberikan variasi latihan *shadow* selama 12 pertemuan dengan bentuk latihan *shadow* langkah berurutan menggunakan *shuttlecock*, *shadow* langkah bersilangan menggunakan *shuttlecock*, *shadow drill* bebas menggunakan *shuttlecock*, dan *shadow drill* bebas menggunakan raket. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi atlet PB trisy berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* sehingga sampel tetap berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah T Drill test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *shadow* terhadap kelincahan pemain bulutangkis.

Kata Kunci: kelincahan, shadow.

**THE EFFECT OF VARIATIONS IN SHADOW TRAINING ON THE
AGILITY OF BADMINTON PLAYERS**

Hisyam Aryadhigama

Aaryadhigama1933@gmail.com

Sport Coaching Education

University Of Education Indonesia

Adviser I: Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd

Adviser II: Sagitarius, M.Pd

ABSTRACT

Agility plays a very important role for a badminton athlete. This study aims to determine the effect of variations in shadow training on the agility of badminton players. The method used in this research was an experimental method where variations of shadow training were given for 12 meetings in the form of sequential step shadow training using a shuttlecock, cross step shadow training using a shuttlecock, free shadow drill, and free shadow drill using a racket. This research uses a one group pretest and posttest research design. The population of PB Trisy athletes is 15 people. Sampling was taken using total sampling so that the sample remained 15 people. The instrument used is the T Drill test. The results of this study show that there is a significant effect of variations in shadow training on the agility of badminton players.

Keyword: agility, shadow.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Definisi Permainan Bulutangkis	6
2.2 Definisi Kelincahan	7
2.3 Metode latihan Kelincahan	8
2.4 Kerangka Berfikir	11
2.5 Hipotesis.....	12

BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
3.2 Populasi Dan Sampel	13
3.3 Desain Penelitian.....	14
3.2 Prosedur Penelitian	15
3.4 Instrumen Penelitian	16
3.5 Analisis Data.....	17
3.6 Program Latihan.....	19
BAB IV	21
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Temuan.....	21
4.1.1 Deskriptif Data	21
4.1.2 Uji Normalitas	23
4.1.3 Uji Homogenitas.....	24
4.1.4 Uji Hipotesis	24
4.2 Pembahasan.....	26
BAB V	28
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Implikasi.....	28
5.3 Rekomendasi.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One group pretest posttest design</i>	14
Tabel 3.2 Norma Penialian <i>T Drill Test</i>	16
Tabel 3.3 Program Latihan <i>shadow</i>	19
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest T Drill Test</i>	21
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik	22
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	23
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	24
Tabel 4.5 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Shadow</i> langkah berurutan dan langkah bersilangan	10
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	11
Gambar 3.1 <i>T Drill Test</i>	15
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest Postest T Drill test</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Skripsi.....	32
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	39
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	41
Lampiran 4. Hasil Pretest dan Postest T Drill Test	42
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS	43
Lampiran 6. Program Latihan	45
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	47
Lampiran 8. Biodata Penulis.....	52

DAFTAR PUSTAKA

- Altug, Z., Altug, T., & Altug, A. (1987). Panduan pemilihan tes untuk menilai dan mengevaluasi atlet. Bratislava: FTVŠ Inggris. Atlet. Kekuatan dan Pengondisian, 20, hal.14-19.
19. Serpell, BG, Muda, WB, & Ford, M. (2011). Apakah aspek persepsi dan pengambilan keputusan dari ketangkasan dapat dilatih? Investigasi awal, Jurnal Penelitian Kekuatan dan Pengkondisian, 25(5), Jurnal Asosiasi Kekuatan dan Pengkondisian Nasional, 9(3), hal.62-66.
- Amalia, H. R. (2015). LATIHAN SHADOW BADMINTON DAN LATIHAN LADDER DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS. Repository.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arya Kusuma, G. N. (2013). PENGARUH PELATIHAN BAYANGAN (SHADOW) BULUTANGKIS TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI . 5-6.
- Berdhika, N. U. A., Adi, S., & Yunus, M. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Skipping Rope Terhadap Kelincahan Shadow 6 Titik Cabor Bulutangkis Ukm Badminton Um. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.17977/um057v11i2p66-73>
- Bompa, T. and M. Carrera, 2009. Conditioning Young Athletes. United States: Human Kinetics.
- Brian Mackenzi, 2005. 101Performance Evaluation Tests, London: Electric Word plc.
- Darmadi. 2013. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Farisi, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jakarta. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 31–45. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9201>
- Fatih YÜKSEL, M., & Aydos, L. (2017). The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players*/**. *Original Article Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 11–28.
- Gamble, P. (2013). Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance. 2nd ed., London and New York, Routledge: Taylor and Francis, pp.291.
- Gunawan, A., & Elfry. (2017). Alat Bantu "SHadow Badminton" Dua Titik Dengan ESP32 Berbasis Internet Of Things. *Jurnal pendidikan JASmani*, 34.
- Gunawan, R., & dkk. (n.d.). PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN SHADOW DAN PERMAINAN SENTUH WARNA TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK BULUTANGKIS.
- Harman, E., & Garhammer, J. (2008). Administrasi, Penilaian, dan Interpretasi Tes Pilihan. Dalam: Essentials of Strength Training and Conditioning, edisi ke-3, Diedit oleh TRBeachle, dan RW Earle, hal.250-292. Champaign, IL: Kinetika Manusia.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching, Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Mohd Razali, N., & Bee Wah, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(I), 21–33.

- Altug, Z., Altug, T., & Altug, A. (1987). Panduan pemilihan tes untuk menilai dan mengevaluasi atlet. Bratislava: FTVŠ Inggris. Atlet. Kekuatan dan Pengondisian, 20, hal.14-19.
19. Serpell, BG, Muda, WB, & Ford, M. (2011). Apakah aspek persepsi dan pengambilan keputusan dari ketangkasan dapat dilatih? Investigasi awal, *Jurnal Penelitian Kekuatan dan Pengondisian*, 25(5), *Jurnal Asosiasi Kekuatan dan Pengondisian Nasional*, 9(3), hal.62-66.
- Amalia, H. R. (2015). LATIHAN SHADOW BADMINTON DAN LATIHAN LADDER DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS. Repository.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arya Kusuma, G. N. (2013). PENGARUH PELATIHAN BAYANGAN (SHADOW) BULUTANGKIS TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI . 5-6.
- Berdhika, N. U. A., Adi, S., & Yunus, M. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Skipping Rope Terhadap Kelincahan Shadow 6 Titik Cabor Bulutangkis Ukm Badminton Um. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.17977/um057v11i2p66-73>
- Bompa, T. and M. Carrera, 2009. Conditioning Young Athletes. United States: Human Kinetics.
- Brian Mackenzi, 2005. 101Performance Evaluation Tests, London: Electric Word plc.
- Darmadi. 2013. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Farisi, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jakarta. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 31–45. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/9201>
- Fatih YÜKSEL, M., & Aydos, L. (2017). The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players*/**. *Original Article Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 11–28.
- Gamble, P. (2013). Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance. 2nd ed., London and New York, Routledge: Taylor and Francis, pp.291.
- Gunawan, A., & Elfry. (2017). Alat Bantu "SHadow Badminton" Dua Titik Dengan ESP32 Berbasis Internet Of Things. *Jurnal pendidikan JASmani*, 34.
- Gunawan, R., & dkk. (n.d.). PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN SHADOW DAN PERMAINAN SENTUH WARNA TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK BULUTANGKIS.
- Harman, E., & Garhammer, J. (2008). Administrasi, Penilaian, dan Interpretasi Tes Pilihan. Dalam: *Essentials of Strength Training and Conditioning*, edisi ke-3, Diedit oleh TRBeachle, dan RW Earle, hal.250-292. Champaign, IL: Kinetika Manusia.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching, Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Mohd Razali, N., & Bee Wah, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(I), 21–33.
- Muthiarani, Ahirian. (2017). PENGARUH LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN DAN LANGKAH

BERSILANGAN TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK PADA MAHASISWA UKM BULUTANGKIS PB. WIRATAMA JAYA YOGYAKARTA. Skripsi. 3-4.

- Mubarok, M. Z. PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA. Repository.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maulana, D. (2013). Efek Penambahan Core Stability Exercise Pada Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Futsal. *EFEK PENAMBAHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL*.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X. Jakarta: Erlangga
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108–117. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.32256>
- Nirendan, J., & Murugavel, K. (2019). Effect of shadow training on motor fitness components of badminton players. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 1(2), 04–06.
- Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2016). Effect of core strength training on dynamic balance and agility in adolescent badminton players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 20(3), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.12.006>
- Plisk, S. (2008). Pengembangan Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan Kecepatan. Dalam: Essentials of Strength Training and Conditioning, edisi ke-3, Diedit oleh TRBeachle, dan RW Earle, 458-485. Champaign, IL: Kinetika Manusia.
- Poole, James. (2008). Belajar Bulutangkis. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Martinus. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket. ... *Latihan Kelincahan Di Media ...*, 10(2), 93–102. [http://eprints.binadarma.ac.id/11363/%0Ahttp://eprints.binadarma.ac.id/11363/1/combinepdf %289%29.pdf](http://eprints.binadarma.ac.id/11363/%0Ahttp://eprints.binadarma.ac.id/11363/1/combinepdf%289%29.pdf)
- Putra, A. Y., & Lubis, M. H. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Footwork Dan Shadow*. 02(01), 9–24.
- Putro, B. R. H. (2015). Perbedaan Hasil Latihan Shadow Menggunakan Isyarat Lampu dan Aba-Aba Pelatih Terhadap Agility Footwork Atlet Bulutangkis PB Sehat Semarang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>
- Royston, P. (1995). Remark AS R94:A Remark on Algorithm AS181:The W-test for Normality. *Journal of the Royal Statistical Society*, Vol. 44, No. 4, pp. 547-551.

- Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Sheppard JM, Young WB: Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci*, 2006, 24: 919–932. [Medline] [CrossRef]
- Subarjah, 2007. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV. Nurani.
- Sugiyono. 2001. *Metode penelitian Pendidikan*. Cetakan ke 25 Maret. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011 *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suksesih. (2013). Bulutangkis (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswakelas Vi SD Negeri 2 Sokaraja Kulon Tahun Ajaran 2012 / 2013). *Bali. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 34–56.
- Sunil Kumar. *Badminton skill and rules*, khel sahitya Kendra, 2013, p: 1, 2.
- Sutopo, A., & Tangkudung, J. (2004). *Postur Tubuh Pengaruhi Performa Atlet*.
- Trainer, S. (2008). (SMAIZER) *Implementasi Smart Agility Speed Analyzer dari Latihan Bayangan S1 Teknik Mesin , Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya S1 Teknik Mesin , Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya D3 Teknik Mesin , Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Jurusan Teknik Mesin , Teknik , Universitas Negeri Surabaya Sehingga gaya tekanan pada Alat*. 22–28.
- Verkhcoshansky, YV (1996). *Kecepatan dan Kecepatan dalam Gerakan Olahraga*. Studi Baru di bidang Atletik, 11(2-3), hal.29-37.
- Widhiyanti, K. A. T., Rustiyanti, N. W. A., Ariawati, N. W., Palgunadi, I. K. A., Bagia, I. M., & Artawan, I. K. S. (2022). *Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 423–430.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rinekacipta.
- Yılmaz, N. (2022). Investigation of the effect of acute badminton training on selected biomotoric parameters. *Physical Education of Students*, 26(1), 11–17. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0102>
- Young, W.B., Benton, D., Duthie, G., & Pryor, J. (2001a). *Resistance Training for Short Sprints and Maximum-Speed Sprints*. *Strength and Conditioning Journal*, 23(2), pp.7-13.
- Young WB, Dawson B, Henry GJ: *Agility and change-of direction speed are independent skills: implications for training for agility in invasion sports*. *Int J Sports Sci Coaching*, 2015, 10: 159–169. [CrossRef]
- Yüksel, M. & Aydos, L. (2017). *The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players* . *Journal of Athletic Performance and Nutrition* , 4 (2) , 11-28 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/japn/issue/33676/338666>