

## ABSTRAK

### LATIHAN *SHADOW BADMINTON* DAN LATIHAN *LADDER* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS

Pembimbing I : Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd.

Pembimbing II : Ira Purnamasari, M.Pd.

**Haris Rizki Amalia**

**0900914**

Dalam pertandingan bulutangkis seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik. Melihat karakteristik tersebut, komponen kondisi fisik yang paling dominan adalah kelincahan. Hal ini dikarenakan atlet harus bisa menguasai lapangan dan dapat bergerak dengan cepat dan tepat ke berbagai arah. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerak secepat-cepatnya. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, yaitu latihan *Shadow Badminton* dan latihan *Ladder*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dampak latihan *Shadow Badminton* dan latihan *Ladder* terhadap peningkatan Kelincahan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB Maher Jatiwangi yang berjumlah 50 orang, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet bulutangkis kelompok usia 13-15 tahun putra, dengan rincian 10 atlet melakukan latihan shadow badminton dan 10 atlet melakukan latihan ladder. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Four-Corner Agility Test, dengan koefisien reliabilitas 0,99 dan validitas 3,45. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Latihan *Shadow Badminton* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kelincahan; 2) Latihan *Ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan; 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Shadow badminton* dan latihan *Ladder* terhadap peningkatan kelincahan, dalam hal ini latihan *Shadow Badminton* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kelincahan.

Kata kunci: kelincahan, *shadow badminton*, *ladder*.

Haris Rizki Amalia, 2015

LATIHAN *SHADOW BADMINTON* DAN LATIHAN *LADDER* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **SHADOW BADMINTON TRAINING AND LADDER TRAINING TO IMPROVE AGILITY BADMINTON ATHLET**

*Advisor I* : Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd.

*Advisor II*: Ira Purnamasari, M.Pd.

**Haris Rizki Amalia**  
**0900914**

*In badminton match an athlete must be able to master the field and can move in all directions with quickly and appropriately to catch and return the shuttlecock to the area with a good opponent. Seeing these characteristics, the component most dominant physical condition is agility. This is because the athlete should be able to master the field and can move quickly and precisely to different directions. Agility is the ability to change the direction of motion as soon as possible. In this study the authors examined about a form of training that can improve agility, namely drills and training Ladder Shadow Badminton. This study aims to determine the significance of the impact of training and training Shadow Badminton Ladder to increased agility. The method used was experimental method. The population in this study were badminton athletes PB Maher Jatiwangi totaling 50 people, while the samples used as many as 20 athletes badminton men's age group 13-15 years, with details of 10 athletes doing training shadow badminton and 10 athletes doing training ladder. The research instrument used is the Four-Corner test Agility Test, with a reliability coefficient of 0.99 and 3.45 validity. Based on the results of data processing and analysis, the conclusions of the results of this study are as follows: 1) training Shadow Badminton provide significant influence on the increase in agility; 2) training Ladder provides a significant influence on the increase in agility; 3) There is a significant difference between the training Ladder Shadow badminton and training to increase agility, in which case the training Shadow Badminton give better effect to the increased agility.*

*Keywords: agility, shadow badminton, ladder.*

Haris Rizki Amalia, 2015  
LATIHAN SHADOW BADMINTON DAN LATIHAN LADDER DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN  
ATLET BULUTANGKIS  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu