

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP
KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN
CIREBON**

(Penelitian Eksperimen Terhadap Atlet Bulutangkis PB.Garuda pantura Cirebon)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar S-1
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh
Mohamad Farhan Taufik Hidayat
1803786

**PROGRAM STUDI S-1
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2022**

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP
KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN
CIREBON**

Oleh
Mohamad Farhan Taufik Hidayat

Sebuah laporan penelitian skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

©Mohamad Farhan Taufik Hidayat
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak Cipta di lindungi oleh Undang-Undang Skripsi ini tidak di perbolehkan untuk di perbanyak seluruhnya ataupun Sebagian dengan di cetak ulang,di fotocopy, atau dengan cara lainnya tanpa seizin dari penulis

MOHAMAD FARHAN TAUFIK HIDAYAT

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP
KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN
CIREBON**

(Penelitian Eksperimen Terhadap Atlet Bulutangkis PB.Garuda pantura Cirebon)

LEMBAR PENGESAHAN

Disetujui dan Disahkan oleh :

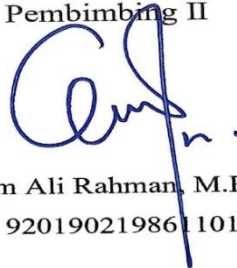
Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing :

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M. Ed.
NIP. 196303121989011002

Pembimbing II



Aam Ali Rahman, M.Pd.
NIP. 920190219861101101

Mengetahui,

Ketua Program Studi S-1 PGSD PENJAS



Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.pd.
NIP. 196002151984111001

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS
DI KABUPATEN CIREBON**

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

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP
KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN
CIREBON**

(Penelitian Eksperimen Terhadap Atlet Bulutangkis PB.Garuda pantura Cirebon)

Oleh

Mohamad Farhan Taufik Hidayat
1803786

Disetujui dan disahkan oleh penguji :

Penguji I



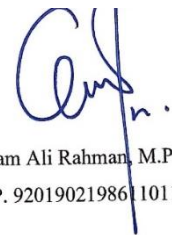
Prof. Dr. H. Ayi Suherman, MPd
NIP. 196002151984111001

penguji II



Dr. Julia, S.Pd., M.pd.
NIP.198205132008121002

penguji III



Aam Ali Rahman, M.Pd.
NIP. 920190219861101101

Mengetahui

Ketua Prodi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus
Sumedang Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd.
NIP. 196002151984111001

ABSTRAK

Prestasi bulutangkis di Indonesia pada saat ini mulai mengalami kemunduran khususnya pada sektor tunggal putri dan tunggal putra. Maka sebab itu bagi para pelatih di seluruh Indonesia masalah tersebut merupakan sebuah tantangan untuk mengupayakan peningkatan latihan khususnya kondisi fisik atlet. Dalam melakukan latihan bulutangkis salah satunya adalah dengan metode Latihan Bayangan untuk meningkatkan Kelincahan atlet bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan besaran pengaruh metode Latihan bayangan terhadap Kelincahan permainan bulutangkis. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari 30 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil $\alpha = \text{sig. } 0,002 < 0,05$). Sehingga hipotesis H_1 diterima, maka terdapat pengaruh metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon. Metode *shadow training* berkontribusi terhadap *agility* yang didapatkan data uji *r-square* pada uji ini menunjukkan hasil 0,738 bisa disebut berkolerasi dan dari data tersebut menunjukkan bahwa terdapat kolerasi yang artinya terdapat kontribusi dari metode *shadow training* terhadap *agility* permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon sebesar 73,8. Hasil ini dapat dilihat dari lampiran daftar hadir, hasil observasi penelitian dan adaptasi atlet terhadap *treatment* metode *shadow training* yang menunjukkan peningkatan disetiap pertemuannya.

Kata kunci: Bayangan, Kelincahan, Bulutangkis.

ABSTRACT

Badminton achievements in Indonesia are currently starting to regress, especially in the women's singles and men's singles sectors. Therefore, for coaches throughout Indonesia, this problem is a challenge to strive for improved training, especially the physical condition of athletes. In doing badminton training, one of them is the shadow training method to increase the agility of badminton athletes. This study aims to determine the influence and magnitude of the influence of the shadow training method on the agility of badminton games. The yang method used is a quantitative research method with a research design using One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 30 athletes who were determined using purposive sampling techniques. The results of this study showed that the significance value was smaller $\alpha = \text{sig. } 0.002 < 0.05$). So that the H_1 hypothesis is accepted, there is an influence of the shadow training method on the agility of badminton games in Cirebon regency. The shadow training method contributes to agility obtained by the r-square test data in this test shows that the results of 0.738 can be called correlated and from these data shows that there is a correlation which means that there is a contribution from the shadow training method to the agility of badminton games in Cirebon regency of 73,8%. This result can be seen from the attachment of the attendance list, the results of research observations and athletes' adaptation to the treatment method of shadow training which showed an increase in each meeting.

Keywords: *Shadow, Agility, Badminton.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Hipotesis Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Pengertian Bulutangkis.....	6
2.2 Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	7
a. Cara Memegang Raket (<i>Grip</i>).....	7
b. Sikap berdiri (<i>stance</i>).....	10
c. Gerak Kaki (<i>Footwork</i>).....	11
d. Teknik Pukulan (<i>Strokes</i>).....	12
2.3 Hakikat Latihan.....	14
a. Prinsip-Prinsip Latihan.....	15
b. Tahapan Latihan.....	15
c. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	16
d. Ciri-Ciri Latihan.....	17
2.4 Jenis-jenis Latihan <i>Agility</i> (kelincahan).....	17

2.5 Hakikat Kelincahan.....	18
2.6 Pengertian <i>Shadow</i> Badminton.....	19
2.7 Penelitian yang relevan.....	20
2.8 Kerangka Berfikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Populasi.....	24
3.3 Sampel.....	24
3.4 Prosedur Penelitian.....	27
3.5 Analisis Data.....	31
3.5.1 Uji Normalitas (Kolmogorof Smirnov).....	31
3.5.2 Uji Homogenitas.....	31
3.5.3 Uji hipotesis (Paired Sample T-Test).....	32
3.5.4 Uji Koefisien Determinasi atau Uji <i>r-square</i>	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 TEMUAN.....	34
4.1.1 Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	34
4.1.2 Uji Normalitas.....	38
4.1.3 Uji Homogenitas.....	38
4.1.4 Uji Hipotesis (Paired Sample T-Test).....	39
4.1.5 Uji Koefisien Determinasi atau Uji <i>R-Square</i>	40
4.2 PEMBAHASAN.....	41
4.2.1 Pengaruh Metode <i>Shadow Training</i> Terhadap <i>Agility</i> Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Cirebon.....	41
4.2.2 Kontribusi metode <i>shadow training</i> terhadap <i>agility</i> permainan bulutangkis di kabupaten Cirebon.....	43

BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Implikasi	46
5.3 Rekomendasi.....	46
5.3.1 Bagi Atlet di Club	47
5.3.2 Bagi Pelatih.....	47
5.3.3 Bagi Peneliti Lain	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Diagram Nilai perbandingan *Pretest-Posttest*.....37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
Gambar 2.1 Pegangan cara amerika.....	8
Gambar 2.2 pegangan cara inggris.....	9
Gambar 2.3 Cara pegangan <i>Shakehand</i>	9
Gambar 2.4 Cara pegangan campuran.....	10
Gambar 2.5 sikap berdiri pada saat melakukan servis.....	11
Gambar 2.6 servis Panjang.....	12
Gambar 2.7 servis pendek.....	13
Gambar 2.8 <i>Flick</i> servis.....	14
Gambar 3.1 Metode Penelitian (Sugiyono,2012).....	24
Gambar 3.2 tes <i>shuttle Run</i>	26
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian tes <i>Shuttle Run</i> 4 x 10 meter.....	26
Tabel 3.2 program <i>Treatment</i>	29
Tabel 4.1 Tabulasi Data.....	35
Tabel 4.2 Statistik Deskriptive.....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.5 Uji Paired Samples Test.....	40
Tabel 4.6 Uji Koefisien Determinasi atau <i>r-square</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 2 Surat Menyurat.....	52
Lampiran 3 Absen Kehadiran	55
Lampiran 4 Lembar Hasil Observasi.....	57
Lampiran 5 Program Latihan (<i>Treatment</i>).....	77
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 7 Bukti Hasil Cek Turutin.....	96

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Aji, G. P. (2016). Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan dan Power. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alimi, H. C. (2020). Analisis Teknik Dasar Keterampilan Bulutangkis Ditinjau dari Teknik Memukul Bola (Stroke) pada Kelas Prestasi Klub Bulutangkis All Star Karanganyar Tahun 2020.
- Alif Juanda, H. (2016). Kecepatan dan Akurasi Shuttlecock Pada Jump Smash Dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan Dalam Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahrgaan*, Vol. 1.
- Festiawan, R., Ngadiman, N., & Anggraeni, D. (2021). Efektifitas Model Pembelajaran Berbasis Olahraga Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan1Anak. *Prosiding*, 10(1).
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis. *Educator*, 3(1), 43-52.
- Firmansyah, U. (2013). Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta.
- Gunawan, R., Subarjah, H., & Sudirjo, E. (2019). Perbandingan antara metode latihan shadow dan permainan sentuh warna terhadap keterampilan footwork bulutangkis. *Sportive*, 2(1), 141-150.
- Gushtyadi Marandika, 2014 Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Smp. *jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*
- Hardiansyah, S. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 149-158. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.40>

Mohamad Farhan Taufik Hidayat, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN BAYANGAN TERHADAP KELINCAHAN PERMAINAN BULUTANGKIS DI KABUPATEN CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Herman, H. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Untuk Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2),101-113.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9889>
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Footwork dan Latihan Shadow Terhadap Agility pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd. *Jurnal Stamina*, 2(10), 54-64.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105-111.
<http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Kusuma, G. N. A. (2013). Pengaruh pelatihan bayangan (shadow) bulutangkis terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Marani, I. N. (2016). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Otot Tungkai Terhadap Akselerasi 30 Meter Pada Lari Cepat 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Maret* (p. 105).
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40-50.
<https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24167>
- Nugraha, E., Susilawati, D., & Mulyanto, R. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis. *SpoRTIVE*, 3(1),
- Nuzul Fitra, S., & Arwih, M. Z. (2020). Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Smp N 3 Kapontori. *Jurnal Penelitian Ilmu Keolahragaan (JOKER) Volume*, 1(1).
- Pratama, S. B. (2021). *Pengembangan Alat Gerak Reaksi Dalam Permainan Bulutangkis Untuk Anak Usia 10-17 Tahun Di Pb Tes Desa Ladeh* (Doctoral

dissertation, Universitas Jambi).

- Pratama, Y. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3). <https://doi.org/10.33559/eoj.v1i3.136>
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63-71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Buku Bulutangkis Modern*. Kadipiro Surakarta: Yuma Pustaka.
- 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). <Http://Dx.Doi.Org/10.20527/Multilateral.V16i1.3660>
- Raka, B. (2015). Analisis Kelebihan dan Kekurangan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 3.
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet TIM Bulutangkis PB. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25-31.
- Rosyadi, I., Iqbal, M., & Suyatno, S. (2021). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 139-144).
- Saksana, P. Y. (2016). Pengaruh latihan shuttle run dengan metode set meningkat repetisi tetap dan set tetap repetisi meningkat terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow 6 titik dalam bulutangkis atlet usia 11-13 tahun di PB. Jogjaraya Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(1).
- Saputra, G. R., Budiawan, M. B., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) Memindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 11-18. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3691>
- Saputra, T. W. (2020). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan

- Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 3(10), 733-743.
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171-177.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.
<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02>
- Sulaiman, A. A. (2017). Pengaruh Latihan Sirkuit Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun Pada Pembinaan Atlet Berbakat (Pab) Diy. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(1).
- Ulin, N. (2020). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilang Terhadap Peningkatan Footwork Bulutangkis Pada Pb. Maestro Kota Jepara Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim).