

## ABSTRAK

### **Tri Wisnu Saputra. 2019. “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota”**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan kelincahan atlet PB. Lima Puluh. Karena saat atlet PB. Lima Puluh Kota mengejar bola ke depan net, atlet tersebut lambat untuk kembali ke tengah lapangan, saat lawan memberikan bola kebelakang, atlet tersebut sulit untuk mendapatkan posisi yang baik saat memukul bola sehingga bola tersebut keluar. Atlet PB. Lima Puluh Kota sulit mengimbangi cepatnya permainan lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Bertempat di Hall Serbaguna Eks. Kantor Bupati Lima Puluh Kota pada bulan April-Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive Sampling* dengan jumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shuttle Run Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota dengan nilai  $t_{hitung} (15.75) > t_{tabel} (1.761)$ . Artinya perlakuan latihan *Shadow* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan Kelincahan. Sehingga latihan *Shadow* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan Kelincahan.

**Kata Kunci: Latihan *Shadow*, Kelincahan**