

**PENGARUHLATIHAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN  
*FOOTWORK* ATLET BULUTANGKIS PB MAHMUDA  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**WARDAH ARBA ATIN KAMILA  
NIM 18087345/2018**

**POGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

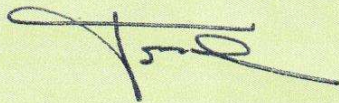
SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan *Footwork*  
Atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang

**Nama** : Wardah Arba Atin Kamila  
**BP/NIM** : 2018/18087345  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

**Mengetahui**  
**Kepala Departemen Kepelatihan**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**

**Disetujui:**  
**Pembimbing**



**Sari Mariati, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19840316 201504 2 002**

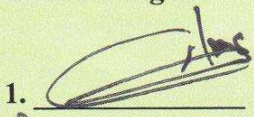
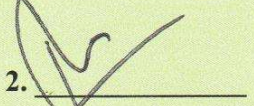

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Wardah Arba Atin Kamila  
NIM : 2018/18087345

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan *Footwork*  
Atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang**

**Padang, September 2022**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd M.Pd	2. 
3. Anggota	: Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**.Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



**Wardah Arba Atin Kamila**  
**NIM. 18087345/2018**

## ABSTRAK

### **Wardah Arba Atin Kamila. 2022. Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang**

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Mahmuda. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu dengan menggunakan desain penelitian *one groups pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari laki-laki sebanyak 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Untuk memperoleh data dilakukan dengan mengukur kelincahan dengan tes olah kaki. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda *mean* (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang. Peningkatan kelincahan sebesar 4.84 detik yaitu skor rata-rata tes awal (*mean Pre Test*) sebesar 17,08 detik dan rata-rata tes akhir (*mean post test*) sebesar 21,92 detik. Untuk uji hipotesis diperoleh  $T_{hitung} 11,7$  dan  $T_{tabel} 1,80$ . Dengan demikian  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $11,7 > 1,80$ ).

**Kata kunci:** Latihan *shadow*, kelincahan *footwork*

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada Ibuk Sari Mariati, S.Si, M.Pd, selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan Bapak Jeki Haryanto, S.Si, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis. Teristimewa kepada orang tua tersayang Ayah Mukhlis Umar dan Ibu Darama Tusakdiah yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kakak-kakak tercinta (Yansis Mukhda Lira, S.Pt, Nur Dwi Muda, SE, Sy, Putri Raid Lisda, A.Md) yang telah memberikan dukungan moril, materi, dan motivasi yang tiada henti, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
7. Teman-teman pendidikan kepelatihan olahraga tahun 2018 dan Teman-teman kos-a6 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori.....	7
1. Hakikat Bulutangkis.....	7
2. Hakikat latihan .....	12
3. Hakikat kelincahan.....	17
4. Hakikat <i>shadow</i> .....	21
B. Penelitian yang relevan .....	23
C. Kerangka konseptual.....	24
D. Hipotesis penelitian.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain penelitian.....	27
B. Defenisi operasional variabel penelitian .....	28
C. Populasi dan sampel.....	28
D. Instrumen dan teknik pengumpulan data .....	30
E. Teknik analisis data.....	32



#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	33
1. Hasil tes awal ( <i>Pre Test</i> ) kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.....	33
2. Hasil Tes Akhir ( <i>post test</i> ) kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.....	34
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	37
E. Keterbatasan penelitian.....	39

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	28
2. Sampel penelitian.....	29
3. Norma penilaian kelincahan.....	31
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kemampuan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.....	33
5. Distribusi rata-rata kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang sesudah latihan <i>shadow</i> .....	34
6. Uji Normalitas pengaruh latihan <i>shadow</i> terhadap kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang .....	36
7. Uji t pengaruh latihan <i>shadow</i> terhadap kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.....	37

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	25
2. Tes Olah Kaki .....	31
3. Histogram hasil data tes awal ( <i>Pre Test</i> ) kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB MahmudaKota Padang.....	34
4. Histogram kemampuan kelincahan atlet Bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang sesudah latihan <i>shadow</i> .....	35

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia dan masyarakat di Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulutangkis ini merupakan olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang berkembang pada saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat individual maupun yang bersifat kelompok atau regu. Olahraga prestasi yang dimaksud dalam perkembangan sekarang adalah olahraga bersifat kompetitif seperti cabang olahraga bulutangkis, bolavoli, bolabasket, tenis, renang dan lain-lain.

Permainan bulutangkis berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun yang lalu. *Interational Badminton Federation* (IBF) 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota pelopor-pelopor. Pada September 2006 IBF mengubah *Interational Badminton Federation* nama menjadi *Badminton World Federation* (BWF).

Perkembangan bulutangkis di Indonesia bermula pada daerah jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura yang disusupkan di Indonesia bagian barat yaitu Sumatra kira-kira tahun 1930. Persatuan bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di dirikan pada tanggal 5 Mei 1951. Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga di jelaskan dalam pasal 27 ayat diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional (UU No 3 Tahun 2005, 2005).

Pendapat di atas dijelaskan bahwa melahirkan prestasi pada cabang olahraga dapat dilakukan pembinaan yang terencana, berkelanjutan, dan berjenjang melalui dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Seperti dijelaskan dalam pasal 1 ayat 3 UU no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional adalah “keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”. Untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui *training* atau latihan. Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga prestasi yang semakin banyak digemari oleh pelajar, mahasiswa dan masyarakat. Melalui olahraga bulutangkis ini pelajar, mahasiswa atau masyarakat banyak memperoleh manfaat khusus dalam pertumbuhan mental, fisik dan sosial.

Permainan bulutangkis ini mengalami perkembangan pesat dengan munculnya berbagai klub di tanah air dan atlet-atlet bulutangkis baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Didukung lagi dengan diadakan *event-event* atau turnamen antar klub, dari tingkat daerah hingga ke tingkat nasional. Tingkatan kemampuan prestasi dalam berbagai cabang olahraga akan memberikan perbedaan penampilan seorang atlet dengan atlet lainnya. Bulutangkis adalah olahraga memerlukan kelincahan dalam bergerak, merubah arah, menjangkau *shuttlecock* dalam usaha mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh dilapangan sendiri. Sehingga kelincahan sangat dibutuhkan di permainan bulutangkis.

Pemain yang memiliki kelincahan akan mudah dalam mengejar *shuttlecock* pada saat berada dilapangan, pemain yang lincah dapat mengurangi resiko timbulnya cedera. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya(Fenanlampir, 2015: 40). Kelincahan dalam permainan bulutangkis dapat dilihat pada saat pergerakan mengejar/menghampiri *shuttlecock*, gerakan ke arah depan kanan dan kiri, gerakan ke arah samping kanan dan kiri, gerakan ke arah belakang kanan dan kiri membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dan akurat tanpa mengurangi keseimbangan tubuh.

Dalam meningkatkan prestasi tugas pelatih memberikan arahan serta pembinaan yang akurat dan terukur baik dalam segi program latihan maupun dalam pelaksanaan latihan. Dalam olahraga bulutangkis kelincahan sangat penting karena penguasaan dalam lapangan untuk mengejar *shuttlecock*. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan latihan kelincahan adalah latihan *shadow*. *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow*bulutangkisadalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.Melalui kegiatan latihan yang intensif, diharapkan dapat mencapai prestasi yang baik di nasional maupun internasional. Ada empat faktor yang harus dilatih untuk memperoleh prestasi puncak yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

PB Mahmuda merupakan salah satu klubbulutangkis di Kota Padang yang melakukan pembinaan secara rutin dan berkelanjutan. Pembinaan diharapkan akan

membentuk atlet yang berkualitas dan berprestasi dalam setiap pertandingan, baik ditingkat daerah maupun nasional.

Rendahnya kelincahan kaki (*footwork*) atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : lambatnya pola permainan atlet, program latihan, kurangnya perhatian pelatih, lambatnya gerakan pada saat kembali ke tengah lapangan, kondisi fisik, mental dan gizi. Berdasarkan masalah tersebut peneliti ingin meneliti lebih jauh lagi faktor yang mempengaruhi peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB Mahmuda.

PB Mahmuda klub ini masih aktif mengikuti kejuaraan antar klub yang ada di Sumatera Barat, tetapi klub PB Mahmuda pernah mengikuti kejuaraan di Padang Pariaman 2018 mendapatkan juara dua dan pada tahun 2019 mendapatkan juara tiga. Berdasarkan pengamatan dilapangan, atlet sering mengalami kegagalan langkah *shadow* dalam pertandingan, salah satu yang menyebabkan kegagalan tersebut adalah kelincahan. Karena pada saat bola jatuh di depan net atlet tersebut lambat kembali ke tengah lapangan, lawanpun mengarahkan *shuttlecock* ke arah belakang atlet sulit mendapatkan posisi yang baik saat memukul *shuttlecock* sehingga *shuttlecock* tersebut keluar. Atlet PB Mahmuda sulit mengimbangi cepatnya permainan lawan dan kurang tepatnya posisi pada saat memukul *shuttlecock*.

Dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah untuk mendapatkan posisi yang sangat pas pada saat memukul *shuttlecock* sehingga kekuatan atlet akan lebih maksimal dan tidak kewalahan saat mengejar *shuttlecock* kemanapun yang diarahkan oleh lawan. Berdasarkan

masalah tersebut peneliti ingin meneliti lebih jauh lagi faktor yang mempengaruhi peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB Mahmuda.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kelincahan atlet PB Mahmuda. Faktor-faktor yang mempengaruhi dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelincahan yang kurang baik pada atlet PB Mahmuda
2. Lambatnya pola permainan atlet PB Mahmuda
3. Kurangnyatepatnya posisi untuk memukul *Shuttlecock*
4. Lambatnya gerakanpermainan atlet PB Mahmuda
5. Mental mempengaruhi kelincahan atlet PB Mahmuda
6. Gizi mempengaruhi kelincahan atlet PB Mahmuda
7. Program latihan mempengaruhi kelincahan atlet PB Mahmuda

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah yang ada, maka masalah yang akan dibatasi adalah latihan *shadow* dan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah terdapatpengaruh latihan *shadow* terhadap kelincahan *footwork* atletbulutangkis PB Mahmuda Kota Padang?

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap kelincahan *footwork* atletbulutangkis PB Mahmuda Kota Padang.



**F. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan berguna sebagai masukan yang berarti nantinya yaitu :

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.
2. Sebagai salah satu pedoman bagi pelatih, pembina, dan guru bidang olahraga.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan pedoman peneliti selanjutnya.