

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**TRI WISNU SAPUTRA
15089198 / 2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan
Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota**

**Nama : Tri Wisnu Saputra
NIM / BP : 15089198 / 2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



**Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Limapuluh Kota**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 telah berlaku.

Padang, Agustus 2019

Yang Menyatakan



Tri Wisnu Saputra
NIM. 15089198/2015

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. Limapuluh 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

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.pd, M.pd dan Bapak Dr. Bafirman, HB., M. Kes., AIFO terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes AIFO, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
5. Dosen Penguji saya bapak Fahd Muchtarsyaf, S.pd, M.Pd dan Bapak Dr. Bafirman, HB., M. Kes., AIFO, yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2019

Tri Wisnu Saputra
NIM. 15089198/2015

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	8
1. Olahraga Bulutangkis	8
2. Kondisi Fisik	11
3. Kelincahan	14
4. Program Latihan	17
5. Latihan <i>Shadow</i>	19
B. Kerangka Konseptual	22

C. Hipotesis Penelitian	23
-------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis Data dan Sumber Data	25
E. Defenisi Operasional	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Instrumen Penelitian	25
H. Teknik Analisa Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	30
B. Analisis Data	33
C. Pembahasan	34
D. Keterbatasan Penelitian	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Atlet PB. Lima Puluh Kota.....	25
2. Norma Penilaian Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	28
3. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre-Test</i>)	30
4. Distribusi Frekuensi Data akhir (<i>Post-Test</i>).....	32
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	33
6. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>Shadow</i>	22
2. Kerangka Konseptual	23
3. Lintasan Tes Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle Run</i>)	28
4. Histogram Data Awal (<i>Pre Test</i>).....	31
5. Histogram Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	40
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kelincahan	44
3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kelincahan	44
4. Analisis Data <i>Pre Test</i> Kelincahan	45
5. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre Test</i>) Kelincahan	46
6. Analisis Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan	47
7. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post Test</i>) Kelincahan	48
8. Analisis Uji t (<i>t-test</i>).....	49
9. Nilai Kritik Sebaran	50
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	51
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	52
12. Dokumentasi Penelitian.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan yang sedang giat dilakukan di Indonesia saat ini adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Salah satu bukti langkah Indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan tersebut, tujuan dari Keolahragaan Nasional sangatlah banyak dan salah satunya adalah prestasi. Prestasi bisa juga disebut dengan nilai tertinggi yang dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kesegaran jasmani, Prestasi juga merupakan tujuan utama yang dicapai dalam olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Selanjutnya dalam Undang-Undang sistem

keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat dan daerah menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan tersebut, ditegaskan olahraga prestasi dapat tercapai dengan adanya proses pembinaan yang dilaksanakan oleh perkumpulan atau klub olahraga yang di dukung semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Salah satu olahraga yang bergengsi, banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia ialah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Satriya (2008:1) mengatakan “Permainan bulutangkis bersifat individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang”. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang yang dibagi dua menjadi sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Menurut Donie (2009:71) mengatakan “Teknik dasar bermain bulutangkis meliputi *Grip* (pegangan), *Footwork* (pengaturan kerja kaki), *stroke* (penguasaan pukulan), dan Penguasaan pola permainan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi. Permainan bulutangkis dapat dilaksanakan

secara tunggal (*single*), ganda (*double*) maupun ganda campuran (*mixed double*). Peralatan inti yang digunakan dalam permainan ini adalah raket dan *shuttlecock*. Pelaksanaanya dimulai dari servis kemudian *shuttlecock* diarahkan secara menyilang dari seorang pemain kepada lawannya. Ide dasar dalam permainan bulutangkis adalah berusaha mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak jatuh di daerah lapangan sendiri. Dengan begitu seorang atlet bulutangkis harus dapat menguasai lapangannya sendiri dan bertahan dari serangan-serangan yang di berikan oleh lawan agar tidak jatuh dan terkecoh di lapangan sendiri.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada klub-klub. Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten 50 Kota adalah dengan didirikannya klub-klub yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. PB. Lima Puluh Kota merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi di Kabupaten 50 Kota. Pembinaan ini sudah dilakukan semenjak tahun 2015 sampai sekarang masih aktif.

Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa kondisi fisik sangat diperlukan, karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga. Dalam olahraga bulutangkis kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah ; (1) daya tahan, (2) daya ledak, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi”. Syafrudin (2011:36)

Seorang atlet harus memiliki unsur atau kemampuan dasar kondisi fisik untuk meraih suatu prestasi di bidang. Menurut Bafirman dkk (2008:5) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*)”.

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah cukup populer, mulai dari usia dini, pemula, remaja, dewasa bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera Barat setiap tahunnya selalu mengadakan kejuaraan-kejuaraan di setiap kota-nya yang diikuti oleh semua klub atau Persatuan Bulutangkis (PB) se-Sumatera Barat. Salah satu klub yang mengikuti kejuaraan-kejuaraan di Sumatera Barat adalah Persatuan Bulutangkis (PB) Lima Puluh Kota. Pada Kejuaran Daerah pada tahun 2017 Atlet PB.Lima Puluh Kota meraih 2 emas, 1 perak dan 3 perunggu . Hal ini tentu menjadi kebanggaan tersendiri bagi PB. Lima Puluh Kota. Pada Kejuaraan Daerah tahun 2018 PB. Lima Puluh Kota

menargetkan lebih banyak lagi atlet yang meraih medali di ajang ini dari pada sebelumnya. Akan tetapi prestasi yang diraih Atlet PB. Lima Puluh Kota tidak bisa meningkatkan atau mempertahankan, melainkan mengalami penurunan. Atlet PB. Lima Puluh Kota hanya mampu meraih 2 perak dan 2 perunggu. Hasil peraih medali ini tentunya mengalami penurunan.

Menurunnya prestasi Atlet PB. Lima Puluh Kota pada pertandingan-pertandingan yang telah diikuti yaitu pada KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) pada tahun 2017 (Sumber : Pelatih PB. Lima Puluh Kota). Keadaan ini dimungkinkan karena banyak faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, kurang maksimalnya peranan pelatih atau Pembina dalam melatih.

Menurut informasi dari pelatih dan pengamatan dilapangan, pada saat pertandingan Kejurprov (Kejuaraan Provinsi) di Kota Padang Panjang pada bulan september 2017 (Sumber: Pelatih PB. Lima Puluh Kota), penyebabnya adalah aspek kelincahan atlet PB. Lima Puluh Kota yang kurang baik. 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 kecepatannya permainan lawan, Banyak sekali pukulan-pukulan atlet PB. Lima Puluh Kota yang sangat tidak tepat karena kurang tepatnya posisi pada saat memukul bola, dan terkadang pada saat atlet PB. Lima Puluh Kota ingin melakukan *smash* bola

tersangkut dan memberikan poin kepada lawan. Sedangkan dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah untuk mendapatkan posisi yang sangat pas untuk memukul bola sehingga kekuatan atlet akan lebih maksimal dan tidak kewalahan saat mengejar bola kemanapun bola di arahkan lawan.

Menurut Subarjah (2007:42) menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan beberapa cara, diantaranya adalah dengan melakukan latihan *Shadow*, mengambil *shuttlecock* pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu dan lain-lain”. Oleh sebab itu peneliti ingin membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet PB. Lima Puluh Kota”. Penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu solusi dalam pemecahan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor-faktor sebagai berikut:

1. Kelincahan yang kurang baik pada atlet PB. Lima Puluh Kota
2. Lambatnya pola permainan atlet PB. Lima Puluh Kota
3. Kurang tepatnya posisi untuk memukul bola
4. Lambatnya gerakan pada saat kembali ke tengah lapangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak permasalahan yang muncul, jelas tidak mungkin diteliti secara bersamaan sekaligus dalam waktu yang relatif singkat ini. Maka yang akan diteliti hanya terbatas dalam ruang lingkup “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet PB. Lima Puluh Kota”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut “ Pengaruh”. Yang berkenaan dengan: “Seberapa besarkah pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan Kelincahan Atlet PB. Lima Puluh Kota ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan Kelincahan Atlet PB. Lima Puluh Kota.”

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pemain, sebagai motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi pada Atlet PB. Lima Puluh Kota
3. Pelatih, sebagai bahan unuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Lima Puluh Kota.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada PB. Lima Puluh Kota dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain bulutangkis di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Lima Puluh Kota.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Para peneliti, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota dimana rata-rata waktu data awal (*Pre-Test*) adalah 14.50 detik, rata-rata waktu data akhir (*Post-Test*) 13.24 detik. Dengan peningkatan rata-rata yaitu $14.50 - 13.24 = 1.26$ detik. Didapatkan hasil analisis setelah dilakukan uji hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai $t_{hitung} (15.75) > t_{tabel} (1.761)$

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *Shadow* sebagai cara untuk membentuk kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi kelincahan pada

2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kelincahan seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, koordinasi dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bompa, T. and M. Carrera, 2015. *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- , 2015. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics
- Brian Mackenzi, 2005. *101 Performance Evaluation Test*, London: Electric World plc.
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media.
- Grice, Tony. 2007. *Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta:PT Raja grafindo Persada.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma
- Hartanto. H. 1992. *Berlatih Main Bulutangkis*. Bandung: Dharma Karya Cipta
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIKUNP: Padang.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- PBSI. 2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB PBSI.
- Satriya. 2008. *Kepelatihan Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Subarjah dah Hidayat, D. 2007. *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Undang-Undang No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.