

**PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS
PB. MADANI SUKA MAJU U-15 KEC. TAMBUSAI**

SKRIPSI



*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH:
M. HASAHATAN. LBS
NIM. 1934035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

**PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS
PB. MADANI SUKA MAJU U-15 KEC. TAMBUSAI**

SKRIPSI



**OLEH:
M. HASAHATAN. LBS
NIM. 1934035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**M. HASAHATAN, LBS
NIM. 1934035**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 06 Juli 2023

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS
PB. MADANI SUKA MAJU U-15 KEC. TAMBUSAI**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : M. HASAHATAN. LBS
NIM : 1934035
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

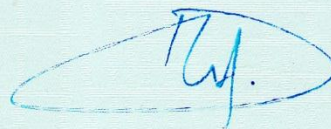
Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARIHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

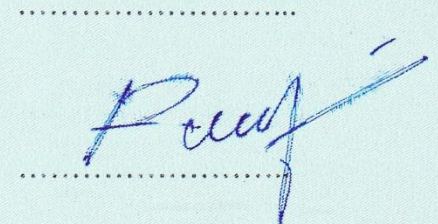
M. HASAHATAN, LBS
NIM. 1934035

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 06 Juli 2023 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Pd
NIDN. 1019078901
Ketua
2. Muarif Arhas Putra., M.Kes
NIDN. 1009039101
Sekretaris
3. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
Anggota
4. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
Anggota
5. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
NIDN. 1003039301
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : M. HASAHATAN. LBS
NIM : 1934035
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 7 Juli 2023

Yang menyatakan,



M. HASAHATAN. LBS
NIM. 1934035

**PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS
PB. MADANI SUKA MAJU U-15 KEC. TAMBUSAI**

**M. HASAHATAN. LBS
NIM. 1934035**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kelincahan pada pemain masih tergolong rendah dan lemah yang terlihat dari ketidak mampuan pemain untuk melakukan pergerakan yang cepat dan tepat pada saat melakukan pengambilan bola yang jauh dari jangkauannya, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* dan *shadow* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y. populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai yang berjumlah 20 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Total Sampel. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t dan uji t *independent*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Footwork* dan *Shadow* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t *independent*) diperoleh nilai $t_{hitung} (1,719) > t_{tabel} (1,943)$ Berdasarkan skor ini maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat dikatakan: “tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Latihan *Footwork* dengan Metode Latihan *Shadow* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai.

kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Metode Latihan *Footwork* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai, Metode Latihan *Shadow* dapat meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai, Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Metode Latihan *footwork* dan Metode Latihan *shadow* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Ke. Tambusai dengan hasil $(1,719) > t_{tabel} (1,943)$.

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

**THE INFLUENCE OF FOOTWORK AND SHADOW TRAINING METHODS
ON THE ABILITIES OF BADMINTON PLAYERS
AT PB. MADANI SUKA MAJU U-15 KEC. TAMBUSAI**

M. HASAHATAN. LBS
NIM. 1934035

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

The problem in this study was that the level of agility of the players is still relatively low and weak which can be seen from the inability of the players to make fast and precise movements when taking the ball far from their reach, due to a lack of coaching and training time and no training program to increase agility. This study aims to determine the effect of footwork and shadow training on the agility of badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai.

This research was a quasi-experimental research method followed by looking at the contribution of variables X_1 and X_2 to variable Y. The population in this study was badminton player at PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai totaling 20 students using Total Sampling technique. In this study, the data analysis used the normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test and t independent test.

From the results of this study, the analysis of hypothesis testing from Footwork and Shadow Exercises were carried out statistical calculations according to the formula used (t independent test) obtained $t_{hitung} (1.719) > t_{tabel} (1.943)$ Based on this score, H_0 is accepted and H_a was rejected, with Thus it can be told: "There is no difference in the effect of the Footwork Training Method and the Shadow Agility Training Method for badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai.

The conclusions in this study was as follows: The Footwork Training Method has a significant effect on the agility of PB Madani Suka Maju u-15 sub-district badminton players. Tambusai, the Shadow Training Method can increase the agility of PB Madani Suka Maju u-15 sub-district badminton players. Tambusai, there is no significant difference between the footwork training method and the shadow training method on the agility of badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai with results $t_{hitung} (1.719) > t_{tabel} (1.943)$.

Keywords: Footwork Training, Shadow Training, Agility

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Hasil ini dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penulisan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan terhadap penulisan Hasil Penelitian ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.

2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan Skripsi ini.
3. Bapak Riwaldi, M.Pd Selaku Penguji 1, Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd Selaku penguji 2 dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or Selaku Penguji 3, yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan terhadap penulisan Skripsi ini.
4. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
6. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bapak Iyus Suhardiman yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di PB Madani tersebut.
8. Terimakasih Kepada Pemain Klub PB Madani U 15 yang telah bersedia menjadi Sampel dalam Penelitian ini.

9. Kepada Orang Tua Ibunda Rosiah dan Ayahanda Abdul Jalil yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Skripsi ini.
10. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2019 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan Semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita Semua, Aamiin.

Pasir Pengaraian, Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1. Hakikat Bulutangkis	8
2.1.2. Hakikat Latihan <i>Footwork</i>	10
2.1.3. Hakikat Latihan <i>Shadow</i>	14
2.1.4. Hakikat Latihan	16
2.1.5. Hakikat Kelincahan	24
2.2 Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Defenisi Operasional	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	45
4.3 Pengujian Hipotesis	47
4.4 Pembahasan.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA.....

59

LAMPIRAN.....

62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Sampel Penelitian Kelompok <i>Footwork</i>	33
Tabel 3.2.	Sampel Penelitian Kelompok <i>Shadoe</i>	33
Tabel 3.3.	Norma Tes <i>Zig-Zag Run</i>	36
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kelincahan Pemain PB. Madani U-15 dengan Latihan <i>Footwork</i>	42
Tabel 4.2	Distibusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kelincahan Pada Pemain PB Madani dengan Latihan <i>Shadow</i>	44
Tabel 4.3	Uji Normalitas	46
Tabel 4.4	Uji Homogenitas	47
Tabel 4.5	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Metode Latihan <i>Footwork</i>	48
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Latihan <i>Shadow</i>	50
Tabel 4.7	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Latihan <i>Footwork</i> Dan Metode Latihan <i>Shadow</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Bulutangkis	9
Gambar 2.2. Bentuk Latihan <i>Footwork</i>	12
Gambar 2.3. Latihan <i>Shadow</i> Bulu Tangkis	14
Gambar 2.4. Kerangka Konseptual	29
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2. <i>Zig-Zag Run Test</i>	36
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kelincahan Pemain PB. Madani U-15 dengan Latihan <i>Footwork</i>	43
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Tingkat Kelincahan Pada Pemain PB Madani dengan Latihan <i>Shadow</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test Pos-Test</i> Kelompok <i>Footwork</i>	62
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Pree test Post Test</i> Kelompok <i>Shadow</i>	63
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test Zig-Zag Run Test</i> Kelompok <i>Footwork</i>	64
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Zig-Zag Run Test</i> Kelompok <i>Footwork x</i>	65
Lampiran 5.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test Zig-Zag Run Test</i> Kelompok <i>Shadow..</i>	66
Lampiran 6.	Uji Normalitas Data <i>Post Test Zig-Zag Run Test</i> Kelompok <i>Shadow.</i>	67
Lampiran 7.	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	68
Lampiran 8.	Data Uji Hipotesis I	69
Lampiran 9.	Data Uji Hipotesis II.....	70
Lampiran 10.	Data Uji Hipotesis III	71
Lampiran 11.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	72
Lampiran 12.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	73
Lampiran 13.	Nilai-Nilai Distribusi F.....	74
Lampiran 14.	Nilai Persentil untuk distribusi t.....	76
Lampiran 15.	Program Latihan <i>Footwork</i>	77
Lampiran 16.	Program Latihan <i>Shadow</i>	81
Lampiran 17.	Petugas Tes	89
Lampiran 18.	Dokumentasi Foto	91
Lampiran 19.	Surat Balasan Pengantar Penelitian dari Kampus.....	98
Lampiran 20.	Surat Balasan dari PB Madani.....	99
Lampiran 21.	Abstrak Translate dari Labor Bahasa	100
Lampiran 22.	Motto	101
Lampiran 23.	Persembahan.....	102
Lampiran 24.	Riwayat Hidup.....	103