

ABSTRAK

Ilmi Taupik Hidayat. 2124220029. Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow Badminton* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bulutangkis Ciamis. Pembimbing I Dr. Nana Sutisna. M.Pd. Pembimbing II, Hendra Rustiawan M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kelincahan dalam permainan bulutangkis sebagai salah satu komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan bergerak cepat, mengubah arah, serta mempertahankan keseimbangan saat pertandingan berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *shadow badminton* terhadap peningkatan kelincahan pemain bulutangkis di PB. Kurnia Tasikmalaya.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PB. Kurnia Tasikmalaya yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Tes *Hexagon Agility*. Prosedur penelitian dilakukan melalui tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan *shadow badminton*, dan tes akhir (*posttest*).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, baik pada data *pretest* maupun *posttest*, karena nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan. Selain itu, hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan adanya perubahan hasil tes kelincahan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *shadow badminton*. Dengan demikian, latihan *shadow badminton* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bulutangkis di PB. Kurnia Tasikmalaya.

Kata kunci : *Shadow Badminton*, Kelincahan, Bulutangkis, Tes *Hexagon Agility*, Latihan.