

ABSTRAK

Yoga Hendra Utomo Napitupulu. 2124200083 Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Siswa Pada Permainan Bulutangkis Sma Negeri 1 Baregbeg. Pembimbing I DR. Dede Iman Suhendra, M.Pd. Pembimbing II, Muhammad Nurzaman M.Pd.

Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Siswa Pada Permainan Bulutangkis Sma Negeri 1 Baregbeg.

Penelitian ini menggunakan berbentuk adalah *pretest -posttest control group design* dimana menurut Sugiyono (2001:64) menjelaskan bahwa dalam desain penelitian ini mengkombinasikan *posttest* dan *pretest study* dengan mengadakan suatu tes pada satu kelompok sebelum diberi perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pretest dilakukan pada awal penelitian dan posttest diberikan saat penelitian selesai. Populasi yang digunakan adalah seluruh pemain bolabasket dan sample seluruh siswa berjumlah 16 siswa dengan menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Instrumen pada penelitian ini adalah Tes *zig-zag run*. Menurut (Andi, 2015:3). *Zig-zag run* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. *zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok.

Yang harus diperhatikan adalah hasil Terlihat pada Sig 2-Tailed uji paired sample t-test mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes *zig-zag run* pada kelincahan cabang olahraga bulutangkis sesudah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol., diterima.

Kata kunci : Shadows, Bulutangkis, Kelincahan