

## ABSTRAK

Imam Ramdoni, 2014, *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Kalianget Tahun 2014-2015*. Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP PGRI) Sumenep.

Dosen Pembimbing I : Dr. Musaheri, M. Pd

Dosen Pembimbing II : Yuli Sugiarto, S. Pd, M.Si

---

### **Kata kunci : Latihan Shuttle Run, Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis**

Dunia olahraga pada zaman sekarang nampaknya makin marak digemari oleh para pemuda-pemudi, baik dari kalangan atas sampai kebawah, tergantung dari hobi masing-masing. Dengan berolahraga dapat menghindarkan para pemuda-pemudi dari berbagai tindakan berupa hal-hal yang berbau negatif.

Dalam dunia olahraga tentu ada beberapa tahapan untuk menekuni dan kemudian untuk bisa berhasil menjadi seorang atlet profesional. Salah satunya yakni dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik yang teratur dan terprogram dengan baik. Dalam dunia olahraga bulutangkis tentu juga ada bentuk-bentuk latihannya karena dalam permainan bulutangkis dibutuhkan yang namanya kondisi fisik yang prima.

Kemampuan fisik seperti ketangkasan, kekuatan, kelincahan serta daya tahan tubuh tentulah sangat dibutuhkan. Berdasarkan konteks tersebut, skripsi ini ditulis dengan judul "Pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis para peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Kalianget tahun 2014-2015". Dengan memfokuskan kepada bagaimana pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan para peserta ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget dengan jumlah sampel 30 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dan dengan teknik pengambilan data berupa pretest posttest. Hasil yang diperoleh dilapangan menunjukkan bahwa bentuk latihan shuttle run dapat meningkatkan kelincahan para siswa.

Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis adalah dengan menggunakan rumus uji t amatan ulang dengan taraf signifikan 5%, dengan derajat kebebasan (d.b) = N-1. Hasil data menunjukkan adanya pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 1 Kalianget diterima.

Latihan kelincahan dengan shuttle run dengan teratur yang telah diterapkan dan dilakukan ternyata cukup memberi peningkatan yang cukup signifikan terhadap kelincahan para siswa. Hal ini dibuktikan dengan data hasil test dilapangan. Dengan demikian jika terdapat hal positif yang lebih baik dari apa yang telah disampaikan dalam skripsi ini, maka hal itu semoga dapat dijadikan sebagai masukan atau tambahan agar skripsi ini dapat berkembang terus dan tidak berhenti sampai disini saja.