

ABSTRAK

Upaya Meningkatkan Kelincahan Dengan Penerapan Latihan *Shadow* dalam Permainan Olahraga Bulutangkis pada Ekstrakurikuler MTS. MTS. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019

Ahmad Sayudi
NPM: 15852011A001732

Untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis, salah satunya dengan melakukan latihan *shadow*, *Shadow Badminton* merupakan salah satu latihan dimana atlet melakukan gerakan semata-mata atau seolah-olah atlet tersebut bergerak untuk memukul *shuttlecocks* di bagian mana saja di lapangan yang diinginkan oleh atlet tersebut. Dalam penelitian ini, penulis memilih kegiatan ekstrakurikuler MTs. Bustanul Ulum tahun 2019, karena pada saat latihan kelincahan pemain tersebut terlihat masih sangat kurang. Tujuan Penelitian ini adalah : 1. Untuk mengetahui peningkatan komponen kelincahan melalui latihan *shadow* pada siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019. 2. Untuk mengetahui seberapa besar penerapan latihan *shadow* siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019.

Peneliti dalam melakukan penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest- Posttest Design*, yaitu penelitian yang terdapat tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekrtakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng yang berjumlah 5 siswa putra.

Ada pengaruh yang signifikan latihan *shadow* dalam meningkatkan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019 yaitu berdasarkan uji-t paired t-test pada pemberian dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,015, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai Sig. $0,015 < \text{nilai } \alpha = 0,005$. Adapun besaran prosentase peningkatan penerapan latihan *shadow* siswa peserta ekstrakurikuler Bulutangkis MTs. Bustanul Ulum Ellak Daya Lenteng Sumenep 2019 yaitu sebesar 12,14%.

Kata Kunci: Kelincahan, Latihan *shadow*, dan Bulutangkis.