

## ABSTRAK

### LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANDREAS CAHYO SETYAJI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan shadow terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan *hexagonal obstacle test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Xaverius Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai T hitung =  $7,665 > T$  tabel =  $2,144$ . 2) tidak ada pengaruh yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dengan nilai T hitung =  $2,051 < T$  tabel =  $2,144$ . 3) terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kelincahan kaki pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan *shadow* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *shadow*, dengan nilai T Hitung =  $3,011 > T$  tabel =  $2,144$ . Hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan shadow dapat meningkatkan kelincahan kaki pada permainan bulutangkis dan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

**Kata kunci:** shadow, kelincahan, sma xaverius

## **ABSTRACT**

### **SHADOW APPROACH EXERCISE ON FEET AGILITY IN BADMINTON GAMES IN STUDENTS XAVERIUS SMA BANDAR LAMPUNG**

*By*

**ANDREAS CAHYO SETYAJI**

*This study aims to determine the effect of the shadow approach exercise on foot agility in badminton games for Xaverius Bandar Lampung high school students.*

*The method used in this study was an experiment using a one group pre test post test design. How to collect data using the hexagonal obstacle test. The sample in this study were 30 students of Xaverius Bandar Lampung High School. Data analysis techniques using the t test.*

*The results showed that 1) there was a significant effect of the shadow approach exercise on foot agility in badminton games for Xaverius Bandar Lampung high school students with a  $T$  count = 7.665 >  $T$  table = 2.144. 2) there is no significant effect on the pre-test and post-test results of the control group with a  $T$  count = 2.051 <  $T$  table = 2.144. 3) there is a significant difference in the increase in leg agility in the experimental group which was treated in the form of shadow training with the control group which was not given shadow training, with a  $T$  Count = 3.011 >  $T$  table = 2.144. This shows that shadow approach training can improve foot agility in badminton games and can be used as a badminton learning model for Xaverius High School students in Bandar Lampung.*

**Keywords:** *shadow, agility, sma xaverius*