

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI
SHADOW DRILL TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK
BULUTANGKIS UNTUK ATLET USIA 9 - 12 TAHUN DI PB DAUN
MUDA BANJARBARU**



Oleh

Muhammad Yuda Setiawan
NIM201012310008

Artikel

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRACT

MUHAMMAD YUDA SETIAWAN (2024) PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI SHADOW DRILL TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK BULUTANGKIS UNTUK ATLET USIA 9 – 12 TAHUN DI PB DAUN MUDA BANJARBARU.

Anvisor.(1). Mita Erliana S.Pd.,M.Or. (2). Drs. Abd. Hamid, M.Pd.

The aim of this research is to find out whether there is an effect of training using the Shadow Drill variation method on Badminton Footwork agility for athletes aged 9 - 12 years at PB Daun Muda Banjarbaru. Quantitative descriptive pre-experimental research method. The population of athletes at PB Daun Muda Banjarbaru totaled 33 athletes and the sampling technique used purposive sampling with a sample size of 10 athletes (aged 9 - 12 years).

The results of the research in the initial test showed that the agility of athletes at PB Daun Muda Banjarbaru had a low classification of 1 athlete with a percentage of 10% and a very low classification of 9 athletes with a percentage of 90%. After being given treatment 12 times, a final test was then carried out, the results of the final classification test were less than 6 athletes with a percentage of 60% and the classification was very less than 4 athletes with a percentage of 40%.

The conclusion from the research is that there is an effect of shadow drill training on badminton footwork agility in athletes aged 9 - 12 years at PB Daun Muda Banjarbaru.

Keywords : kelincahan,footwork,shadow drill

ABSTRAK

MUHAMMAD YUDA SETIAWAN (2024) PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI SHADOW DRILL TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK BULUTANGKIS UNTUK ATLET USIA 9 – 12 TAHUN DI PB DAUN MUDA BANJARBARU.

Anvisor.(1). Mita Erliana S.Pd.,M.Or. (2). Drs. Abd. Hamid, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan metode variasi *Shadow Drill* terhadap kelincahan *Footwork* Bulutangkis untuk atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru. Metode penelitian praeksperimen diskriptif kuantitatif. Populasi atlet di PB Daun Muda Banjarbaru berjumlah 33 atlet dan teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling jumlah sampel nya sebanyak 10 atlet (usia 9 – 12 tahun).

Hasil penelitian pada tes awal, kelincahan atlet di PB Daun Muda Banjarbaru yang dimiliki klasifikasi kurang sebanyak 1 atlet dengan presentase 10% dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 9 atlet dengan presentase 90%. Setelah diberikan perlakuan 12 kali selanjutnya dilakukan tes akhir, hasil tes akhir klasifikasi kurang sebanyak 6 atlet dengan presentase 60% dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 4 atlet dengan presentase 40%.

Kesimpulan dari penelitian ada pengaruh latihan *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis pada atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru.

Keywords : *kelincahan,footwork,shadow drill*

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI SHADOW DRILL
TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK BULUTANGKIS UNTUK ATLET
USIA 9 – 12 TAHUN DI PB DAUN MUDA BANJARBARU**

Oleh :

Muhammad Yuda Setiawan

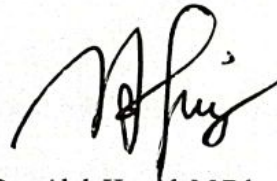
NIM 2010122310008

Pembimbing Utama



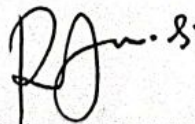
Mita Erliana, S.Pd., M.Or.
NIP 198002222005012007

Pembimbing Pendamping



Drs. Abd. Hamid, M.Pd.
NIP 196005071988031004

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,




Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd.
NIP.197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN


Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Selasa, 21 Mei 2024

Dewan Penguji

1. Mita Erliana, S.Pd.,M.Or.

(Pembimbing Utama).....

2. Drs. Abd. Hamid, M.Pd

(Pembimbing Pendamping).....

3. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.

(Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.

NIP 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Muhammad Yuda Setiawan
NIM : 2010122310008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari di temukn bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru,25 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,

Muhammad Yuda Setiawan

NIM. 2010122310008

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Muhammad Yuda Setiawan
NIM : 2010122310008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Abung, RT/RW. 008/003, Kec. Limpasu, Kab. Hulu Sungai Tengah,
Kalimantan Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya menggunakan Mendeley. Apabila kemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini penulisannya tanpa menggunakan Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas pembuatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 25 juli 2024
Yang Membuat Pernyataan,

Muhammad Yuda Setiawan
NIM. 2010122310008

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha esa, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian serta menyelesaikan artikel yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Variasi Shadow Drill Terhadap Kelincahan Footwork Bulutangkis Untuk Altlet Di PB Daun Muda Banjarbaru”.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Mita Erliana, S.Pd., M.Or dan Bapak Drs. Abd. Hamid, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan II, yang telah meluangkan waktu dan juga kesempatannya dengan penuh kesabaran dalam membimbing penulis, Tetapi juga memberikan saran dan arahan kepada penulis, hingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini sesuai dengan waktunya.

Pada kesempatan kali ini peneliti mengharapkan masukan dan saran dari semua pihak untuk perbaikan artikel ini. Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanallahu wata’ala. Amin.

Banjarbaru, 1 Januari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Hasil Guna Penelitian	3
BAB II KERANGKA TEORITIS	5
A. Pengertian Pengaruh	5
B. Pengertian Latihan	5
C. <i>Footwork</i>	7
D. Metode variasi <i>footwork</i>	8
E. <i>Shadow drill</i>	8
F. Pengertian kelincahan	8
G. Bulutangkis	9
H. PB Daun Muda.....	12
I. Penelitian yang relevan	13
J. Kerangka berfikir	14
K. Hipotesis penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Variable penelitian	17
B. Konsep penelitian	17
C. Metode penelitian	17
D. Tempat dan waktu penelitian.....	17
E. Populasi dan sampel.....	18
F. Desain penelitian.....	18
G. Instrument tes.....	19
H. Pelaksanaan Tes.....	20

I. Analisis data.....	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bulutangkis	11
Gambar 2. 2 Net Bulutangkis	11
Gambar 2. 3 Shuttlecock.....	12
Gambar 2. 4 Sepatu Bulutangkis	12
Gambar 2. 5 Raket Bulutangkis	12
Gambar 2. 6 Letak lokasi GOR Badminton Merah Putih.....	13
Gambar 2. 7 Lapangan dalam dan Luar Gor Badminton Merah Putih.....	13
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir.....	16