

ABSTRAK

GUNARDI AGUS WIBOWO. 2025. **Pengaruh Latihan *Shadow Footwork* Menggunakan Beban Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow footwork* menggunakan beban terhadap kelincahan siswa dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang mengikuti program latihan selama 14 pertemuan. Data dikumpulkan melalui tes kelincahan yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelaksanaan latihan. Hasil penelitian dilakukan pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung $< F$ tabel ($1,11 < 2,12$), yang berarti data tes awal dan tes akhir homogen. Hasil pengujian menunjukkan t hitung sebesar 13,8, yang lebih besar daripada t tabel 1,73 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan terhadap kelincahan siswa. Hasil pengujian menunjukkan t hitung sebesar 13,8, yang lebih besar daripada t tabel 1,73 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan terhadap kelincahan siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh latihan *shadow footwork* menggunakan beban terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis pada ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tersebut terhadap peningkatan kelincahan siswa.

Kata Kunci: Bulutangkis, Kelincahan, *Shadow Footwork*

ABSTRACT

GUNARDI AGUS WIBOWO. 2025. *The Effect of Shadow Footwork Practice Using Weight on Agility in Badminton in Extracurricular Students of SMP Negeri 8 Tasikmalaya*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of shadow footwork training using weights on students' agility in badminton games in the extracurricular program at SMP Negeri 8 Tasikmalaya. The method employed was an experimental design with a pretest-posttest setup. The subjects of the study consisted of 20 students who participated in the training program over 14 sessions. Data were collected through agility tests conducted before (pretest) and after (posttest) the training. normality was tested using the Shapiro-Wilk test. The results showed that both pretest and posttest data are normally distributed with $p > 0.05$. The F-test results showed that the calculated F value $< F$ table ($1.11 < 2.12$), indicating that the pretest and posttest data are homogeneous. The results of the test indicated a t value of 13.8, which is greater than the t table value of 1.73 ($p < 0.05$), thus rejecting the null hypothesis. This demonstrates that there is a significant effect of the training on students' agility. Based on the results, it can be concluded that shadow footwork training with weights is effective in enhancing the agility of students at SMP Negeri 8 Tasikmalaya in badminton.

Keywords: Badminton, Agility, Shadow Footwork