

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN GERAKAN *SHADOW* DALAM  
BULUTANGKIS ATLET USIA 12 – 13 TAHUN**

**Oleh:**

Surya Bima Putra  
08602241042

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan gerakan *shadow* dalam bulutangkis atlet usia 12 – 13 tahun.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *Control Groups Pretest-Posttest Design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *shuttle run* dan kelompok lari *zig-zag*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB Rajawali yang berusia 12 – 13 tahun yang berjumlah 45 atlet. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dan sampel berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *shadow* menggunakan lapangan bulutangkis dan tiap sudut diberikan garis kotak. Analisis data menggunakan uji *t*.

Hasil pengujian menunjukkan: Ada pengaruh dari latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan gerakan *shadow* dalam bulutangkis atlet usia 12 – 13 tahun di PB Rajawali. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi *paired samples t test* terhadap data *pretest* dan *posttest* kelincahan kelompok *shuttle run* sebesar 0,000 yang dibawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ada pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan gerakan *shadow* dalam bulutangkis atlet usia 12 – 13 tahun di PB Rajawali. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi *paired samples t test* terhadap data *pretest* dan *posttest* kelincahan kelompok lari *zig-zag* sebesar 0,000 yang dibawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Latihan *shuttle run* lebih efektif dari pada latihan lari *zig-zag* dalam peningkatan kelincahan gerakan *shadow* dalam bulutangkis atlet usia 12 – 13 tahun di PB Rajawali. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya signifikansi *independent sampel t test* terhadap selisih *pretest* dan *posttest* kelompok yang diberi *treatment shuttle run* dan lari *zig-zag* sebesar 0,002 yang berada dibawah 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ), serta perbandingan jumlah *mean* peningkatan kelincahan kelompok *shuttle run* sebesar 3.66 s dan lari *zig-zag* sebesar 2.32 s ( $3.66 s > 2.32 s$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kata kunci: *shuttle run*, lari *zig-zag*, *shadow* bulutangkis