

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN
FOOTWORK BULUTANGKIS SISWA SMA NEGERI 3 PALOPO

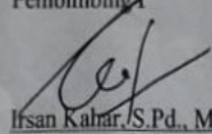
Disusun dan Diajukan oleh:

M. Alwan Fahrezi Irwan

191210083

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

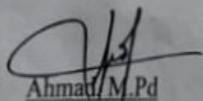
Pembimbing I



Irfan Kahar, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0926048604

Tanggal 13-05-2024

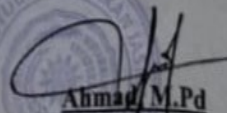
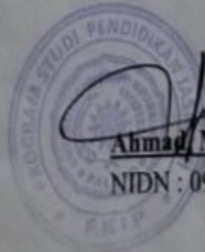
Pembimbing II



Ahmad M. Pd
NIDN: 0905038505

Tanggal 13-05-2024

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad M. Pd
NIDN : 0905038505

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

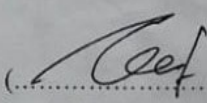
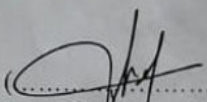
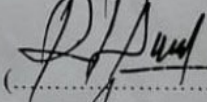
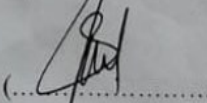
**PENGARU LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *FOOTWORK* BULUTANGKIS SISWA SMA
NEGERI 3 PALOPO**

Disusun dan diajukan oleh

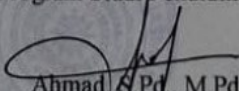
M.Alwan Fahrezi Irwan
191210083

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 19 Maret 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I	Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd.	()
Pembimbing II	Ahmad, S. Pd., M. Pd	()
Penguji I	Rahmat Hidayat, S. Pd, M. Pd.	()
Penguji II	A. Heri Riswanto, S. Pd., M. Pd	()

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

()
Ahmad, S. Pd., M. Pd.
NIDN: 0905038505

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARU LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *FOOTWORK* BULUTANGKIS SISWA SMA
NEGERI 3 PALOPO**

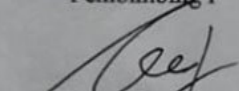
Disusun dan diajukan oleh

M. Alwan Fahrezi Irwan
191210083

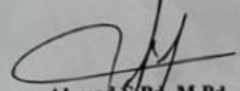
Telah dipertahankan dalam ujian skripsi
Pada tanggal 19 Maret 2025

Susunan Dewan Penguji

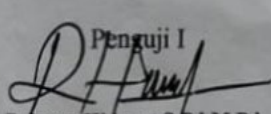
Pembimbing I


Irsan Kabur, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0926048604

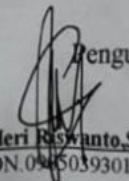
Pembimbing II


Ahmad S. Pd., M. Pd.
NIDN.0905038505

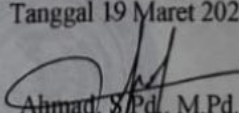
Penguji I


Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0914059201

Penguji II


A. Heri Riswanto, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0905039301

Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 19 Maret 2025


Ahmad S. Pd., M. Pd.
NIDN: 0905038505

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan skripsi dengan judul
**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP
KELINCAHAN FOOTWORK BULUTANGKIS SISWA
SMA NEGERI 3 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 19 MARET 2025 adalah hasil karya saya

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapa keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut diatas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudia terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 02 April 2024
Yang memberikan pernyataan




M. ALWAN FAHREZI IRWAN
91210083



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

**UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**

Kampus: Jl. Jend. Sudirman Km.03 LL2 Binturu Kota Palopo
Website: lib.umpalopo.ac.id email: upt_perpustakaan@umpalopo.ac.id

Kepada:

Unit Pelaksana Tehnis Perpustakaan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Kami sampaikan *manuscript* atas nama:

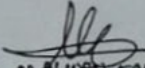
Nama : Insert text here M. ALWAN FAHREZI
NIM/NBM/NUPTKNITK/NIP : 1912100 83
Prodi/Fakultas : PENDIDIKAN JASMANI / FKIP
Judul artikel : PENGARUH Latihan SHUTTLE RUN MENGGUNAKAN
ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN
FOOTWORK BULUTANGKIS SISWA SMA NEGERI 3 PALOPO
Email : alwanfahrezi00@gmail.com
HP/WA : 081 520 382 822

Merupakan artikel yang dengan tata bahasanya telah melalui proses *proofreading* dan telah layak untuk mengikuti ujian desiminasi ataupun ujian hasil serta layak dikirim ke jurnal yang berpetasi SINTA /Terakreditasi

Kategori Cek : journal international / Jurnal Nasional / bookchapter / makalah / laporan
(*coret yang tidak perlu)

Untuk itu kami mohon untuk bisa diperiksa/dicekkan menggunakan *Turnitin Feedback Studio*.

Yang mengajukan


(M. ALWAN FAHREZI)
Tuliskan nama dan ditandatangani

Ketentuan tambahan:

1. Artikel hanya bisa diperiksa menggunakan **TURNITIN 3** (tiga) kali, berlaku kelipatan. Oleh karena itu, pastikan benar-benar sudah siap untuk diperiksa, dan siap kirim.
2. Pastikan anda sudah mentransfer senilai Rp. 20.000.00,- (untuk mahasiswa S1), Rp. 30.000 (untuk mahasiswa S2), Rp. 40.000 (untuk Staf dan Dosen) ke **BANK Muamalat dengan No.Rek 8020024634 an. PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**
3. Kirim dokumen anda ke alamat <https://bit.ly/kelengkapan-berkas-turnitin> (untuk hasilnya maksimal 2 x 24 jam selama jam kantor)

File yang dikirimkan atau dilampirkan

- Bukti Pembayaran Cek Plagiarism – dalam format pdf
- Surat Permohonan Cek Plagiarism – diisi kemudian discan (bukan difoto) dlm format pdf
- Naskah/Dokumen yang siap diujikan (dalam format word/doc, hilangkan komentar jika ada, pdf tanpa diproteksi bukan hasil scan/gambar, file tidak dalam template yang berlaku).



+62 877 2608 0001
+62 822 1433 9123



<https://lib.umpalopo.ac.id>



Upt_perpustakaan@umpalopo.ac.id



Upt_perpustakaan UMPalopo

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang berkat rahmat dan kurunia serta hidayah-Nyal penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian dalam rangka penelitian pembuatan skripsi dengan mengangkat judul “Pengaruh *Shuttle Run* Menggunakan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan *Footwork* Bulutangkis Pada Siswa”.

Penulis menyadari bahwa proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan, bimbingan serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih terkhusus kepada kedua orangtua dan saudara yang selama ini telah memberikan dukungan kepada penulis baik secara moril maupun materil. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih semua pihak, terutama kepada Bapak/Ibu dan Saudara/Saudari:

1. Prof. Dr. H. Suhardi M. Anwar, Drs., M.M., CIQaR., Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo
2. Dr. Imam Pribadi, S.Sos. I., M.Pd.I., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo
3. Nasriandi, S.Pd., M. Hum., Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo
4. Ahmad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan membimbing penulis dalam pembuatan proposal ini

5. Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd., Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan membimbing penulis dalam pembuatan proposal ini
6. Rekan – rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2019 Universitas Muhammadiyah Palopo
7. Dan semua pihak yang telah membantu penulis baik secara moril maupun materil.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal ini mampu memberikan manfaat bagi setiap pembacanya dan dapat dijadikan referensi untuk penulisan penelitian dengan tema yang sama. Wassalam...

Palopo, April 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

M. Alwan Fahrezi Irwan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	vii
INTISARI	viii
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Landasan Teori	5
2.2 Penelitian Terdahulu	10
2.3 Kerangka Pikir	12
2.4 Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Desain Penelitian.....	14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	14
3.3 Populasi dan Sampel.....	14
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.5 Instrumen Penelitian	16
3.6 Teknik Analisis Data.....	19

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil Penelitian	21
4.2 Pembahasan.....	23
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 26
5.1 Kesimpulan.....	26
5.2 Saran	26
 DAFTAR PUSTAKA	 27

INTISARI

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan footwork bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Palopo. Jenis penelitian adalah eksperimen, tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti adanya kemungkinan sebab akibat dari variabel bebas dan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Palopo yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sebanyak 20 orang. Teknik sampling adalah purposive sampling yaitu pertimbangan tertentu oleh peneliti, maka seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis akan dijadikan sampel pada penelitian ini yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas data, homogenitas, dan uji paired sample t-test sesuai taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan shuttle run terhadap kelincahan footwork bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Palopo, terdapat nilai $t = \text{hitung sebesar } 11,769$ nilai tersebut lebih besar dari $t = \text{tabel } 2,085$ atau $t = \text{hitung sebesar } 16,376 > t = \text{tabel } 2,085$ dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata pretest kelincahan footwork bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Palopo sebesar 18,90 dan nilai rata-rata posttest kelincahan footwork bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Palopo sebesar 21,05, terdapat selisih antara kelompok sebesar 2,15. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan shuttle run terhadap kelincahan footwork bulutangkis siswa SMA Negeri 3 Palopo.

Kata Kunci : Latihan, Shuttle Run, Kelincahan, Footwork, Bulutangkis

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of shuttle run training on the agility of badminton footwork among students of SMA Negeri 3 Palopo. The research adopts an experimental method, which aims to investigate possible cause-and-effect relationships between independent and dependent variables. The population consists of all 20 students of SMA Negeri 3 Palopo who participate in the badminton extracurricular program. The sampling technique used is purposive sampling, where the researcher selects all badminton extracurricular students as the sample, totaling 20 participants. The data analysis techniques include descriptive analysis, normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results indicate a significant effect of shuttle run training on the agility of badminton footwork among the students of SMA Negeri 3 Palopo. The calculated t-value is 11.769, which is greater than the table t-value of 2.085, or alternatively, a t-value of 16.376 > 2.085, with a significance (2-tailed) result of $0.000 < 0.05$. The average pretest score for footwork agility was 18.90, while the average posttest score was 21.05, showing a mean difference of 2.15 between the groups. This demonstrates that shuttle run training has a significant impact on the agility of badminton footwork among the students of SMA Negeri 3 Palopo.

Keywords: Training, Shuttle Run, Agility, Footwork, Badminton

