

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PUKULAN *OVERHEAD LOB* BULUTANGKIS PADA PB DJEJAMA AKBAR PESAWARAN

Arsy Nur Fajri

19114071

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar Pesawaran. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes *french clear test*. Populasi dalam penelitian ini atlet bulutangkis PB djejama akbar pesawaran sebanyak 30 atlet dan teknik sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel yang digunakan yaitu 30 atlet. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis uji t. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar pesawaran dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara latihan *shadow* terhadap pukulan *overhead lob* bulutangkis pada PB djejama akbar pesawaran.

Kata Kunci: Latihan Shadow, Overhead lob, Bulutangkis

ABSTRACT

THE EFFECT OF SHADOW EXERCISES ON BADMINTON OVERHEAD LOB SHOTS AT PB DJEJAMA AKBAR PESAWARAN

Arsy Nur Fajri

19114071

This research aims to find out the effect of shadow training on badminton overhead lob shots at PB Djajama Akbar Pesawaran. This type of research is quantitative descriptive with a research method, namely experimentation. The instrument in this study used the French clear test. The population in this study was 30 athletes from PB Djajama Akbar Pesawaran badminton athletes and the sampling technique used total sampling so that the sample used was 30 athletes. The data analysis technique in this research uses normality, homogeneity and t-test hypothesis testing. The results of the research show that there is a significant effect of shadow training on badminton overhead lob shots on PB djajama akbar pesawaran with a sig value. $0.000 < 0.05$. Based on this, it can be concluded that there is an influence between shadow training on badminton overhead lob shots at PB Djajama Akbar Pesawaran.

Keywords: Shadow Training, Overhead lob, Badminton