

ABSTRAK

Pengaruh Pelatihan *Shadow drill* dan *drilling* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja. Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

Ni Komang Yustarini, I Ketut Semarayasa, Kadek Yogi Parta Lesmana, I Ketut Iwan Swadesi, Syarif Hidayat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *shadow drill* dan *drilling* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi. Jenis penelitian ini *quasi experimental* dengan rancangan *the modified randomized pretest-posttest control group the same subject design*. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 16,0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. Berdasarkan analisis data diperoleh kelompok perlakuan (1) variabel kelincahan 0,791 dengan taraf signifikan 0,083, (2) variable kecepatan reaksi 0,939 dengan taraf signifikan 0,276. Nilai signifikan hitung lebih besar dari nilai α ($\text{Sig} > 0,05$), dengan demikian hipotesis “penelitian “pelatihan *shadow drill* dan *drilling* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja” diterima. Dari hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa : (1) pelatihan *shadow drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja, (2) pelatihan *drilling* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja, (3) pelatihan *shadow drill* dan *drilling* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja.

ABSTRACT

The Effect of Shadow Drill and Drilling Training on Agility and Reaction Speed in Badminton Extracurricular Participants at SMK Negeri 3 Singaraja. Sports Education Study Program, Postgraduate, Ganesha Singaraja University of Education.

Ni Komang Yustarini, I Ketut Semarayasa, Kadek Yogi Parta Lesmana, I Ketut Iwan Swadesi, Syarif Hidayat.

This study aims to determine the effect of shadow drill and drilling training on agility and reaction speed. This type of research is quasi experimental with the modified randomized pretest-posttest control group the same subject design. The research subjects used were badminton extracurricular participants of SMK Negeri 3 Singaraja. The data normality test in this study used the Shapiro-Wilk test with the help of SPSS 16.0 at the significance level (α) 0.05. Based on data analysis, the treatment group obtained (1) agility variable 0.791 with significant level 0.083, (2) reaction speed variable 0.939 with significant level 0.276. The calculated significant value is greater than the α value ($\text{Sig} > 0.05$), thus the research hypothesis "shadow drill and drilling training has an effect on increasing agility and reaction speed in badminton extracurricular participants of SMK Negeri 3 Singaraja" is accepted. From the results of data analysis and discussion, it is concluded that: (1) shadow drill training has an effect on increasing agility in badminton extracurricular participants of SMK Negeri 3 Singaraja, (2) drilling training has an effect on increasing agility and reaction speed in badminton extracurricular participants of SMK Negeri 3 Singaraja, (3) shadow drill and drilling training have an effect on increasing agility and reaction speed in badminton extracurricular participants of SMK Negeri 3 Singaraja.

Keywords: *Badminton, Shadow Drill, Drilling, Agility, Reaction Speed*