

ABSTRACT

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat yang dimainkan oleh 2 atau 4 pemain lawan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock*. Olahraga ini membutuhkan kelincahan kaki yang baik untuk memudahkan jangkauan saat bermain. Namun dalam pelaksanaan latihan kelincahan kaki jarang dilakukan sehingga mempengaruhi performa pada saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bayangan menggunakan lampu reaksi terhadap kelincahan kaki atlet bulutangkis. Eksperimen dilakukan dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 atlet bulutangkis PB.ASJAD. Teknik pengumpulan data menggunakan uji bayangan selama 30 detik dan dianalisis menggunakan uji sampel berpasangan SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan rata-rata skor *posttest* dibandingkan dengan rata-rata skor *pretest* dengan peningkatan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan bayangan menggunakan lampu reaksi berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis.

Kata Kunci : Bulutangkis, Latihan Shadow, Kelincahan Kaki