



Perbandingan Hasil Latihan Lari *Shuttle Run* Dengan Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan *Footwork* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis

Gani Kardani, Hendra Rustiawan

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh Ciamis

e-mail: ganikardani01@gmail.com

ABSTRAK

The purpose of this study was to determine the effect of Shuttle Run and Shadow training on footwork agility in badminton (Experiments on badminton extracurricular students at Junior High School 2 Ciawi - Tasikmalaya). This research was used experimental method. This training activity was carried out for 16 meetings. The study population was the students of the badminton extracurricular activities at SMP Negeri 2 Ciawi-Tasikmalaya. The total population were 40 people. The research sample were 30 people who were taken randomly through a lottery technique. The sample was divided into two parts, each group totaling 15 people. The research instrument was carried out by the Zig-zag Run test which was carried out on the initial test and the final test. The results showed that the two forms of Shuttle Run and Shadow exercises were equally effective against the agility of footwork in badminton extracurricular games for students at SMP Negeri 2 Ciawi - Tasikmalaya. To improve footwork agility in badminton extracurricular students at SMP Negeri 2 Ciawi - Tasikmalaya, it is suggested to use a form of shadow exercise. Because the effect is more meaningful than the Shuttle Run practice.

Keyword: Agility, Footwork, Shadow training, Shuttle run training

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan *footwork* pada permainan bulutangkis (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMPNegeri 2 Ciawi - Tasikmalaya). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Kegiatan latihan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Ciawi -Tasikmalaya. Jumlah populasi sebanyak 40 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 orang yang di ambil secara random melalui teknik undian. Sampel dibagi menjadi dua bagian masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian dilakukan dengan tes lari *zig – zag Run* yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukan bahwa kedua bentuk latihan *shuttle run* dan *shadow* sama efektifnya terhadap kelincahan *footwork* pada permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Ciawi-Tasikmalaya. Untuk meningkatkan kelincahan *footwork* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Ciawi - Tasikmalaya disarankan agar menggunakan bentuk latihan *shadow*. Karena pengaruhnya lebih berarti dibandingkan dengan latihan *shuttle run*.

Kata kunci: Latihan *Shuttle Run*, Latihan *Shadow* , Kelincahan footwork

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang banyak diminati di Indonesia, dikarenakan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, dari anak – anak, pemula, remaja dan dewasa masih banyak yang memilih olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang paling diminati, sehingga banyak kejuaraan yang diadakan setiap tahunnya untuk ajang penyaluran bakat dan prestasi atlet – atlet di daerah.

Dalam cabang olahraga bulutangkis prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, beberapa faktor ini ditentukan oleh atlet sendiri atau bisa di sebut dengan faktor internal, diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal yaitu faktor yang mendukung yang datangnya dari luar atlet itu sendiri contohnya : pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan dukungan dari orang lain.

Prestasi bulutangkis di Indonesia pada saat ini mulai mengalami kemunduran faktor yang mempengaruhi selain faktor teknik yaitu faktor fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet. Menurut Muharmanto (2001:69) “ jika waktu latihan memungkinkan maka

tahapan latihan dapat ditekankan pada latihan fisik yang dapat dijadikan sebagai landasan bagi pengembangan teknik dan taktik”. Dengan kemampuan fisik yang memadai, rasa percaya diri pebulutangkis akan meningkat. Selain itu pebulutangkis pun akan bertanding dengan maksimal karena dapat mengeluarkan semua teknik dan taktik tanpa disertai kelelahan yang berarti. Seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan *footwork* yang baik. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks seperti melompat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Di dalam suatu pertandingan gerakan – gerakan tersebut dilakukan berulang – ulang sehingga jika tidak dilatih pemain akan mengalami kelelahan, yang jelas ini mempengaruhi terhadap permainan, seperti pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Karena itu kondisi fisik pemain harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui latihan kondisi fisik yang terprogram yang baik maka faktor kelelahan akan dapat diatasi. Dengan kata lain, atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam suatu pertandingan atlet tersebut dapat menjaga konsistensi permainannya.

Karakteristik bulutangkis adalah “Berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak memukul *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri”. (Kurniawan, 2011 : 28)

Karena itu faktor kelincahan tidaklah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya agar pemain dapat melakukan *footwork* yang benar dan cepat. Hal tersebut berhubungan dengan permainan bulutangkis yang membutuhkan gerakan yang cepat dan benar, sehingga *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis. *Footwork* berkaitan erat dengan kekuatan kaki sehingga banyak cara yang dilakukan untuk melatih *footwork* permainan bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan *footwork* pada olahraga bulutangkis, latihan langkah (*shadow*), *skipping*, *suttle run*, *zigzag run*, *sprint*. Beberapa latihan tersebut mengandung gerakan yang cepat sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork*.

Dalam uraian diatas penulis menyebutkan beberapa latihan *footwork* pemain bulutangkis untuk meningkatkan kelincahan kaki. Namun pada saat ini penulis sering menemukan pelatih yang kurang bisa memilih bentuk latihan mana yang lebih cocok dan cepat berpengaruh

terhadap permainan bulutangkis. Sehingga jika pelatih salah memberikan bentuk latihan maka hasil dari latihan tersebut akan sangat lambat dikuasai oleh pemain. Dengan permasalahan tersebut peneliti akan membandingkan dua bentuk latihan kelincahan *footwork* yaitu latihan *shuttle run* dan latihan *shadow*, kemudian hasil dari dua bentuk latihan tersebut akan dibandingkan untuk mengetahui bentuk latihan yang mana yang lebih signifikan untuk melatih kelincahan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

METODE

Partisipan dan Prosedur Pengambilan Sampel

Teknik yang diambil untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampling acak (*randomm sampling*). Alasan penulis menggunakan sampling ini adalah untuk memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh siswa anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (1990:126): “Ciri utama dari sampling acak atau random sampling ialah memberikan kesempatan yang sama setiap subjek untuk terampil sebagai anggota sampel.

Teknik atau cara yang dilakukan dalam menentukan sampel yaitu:

- a. Seluruh populasi berjumlah 40 orang yang terdiri dari siswi kelas 1 dan kelas

- 2, dan akan diambil sampel acak sebanyak 30 orang.
- b. Pada sehelai kertas digulungkan yang berukuran dan beridentitas sama, dituliskan nama-nama anggota masing-masing. Sebuah nama untuk setiap anggota, dengan demikian terdapat 40 helai kertas.
- c. Kertas-kertas tersebut ditempatkan dalam sebuah kotak. Setelah itu diaduk dan diambil oleh seseorang yang ditutup matanya satu persatu sebanyak 30 helai kertas yang digulung.
- d. Nama-nama yang ditarik itulah yang akan menjadi anggota sampel. Sebelum dikelompokkan diadakan tes terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengukur keseimbangan antara kelompok A dengan kelompok B. Secara rinci desain pengelompokan yang akan dipergunakan dengan cara meranking terhadap ketiga puluh anak dengan tes berbentuk tiap anak melakukan lari zig-zag sebanyak 5 kali dengan secepat-cepatnya. Dari data yang terkumpul kemudian dilakukan pengelompokan dengan cara sebagai berikut:
- Kelompok A dengan angka ganjil (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29) = 15 orang.
- Kelompok B dengan angka genap (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30) = 15 orang.
- Keterangan:

Kelompok A = kelompok yang direncanakan diberi perlakuan latihan *shuttle run*.

Kelompok B = kelompok yang direncanakan diberi perlakuan dengan latihan lari zigzag run.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data dari hasil tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut. Pengolahan data yang pertama dilakukan adalah mencari skor rata – rata dan simpangan baku dari tiap – tiap kelompok. Dari pengolahan data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Deskripsi Tes Awal dan Tes Akhir

Kelompok Sampel	Tes Awal (zig-zag run)		Tes Akhir (zig-zag run)		Peningkatan	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Kelompok Kelincahan footwork latihan shuttlerun	65,39	2,02	60,55	2,70	4,84	0,68
Kelincahan footwork latihan shadow	65,25	2,21	53,97	2,008	11,28	0,20

Dalam penelitian ini data – data berdasarkan kecepatan (menghitung waktu/detik) maka apabila tes akhir yang mendapatkan waktu yang lebih sedikit (kecil) dari tes awal, berarti nilai rata – rata dari tiap kelompok mengalami peningkatan. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rata – rata kelompok A dan kelompok B mengalami peningkatan pada

akhir eksperimen. Setelah diketahui rata – rata dan simpangan baku tes awal dan tes akhir dari dua kelompok tersebut, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas distribusi data dengan menggunakan uji *Lilifors* hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Data Normalitas

Sampel	Periode	L – Hitung	L – Tabel	Kesimpulan
A	Tes Awal	0,078	0,220	Normal
	Tes Akhir	0,112	0,220	Normal
	Tes Awal	0.108	0,220	Normal
B	Tes Akhir	0,112	0,220	Normal

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas data tes awal dan tes akhir kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, diperoleh nilai L hitung dari kelompok A dan kelompok B, tes awal dan tes akhir lebih kecil dari L tabel dalam taraf nyata (α) = 0,005diperoleh sebesar 0,220. Kesimpulannya adalah distribusi dari masing – masing variabel sebelum dan sesudah eksperimen berdistribus normal.

Setelah diketahui distribusi normal, selanjutnya adalah menguji homogenitas dua variansi dari masing – masing skor (waktu) tes awal dan tes akhir kedua kelompok. Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas dua variansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan pada taraf nyata (α) = 0.05 dengan derajat kebebasan (dk) pembilang 14 dan (dk) penyebut 14, dan daftar F diperoleh tabel

(14, 14) sebesar 2, 48. Hasil pengujian homogenitas ini dapat dilihat pada Tabel berikut :

Tabel 3 Data Homogenitas

Kelompok	F – Hitung	F – Tabel	Kesimpulan
Kelompok A	1,78	2,48	Homogen
Kelompok B	1,21	2,48	Homogen

Kriteria pengujian adalah tolak hipotesis H_0 jika $F \geq F_{\frac{1}{2}} (V : V)$ karena F hitung kedua variabel tersebut lebih kecil dari F tabel (2,48) maka hipotesis H_0 diterima. Dengan kata lain kedua variansi data diatas adalah homogen. Setelah dilakukan pengujian normalitas dan homogen dari masing – masing kelompok, maka langkah selanjutnya adalah menghitung signitifikansi perbedaan mean dengan menggunakan uji t. Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 signifikansi

No	Sampel	t hitung	t – tabel	Kesimpulan
1	Kelompok A	6,05	2,05	Signifikan
2	Kelompok B	15,88	2,05	Signifikan

Berdasarkan hasil penghitungan uji – t kelompok A (latihan *footwork* dengan menggunakan lari *shuttle run*) diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,05 yang lebih besar

dari nilai t – tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 28 diperoleh sebesar 2,05. Dengan H_0 di tolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelinchan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

Kemudian diperoleh juga perhitungan uji – t kelompok B (latihan kelinchan *footwork* dengan latihan *shadow*) diperoleh nilai t – hitung sebesar 15,88 yang lebih besar dari nilai t – tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 28 diperoleh sebesar 2,05. Dengan H_0 di tolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari latihan *shadow* terhadap peningkatan kelinchan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis. Setelah dilakukan pengujian signifikan peningkatan latihan, yang menunjukkan bahwa latihan *shadow* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari latihan *shuttle run*.

Langkah selanjutnya adalah menghitung signifikan perbedaan peningkatan antara kelompok A dan kelompok B dengan menggunakan uji perbedaan rata –rata (analisis uji – t) yang berdasarkan hipotesis kerja.

Berdasarkan uji signifikan perbedaan rata –rata, yang diperoleh hasil perhitungan dengan t -hitung sebesar -29 harga t – tabel

pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 15 sebesar 2,05 kriteria pengujian adalah terima H_0 jika t – hitung terletak antara 2,05 dan tolak H_0 jika t – hitung mempunyai harga lain. Dari penelitian di dapat t – hitung =-29 dan tidak ada di dalam daerah penerimaan. Jika H_0 ditolak artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B.

KESIMPULAN

Dengan mempertimbangkan beberapa temuan berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian sebagaimana dijelaskan pada Bab IV, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Latihan *shuttle run* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelinchan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas 1 dan 2 yang mengikuti ekstra kurikuler di SLTP Negeri 2 Ciawi Tasikmalaya.

2. Latihan *shadow* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelinchan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas 1 dan 2 yang mengikuti ekstra kurikuler di SLTP Negeri 2 Ciawi Tasikmalaya..

3. Terdapat perbedaan yang berarti antara latihan *Shuttle Run* dengan latihan *shadow* terhadap kelinchan *footwork*

dalam permainan bulutangkis. Kelompok latihan *shadow* memberikan pengaruh yang lebih berarti di dibandingkan dengan latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *footwork* pada permainan bulutangkis.

REFERENSI

- Alwasilah, 2003. Method Research. Jakarta : PT. Gramedia.
- Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Bompa, 1983. Teori dan Metodologi Latihan. Lowa \
- Hamid, 2000. Teori dan Praktek Atletik. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Harsono. 2005 . Aspek – aspek Ilmiah dalam Penelitian dan Pelatihan Olahraga UPI Bandung.
- Kurniawan, F. 2012. Buku Pintar Olahraga. Jakarta : Laskar Aksara
- Katch, Frank, J., dan McArdle, William. D., Nutrition, Weight Control dan Exerice, Second Ed., Lea dan Febiger, Philadelphia, 1983.
- Muharmanto, 2001. Menyelami Bulutangkis. Jakarta : Puspa Swara.
- Nurhasan, 2004. Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Riduwan, 2010. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung. Alfabeta
- R. Imam, 2012. Beomekanika. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sajoto, 2002. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Keolahragaan.
- Sugiyono. (2003). Metodologi Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta.
- Sudjana. (2000). Metode Statistika. Bandung : Tarsito
- Sukardi, 1970. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sumber : [www. http://bulutangkis.com](http://bulutangkis.com)
- Universitas Padjadjaran, (2001). Pedoman Penyusunan dan Penulisan Skripsi Tesis, dan Disertasi. Bandung. Cetakan Pertama
- Winarno Surakhmad (1982 : 360), Penelitian dan Evaluasi. Bandung : Tarsito.
- Zulfahmi, 2011. Dasar Dasar Bermain Bulutangkis. Jakarta : PT. Gramedia.