

Pelatihan *Shadow Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis

Komang Ayu Tri Widhiyanti ^{1)*}, Ni Wayan Ary Rusitayanti ²⁾, Ni Wayan Ariawati ³⁾

I Komang Adi Palgunadi ⁴⁾, I Made Bagia ⁵⁾, I Kadek Suryadi Artawan ⁶⁾

**^{1), 2), 3), 4), 5), dan 6)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia**

E-mail : ¹⁾ ayufpok17@yahoo.com, ²⁾ aryrusita22@gmail.com,

³⁾ wayanariawati@gmail.com, ⁴⁾ apalgunadi23@gmail.com, ⁵⁾ made.bagia123@gmail.com,

⁶⁾ artawansuryadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *shadow shuttlecock* terhadap kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*eksperiment*) dengan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan pelatihan dan *posttest* setelah diberikan pelatihan dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, yang terdiri dari 9 orang sampel kelompok perlakuan dan 9 orang sampel kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan pelatihan *shadowshuttlecocok* sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan pelatihan langkah berurutan. Kedua kelompok tersebut melakukan pelatihan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh untuk hasil kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Hal didapatkan dengan dilakukan uji menggunakan program *t-test*. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan uji *t-independent*. Dari hasil *t-independent* didapatkan bahwa kedua kelompok setelah pelatihan ada perbedaan yang bermaknadimana nilai signifikan ($p < 0,05$), yaitu nilai p sebesar 0,023. Simpulan dari penelitian ini bahwa pelatihan *shadow shuttlecocok* dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021.

Kata kunci : pelatihan shadow shuttlecock; kelincahan; bulutangkis

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of shadow shuttlecock training on the agility of badminton athletes at PGRI Mahadewa University in 2021. This study used a quantitative approach with an experimental method (experimental) with a pretest-posttest control group design. This design has a pretest before being given training and a posttest after being given training with a sample in this study of 18 people, consisting of 9 samples from the treatment group and 9 samples from the control group. The treatment group was given matched shadow shuttle training, while the control group was given sequential step training. Both groups conducted training for 6 weeks with 3 meetings a week. Based on the results of the research analysis, it shows that there is an effect on the agility results of badminton athletes at the PGRI Mahadewa University, Indonesia PENJASREK PRODI in 2021. This was obtained by testing using the *t-test* program. The data is normally distributed and homogeneous so that it is then tested using an independent *t-test*. From the results of the independent *t-test*, it was found that the two groups after training had a significant difference where the value was significant ($p < 0,05$), namely the p -value of 0,023. The conclusion of this study is that shadow shuttle training can improve the agility of badminton athletes at the PGRI Mahadewa University, Indonesia's Health and Social Security Study Program in 2021.

Keywords : *shadow shuttlecock training; agility; badminton*

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah olahraga yang memerlukan kelincahan dalam bergerak, mengubah arah, menjangkau *shuttlecock* dalam usaha mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh di dalam lapangan sendiri. Sehingga kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain bulutangkis. Pemain yang memiliki kelincahan yang efisien akan lebih mudah untuk mengejar *shuttlecock* di lapangan, bahkan pemain yang lincah dapat mengurangi resiko timbulnya cedera. Kelincahan merupakan kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Adiatmika & Santika, 2016; Santika, 2015; 2017; Santika & Subekti, 2020). Menurut Edmizal & Vega (2019) dan Dewi & Santika (2020) seorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi.

Dalam permainan bulutangkis kelincahan dapat dilihat pada saat pergerakan mengejar *shuttlecock*, gerakan ke depan kanandan kiri, gerakan samping kanan dan kiri, gerakan ke belakang kanan dan kiri yang membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dan akurat tanpa mengurangi keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan lincah pemainbulutangkis tersebut perlu dilatih dengan metode yang benar dan sesuai agar dapat meningkatkan kelincahan atlet dengan baik.

Salah satu cara melatih kelincahan adalah dengan *shadow* bulutangkis. *Shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak

meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Posisi saat akan memukul *shuttlecock* dengan kaki kanan berada di belakang, kemudian tangan ditarik ke belakang untuk siap memukul *shuttlecock*. Ada dua macam latihan *shadow* yaitu latihan *shadow* dengan *pointing movement* dan latihan *shadow* dengan memindah-mindahkan *shuttlecock*. Menurut Harsono (2013) *pointing movement* adalah gerakan menunjuk atau isyarat tangan perintah bersiap-siap mengidentifikasi arah tujuan untuk bergerak. Yang kedua latihannya hampir sama dengan *pointing movement* hanya yang membedakan sasaran gerakan terfokus pada *shuttlecock* yang disimpan 6 sudut lapangan. Menurut Kardjono (2018) *shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan.

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan keluesan dalam bergerak ataupun memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Menurut Irianto (2012) model latihan *footwork* salah satunya adalah latihan *shadow* bulutangkis. *Shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Posisi saat akan memukul *shuttlecock* dengan kaki kanan berada di belakang, kemudian tangan ditarik ke belakang untuk siap memukul *shuttlecock*. Menurut Kususma (2013) pukulan yang optimal adalah ketika *shuttlecock* berada tepat di atas kepala

dengan jarak kurang lebih 10° di atas depan posisi kita. Untuk melakukan pergerakan kaki melangkah ke depan, lalu ke samping dan kebelakang adalah suatu teknik langkah kaki yang paling utama. Salah satu cara melatihnya adalah dengan latihan *shadow* bulutangkis (pergerakan langkah kaki dengan *shuttlecock* dan raket atau tanpa keduanya).

Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya atlet harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Ada dua macam latihan *shadow* yaitu latihan *shadow* dengan *pointing movement* dan latihan *shadow* dengan memindah-mindahkan *shuttlecock*. Menurut Grice (2014) *pointing movement* adalah gerakan menunjuk atau isyarat tangan perintah bersiap-siap mengidentifikasi arah tujuan untuk bergerak. Yang kedua latihannya hampir sama dengan *pointing movement* hanya yang membedakan sasaran gerakan terfokus pada *shuttlecock* yang disimpan 6 sudut lapangan. Menurut Pangkay (2015) *shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul pelatihan *shadow shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang dihasilkan oleh pelatihan *Shadow Shuttlecock* terhadap kelincahan tubuh atlet bulutangkis program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest and Posttest Control Group Design*". Pelatihan dilaksanakan di GOR lantai 4 Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 November-24 Desember 2021 selama 6 minggu, pelatihan dilakukan 3 kali dalam seminggu (Senin, Rabu, Jumat) yang dilaksanakan pada pukul 16.00-18.00 WITA.

Dalam penelitian ini yang termasuk populasi adalah seluruh atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia sebanyak 38 orang. Besar sampel ditentukan berdasarkan hasil penelitian pendahuluan terhadap 18 orang atlet. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari teknik *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

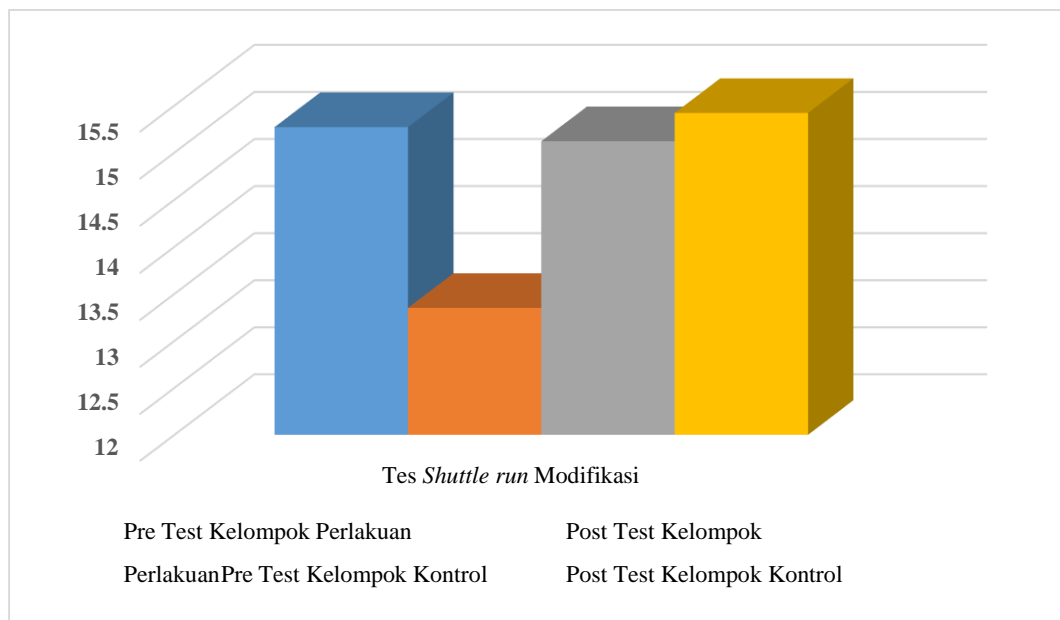
Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, maka diperoleh nilai minimum, maksimum dan rata-rata yang diperoleh dari masing-masing tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1
Analisis Statistik Deskriptif pada Kedua Kelompok

	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	N	Minimum	Maksimum	Rerata	N	Minimum	Maksimum	Rerata
Tes Awal	9	15,27	17,56	16,13	9	15,12	17,36	16,07
Tes Akhir	9	13,35	15,49	14,36	9	14,59	16,61	15,29

Keterangan :

N = Jumlah Sampel



Gambar 1
Diagram Hasil Tes Shuttle run Modifikasi

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prasyarat untuk menentukan uji statistik dari data hasil pengukuran waktu tes *shuttle run*

modifikasi. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang hasilnya terdapat pada tabel berikut :

Tabel 2
Uji Normalitas Data Shuttle Run Modifikasi Pada KeduaKelompok

Pengukuran Shuttle Run Modifikasi	Uji Normalitas (<i>Kolmogorov Smirnov</i>)
-----------------------------------	--

	Klp.Perlakuan	Klp.Kontrol
	Nilai p	Nilai p
Tes Awal	0,200	0,146
Tes Akhir	0,121	0,065

Keterangan :
Klp. = Kelompok

Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan yaitu, jika nilai signifikan ($p > 0,05$), maka data tersebut berdistribusi normal dan jika nilai signifikan ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi normal. Dari hasil penghitungan uji normalitas di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas data pada tes *shuttle run* modifikasi yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol menunjukkan bahwa data tersebut dinyatakan berdistribusi normal hal ini dikarenakan nilai signifikan yang

didapatkan yaitu ($p > 0,05$).

Uji Homogenitas

Uji selanjutnya yaitu uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang didapatkan bersifat homogen (sama) atau heterogen (tidak sama). Yang digunakan untuk menentukan uji statistik ini adalah data hasil tes akhir *shuttle run* modifikasi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Hasil dari uji tersebut terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3
Hasil Uji Homogenitas Data Shuttle Run Modifikasi pada Kedua Kolompok

	Uji Homogenitas Nilai Signifikansi
Tes Akhir Perlakuan dan Kontrol	0,800
	0,874
	0,874
	0,789

Kriteria yang digunakan dalam uji homogenitas yaitu, jika nilai signifikan ($p > 0,05$), maka data tes akhir kelompok perlakuan dan kelompok kontrol bersifat homogen dan jika nilai signifikan ($p < 0,05$), maka data tes akhir kelompok perlakuan dan kelompok kontrol bersifat heterogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan yang didapatkan menunjukkan ($p > 0,05$),

sehingga data tersebut bersifat homogen dan dapat di uji dengan menggunakan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil variabel penelitian.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *t-independent* untuk menganalisis rerata tes akhir antara kelompok perlakuan

dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelatihan yang dimana hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4
Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok dalam Menentukan Hasil Akhir Tes Shuttle Run Modifikasi

Uji <i>t-Independent</i>		Nilai Sig. (2-tailed)
Tes Akhir Perlakuan dan Kontrol	Kelompok Perlakuan Kelompok Kontrol	0,023

Kriteria dari uji *t-independent* yaitu, jika nilai signifikansi ($p < 0,05$), maka data tersebut ada perbedaan dan jika nilai signifikan ($p > 0,05$), maka data dinyatakan tidak ada perbedaan. Dari hasil tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikan yang didapat yaitu 0,023, sehingga nilai tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Peningkatan kelincahan yang dihasilkan diakibatkan oleh adanya kombinasi perubahan arah dari gerakan tubuh dalam menjangkau target capaian. Hal ini sesuai dengan pelatihan kelincahan yang menerapkan konsep perubahan arah seperti : pelatihan lari amplop yang dilakukan oleh Pratama et al. (2016), pelatihan *double dot drill* yang dilakukan oleh Suryanata et al. (2018), pelatihan *Ickey Shuffle* yang dilakukan oleh Padmawan et al. (2020), pelatihan *run star* yang dilakukan oleh Santika et al. (2020), pelatihan *circuit training* yang dilakukan oleh Sumerta et al. (2020), dan pelatihan *Modifikasi Agility Ladder Drill* yang dilakukan oleh Prananta & Santika (2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data maka disimpulkan bahwa hasil uji *t-independent* dari tes *shuttle run* modifikasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan 0,023 hal ini telah memenuhi kriteria dari pengambilan keputusan yaitu nilai signifikansi ($p < 0,05$), sehingga nilai tersebut menunjukkan perbedaan yang bermakna. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pelatihan *shadow shuttlecock* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel yang lainnya dari kriteria yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan bagi penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Dewi, G. A. A. N. U., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). *Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai*

- Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah raga)*, 5(1), 14-19. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/838>
- Edmizal, E., & Vega, S. (2019). *Analisis Pengembangan Agility Test Spesifik Bulutangkis*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Grice, T. (2014). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Harsono. (2013). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV.Tambak
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, & Maryoto Subekti. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 01–09. Retrieved from https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/view/2723
- Irianto, D. (2012). *Dasar Kepelatihan* Yogyakarta : FIK UNY
- Irianto, D. (2013). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan
- Kardjono. (2018). *Modul Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI
- Kusuma, G. (2013). *Pengaruh Pelatihan Bayangan Shadow Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha
- Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiantari, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119-124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- Pangkay, H. (2015). *Perbedaan Hasil Latihan Shadow Badminton Antara Point Movement dan Memindahkan Shuttlecock Terhadap Peningkatan Kelincahan Kaki untuk Kelompok Usia Dinidan Pemula PB*
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah raga)*, 7(1), 64-70. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1944>
- Pratama, Y. S., Parwata, Y., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 21-25. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/190>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2-10. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/236>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun

2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Suryanata, I., Yasa, I. M., & Santika, I. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33-38. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/129>