

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. LIMA PULUH KOTA**

Tri Wisnu Saputra¹, Endang Sepdanius²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the unknown agility of PB athletes. Limapuluh Kota are not good. Because when PB athletes. Limapuluh Kota chase the ball to the front of the net, the athlete is slow to return to the middle of the field, when the opponent gives the ball backward, the athlete is difficult to get a good position when hitting the ball so the ball is out. PB athlete. Limapuluh Kota find it difficult to keep up with the speed of the opponent's game. The purpose of this study was to determine the effect of Shadow training on increasing the agility of PB badminton athletes. Limapuluh Kota.

This type of research is a quasi experiment. Located in the Versatile Hall Ex. Office of the Lima Puluh Kota Regent in April-May 2019. The population in this study amounted to 20 people. Sampling used a porpositive sampling technique with a total of 15 people. The instrument used in this study was the Shuttle Run Test. Data analysis techniques used in this study used the t-Test.

The results of this study prove that there is a significant (increasing) effect from the provision of Shadow training on the Increased Agility of PB Badminton Athletes. Limapuluh Kota with $t_{count} > t_{table} = 15.75 > 1.761$. This means that the treatment of Shadow exercises applied by the author can increase the ability of Agility. So that Shadow training applied by the author can be used in the training process with the aim of increasing Agility.

Keywords: Shadow Training, Agilitys

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan kelincahan atlet PB.Limapuluh Kota yang kurang baik.Karena saat atlet PB. Limapuluh Kota mengejar bola ke depan net, atlet tersebut lambat untuk kembali ke tengah lapangan, saat lawan memberikan bola kebelakang, atlet tersebut sulit untuk mendapatkan posisi yang baik saat memukul bola sehingga bola tersebut keluar. Atlet PB. Limapuluh Kota sulit mengimbangi cepatnya permainan lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Limpuluh Kota.

Jenis Penelitian ini adalah exsperimen semu.Bertempat di Hall Serbaguna Eks.Kantor Bupati Lima Puluh Kota pada bulan April-Mei 2019.Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpositive Sampling*dengan jumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shuttle Run Test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (meningkat) dari pemberian latihan *Shadow* terhadap Peningkatan Kelincahan



Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,75 > 1,761$. Artinya perlakuan latihan *Shadow* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan Kelincahan. Sehingga latihan *Shadow* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan Kelincahan.

Kata kunci: Latihan Shadow, Kelincahan

Pendahuluan

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelenturan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada klub-klub. Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten 50 Kota adalah dengan didirikannya klub-klub yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. PB. Lima Puluh Kota merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi di Kabupaten 50 Kota. Pembinaan ini sudah dilakukan semenjak tahun 2015 sampai sekarang masih aktif.

Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa kondisi fisik sangat diperlukan, karena kondisi fisik merupakan dasar dari semua cabang olahraga. Dalam olahraga bulutangkis kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar untuk mendapatkan prestasi tinggi. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah ; (1) daya tahan, (2) daya ledak, (3) kekuatan, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, (10) reaksi". Syafrudin (2011:36)

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dkk (2008:5) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*).



Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak (*ekspolivepower*) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*koordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan.

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah cukup populer, mulai dari usia dini, pemula, remaja, dewasa bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera Barat setiap tahunnya selalu mengadakan kejuaraan-kejuaraan di setiap kota-nya yang diikuti oleh semua klub atau Persatuan Bulutangkis (PB) se-Sumatera Barat. Salah satu klub yang mengikuti kejuaraan-kejuaraan di Sumatera Barat adalah Persatuan Bulutangkis (PB) Lima Puluh Kota. Pada Kejuaraan Daerah pada tahun 2017 Atlet PB. Lima Puluh Kota meraih 2 emas, 1 perak dan 3 perunggu . Hal ini tentu menjadi kebanggaan tersendiri bagi PB. Lima Puluh Kota. Pada Kejuaraan Daerah tahun 2018 PB. Lima Puluh Kota menargetkan lebih banyak lagi atlet yang meraih medali di ajang ini dari pada sebelumnya. Akan tetapi prestasi yang diraih Atlet PB. Lima Puluh Kota tidak bisa meningkatkan atau mempertahankan, melainkan mengalami penurunan. Atlet PB. Lima Puluh Kota hanya mampu meraih 2 perak dan 2 perunggu. Hasil peraih medali ini tentunya mengalami penurunan.

Menurunnya prestasi Atlet PB. Lima Puluh Kota pada pertandingan-pertandingan yang telah diikuti yaitu pada KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi) pada tahun 2017 (Sumber : Pelatih PB. Lima Puluh Kota). Keadaan ini dimungkinkan karena banyak faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan



prasarana yang kurang mendukung, kurang maksimalnya peranan pelatih atau Pembina dalam melatih.

Menurut informasi dari pelatih dan pengamatan dilapangan, pada saat pertandingan Kejurprov (Kejuaraan Provinsi) di Kota Padang Panjang pada bulan september 2017 (Sumber: Pelatih PB. Lima Puluh Kota), penyebabnya adalah aspek kelincahan atlet PB. Lima Puluh Kota yang kurang baik. Karena saat atlet PB. Lima Puluh Kota mengejar bola ke depan net, atlet tersebut lambat untuk kembali ke tengah lapangan, saat lawan memberikan bola kebelakang, atlet tersebut sulit untuk mendapatkan posisi yang baik saat memukul bola sehingga bola tersebut keluar. Atlet PB. Lima Puluh Kota sulit mengimbangi cepatnya permainan lawan, Banyak sekali pukulan-pukulan atlet PB. Lima Puluh Kota yang sangat tidak tepat karena kurang tepatnya posisi pada saat memukul bola, dan terkadang pada saat atlet PB. Lima Puluh Kota ingin melakukan *smash* bola tersangkut dan memberikan poin kepada lawan. Sedangkan dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah untuk mendapatkan posisi yang sangat pas untuk memukul bola sehingga kekuatan atlet akan lebih maksimal dan tidak kewalahan saat mengejar bola kemanapun bola di arahkan lawan.

Kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses latihan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam diantaranya *Shadow Badminton*. Latihan *Shadow* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *footwork*. Menurut Subarjah (2007:42) menjelaskan bahwa “ Untuk melatih gerakan kaki dilakukan beberapa cara, diantaranya adalah dengan melakukan pukulan bayangan (*Shadow Strokes*), mengambil *shuttlecock* pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah kearah tertentu dan lain-lain”. Oleh sebab itu peneliti ingin membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet PB. Lima Puluh Kota” Penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu solusi dalam pemecahan permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

Metode



Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Adapun metode latihan *Shadow* merupakan variabel bebas, sedangkan peningkatan Kelincahan merupakan variabel terikat. Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh latihan *Shadow* terhadap peningkatan Kelincahan pada atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota.

Hasil Penelitian

Secara nyata terlihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre-test*) dengan rata-rata 14.50 detik sebelum diberi latihan *Shadow* selama 18 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*post-test*) menjadi 13.24 detik. Peningkatan ini terjadi disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode latihan *Shadow* terhadap kondisi fisik tubuh yang menunjang kemampuan kelincahan atlet.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hit}(15.75) > t_{tabel}(1.761)$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 15 orang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian Latihan *Shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota.

Widiastuti (2011:125) "Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya, sehingga atlet yang memiliki kelincahan tinggi memungkinkan untuk bergerak cepat dan mudah ke segala arah". Latihan *Shadow* merupakan salah satu metode latihan yang sangat membantu untuk meningkatkan gerakan kaki atlet agar lincah dan teratur sehingga membuat atlet merasa nyaman dalam bermain bulutangkis.

Herman Subarjah (2007:32) "Langkah Bayangan (*Shadow*) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya".

Didalam bermain bulutangkis atlet dituntut untuk mempunyai kelincahan agar atlet dapat dengan mudah dalam penguasaan lapangan. Bergerak lincah dan cepat dalam merubah arah ke semua sudut lapangan ini sangat menunjang dalam bermain bulutangkis. Kelincahan merupakan suatu kemampuan



seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi dengan secepat mungkin.

Latihan fisik dalam bermain bulutangkis sangat diperlukan agar para atlet mampu meningkatkan keterampilan gerak secara maksimal. Gerakan seperti memutar tubuh, menjangkau *shuttlecock*, dan melompat. Kelincahan berkaitan erat dengan gerak.

Kelincahan merupakan bagian dari unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam salah satu teknik bulutangkis yaitu *footwork*. Jadi untuk bermain bulutangkis sangat dibutuhkan gerakan yang cepat dan lincah dalam menguasai permainan.

Dengan hasil tes kelincahan yang didapat, para atlet masih harus meningkatkan tingkat kecepatan. Karena tingkat kelincahan seorang atlet tidak hanya sampai pada kategori sedang, seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik sekali untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota dimana rata-rata waktu data awal (*Pre-Test*) adalah 14.50 detik dan standar deviasi 1,11, rata-rata waktu data akhir (*Post-Test*) 13.24 detik dan standar deviasi 0.94. Dengan peningkatan rata-rata yaitu $14.50 - 13.24 = 1.26$ detik. Didapatkan hasil analisis setelah dilakukan uji hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai $t_{hitung} (15.75) > t_{tabel} (1.761)$.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *Shadow* sebagai cara untuk membentuk kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi kelincahan pada



2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kelincahan seperti, postur tubuh, usia, jenis kelamin, koordinasi dan sebagainya.

Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsini. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bompa, T. and M. Carrera, 2015. *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Brian Mackenzi, 2005. *101 Performance Evaluation Test*, London: Electric World plc.
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media.
- Grice, Tony. 2007. *Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma
- Hartanto. H. 1992. *Berlatih Main Bulutangkis*. Bandung: Dharma Karya Cipta
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIKUNP: Padang.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- PBSI. 2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB PBSI.
- Satriya. 2008. *Kepelatihan Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Subarjah dan Hidayat, D. 2007. *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.

