

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* DAN LATIHAN *SHADOW* TERHADAP  
*AGILITY* PADA ATLET PUTRA PERSATUAN BULUTANGKIS ILLVERD**

**Saibatul Islamiah<sup>1</sup>, Endang Sepdanius<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Padang

[saibatulislamiah79@gmail.com](mailto:saibatulislamiah79@gmail.com)

**Abstract**

*This study aims to determine how much influence the exercise footwork and shadow training have on agility in the male athletes of the Illverd Tabing badminton club in Padang. The population in this study was the male athletes of the badminton club in Padang, Illverd Tabing badminton club. There are about twelve members in this club. The sample of this research is ten male athletes of the Illverd Tabing badminton club, with purposive sampling techniques. The test instrument used in this study is the zig-zag run test, while the statistical data analysis technique uses the normality test of liliefors data and t-test with a significant level = 0.05. The data that has been collected is used to test the research hypothesis with a t-test analysis. before the t-test analysis is performed, the analysis requirements test is first performed the normality test. Based on the results of data analysis using t-test analysis, there is a significant effect of training in footwork and shadow training on agility in male athletes of the Illverd Tabing badminton club.*

**Keywords: Agility, Footwork Training and Shadow Training**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang sebanyak 10 orang, dengan teknik *proposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *zig-zag run*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang.

**Kata Kunci: Agility, Latihan Footwork dan Latihan Shadow**



## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan untuk meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia olahraga bagi masyarakat tidak hanya merupakan kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Olahraga bulutangkis menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik pada kalangan tua maupun muda. Hal ini terlihat dari lapangan bulutangkis yang dapat ditemui dimana-mana, baik lapangan *indoor* maupun *outdoor*. Selain itu klub dan sekolah bulutangkis semakin banyak, hal ini menandakan bahwa olahraga bulutangkis sudah sangat diminati dan digemari oleh masyarakat.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menggunakan alat berupa raket untuk memukul *shuttlecock* yang merupakan objeknya. Ide permainan ini adalah menjatuhkan atau mematikan *shuttlecock* secepat mungkin di lapangan pertahanan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan angka dan mempertahankan lapangan pertahanan sendiri dari serangan lawan. Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Menurut Zarwan (2010:1) “Bulutangkis adalah kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan banyak mempengaruhi

dari pada respon yang diberikan”. Sedangkan menurut Tony Grice (2007:1) “Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga gaya yang sangat cepat disertakan dengan gerakan tipuan”. Gerakan dalam bulutangkis yaitu menggapai *shuttlecock* dengan melangkah secepat mungkin sambil terus mempertahankan keseimbangan yang baik dan menjaga tubuh agar tetap berada di bawah kontrol.

Teknik merupakan unsur yang sangat penting dimiliki oleh setiap pemain atau atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk dalam olahraga bulutangkis. Penguasaan teknik yang baik akan menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik atau dapat membantu dalam menggunakan tenaga saat permainan maupun pertandingan bulutangkis. Dalam olahraga bulutangkis, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain maupun atlet. Secara garis besar unsur teknik permainan bulutangkis itu dapat dikelompokkan menjadi empat bagian besar yaitu: (1) teknik memegang raket (*grip*), (2) teknik *footwork*, (3) teknik penguasaan pukulan (*stroke*), dan (4) teknik penguasaan pola-pola permainan. Keempat teknik tersebut memiliki peranan penting yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet bulutangkis untuk dapat bermain dengan baik dan benar sehingga mencapai prestasi maksimal.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain atau atlet adalah teknik *footwork*. *Footwork* merupakan pengaturan kerja kaki, karena kemana kaki bergerak maka tubuh akan mengikuti gerak kaki. Jika kaki bergerak lambat maka gerak badan juga menjadi lambat, jika kaki meloncat ke atas badanpun akan ikut loncat ke atas, sehingga gerak tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki. Memiliki kemampuan *footwork* yang baik, maka pemain atau atlet akan mudah dalam mengejar *shuttlecock*, mengembangkan teknik-teknik pukulan serta mengambil posisi yang siap dan tepat untuk melakukan pukulan-pukulan *rally* dalam permainan bulutangkis.

Melakukan teknik *footwork* dibutuhkan kemampuan kelincahan gerakan atlet dalam mengambil *shuttlecock* ke semua sudut lapangan. Kelincahan merupakan kemampuan atlet untuk bereaksi terhadap rangsangan, sehingga mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat dan efisien pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh dalam permainan bulutangkis. Maka dari itu sangat perlu sekali perhatian khusus dalam

pengembangan unsur kelincahan, karena kelincahan dalam permainan bulutangkis berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk dapat menguasai sisi lapangan dan bergerak secepat mungkin sesuai dengan kondisi dalam permainan.

Berbagai upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atlet bulutangkis antara lain dengan banyaknya dukungan melalui pemusatan latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di setiap kota dan kabupaten. Klub adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda agar memiliki kemampuan dasar dalam olahraga bulutangkis. Salah satu klub pembinaan bulutangkis adalah Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2019, para atlet Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang beberapa kali mengalami kehilangan keseimbangan saat menjangkau *shuttlecock* ke belakang ataupun ke depan secara tiba-tiba, ketika berada di tengah lapangan. Selain itu beberapa kali pukulan atlet PB. Illverd Tabing Kota Padang meleset karena kurang koordinasi antara indera pengelihatan dengan gerak tangan dan kaki pada saat memukul *shuttlecock*.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang pelatih Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang yang bernama Eji pada tanggal 15 Januari 2019. Hasil wawancara menunjukkan adanya beberapa kekurangan dalam penguasaan lapangan oleh para atlet sehingga saat mengembalikan *shuttlecock*, pukulannya tidak maksimal. Faktor utama penyebab hal ini menurut pelatih PB. Illverd Tabing Kota Padang adalah kurangnya kelincahan gerak kaki para atlet. Faktor kekurangan ini berpengaruh pada prestasi atlet.

Kurangnya kelincahan seorang atlet merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab keterlambatan atlet dalam memukul *shuttlecock*. Hal ini dikarenakan permainan bulutangkis membutuhkan gerak cepat dalam merubah arah untuk mengejar *shuttlecock* ke semua sudut lapangan. Semakin dini seorang atlet bulutangkis dapat menguasai langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi akan semakin baik dalam mengantisipasi *shuttlecock* yang datang.

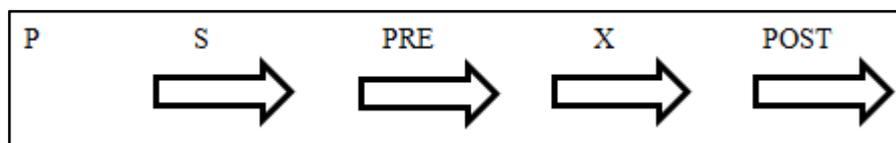
Menurut Subarja (2009:27), pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan memukul *shuttlecock* yang baik sekalipun, apabila tidak ditunjang oleh pergerakan kaki yang baik atau pergerakannya tidak efektif maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik. Gerakan kaki yang benar akan memudahkan pemain bergerak ke setiap sudut lapangan sehingga *shuttlecock* dapat terjangkau pada saat yang tepat dan dapat dikembalikan dengan mudah ke daerah lawan.

Berdasarkan masalah tersebut pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Dapat dikatakan kurangnya kelincahan gerakan kaki saat bermain bulutangkis sehingga pukulan yang dihasilkan tidak maksimal, maka dari itu peneliti ingin memberikan latihan pada atlet Illverd Tabing Kota Padang. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah *20 yard shuttle*, *30 yard T-Drill*, *Squirm*, *40 yard sprint*, *Footwork*, (Hendri Irawadi, 2014:202). Dari berbagai latihan yang meningkatkan kelincahan, penulis mengambil latihan *footwork* karena latihan ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan gerakan kaki pada atlet. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecocks* sesuai dengan posisinya ( Subarja, 2009:28).

Selain latihan *footwork*, untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan *shadow*. Menurut Subarja (2007:42) menjelaskan bahwa “Untuk melatih gerakan kaki dilakukan dengan beberapa cara, mengambil *shuttlecock* pada posisi-posisi tertentu dan melakukan gerakan/melangkah ke arah tertentu (*shadow*) dan lain-lain”. *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow* badminton adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang pada Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang yang berjumlah 12 orang dengan desain seperti Gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian

Sampel penelitian adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang sebanyak 10 orang, dengan teknik *proposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *zig-zag run*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### *Agility* Pre Test Pada Tes *Zig-Zag Run*

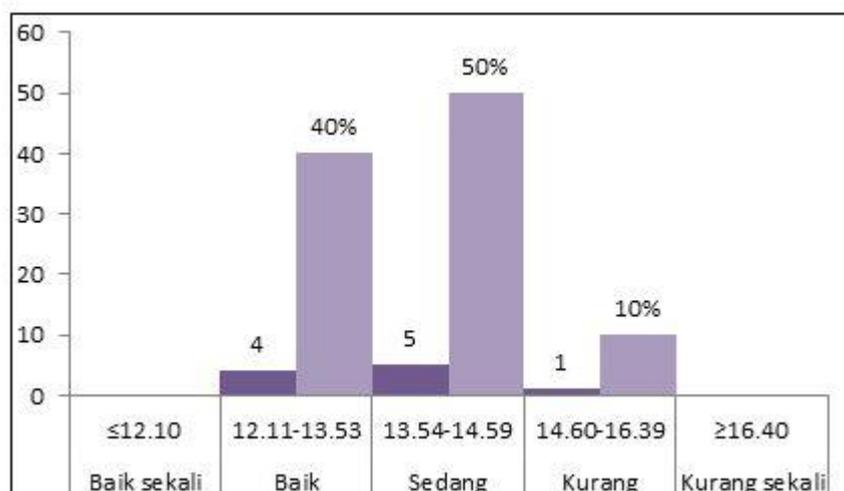
Pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility*, dari hasil *pre-test* *agility* diperoleh nilai terendah 12,48, nilai tertinggi 14,60, rata-ratanya adalah 13,84 dan standar deviasinya adalah 0,65. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* *Zig-Zag Run*

Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kriteria
<12.10	0	0	Baik sekali
12.11-13.53	4	40	Baik
13.54-14.59	5	50	Sedang
14.60-16.39	1	10	Kurang
>16.40	0	0	Kurang sekali
Total	10	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* *zig-zag run* dengan kelas interval <12,10 tidak ada (0%) pada kriteria baik sekali, kelas interval 12.11-13.53 sebanyak 4 orang (40%) pada kriteria baik, kelas interval 13.54-14.59 sebanyak 5 orang (50%) pada kriteria sedang, kelas interval

14.60-16.39 sebanyak 1 orang (10%) pada kriteria kurang dan kelas interval >16.40 tidak ditemukan orang pada kriteria kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada Gambar 2.



**Gambar 2. Histogram Pre-Test Zig-Zag Run**

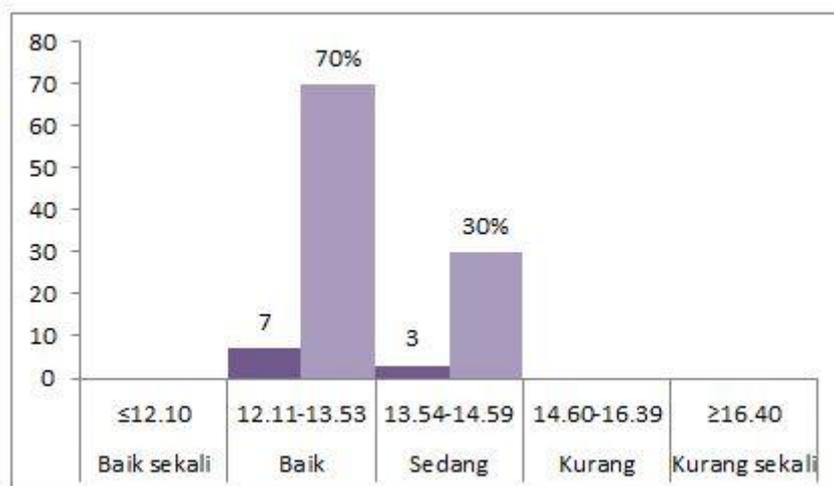
**Agility Post Test Pada Tes Zig-Zag Run**

Pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility*, dari hasil *pre-test agility*, dari hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan diperoleh nilai terendah 12,31 nilai tertinggi 14,30, rata-ratanya adalah 13,47 dan standar deviasinya adalah 0,60. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Zig-Zag Run**

Skor	Fa	Fr (%)	Kriteria
<12.10	0	0	Baik sekali
12.11-13.53	7	70	Baik
13.54-14.59	3	30	Sedang
14.60-16.39	0	0	Kurang
>16.40	0	0	Kurang sekali
Total	10	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-testzig-zag run* dengan kelas interval  $<12.10$  tidak ada (0%) pada kriteria baik sekali, kelas interval 12.11-13.53 sebanyak 7 orang (70%) pada kriteria baik, kelas interval 13.54-14.59 sebanyak 3 orang (30%) pada kriteria sedang, kelas interval  $>14.60$  kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



**Gambar 3. Histogram *Post-TestZig-Zag Run***

### **Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan dengan cepat dan tepat tanpa menghilangkan keseimbangannya. Dimana unsur ini merupakan hal inti untuk mencapai sebuah hasil yang maksimal, dan hal ini juga disadari dengan latihan yang teratur sesuai dengan program latihan yang dibentuk. Maka dalam hasil pengujian hipotesis dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bentuk latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang. Sebelum diberi perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan *pre-test*.

Latihan adalah proses aktivitas yang sistematis yang dilaksanakan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan dengan sistem tertentu. Dalam proses tersebut tidak lepas dari prinsip latihan yang diterapkan dan dilaksanakan

dengan tujuandan tugas latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Tujuan latihan adalah untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi. Pada cabang olahraga bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung untuk mewujudkan kemampuan bermain bulutangkis dengan baik, yaitu taktik, teknik dan fisik. Pada faktor fisik atlet bulutangkis menurut Sapta Kunta (2010: 1) pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik salah satunya kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam permainan bulutangkis kelincahan sangat dibutuhkan pada saat pergerakan mengejar shuttlecock ke berbagai arah depan, arah samping dan arah belakang dalam lapangan bulutangkis. Gerakan tersebut dapat dilatih dengan latihan *footwork* dan latihan *shadow*. Latihan *footwork* adalah kemampuan pengaturan kaki dalam permainan bulutangkis yang berfungsi membawa tubuh pada suatu titik tertentu sesuai dengan datangnya *shuttlecock* dan kemudian baru membuat suatu gerakan memukul bola secara tepat dan cermat ke suatu arah tertentu di lapangan lawan. Jika kaki terlambat sampai ditempat, posisi badan akan rusak dan bola dipukul dalam keadaan tidak sempurna baik arah maupun kualitasnya. Latihan *shadow* adalah latihan gerakan kaki berupa meniru gerakan permainan bulutangkis ke berbagai arah depan kanan dan kiri, samping kanan dan kiri, dan belakang kanan dan kiri. Tujuan dari latihan *shadow* adalah untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan, selama melakukannya atlet harus membayangkan arah datang *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain. *Footwork* bulutangkis dapat dilakukan dengan beberapa teknik langkah kaki yang diantaranya langkah berurutan dan bersilangan. Muhajir (2004: 68) menjelaskan langkah berurutan adalah kaki bergerak berurutan atau berdampingan baik langkah ke depan, ke samping dan langkah ke belakang, langkah bersilangan adalah langkah bergantian seperti berjalan atau berlari, kaki kanan dan kaki kiri melangkah bergantian. Dengan adanya variasi teknik langkah kaki pemain dapat bergerak seefisien dan seefektif mungkin untuk dapat menghasilkan pukulan yang baik.

Dari kedua bentuk latihan yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Karena untuk dapat melakukan permainan bulutangkis yang baik pemain harus memiliki kelincahan yang baik pula.



Sehingga pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan permainan dengan baik. Kedua bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan kemampuan *agility*.

Berdasarkan hasil tes *zig-zag run* pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang diperoleh rata-rata pada saat *pre-test* yaitu sebesar 13,84. Namun setelah diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan bentuk latihan *footwork* dan latihan *shadow* maka terjadi peningkatan dengan rata-rata 13,47 pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* dan latihan *shadow* berpengaruh terhadap *agility* pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Hal ini diperkuat setelah uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 6,21 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 1,83.

Dengan melakukan latihan *footwork* dan latihan *shadow* secara berkesinambungan sesuai dengan program latihan yang dirancang dengan baik dan disesuaikan maka dapat meningkatkan *agility* dalam olahraga bulutangkis. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap *agility* pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Latihan *footwork* dan latihan *shadow* dapat meningkatkan *agility* secara bermakna, dapat dibuktikan dengan data  $t_{hitung} = 6,21 > t_{tabel} = 1,83$ . Dengan rata-rata 13,84 (*pre-test*) 13,47 (*post test*) meningkat sebesar 0,37.

### **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan *agility* dalam olahraga bulutangkis, yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan *footwork* dan latihan *shadow* untuk meningkatkan *agility*, karena berdasarkan dari hasil penelitian ini latihan *footwork* dan latihan *shadow* memberikan pengaruh yang baik untuk peningkatan *agility*.

2. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka dalam melakukan program latihan ini hendaknya memiliki tenaga pembantu yang cukup untuk mengawasi atlet.
3. Kepada Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang dalam melaksanakan latihan *footwork* dan latihan *shadow* di sarankan agar lebih serius lagi.

### **Daftar Rujukan**

- Grice, Tony. (1996). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Irawadi.(2015). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Nasri, Y., Sepdanius, E ., & Haris, F. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Pemain Bulutangkis SMA Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Jurnal Stamina, 2(1), 227-240.*
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga
- Pemerintah RI. (2006) UU No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: PIDI.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Buku Bulutangkis Modern*. Kadipiro Surakarta: Yuma Pustaka.
- Zarwan.(2017). *Buku Ajar Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.