

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

Tri Wisnu Saputra¹

¹Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

triwisnu@gmail.com

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 porposive 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 tTest.

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 eksperimen 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 *porposive 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

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang, salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Salah satu bukti langkah Indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan tersebut, salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kesegaran jasmani, Prestasi juga merupakan tujuan utama yang dicapai dalam olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Selanjutnya dalam Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat dan daerah menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan tersebut, ditegaskan olahraga prestasi dapat tercapai dengan adanya proses pembinaan yang dilaksanakan oleh perkumpulan atau klub olahraga yang di dukung semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti saran dan prasarana, pelatih, gizi, program latihan, cuaca, organisasi penonton, keluarga dan sebagainya.



Salah satu olahraga yang bergengsi, banyak dikenal masyarakat Indonesia bahkan di dunia ialah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan.

Satriya (2008:1) mengatakan “Permainan bulutangkis bersifat individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang”. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Menurut Donie

(2009:71) mengatakan “Teknik dasar bermain bulutangkis meliputi *Grip* (pegangan), *Footwork* (pengaturan kerja kaki), *stroke* (penguasaan pukulan), dan Penguasaan pola permainan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga prestasi. Permainan bulutangkis dapat dilaksanakan secara tunggal (*single*), ganda (*double*) maupun ganda campuran (*mixed double*). Peralatan inti yang digunakan dalam permainan ini adalah raket dan *shuttlecock*. Pelaksanaanya dimulai dari servis kemudian *shuttlecock* diarahkan secara menyilang dari seorang pemain kepada lawannya. Ide dasar dalam permainan bulutangkis adalah berusaha mematikan bola di lapangan lawan dan berusaha agar bola tidak jatuh di daerah lapangan sendiri. Dengan begitu seorang atlet bulutangkis harus dapat menguasai lapangannya sendiri dan bertahan dari serangan-serangan yang di berikan oleh lawan agar tidak jatuh dan terkecoh di lapangan sendiri.

Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan 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 klubklub. 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.

METODELOGI PENELITIAN

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

A *Pre -test*

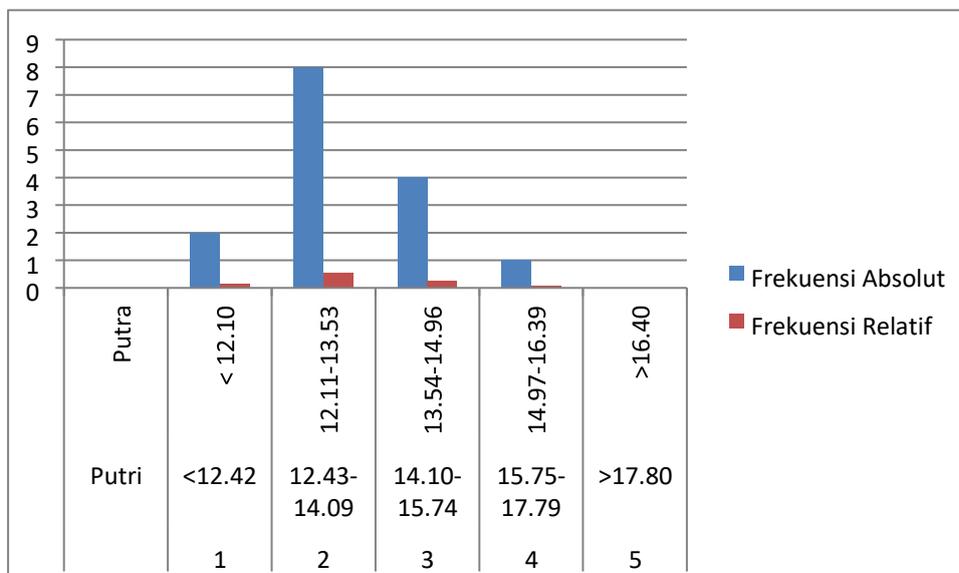
Sebelum diberi perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pre-Test*) kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota..

Pada tes awal (*Pre-Test*) dari 15 orang sampel diperoleh waktu tertinggi 13.12 detik, waktu terendah 16.47 detik, perolehan rata-rata waktu adalah 14.50 detik dan standar deviasi 1.11.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal (*Pre-Test*) Kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Pulu Kota (*Shuttle Run*).

No	Norma kelincahan (detik)		Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
	Putra	Putri			
1	< 12.10	<12.42	Baik sekali	0	0 %
2	12.11-13.53	12.43-14.09	Baik	3	20 %
3	13.54-14.96	14.10-15.74	Sedang	7	46.67 %
4	14.97-16.39	15.75-17.79	Kurang	3	20 %
5	>16.40	>17.80	Kurang sekali	2	13.33 %
Jumlah				15	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dari 15orang sampel, 0 orang (00.00%) termasuk pada kategori baik sekali dari < 12.10 Detik,3 orang (20%) termasuk pada kategori baik dari 12.11 – 13.53 Detik, 7orang (46.67%) termasuk pada kategori sedang 13.54 – 14.96 Detik, 3orang (20%) termasuk pada kategori kurang dari 14.97 – 16.39 Detik, 2 orang (13.33%) termasuk pada kategori kurang sekali dari > 16.40 Detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogramdi bawah ini.



Gambar 4. Histogram Data Awal (Pre-Test) Kelincahan pada Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota (Shuttle Run).

1. Data Akhir (Post-Test)

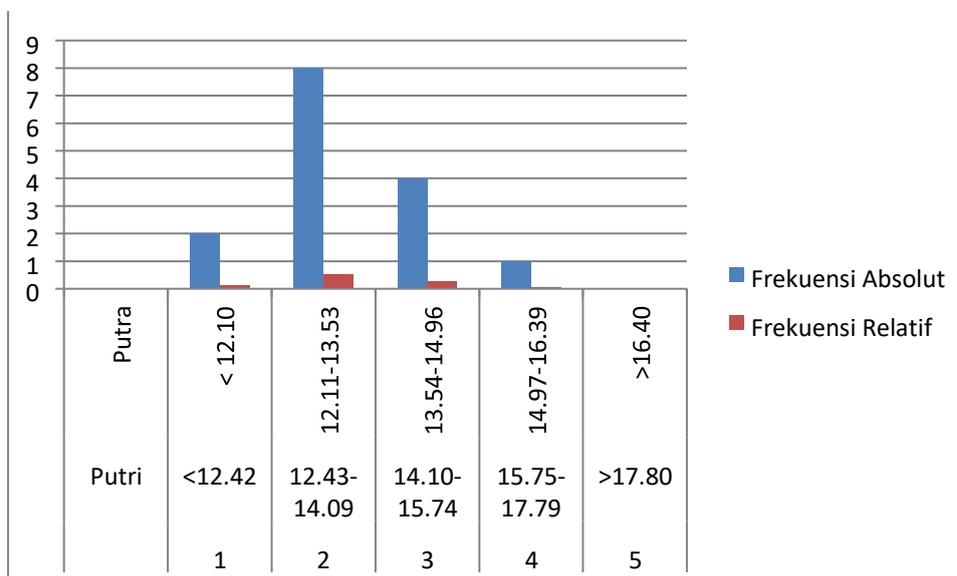
Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel sebanyak 18 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir (Post-Test) kelincahan atlet bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. Pada tes akhir (Post-Test) dari 15 orang sampel, didapatkan waktu tercepat 12.05 detik dan waktu terendah 15.12 detik, perolehan rata-rata waktu sampel adalah 13.24 detik dan standar deviasi 0.94.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data akhir (Post-Test) Kelincahan pada Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota (Shuttle Run).

No	Norma kelincahan (detik)		Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
	Putra	Putri			
1	< 12.10	<12.42	Baik sekali	2	13.33 %
2	12.11-13.53	12.43-14.09	Baik	8	53.33 %
3	13.54-14.96	14.10-15.74	Sedang	4	26.67 %
4	14.97-16.39	15.75-17.79	Kurang	1	6.67 %
5	>16.40	>17.80	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah				15	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dari 15 orang sampel, 2 orang (13.33%) termasuk pada kategori baik sekali dari < 12.10 Detik, 8 orang (53.33%) termasuk pada

kategori baik dari 12.11 – 13.53 Detik, 4 orang (26.67%) termasuk pada kategori sedang 13.54–14.96 Detik, 1orang (6.67%) termasuk pada kategori kurang dari 14.97 – 16.39 Detik, 0 orang (00.00%) termasuk pada kategori kurang sekali dari > 16.40 Detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogramdi bawah ini.



Gambar 5. Histogram Data Akhir (*Post-Test*) Kelincahan pada Atlet Bulutnagkis PB. Lima Puluh Kota (*Shuttle Run*).

B. Analisis Data 1. Uji Persyaratan Analisis

Setelah didapat data *pre-test* dan *post test*, sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan dulu uji normalitas untuk memastikan kenormalan data. Uji normalitas yang digunakan adalah statistik Uji Liliefors dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil uji Normalitas *Liliefors* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Data	Lo	Ltabel	Keterangan
1	Data Awal (<i>Pre-Test</i>)	0.1832	0.220	Normal
2	Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	0.1512	0.220	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data di atas bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis.

2. Pengujian Hipotesis

Hasil dari data awal (*pre-test*), menunjukkan bahwa waktu tercepat

13.12 detik, waktu terlambat 16.47 detik, perolehan rata-rata waktu adalah 14.50 detik, dan standar deviasi 1.11. Hasil dari data akhir (*post-test*), menunjukkan bahwa waktu tercepat .12.05 detik, waktu terlambat 15.12 detik, , perolehan rata-rata waktu adalah 13.24 detik, dan standar deviasi 0.94. Dengan peningkatan rata-rata yaitu $14.50 - 13.24 = 1.26$ Detik.

Hipotesis yang diajukan yaitu Hipotesis Ho diterima maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka dari itu hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Data	Ratarata	SD	t _{hitung}	α	t _{tabel}	Keterangan
Data Awal B (<i>Pre-Test</i>)	14.50 Deik	1.11	15.75	0,05	1.7 61	Ho ditolak Ha diterima
Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	13.24 Detik	0.94				

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil analisis dengan kesimpulan Ho ditolak dan Ha diterima dengan nilai $t_{hitung} (15.75) > t_{tabel} (1,761)$. Jadi kesimpulannya yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB.Lima Puluh Kota.

PEMBAHASAN

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 Ho ditolak dan Ha 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 bersamasama 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 $t_{hitung}(15.75) > t_{tabel}(1.761)$.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- , 2015. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 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 dah Hidayat, D. 2007. *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP.
- Undang-Undang No. 3.2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Zarwan. 2012. *Bulutangkis Dasar*. FIK. UNP: Padang.