

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

M. Dimi Oktrianda¹, Wilda Welis², Windo Wiria Dinata³

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

dimidesdii@gmail.com, wildawelis70@gmail.com, windowiria@fik.unp.ac.id

Abstract

This study aims to determine how much influence the exercise 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 agility Illinois 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 shadow training on agility in male athletes of the Illverd Tabing badminton club.

Keywords: Agility, Shadow Training.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Shadow terhadap Agility pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Jenis Penelitian ini adalah 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 ini adalah atlet Putra Persatuan Bulutangkis illverd Tabing Kota padang, dengan propositive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes agility Illinois run , sedangkan Teknik analisis data menggunakan uji normalitas liliefors data dan 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 shadow terhadap Agility pada atlet putra persatuan Bulutangkis illverd tabing Kota Padang.

Kata kunci: Agility, Latihan shadow.

PENDAHULUAN

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.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga dan dikelola secara profesional dengan



tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, “Dalam lingkup olahraga prestasi, adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga. Dalam undang-undang olahraga RI tahun 2005 pasal 1 ayat 3 tentang system Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

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. 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.

Berdasarkan Observasi dan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan januari 2020, para atlet bulutangkis kota padang beberapa kali mengalami kehilangan keseimbangan saat menjangkau shuttlecock kebelakang ataupun ke depan secara tiba-tiba, ketika berada ditengah lapangan. selain itu beberapa kali pukulan atlet PB Illverd Tabing Kota Padang meleset karena kurang koordinasi antara gerak tangan dan kaki pada saat memukul shuttlecock.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang pelatih Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang pada tanggal 29 Januari 2020. 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 kemungkinan kurangnya kelincahan, kelentukan gerak kaki, keseimbangan para atlet,. Faktor kekurangan ini berpengaruh pada prestasi atlet.

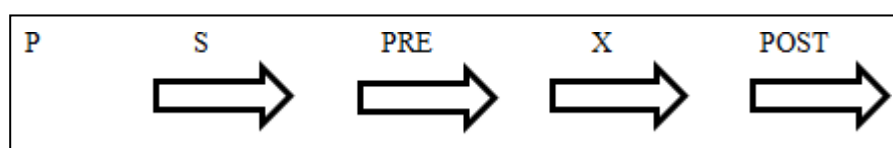
Berdasarkan masalah tersebut pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing



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 Ilverd Tabing Kota Padang. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah Shadow Shuttle cock, drilling, Footwork, (Hendri Irawadi, 2014:202). Dari berbagai latihan yang meningkatkan kelincahan, penulis mengambil latihan Shadow karena latihan ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan gerakan kaki pada atlet. Shadow adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya (Subarja, 2009:28).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara faktor yang sengaja ditimbulkan oleh si peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. "Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Persatuan Bulutangkis Ilverd 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 12 orang, dengan teknik purposive sampling. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes Agility Illinois run, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas Liliefors data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas Agility Pre Test

Rata-rata Agility yang diperoleh, dari hasil pre-test yaitu 14.43 dengan nilai terendah 16.52 nilai tertinggi 12.26, dan standar deviasinya adalah 1.10. Berdasarkan kelas interval diperoleh nilai 12.26 – 14.32 dengan frekuensi absolut 5 orang (Fr 41.7%) dengan kategori baik sekali, pada kelas 14.36 – 14.98 dengan frekuensi absolut 5 orang (Fr 41.7%) dengan kategori baik sekali, dan kelas interval 15.67 – 16.52 memiliki nilai absolut 2 orang (Fr 16.6%)

dengan kategori baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test

Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kriteria
12.26-14,32	5	41,7	Baik Sekali
14.36-14.98a	5	41,7	Baik Sekali
15.67-16.52	2	16,6	Baik
Total	12	100	
Mean	14.43		
SD	1.10		

Tabel 2. Uji normalitas pree test Latihan Shadow terhadap Agility pada atlet Putra Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang

Variabel	n	Sebelum Mean \pm SD	Lhitung	Ltabel
<i>Agility</i>	12	14.43 \pm 1.10	0.213	0.242

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diperoleh nilai pree test dengan sampel 12 orang, mean 14.43 dan SD 1.10, memnghasilakn Lhitung 0.213 < Ltabel 0.242. Oleh karena itu Lhitung < Ltabel disimpulkan bahwa data pree test agility dinyatakan lulus uji normalitas Uji Normalitas Agility Post-Test

Rata-rata agility dari hasil post-test setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan yaitu 14.05 diperoleh nilai terendah 15.16 nilai tertinggi 12.6 dan standar deviasinya adalah 0.76. Berdasarkan kelas interval diperoleh 12.6-14 sebanyak 5 orang (41.7%) pada kriteria baik Sekali, kelas interval 14.01-14.47 sebanyak 5 orang (41.7%) pada kriteria Baik Sekali, Kelas Interval 15.11 - 15.16 sebanyak 2 orang (16,6 %) sedangkan kategori baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Agility Illinois Run

Skor	Fa	Fr(%)	Kriteria
12.6 – 14	5	41,7	Baik Sekali

14.01 - 14.47	5	41,7	Baik Sekali
15.11 - 15.16	2	16,6	Baik
Total	12	100	
Mean	14.05		
SD	0.76		

Tabel 4. Uji normalitas post test Latihan Shadow terhadap Agility pada atlet Putra Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang

Variabel	n	Sesudah Mean \pm SD	Lhitung	Ltabel
<i>Agility</i>	12	14.05 \pm 0.76	0.235	0.242

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diperoleh nilai *post test* dengan sampel 12 orang, mean 14.05 dan SD 0.76, menghasilkan Lhitung 0.235 < Ltabel 0.242. Oleh karena itu Lhitung < Ltabel disimpulkan bahwa data *post test agility* dinyatakan lulus uji normalitas.

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis t-test, sebelum melakukan t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf signifikan =0,05. Kriteria pengujianya adalah bahwa tolak hipotesis H_0 jika Lhitung (Lh) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi Ltabel (Lt) dan sebaliknya diterima hipotesis H_0 apabila Lhitung (lh) yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel (Lt) secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

H_0 ditolak jika, Lhitung (Lh) > L tabel (Lt)

Ha diterima jika Lhitung (Lh) < Ltabel (Lt)

Variabel	N	Lh	Lt
Agility	12	0.213	0.242
		0.235	



Berdasarkan hasil penghitungan uji normalitas, penelitian ditemukan Lhitung yang diperoleh lebih kecil dari Ltabel. Pada taraf nyata $\alpha=0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada lampiran.

Pengujian hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang”. Hipotesis diuji dengan uji-t menggunakan rumus t-test. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat dilampiran dan terangkum pada tabel.

Tabel 5. Uji Pree test dan Post Test agility

Variabel		Mean	SD	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil Uji	Ket
Latihan Shadow	<i>Pre test</i>	14,43	1,10	3.166	1.796	Signifikan	Ha Diterima
	<i>Post test</i>	14,05	0,76				

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh metode Latihan shadow terhadap agility sebesar thitung 3.166 sedangkan ttabel sebesar 1.796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $N = 12 - 1$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($t_{hitung}= 3.166 > t_{tabel}=1.796$), dapat dikatakan bahwa pengaruh Latihan shadow terhadap agility pada atlet putra persatuan bulutangkis illverd tabing kota padang.

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 cepat dan tepat tanpa menghilangkan keseimbangannya. Dimana unsur ini merupakan hal inti untuk mencapai sebuah hasil yang maksimal, dan hal ini juga didasari dengan latihan yang teratur sesuai dengan program latihan yang dibentuk. Maka dalam hasil pengujian hipotesis dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bentuk latihan shadow terhadap agility pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd 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 tujuan dan 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 shadow. 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 sungguh-sungguh seperti bermain. 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 bentuk latihan yang diberikan, 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. Bentuk latihan yang diberikan, memberikan hasil positif terhadap peningkatan kemampuan agility.

Dengan melakukan 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 shadow terhadap agility pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Ilverd Tabing Kota Padang.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa dengan Latihan Shadow dapat mempengaruhi kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain bulutangkis dengan pemberian latihan selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa hasil dari



latihan Shadow memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga bulutangkis. Karena setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan bulutangkis memerlukan kelincahan yang baik dalam gerakan memukul shuttlecock.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

Pengaruh latihan Shadow terhadap Agility, dapat dibuktikan dengan data thitung = 1.796 > ttabel = 3.166. Dengan rata-rata 14.43 (pre-test) 14.05 (post test).

DAFTAR PUSTAKA

- 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

