

PENERAPAN LATIHAN SHADOW FOOTWORK UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN (AGILITY) PADA ATLET BULUTANGKIS PUTRA PB BUANA SAKTI PADA USIA ANAK- ANAK

Vitho Kholifa Tancie¹, Viktor Pandra, Yuli Febrianti³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI silampari^{1,2,3}
vithoganteng11@gmail.com

Submitted: 2024-10-29

Published: 2024-12-30 DOI: <https://10.55526/sjs.v4i2.748>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang memerlukan kelincahan dan ketangkasan kaki agar dapat bergerak ke berbagai arah, maka dilakukan latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan. Latihan Shadow Footwork terbagi menjadi 3 jenis yaitu Shadow Point movement, mengambil shuttlecock, dan bulutangkis bayangan. Sampel dalam latihan yaitu 15 orang atlet putra dengan kategori usia anak-anak dan menggunakan pendekatan *ecperiment semu* dengan desain penelitian *pre-test* dan *post test*. Penerapan latihan Shadow Footwork dilakukan selama 16 kali pertemuan dan mereka akan melakukan tes lari bolak-balik. Hasil dari tes lari bolak-balik ini dianalisis menggunakan Uji T dan *Paired sample T test* dengan taraf signifikan 0,05. Hasil menunjukkan ada peningkatan kelincahan atlet dalam menerapkan latihan Shadow Footwork.

Kata Kunci : Latihan Shadow Footwork, kelincahan (Agility), Atlet Bulutangkis

ABSTRACT

Badminton is one of the sports that requires agility and footwork skills to move in various directions, so Shadow Footwork training is carried out to improve agility. Shadow Footwork training is divided into 3 types, namely Shadow Point movement, taking the shuttlecock, and shadow badminton. The sample in the training was 15 male athletes with the age category of children and using a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test research design. The application of Shadow Footwork training was carried out for 16 meetings and they would do a back and forth running test. The results of this back and forth running test were analyzed using the T Test and Paired sample T test with a significance level of 0.05. The results showed an increase in athlete agility in applying Shadow Footwork training.

Keywords: *Shadow Footwork Training, Agility, Badminton Athlete*

Pendahuluan

satu olahraga prestasi yang banyak diminati oleh masyarakat Sumatera Selatan khususnya di kota Lubuklinggau. Bulutangkis dimainkan baik tunggal maupun ganda, memerlukan pemikiran cepat dan gerakan shuttlecock yang cepat tanpa menyentuh tanah (Bimantara et al., 2022; Subarkah & Marani, 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu teknik dasar dalam bulutangkis salah satunya adalah kelincahan. Teknik dasar ini sangat erat sekali hubungannya dengan kelincahan, kondisi fisik, taktik, dan mental. Menurut Hinda Zhannisa & Sugiyanto, (2015). S. Nugroho dkk. (2021), bulutangkis memerlukan kualitas kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan yang baik.

Berdasarkan pengamatan observasi dilapangan didapatkan ada beberapa atlet putra usia anak-anak pada PB Buana Sakti, bahwa pada saat latihan terlihat atlet tersebut sulit dalam mengembalikan shuttlecock yang diarahkan oleh pelatih secara cepat kearah kiri, kanan, depan maupun belakang. Penyebabnya adalah kurangnya kelincahan dalam bergerak, sehingga sering terlambat dalam mengejar shuttlecock yang mengakibatkan

pengembalian shuttlecock tidak terarah dan juga atlet tersebut sulit untuk kembali keposisi siap. Adapun faktor dari atlet itu sendiri karena pada saat latihan terdapat atlet yang tidak serius dalam latihan.

Kelincahan seorang atlet tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan melalui sebuah proses latihan. Kelincahan seorang atlet akan terbentuk dengan berbagai faktor yang mendukung seperti latihan fisik yang teratur, fleksibilitas, kekuatan otot kaki, dan pengalaman bertanding. Latihan yang berkualitas adalah dengan latihan yang benar dan tepat, dilakukan terus menerus dengan program latihan yang terstruktur dengan baik. Menurut Syafruddin (2013:21) yang dimaksud dengan latihan (exercise/ubung) adalah suatu proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dengan melalui tuntunan bervariasi. Latihan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam salah satu diantaranya yaitu latihan shadow footwork.

Shadow footwork merupakan suatu program latihan gerakan kaki untuk memosisikan badan sedemikian rupa dalam memukul shuttlecock dengan berbagai macam jenis latihan shadow bulutangkis. Menurut Sapta Kunta (2010:

26) footwork adalah kemampuan kaki menopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan gerakan memukul dengan efektif. Latihan shadow footwork memiliki manfaat penting yaitu dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi kaki, mengembangkan pola pergerakan, meningkatkan kecepatan reaksi serta dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus. Dan berdasarkan hasil observasi dan informasi dari pelatih PB Buana Sakti mengungkapkan bahwa saat lawan memberikan bola kebelakang atlet tersebut sulit mendapatkan posisi yang baik saat memukul bola. Sedangkan pada permainan bulutangkis, atlet harus bisa bergerak dengan cepat ke berbagai arah agar mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul bola, sehingga kekuatan atlet akan lebih maksimal dan tidak kewalahan dalam mengejar bola. Menurut Edmizal dan Vega (2020) seorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi.

Menurut Nursamedy & Pramono, 2020 mengartikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, yang dilakukan dengan gerakan lain. Dalam permainan

bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak cepat ke segala arah Chandrakumar & Ramesh, (2015); Nugroho et al., (2021). Alhasil, posisi badan bisa diposisikan sedemikian rupa agar gerakan memukul menjadi efektif. Fatih dan Aydos (2017) menyarankan beberapa model latihan gerak kaki, seperti langkah bayangan bulutangkis, pukulan, penguatan tungkai, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak. Bentuk latihan tersebut dapat dilakukan dengan mengambil shuttlecock yang diletakkan di pinggir lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya. Alternatifnya, dapat dilakukan dengan cara bergerak menirukan gerakan model (rekan latihan), aba-aba pelatih, aba-aba lampu, dan sebagainya Ahmad, (2022); Mirantsoa Rasolofomanana dkk., (2020). Oleh karena itu, untuk menguasai kualitas yang diharapkan, seorang pemain bulu tangkis harus berlatih sesering mungkin dengan simulasi gerak yang menyerupai permainan bulu tangkis sesungguhnya. Mengingat pentingnya gerak kaki bagi pemain bulutangkis

Berdasarkan pendapat para ahli maka peneliti berasumsi bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang erat dengan keterampilan bermain bulutangkis dengan

Latihan melalui Shadow Footwork. Suatu rencana peneliti akan menjadi jelas didalam pelaksanaannya apabila didasarkan dengan teori-teori yang telah ada, yang berguna untuk meningkatkan kelincahan gerak atlet putra usia anak-anak di PB Buana Sakti.

Metode

Metode yang digunakan adalah metode Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *experiment semu* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Menurut Sugiyono, (2019: 111), “metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang menggunakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (*treatment/* perlakuan) terhadap perlakuan independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan bentuk desain penelitian Pre-Eksperiment dengan bentuk *one group design pre-test post-test*. Salah satu pendekatan penelitian kuantitatif yakni eksperimen yang mana salah satu desainnya adalah desain *pre-test* dan *post-test*. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*.

01	x	02
-----------	----------	-----------

Keterangan:

1. X : Perlakuan yang diberikan
2. 01 : Tes sebelum diberikan perlakuan
3. 02 : Tes sesudah diberikan Perlakuan

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dimulai setelah proposal ini diseminarkan. Penelitian ini akan dilaksanakan di Hall Bulutangkis Rap Three Kota Lubuklinggau yang berada di Jl. Makmur Kel. Marga Rahayu Kec. Lubuklinggau Timur 1 Kota Lubuklinggau

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini disesuaikan pada jadwal latihan atlet yang akan dilakukan pada tanggal 15 Juni- 16 Juli 2024 dengan 16 kali pertemuan di Hall bulutangkis Rap Three kota Lubukliggau yang berada di Jl. Makmur Kel. Marga Rahayu Kec. Lubuklinggau Timur 1, pada pukul 14.00 sampai dengan selesai dengan sampel berjumlah 15 atlet.

POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Populasi

Menurut Sugiyono, (2019: 126) Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh atlet putra PB Buana Sakti Kota Lubuklinggau.

Tabel
 Populasi Penelitian

CLUB	KETERANGAN
ATLET PB BUANA SAKTI	23 ORANG

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut menurut Sugiyono (2019: 127). Dari pengertian tersebut, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili dari seluruh populasi. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu

atlet putra PB Buana Sakti yang berusia masih anak-anak. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang.

A. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya, untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data Sugiyono, (2019: 296).

Peneliti melakukan izin kepada pengurus dan pelatih Club Pb Buana Sakti Kota Lubuklinggau untuk mengadakan penelitian terhadap atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak. Pengambilan data dilakukan dengan *pre-test*, yang dilaksanakan di Hall Bulutangkis Rappthree yang terletak di Jl. Makmur 11, Kel. Marga Rahayu, Kec. Lubuklinggau Timur 1 kota Lubuklinggau. Selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*)

atau latihan sebanyak 16 kali pertemuan dan *Post-test* dilakukan jika obyek yang diteliti sudah diberikan perlakuan (*treatment*).

Data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Adapun langkah- langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Melakukan *pre-test* Untuk mengukur kemampuan kelincahan (*Agility*) atlet sebelum diberikan *treatment*. Adapun langkah yang dilakukan secara berurutan yaitu atlet berbaris, berdoa, atlet dipanggil untuk melakukan gerakan *Shuttle run*, diukur, dan dicatat hasilnya.
- 2) Memberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan.
- 3) Melakukan *post-test* untuk mengukur kemampuan kelincahan (*Agility*) setelah diberikan perlakuan *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara berurutan yaitu atlet berbaris, berdoa, atlet dipanggil untuk

melakukan *Shuttle run*, diukur dan dicatat hasilnya.

- 4) Atlet dapat melakukan 3 kali percobaan untuk melakukan *Shuttle run* (Lari bolak-balik).

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Meletakkan kun secara garis lurus dengan jarak 10m. yang mana atlet tersebut akan melakukan lari bolak- balik sebanyak 4 x 10m.
- 2) Setelah diberikan aba- aba suara peluit, atlet akan melakukan shuttle run.
- 3) Atlet memiliki kesempatan sebanyak 3 kali percobaan dan peneliti akan mencatat waktu yang paling cepat dari 3 kali percobaan tersebut.

Tabel
 Norma Waktu

NO	Klasifikasi	Waktu	Point
1	Baik Sekali	9.6- 11.1 Detik	4
2	Baik	11.1- 11.6 Detik	3
3	Sedang	11.7- 12.3 Detik	2
4	Kurang	12.3- 14.5 Detik	1

(Sumber, Kholimekov dan Alexandrova: 2019)

- 4) Atlet dinyatakan gagal apabila melebihi waktu dari Skala norma waktu No 4.

B. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka diperlukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Maka dari itu dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan data normal atau tidaknya sehingga data yang akan dianalisis akan sesuai dengan uji yang akan dilakukan menggunakan bantuan SPSS 22.0 pengujian dilakukan dengan Chi Kuadrat. Menurut Sugiyono (2014:107) Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi hitung $>0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikansi hitung $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Pengujian Dhipotesis tentu akan

sampai pada suatu kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut, uji parametrik ini menggunakan uji (*Paired Sample T-Test*). Uji t- berpasangan (*paired t-test*) adalah suatu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Walaupun menggunakan inidvidu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari tes yang pertama dan data yang sudah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 22.0

C. Pre test

Pelaksanaan kegiatan ini berpedoman pada rencana penerapan latihan Shadow Footwork yang telah disusun sebelumnya. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024, dalam hal ini peneliti melakukan tes awal kepada atlet dengan cara melakukan lari bolak-balik.

D. Treatment

Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dalam pertemuan 16 kali ini diadakan latihan Shadow Footwork. Dalam pertemuan pertama peneliti akan mengambil

data *Pre-test* dan pertemuan terakhir diadakan pengambilan data *Post-test* untuk mengetahui metode latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti. Dalam Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan digunakan 3 jenis latihan Shadow.

E. Post Test

pertemuan terakhir diadakan pengambilan data *Post-test* untuk mengetahui metode latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti. Dalam Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan digunakan 3 jenis latihan Shadow

Teknik Analisis data

Penelitian ini dilakukan di lapangan Gor Bulutangkis Rappthree Kec. Marga Rahayu kota Lubuklinggau dimulai pada bulan Juli 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak berjumlah 15 orang. Desain penelitian yang

diambil dalam penelitian ini adalah *one group design pre-test post-test*. Penelitian ini mengetahui penerapan metode latihan Shadow Footwork untuk kelincahan (*Agility*) terhadap atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti.

Menurut Sugiyono (2021:114) bahwa *one group pretest- posttest design* adalah sebuah bentuk penelitian eksperimen dimana satu kelompok tersebut menjadi sebuah evaluasi sebuah eksperimen, kemudian memberikan sebuah evaluasi sesudah eksperimen. Jadi hasil pretest merupakan control dari penelitian ini.

Pada desain penelitian ini peneliti akan melakukan 2 kali dalam mengambil data yaitu, data sebelum diberikannya treatment (eksperimen) O1 dan sesudah diberikannya *treatment* (eksperimen) O2. Pelaksanaan kegiatan ini berpedoman pada rencana penerapan latihan Shadow Footwork yang telah disusun sebelumnya. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024, dalam hal ini peneliti melakukan tes awal kepada atlet dengan cara melakukan lari bolak-

balik.

Pada tahap pendahuluan peneliti melakukan kegiatan rutin di awal tatap muka, yaitu memberi salam, berdoa bersama, absensi atlet, berusaha menarik perhatian para atlet dengan mengajukan pertanyaan tentang penting latihan Shadow Footwork dan kesiapan atlet dalam mengikuti latihan Shadow Footwork tersebut.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dalam pertemuan 16 kali ini diadakan latihan Shadow Footwork. Dalam pertemuan pertama peneliti akan mengambil data *Pre-test* dan pertemuan terakhir diadakan pengambilan data *Post-test* untuk mengetahui metode latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti. Dalam Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan digunakan 3 jenis latihan Shadow. Untuk pertemuan pertama dan terakhir merupakan pertemuan untuk *Pre-Test* dan *Post-Test* dalam lari bolak-balik.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS

2022 uji parametric Uji-t yaitu *Paired Simple t-test* untuk mengetahui penerapan latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti.

Tabel Skor Tes Lari Bolak-Balik Pre-test dan Post-test

NO	NAMA ATLET	PRE-TEST	POST-TEST	Point Pre-Test	Point Post-Test
1	ABD	11,6	10,8	3	4
2	DFI	11,8	10,9	2	4
3	JFN	11,1	10,2	4	4
4	EZN	12,2	11,1	1	3
5	RSI	10,8	10,0	4	4
6	RDO	11,4	10,6	3	4
7	RZN	11,4	10,6	3	4
8	RYN	10,3	10,1	4	4
9	PNJI	11,1	10,6	3	4
10	KVN	11,8	11,3	2	3
11	MAF	11,7	10,9	2	4
12	IRA	11,9	10,9	2	4
13	AJK	11,5	10,4	3	4
14	FSAL	11,2	10,1	3	4
15	AGNG	11,7	10,2	2	4

UJI NORMALITAS

Tabel Test Of Normality SPSS Pre Test Post Test Lari Bolak-balik Terhadap Hasil Kelincahan Atlet

Berdasarkan hasil output table diatas data *Pre test* diketahui hasil metode 2 latihan Shadow Footwork pada atlet putra PB Buana Sakti pada usia asnak-anak diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,052. Hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (p) (0,052) > α (0,05), nilai ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikan yang diperoleh (p) > α , maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sedangkan pada table diatas hasil *Post test* hasil penerapan dari latihan Shadow Footwork diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,052. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

UJI PAIRED SAMPLE STATISTIK
Tabel Hasil Pengujian Perbedaan Rata-rata SPSS *Pre-Test* Dan *Post-Test* Latihan Shadow Footwork Terhadap Hasil Kelincahan

Berdasarkan table diatas untuk nilai *Pre-Test* diperoleh mean sebesar 2.73 sedangkan untuk nilai *Post-Test* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 3.87. jumlah atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 15 atlet putra. Untuk nilai std. devitation (standar deviasi) pada *Pre-Test* sebesar .884 dan *Post-Test* sebesar .352.

Berdasarkan tabel output diatas "*Paired*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic		
	ic	df	Sig.
PRETEST	.219	15	.052
POSTTEST	.514	15	.000

Sample Test" dikethui nilai Mean adalah sebesar -1.133, nilai ini menunjukkan bahwa selisih antara hasil tes lari bolak-balik *Pre Test* dan *Post Test* yaitu $-1.545 - .722 = -5.906$ dan selisih perbedaan tersebut antara -1.133 sampai -1.545 (95% *Confidence Interval of the Diference lower dan Upper*). Nilai t hitung untuk hasil tes lari bolak-balik adalah -5.906, dengan probalitas (sig.) 0,000. Nilai sig. (2-tailed)

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	PRETEST	2.73	15	.884
POSTTEST	3.87	15	.352	.091

adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima , artinya terdapat peningkatan dari Penerepan latihan Shadow Footwork terhadap kelincahan (*agility*) pada atlet putra PB Buana Sakti.

bentuk *one group design pretest-posttest*.

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan :

X:perlakuan yang diberikan

O₁ : tes sebelum perlakuan

O₂ : tes setelah perlakuan

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian (Sugiyono, 2019: 156). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan dribble bola basket Club SONIC kec.Tebing Tinggi. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Alat dan perlengkapan: Bola basket, Pluit, Cones, Stopwatch, Alat-alat tulis.
2. Pelaksanaan tes :

Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “Ya”, testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar. Testee melewati rintangan kun sampai kegaris finish, waktu akan dicatat berapa detik testee dari start melalui rintangan ke finish. semakin cepat waktunya semakin bagus. Prosedur penilaian

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Deskriptif Data

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sample t test* didapatkan nilai sig. (2 tailed) 0.000 lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan terdapat perbedaan kelincahan atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Menurut (Budi & Malang, 2020) Latihan bayangan bulutangkis dilakukan hanya dengan cara memukul bayangan bukan shuttlecock. (Marpaung & Manihuruk, 2017), Langkah bayangan merupakan latihan gerak kaki yang memodifikasi posisi tubuh untuk memudahkan pemain memukul shuttlecock pada posisinya selama berada di lapangan. Penerepan latihan Shadow Footwork dapat meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak. Nilai *pre test* menunjukkan selisih antara hasil *post test* tes lari bolak-balik -1.133 –

-1.545 = -5,906 dan selisih perbedaan tersebut antara -1.133 sampai -1.545 (*95% confidence interval of the defence lower dan upper*) dengan nilai t hitung untuk hasil tes hasil lari bolak-balik adalah -5.906. dengan probalitas (sig). 0.000 nilai sig (2- tailed)

adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya terdapat peningkatan penerapan latihan Shadow Footwork terhadap kelincahan atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS 2022 uji parametric Uji-t yaitu *Paired Simple t-test* untuk mengetahui penerapan latihan Shadow Footwork untuk meningkatkan kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis putra PB Buan Sakti.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data setiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian, yaitu : penerapan latihan Shadow Footwork terhadap hasil kelincahan atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti. Berdasarkan tabel output diatas "*Paired Sample Test*" diketahui nilai Mean adalah sebesar -1.133, nilai ini menunjukkan bahwa selisih antara hasil tes lari bolak-balik *Pre Test* dan *Post Test* yaitu $-1.545 - (-.722) = -5.906$ dan selisih perbedaan tersebut antara -1.133 sampai -1.545 (*95% Confidence Interval of the Diference lower dan Upper*). Nilai t hitung untuk hasil tes lari bolak-balik adalah -5.906,

dengan probalitas (sig.) 0,000. Nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 $< 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima , artinya terdapat peningkatan dari Penerepan latihan Shadow Footwork terhadap kelincahan (*agility*) pada atlet putra PB Buana Sakti.

Pembahasan

Pada saat penelitian atau diberikan perlakuan (*treatment*) latihan Shadow Footwrok sehingga mendapatkan peningkatan kelincahan terhadap atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak. Saat perlakuan diberikan atau latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sample t test* didapatkan nilai sig. (2 tailed) 0.000 lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan terdapat perbedaan kelincahan atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Menurut (Budi & Malang, 2020) Latihan bayangan bulutangkis dilakukan hanya dengan cara memukul bayangan bukan shuttlecock. (Marpaung & Manihuruk, 2017), Langkah bayangan merupakan latihan gerak kaki yang memodifikasi posisi tubuh untuk memudahkan pemain memukul shuttlecock pada posisinya selama berada di lapangan. Penerepan

latihan Shadow Footwork dapat meningkatkan kelincuhan (*Agility*) atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak. Nilai *pre test* menunjukkan selisih antara hasil *post test* tes lari bolak-balik $-1.133 - (-1.545) = -5,906$ dan selisih perbedaan tersebut antara -1.133 sampai -1.545 (*95% confidence interval of the defence lower dan upper*) dengan nilai *t* hitung untuk hasil tes hasil lari bolak-balik adalah -5.906 . dengan probalitas (*sig*). 0.000 nilai *sig* (*2- tailed*) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak H_a diterima, artinya terdapat peningkatan penerapan latihan Shadow Footwork terhadap kelincuhan atlet putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak.

Pada saat latihan pertama, atlet tidak terlalu ada kendala apapun untuk mempelajari latihan Shadow Footwork. Hal ini dikarenakan latihan ini dapat dengan mudah atlet praktekan. Atlet juga bias memahami dari latihan Shadow Footwork dalam meningkatkan kelincuhan. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu aktifitas kondisi fisik atlet sebelum melakukan tes lari bolak-balik, sehingga dapat mempengaruhi hasil yang didapat

atlet saat pengambilan data. Kemudian ada juga faktor pada saat latihan atau kegiatan yang dilakukan adanya faktor lingkungan yang mendukung, faktor antara pelatih dengan atlet dan faktor antara peneliti dengan atlet. Dengan adanya faktor-faktor ini dapat juga mempengaruhi aktifitas latihan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Wisnu Saputra (2019) bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) latihan Shadow Footwork terhadap hasil kelincuhan.

Kelebihan dari latihan Shadow Footwork yaitu dapat meningkatkan kelincuhan atlet agar dapat bergerak kesegala arah secara luwes dan tidak mengalami keseimbangan, Kelebihan dari latihan shadow footwork menurut Edmizal dan Vega (2020) seorang yang memiliki tingkat kelincuhan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Kekurangan dari latihan Shadow Footwork ini hanya tidak

menggunakan Shuttlecock yang dipukul dengan raket.

Latihan shadow footwork dalam olahraga badminton memiliki beberapa kelebihan, antara lain:

1. Meningkatkan Kecepatan Pergerakan

Dengan melakukan latihan shadow footwork, pemain berlatih untuk bergerak cepat dan lincah di sekitar lapangan. Hal ini dapat meningkatkan kecepatan reaksi serta kecepatan perpindahan posisi pemain di lapangan.

2. Melatih Kelincahan

Latihan shadow footwork menuntut pemain untuk melakukan berbagai gerakan kaki yang kompleks, seperti langkah lebar, lompatan, dan perubahan arah. Latihan ini dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan pemain untuk bergerak dengan cepat dan efisien.

3. Memperbaiki Postur dan Keseimbangan

Dalam latihan shadow footwork, pemain berlatih untuk menjaga postur tubuh yang baik, seperti badan menyamping, kepala tegak, dan pusat gravitasi rendah. Hal ini dapat meningkatkan

keseimbangan dan stabilitas pemain saat bergerak di lapangan.

4. Mengembangkan Kesadaran Spasial

Latihan shadow footwork melatih pemain untuk memahami ruang gerak di lapangan dan merespons pergerakan bayangan shuttlecock. Ini dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam membaca pola permainan lawan dan mengantisipasi pergerakan shuttlecock.

5. Membiasakan Gerakan Pukulan

Meskipun tidak memegang raket, pemain tetap berlatih melakukan gerakan-gerakan pukulan dasar, seperti forehand, backhand, dan smash. Hal ini dapat membantu pemain untuk membiasakan diri dengan teknik pukulan yang benar.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis diketahui nilai hasil metode latihan Shadow Footwork pada atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0.052. dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai

signifikan yang diperoleh (p) (0.052) $>$ α (0.05), hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikan yang diperoleh (p) $>$ α , maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Hasil ini menunjukkan bahwa data hasil yang diperoleh tes awal dan tes akhir sampel telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh hasil penelitian diketahui adanya perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) latihan Shadow Footwork dengan sesudah diberikan perlakuan latihan Shadow Footwork terdapat peningkatan kelincahan terhadap atlet bulutangkis putra PB Buana Sakti pada usia anak-anak.

Daftar Pustaka

- Amrullah, A. M. (2023). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN. Surabaya. 6.
- Aura, F. (2023). Analisis Keterampilan Dasar Bulu Tangkis Siswa Sekolah Dasar. BANDUNG 87- 94.
- Bhagat, D. C. (2023). Pengaruh latihan gerak kaki terhadap kelincahan dan keseimbangan dikalangan pemain bulutangkis Vadodara. India 140-145.
- Doshi, M. N. (2021). Pengaruh Program Latihan Khusus Kelincahan Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis. Infdia. 11, 29- 34.
- Fadli Ihsan, A. N. (2023, Juni). Efektivitas Latihan Bayangan Menggunakan Langkah Bulutangkis Aplikasi dalam Meningkatkan Ketangkasan Gerak Kaki pada Bulutangkis Atlet. *Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. Semarang 13.
- Firdaus Kusuma Erlangga, R. J. (2022). jurnal olahraga. *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS*. Yogyakarta. 10, 157.
- Guslandi. (2019). Pengaruh Latihan Footwork terhadap Kelincahan pada Atlet Bulutangkis. Padang. 464.
- Harish, F. (2018). Model Pengembangan Teknik Dasar Bulutangkis Pelatihan Media Audio Visual Berbasis Atlet Pemula. Surakarta. 3, 210- 214.
- J.Nirendan. (2019, Juli). Pengaruh latihan bayangan terhadap komponen kebugaran motorik pemain bulutangkis.India. *Jurnal Internasional Pendidikan Jasmani Kebugaran dan Olahraga*, 4-6.
- Kusuma Erlangga Firdaus, R. J. (2022, Juni). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS. Yogyakarta *Jurnal Olahraga*, 157.
- Lara, V. (2019). Perbedaan Antara Teori, Teoritis Kerangka Kerja, dan Kerangka Konseptual. 95.
- M.Ross, S. (2014). METODE PENELITIAN EKSPERIMENTAL. 1021.
- Mohamad, N. (2023). Konsentrasi, koordinasi mata dan ketangkasan: Pengaruhnya terhadap keterampilan . Padanag. 23, 3309.
- Pratama, P. A. (2024). Pengaruh Latihan Bayangan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Gerak Kaki Bulu Tangkis: Faktorial Desain Eksperimental. Yogyakarta. *Retos*. 54
- Rasyid, L. M. (2023). Kombinasi

- Plyometric dan Ladder Drill: Dampaknya Terhadap Peningkatan Kecepatan. Surabaya. 290- 309.
- Rubika, S. K. (2024). Pengaruh Latihan Berorientasi Tugas dengan Latihan Fleksibilitas Pergelangan Tangan. Tamil Nadu. *18*.
- Samuels, P. (2015, April 7). proyek komunitas mendorong akademisi untuk berbagi sumber daya pendukung statistik. Inggris. *Laporan Teknis*, 1-4.
- Sutiyawan, T. H. (2023). KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN PADA PROSES PEMBELAJARAN BULUTANGKIS. Pontianak. *Jurnal Olahraga*.
- Widiastuti. (2019). Meningkatkan Keterampilan Smash Bulutangkis Siswa Melalui Modifikasi Game. Jakarta. *178*.
- Wika, H. (2021). PENGARUH MEDIA DUA DIMENSI TERHADAP PEMAHAMAN KONSEP MATEMATIKA. Bengkulu. *4*.