

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan pembinaan sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1 Ayat 2 yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa olahraga memerlukan pembinaan untuk pencapaian prestasi, salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Untuk mencapai prestasi diperlukan pembinaan yang efektif dan sistematis. Dalam artian perlu dilakukan pembinaan untuk mencapai prestasi seseorang ke yang lebih baik lagi dan tepat sasaran untuk melakukan pembinaan.

Sesuai dengan UU No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1

Ayat 7 yang menyatakan bahwa:

“Pembina Olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajerial, dan/atau pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan Olahraga.”

Dari kutipan diatas dapat dapat disimpulkan bahwa, dalam melakukan pembinaan ini harus ada minat dari seorang anak agar mencapai tujuan prestasi yang lebih baik, dalam mencapai pengetahuan dan kepemimpinan, agar ditujukan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Olahraga yang saring memberikan prestasi terhadap Negara Indonesia adalah Bulutangkis. Bulu tangkis menjadi olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa dan orang tua. Perkembangan bulutangkis di Indonesia memang sangat pesat, banyak pemain baik dari junior hingga pemain senior yang sudah memberikan berbagai prestasi mereka yang membuat banyak kalangan anak muda tertarik untuk bermain bulutangkis. Dalam permainan bulu tangkis terdapat teknik yang berhubungan dengan kondisi fisik.

Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan

dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* serta menjatuhkan di daerah sendiri.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulutangkis. Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Teknik yang harus dimiliki pebulu tangkis adalah sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul *shuttlecock*, dan teknik langkah kaki.

Dalam permainan bulutangkis juga diperlukan kelincahan. Kelincahan menjadi faktor penting dalam permainan bulu tangkis, dimana kelincahan ini diperlukan dalam mengambil *shuttlecock* yang jauh dari jangkauan pemain, peneliti lihat pada jurnal yang peneliti baca program latihan yang meningkatkan kelincahan ini ada latihan *Footwork* dan *Shadow* pada latihan ini masih menjadi kontroversi antara kedua bentuk latihan ini, dalam menentukan latihan harus efektif dan sistematis untuk meningkatkan kelincahan tersebut. Dalam masalah yang peneliti temui masih menjadi perbincangan latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan kelincahan ini.

Latihan *footwork* untuk melatih pergerakan kaki untuk menjelajah dan menguasai lapangan. Dengan penguasaan lapangan dan kecepatan gerak yang baik maka atlet akan mendapatkan posisi memukul yang tepat. Sedangkan latihan *shadow* bulu tangkis adalah latihan gerakan kaki berupa meniru

gerakan permainan bulu tangkis keberbagai arah depan, kanan dan kiri, samping kanan, samping kiri, dan belakang kanan dan kiri. Latihan ini cocok untuk meningkatkan kelincahan para pemain, terutama terhadap pembinaan U-15 yang pada dasarnya harus diberikan latihan yang efektif dalam meningkatkan permainannya.

PB Madani adalah klub bulutangkis yang berada di desa Suka Maju DK4. PB Madani sendiri didirikan pada tahun 2022 yang didirikan oleh Bapak Iyus Suhardiman PB Madani sendiri rata-rata diisi oleh anak-anak U-15, yang masih memerlukan pembinaan yang efektif dan sistematis. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan terhadap pemain PB Madani U-15 masih peneliti lihat banyak pemain yang masih kurang dalam kelincahan, pemain masih sering menunggu *shuttlecock* tanpa mengejar *shuttlecock* yang berada jauh dalam jangkauannya. peneliti lihat pada jurnal yang peneliti baca program latihan yang meningkatkan kelincahan ini ada latihan *Footwork* dan *Shadow* pada latihan ini masih menjadi kontroversi antara kedua bentuk latihan ini, dalam menentukan latihan harus efektif dan sistematis untuk meningkatkan kelincahan tersebut. Dalam masalah yang peneliti temui masih menjadi perbincangan latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan kelincahan ini.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan para pemain PB Mandani U-15, terutama faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal dari pemain adalah kurangnya percaya diri pada saat mengambil *shuttlecock*, kurangnya kondisi fisik terutama dalam kelincahan. Selain itu terdapat faktor

eksternal yaitu kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, kurangnya motivasi dari orang tua, tidak adanya program latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan tersebut.

Dari paparan diatas dapat peneliti simpulkan untuk meneliti tentang kelincahan pemain PB Mandani U-15 dengan Judul “Perbandingan Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat kelincahan pemain PB Madani U-15;
2. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan;
3. Pemain PB Madani U-15 kurang menguasai teknik dalam bermain Bulutangkis;
4. Belum di ketahui Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai;
5. Kurangnya motivasi dan dukungan dari lingkungan sekitar.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan. Sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, maka masalah yang akan

dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada: “Latihan *Footwork* dan *Shadow* sebagai variabel bebas dan Kelincahan sebagai variabel terikat”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah:

1. Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai?
2. Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai?
3. Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.
3. Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* secara bersama-sama terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori dalam meningkatkan Kelincahan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti sendiri, pelatih, klub, fakultas, perpustakaan dan peneliti lain.

- a. Bagi Peneliti Sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian;
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan referensi dan tolak ukur keterampilan fisik dan penguasaan teknik khususnya Kelincahan Pemain dalam permainan bulutangkis agar dapat lebih ditingkatkan untuk ke depannya.
- c. Bagi klub, dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga bulutangkis dalam turnamen yang akan digelar di masa yang akan datang.
- d. Bagi Fakultas, dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang Perbedaan Latihan *Footwork*

dan *Shadow* terhadap Kelincahan di Universitas Pasir Pangaraian (UPP) Rokan Hulu.

- e. Bagi perpustakaan, sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehigga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.
- f. Bagi Peneliti Lain, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

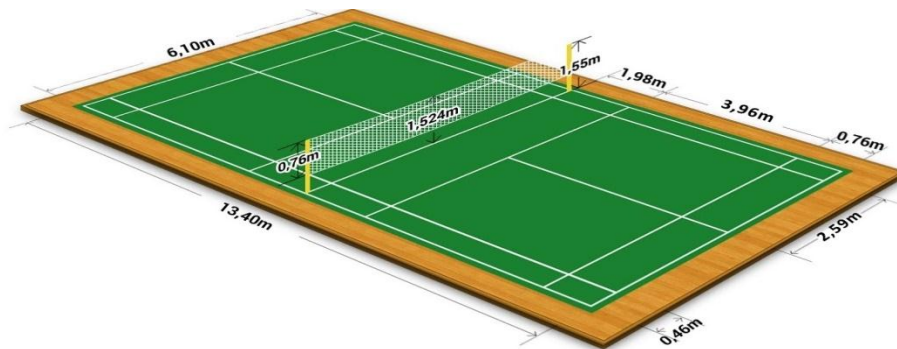
2.1.1. Hakikat Bulutangkis

Permainan bukutangkis merupakan jenis permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan yang baik untuk memukul *shuttlecock*, dimana teknik langkah kaki atau *footwork* dan pukulan atau *stroke* yang benar akan menghasilkan pukulan yang sempurna (Rifai, 2020: 25). bulu tangkis merupakan olahraga yang terkenal didunia karena bulu tangkis sangat atraktif untuk orang-orang dari segala usia karena teknisnya level, baik pria maupun wanita bisa memainkannya berdua di dalam dan di luar ruangan, dan dapat digunakan sebagai hiburan.

Wibowo, *dkk* (2022: 58) menjelaskan bahwa bulu tangkis adalah olahraga yang menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang saat bermain perorangan (tunggal), dan empat orang atau dua pasang saat bermain ganda yaitu berseberangan. Tujuan permainan bulu tangkis adalah untuk dicoba oleh para pemain mencegah lawannya memukul *shuttlecock* dan melemparkannya ke area permainannya. Peran kaki dalam bulu tangkis adalah untuk menopang tubuh sehingga bergerak cepat dalam semua arah sehingga tubuh dapat diposisikan secara efektif. Gerakan kaki masuk bulu tangkis biasa disebut *footwork*.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai usia mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Klub bulutangkis menjadi tempat untuk melatih dan mendidik atlet-atlet

muda menjadi atlet bulutangkis profesional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia, (Puja, *dkk*, 2021:143). Sedangkan Islamiah dan Sepdanius (2019: 55-56) mengemukakan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* 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.



Gambar 2.1, Lapangan Bulutangkis
Sumber: Sukma Aji (2016: 77)

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan keluesan dalam bergerak ataupun memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik, (Widhiyanti¹, dkk, 2022: 424). Dalam melakukan permainan bulutangkis tidak hanya memukul *shuttlecock* tetapi bagaimana untuk melatih kelincahan dalam bermain bulutangkis, dalam bermain bulutangkis diperlukan gerak kaki yang lincah dalam menggapai *shuttlecock*, untuk itu diperlukannya latihan untuk kelincahan kaki yaitu dengan latihan *footwork* dan latihan *shadow*.

2.1.2 Hakikat Latihan *Footwork*

Gerak kaki menurut (Wibowo, *dkk*, 2022: 59) adalah gerakan kaki menurut mengubah posisi tubuh sedemikian rupa cara dan menempatkan tubuh lebih sederhana untuk mendapatkan gerakan yang sesuai di dalamnya posisi. Komponen penting dari bulutangkis adalah bahwa pemain harus tampil gerakan kompleks seperti melompat, gerakan cepat untuk mencapai shuttlecock, atau memutar tubuh dan lebar melangkah menjaga keseimbangan. Gerakan-gerakan ini diulangi sepanjang permainan untuk menyebabkan kelelahan pada pemain, yang mengakibatkan pukulan tidak terarah, koordinasi berkurang, dan kekuatan yang lebih lemah, Wibowo, *dkk* (2022: 59).

Atlet bulutangkis dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu teknik dasar bermain bulutangkis, salah satu teknik kerja kaki atau *footwork* (Puja, *dkk*. 2021: 144). Untuk membantu atlet mencapai semua aspek tersebut secara maksimal maka pelatih perlu merancang program latihan dengan sebaik mungkin secara sistematis dan menarik. Metode latihan yang dipilih pelatih harus dapat meningkatkan ketertarikan atlet agar tujuan latihan khususnya teknik *footwork* dapat tercapai dengan maksimal. Didalam proses latihan bulutangkis banyak pelatih yang sering berfokus pada belajar teknik akan tetapi tidak terlalu peduli dengan latihan gerak kaki (*footwork*). Oleh karena itu, untuk dapat menguasai gerak kaki yang baik, atlet harus diberikan latihan *footwork* yang spesifik dan sistematis agar ketika melakukan gerak

kaki pada saat bermain bulutangkis dapat dilakukan dengan baik, Puja, *dkk* (2021: 145).

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 badan pun akan ikut loncat ke atas, sehingga gerak tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki, Islamiah dan Sepdanius, (2019:56). Melakukan teknik *footwork* dibutuhkan kemampuan kelincahan gerakan atlet dalam mengambil *shuttlecock* 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.

Footwork merupakan tehnik yang paling mendasar dan utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet bulutangkis, baik dan tidaknya suatu *footwork* ditentukan oleh system pelatihan yang tepat dalam pengembangannya, Kusuma dan Aminullah, (2019: 13). *Footwork* yang baik adalah seorang pemain dapat menjangkau berbagai sudut permainan sendiri ketika menerima *shuttlecock* dari lawan, baik di depan, samping, dan belakang permainan. Kemampuan *footwork* yang dimiliki seorang pemain dapat menghindarkan pemain dari kesalahan penempatan *shuttlecock* dan dapat menghemat tenaga dari kemampuan *footwork* yang dilakukan.

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penompang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*. *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa, sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya, Kusuma dan Aminullah (2019:15).



Gambar 2.2. Bentuk Latihan *Footwork*
Sumber: Kuei-Pin Kuo, *dkk* (3: 2020)

Latihan *footwork* merupakan bentuk latihan gerakan langkah kaki untuk dapat mengatur badan agar mudah dalam memukul *shuttlecock* (Rifai, *dkk*, 2020:26). Sedangkan Hamid dan Aminuddin (2018: 53) *footwork* adalah gerakan langkahlangkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya.

Seorang pemain yang memiliki footwork yang baik akan memudahkan menjadi pemain tunggal. Karena dalam gerakannya saat bermain, pemain tunggal harus bisa menguasai seluruh daerah lapangan bertahan, (Mumtaham, 2018: 2). Pada dasarnya ada 6 daerah dasar yang merupakan sasaran arah gerakan langkah, yaitu: 1) samping kanan depan, 2) samping kiri depan, 3) samping kiri, 4) samping kiri belakang, 5) samping kanan belakang, dan 6) samping kanan. Ke 6 daerah tersebut merupakan sasaran yang harus ditempuh dengan gerakan seefisien mungkin. Seorang pemain, harus segera kembali ke daerah tengah setelah memukul shuttlecock, namun yang lebih penting adalah tidak bergerak terlebih dahulu sebelum lawan memukul, (Prihantara dan Nasution, 2018: 63).

Taufik Hidayat Suharto, (2019: 58), berpendapat bahwa: Prinsip dasar footwork dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga didepan, demikian pula saat memukul *shuttlecock* di daerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang. Adapun model-model latihan footwork antara lain: latihan langkah bulutangkis, strokes, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* merupakan latihan yang berfokus terhadap kekuatan kaki dan gerakan kaki yang digunakan dalam meraih *shuttlecock* dan

memulangkannya kelapangan lawan dan mempertahankan posisi tubuh ke tempat semula.

2.1.3 Hakikat Latihan *Shadow*

Wibowo, dkk, (2022:59) *shadow* merupakan model latihan gerak kaki berupa mengambil dan menempatkan kok ditepi lapangan bulu tangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan dari enam penjuru lapangan. Islamiah dan Sepdanius (2019: 58) 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* bulutangkis adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan.



Gambar. 2.3. *Shadow* Bulu Tangkis
Sumber : Aminullah (2019:14)

Latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya (Rifai, dkk, 2020: 26). Widhiyanti, dkk (2022: 424) model latihan *footwork* salah satunya

adalah latihan *shadow* bulutangkis. *Shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Posisi saat akan memukul *shuttlecock* dengan kaki kanan berada di belakang, kemudian tangan ditarik ke belakang untuk siap memukul *shuttlecock*.

Menurut Hamid dan Aminuddin (2018: 82) langkah *shadow* bulutangkis, stroke, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil *shuttlecock* yang sudah diletakkan ditepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ketengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan). Latihan *shadow* bulutangkis adalah salah satu latihan yang sederhana dalam melakukannya, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaanya, (Ahiriah Muthiarani, 2017:3).

Metode latihan *shadow* dapat melatih gerakan kaki karena terdapat banyak cara variasi dalam melatihkannya. Dalam melakukan latihan *shadow* dapat menghasilkan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan maka pemain bulutangkis diarahkan untuk latihan *shadow*. Marpaung dan Manihuruk (2021: 42) mengatakan bahwa “ Dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain bulutangkis mampu bergerak secara efisien mungkin ke semua bagian dalam lapangan nya dalam melakukan latihan *shadow* maka secara otomatis kelincahan dan keseimbangan meningkat sesuai yang ingin dicapai seperti teori Harsono dalam Marpaung dan Manihuruk (2021: 42) dalam program latihan prinsip overload sering digunakan pelatih karena

prinsip overload adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting penerapan, karena tanpa prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.

Latihan bulu tangkis bayangan adalah salah satu latihan paling sederhana untuk dilakukan tetapi latihan ini tidak maksimal dalam penerapannya. Salah satunya dalam teknik *footwork*. Secara umum, langkah-langkahnya adalah teknik dibagi menjadi tiga langkah yaitu langkah berurutan, baik untuk langkah maju, menyamping maupun mundur kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau menyilang (seperti berlari atau berjalan), kaki kanan dan kiri bergiliran, dan langkah lebar dengan lompatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan lompatan (Muthiarani dan Yuniana, 2021: 2).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka, dapat disimpulkan bahwa latihan *shadow* ini adalah latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan gerakan seakan-akan ada dalam suatu pertandingan untuk mengambil *shuttlecock* dan untuk melatih gerakan kaki.

2.1.3. Hakikat Latihan

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Apta Mylsidayu dalam Mustaqim, 2018:57). Banyak orang berlatih tetapi sebenarnya mereka tidak berlatih. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memahami makna latihan yang sebenarnya. Untuk itu perlu kiranya dikemukakan tentang

latihan. Sumosardjono dalam Manurizal (2017:332) mengatakan bahwa “latihan peregangan dapat memperbaiki dan akan membuat badan terasa enak”. Dari sisi lain manfaat kelenturan adalah untuk mempertahankan kekuatan bahkan dapat meningkatkan kekuatan.

Latihan dalam istilah lainnya disebut *training*. Dijelaskan oleh Apta Mylsidayu dalam Mustaqim (2018:57) bahwa *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan adalah dengan adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Latihan adalah kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang, penelitian terakhir menyatakan beban memberi sumbangan beban terhadap kehidupan yang berkualitas, apapun usia maupun kelamin orang itu (Thomas. R dalam Samsudin, 2016:86). Tangkudung dalam Manurizal (2017:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”.

Dari pendapat para ahli diatas dapat peneliti simpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang setiap hari kian bertambah. Dengan melakukan latihan secara

sistematis yang dilakan secara berulang-ulang yang constant, maka organ tubuh kita akan bertambah baik, gerakan yang semula. Lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang akan otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat saraf dari pada sebelum latihan, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi jumlah tenaga yang dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama melaksanakan latihan.

1. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlit. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah: a) pemanasan tubuh (*warming up*) dan pendinginan (*cool down*), b) prinsip pedagogig, c) beban lebih, (*over load*) d) prinsip adaptasi, e) prinsip individual, f) prinsip keterlibatan Aktif, g) prinsip variasi, h) prinsip menetapkan sasaran (Syafuruddin dalam Samsudin, 2016:86). Sedangkan (Thomas R dalam Samsudin, 2016:86) mengemukakan ada beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam membuat suatu program latihan, yaitu: a) Tentukan Pelaksanaan latihan, b) Buatlah salinan rencana latihan, c) Pilih dan catat latihan-latihannya, d) Catat set dan pengulanganya.

A. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Budiwanto (2012:7) Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk

mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

B. Prinsip Spesialisasi

Budiwanto (2012:18) yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral.

C. Prinsip Individual (Perorangan)

Budiwanto (2012:20) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat

menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan.

Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

D. Prinsip Variasi

Menurut pendapat Budiwanto (2012:23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki

kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun.

2. Komponen Latihan

Budiwanto (2012:33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bomp (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

3. Faktor-Faktor Latihan

Faktor-faktor dasar latihan meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental). Faktor-faktor latihan tersebut saling berhubungan dan disusun dalam program latihan dan merupakan bagian penting dari setiap program latihan. Faktor-faktor latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain usia atlet, potensi individu, tingkatan persiapan atau tahap latihan. Meskipun demikian, titik berat latihan pada setiap faktor sesuai dengan ciri-ciri cabang olahraga atau pertandingan. (Budiwanto, 2012:35).

Pelatihan Footwork Bulutangkis 10 Repetisi 2 Set adalah pelatihan fisik bulutangkis yang dilakukan dengan gerakangerakan langkah kaki yang mengatur tubuh ke segala sudut lapangan untuk menguasai dan menempatkan posisi tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan gerakan memukul shuttlecock sesuai posisinya. Sasaran keberhasilan dengan menyentuh sudut lapangan, sebanyak 20 kali (10 repetisi 2 set dalam waktu 20-30 detik per set, istirahat antarset selama 30 detik). Gerakan langkah kaki menuju sudut lapangan 2 – 6 langkah. Takaran pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot agar berhasil dengan baik, adalah dengan intensitas yang tinggi (70– 100%) disertai dengan pelatihan yang volumenya rendah (6–10 repetisi & 3–5 set) dan frekuensi (2–3 kali seminggu), (Astrawan, *dkk*, 2016: 20)

Meskipun faktor-faktor latihan saling berkaitan erat, tetapi masing-masing mempunyai cara dalam mengembangkan. Persiapan fisik dan

teknik memberikan dasar bagi pembentukan kemampuan berikutnya. Kemampuan fisik diperlukan untuk memperoleh keterampilan teknik yang lebih baik. kemampuan teknik yang lebih baik, dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan taktik.

2.1.4. Hakikat Kelincahan

Kelincahan pada dasarnya adalah kemampuan seseorang atau atlet melakukan jenis gerakan tertentu dengan berubah arah secara tiba-tiba dan dilakukan secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan pada saat melakukannya. Kusuma dan Aminullah (2019:15), Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Jadi seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi lain yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya tinggi.

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam mengubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selalu hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlet harus selalu melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan, Bafirman (2019: 127). Sedangkan Kusuma dan Aminullah (2019:15) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Oleh sebab itu pemain bulutangkis harus memiliki kelincahan yang sangat baik karena pola gerakan permainan dalam olahraga

bulutangkis terjadi secara tiba-tiba dengan tempo yang sangat cepat, tiba bergerak ke depan, ke samping, dan ke belakang permainan sendiri ketika menerima *shuttlecock* dari permainan lawan

Literatur lain menunjukkan bahwa kelincahan harus mempertimbangkan tidak hanya kecepatan, tetapi kemampuan untuk mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan memperbaharui kembali dalam menanggapi rangsangan (Rifai , 2020: 26). Dengan memiliki kelincahan yang baik, atlet akan mampu bertindak cepat dalam menghadapi rangsangan, dalam hal ini serangan dari lawan. Putra, MA dan Sinurat (2021:43) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Maka dari itu, perlu kiranya kelincahan seorang atlet dilatih agar dapat menampilkan performa yang maksimal. Kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis berguna untuk para pemain agar dapat bergerak cepat ke berbagai arah, baik untuk mengejar atau mempertahankan shuttlecock agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri, maupun untuk mebalas penyerangan. Kebutuhan dalam proses pelatihan pemain bulutangkis dapat dihubungkan oleh dua faktor, yaitu pelatihan tujuan khusus dan pelatihan komprehensif, hal ini agar pelatihan tidak monoton (Rifai , 2020: 26). Berbagai bentuk latihan kelincahan pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya adalah dengan latihan footwork dan latihan shadow.

kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi

(Widhiyanti, 2022: 424). Menurut Muhammad Wakhid (2016:111), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah arah. Menurut (Hamid dan Aminuddin, 2019: 52) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari cepat dengan mudah ke segala arah. Agility sangat membantu footwork seorang pemain dalam permainan. Gerakan kaki yang lincah dan teratur dapat membuat pemain merasa nyaman dalam setiap pemakaian teknik dalam bermain bulutangkis. Salah satu komponen biomotor yang harus dimiliki oleh pemain atau atlet bulutangkis adalah kelincahan (agility). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Limbong, 2021: 69).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dapat merubah posisi tubuhnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis, karena permainan bulu tangkis itu sendiri permainan dengan tingkat kecepatan gerak kaki yang maksimal dalam mencangkau *shuttlecock*, maka perlu dilatih kelincahan ini dengan program latihan yang baik, efektif dan sistematis.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian relevan merupakan pendukung yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Salbatul Islamiah dan Endang Sepdanius (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan *Footwork* dan Latihan *Shadow* Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd”. 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. 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.
2. Penelitian ini dilakukan Achmad Rifai (2020) dengan judul “Perbandingan Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra”. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah tes kelincahan dengan boomerang run. Hasil penelitian berkesimpulan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan footwork terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Setia Putra, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12,67 > 2,10$), (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan shadow terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Setia Putra, karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14,84 > 2,10$), (3) Latihan shadow memberikan pengaruh lebih signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis dari pada latihan footwork. Bagi para pelatih, pembina, dan juga atlet agar dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam latihan fisiknya, khususnya jika ingin meningkatkan kelincahan dapat menggunakan bentuk latihan shadow. Khususnya bagi para peneliti yang hendak meneliti dengan variabel yang sama, dapat mencoba untuk membandingkan dengan bentuk latihan yang lain.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Ahiriah Muthiarani (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta”.. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain two group pre-test post-test design. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar. Teknik analisis data pada uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan: pertama, ada pengaruh latihan shadow langkah berurutan terhadap kelincahan footwork atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta dengan nilai t sebesar -4,5 dan signifikansi hitung sebesar 0,001. Kedua, ada pengaruh latihan shadow langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta dengan nilai t sebesar - 4,667 dan signifikansi hitung sebesar 0,001, dan ketiga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan dalam

peningkatan kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari nilai t sebesar -1,387 dengan signifikansi sebesar 0,181.

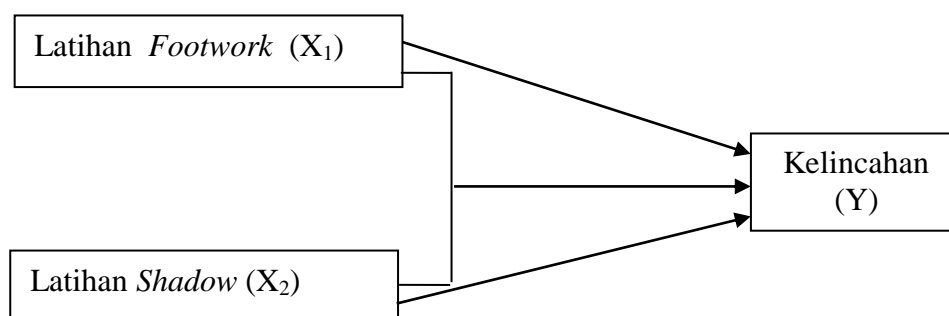
4. Penelitian yang dilakukan Komang Ayu Tri Widhiyanti (2022) dengan judul “Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan shadow shuttlecock terhadap kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (eksperiment) dengan desain pretest-posttest control group design. Desain ini terdapat pretest sebelum diberikan pelatihan dan posttest setelah diberikan pelatihan dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, yang terdiri dari 9 orang sampel kelompok perlakuan dan 9 orang sampel kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan pelatihan shadowshuttlecock sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan pelatihan langkah berurutan. Kedua kelompok tersebut melakukan pelatihan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh untuk hasil kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun 2021. Hal didapatkan dengan dilakukan uji menggunakan program t -test. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan uji t -independent. Dari hasil t -independent didapatkan bahwa kedua kelompok setelah pelatihan ada perbedaan yang bermaknadimana nilai signifikan ($p > 0,05$), yaitu nilai p sebesar 0,023. Simpulan dari penelitian ini bahwa pelatihan *shadow shuttlecock* dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun 2021.

2.3 Kerangka Konseptual

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan keluesan dalam bergerak ataupun memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*stroke*) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Untuk mendapatkan pukulan yang baik diperlukan kelincahan gerak kaki untuk menunjang pukulan yang baik. Latihan *footwork* merupakan latihan gerak kaki dengan berlari memindahkan *shuttlecock* dari berbagai arah sudut lapangan bulutangkis.

latihan *footwork* merupakan latihan yang berfokus terhadap kekuatan kaki dan gerakan kaki yang digunakan dalam meraih *shuttlecock* dan memulangkannya kelapangan lawan dan mempertahankan posisi tubuh ke tempat semula. Seorang pemain yang memiliki *footwork* yang baik akan memudahkan menjadi pemain tunggal. Karena dalam gerakannya saat bermain, pemain tunggal harus bisa menguasai seluruh daerah lapangan bertahan. Selain latihan *footwork* terdapat juga latihan *shadow* dalam meningkatkan kelincahan seseorang dalam bermain bulutangkis.

Latihan *shadow* sendiri adalah latihan bayangan seakan-akan kita bertanding dengan lawan kita. latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya. Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berfikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.4. Kerangka Konseptual

Keterangan:

X₁ : Latihan *Footwork*
 X₂ : Latihan *Shadow*
 Y : Kelincahan

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang. Berdasarkan kerangka berfikir maka dirumuskan jawaban hipotesis dalam penelitian:

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan Pemain PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.
3. Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* secara signifikan terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.

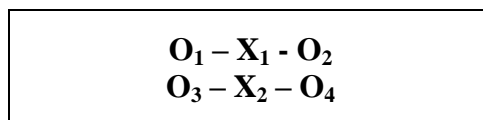
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara *statistic* dengan tujuan sejauh mana pengaruh latihan *footwork* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan.

Metode ini digunakan dalam rangka mengadakan percobaan untuk melihat suatu hasil, dimana hasil tersebut dapat menegaskan bagaimana hubungan kausal antar variabel yang sedang diselidiki Rifai, *dkk* (2020: 26). Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest design, berikut gambar desain penelitiannya:



Gambar 3.1. Desain Penelitian
Sumber, Rifai, *dkk* (2020: 26)

Keterangan:

O1 : Observasi-*Pretest* Kelompok 1(Tes *Zig-Zag Run* Sebelum Latihan)

X1 : Latihan *Footwork*

O2 : Observasi-*Posttest* Kelompok 1 (Tes *Zig-Zag Run* Sesudah Latihan)

O3 : Observasi-*Pretest* Kelompok 2 (Tes *Zig-Zag Run* Sebelum Latihan)

X2 : Latihan *Shadow*

O4 : Observasi-*Posttest* Kelompok 2 (Tes *Zig-Zag Run* Sesudah Latihan)

Penulis melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri variabel

bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Footwork* dan *Shadow* (sebagai latihan dan perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu kebugaran jasmani peserta didik sebagai *pre-test* dan *post-test*. Dalam metode Quasi Eksperimen harus adanya latihan dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah Kelincahan.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gor PB Madani Suka Maju Tambusai pada tanggal 06 Mei 2023 hingga tanggal 14 Juni 2023.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PB Madani U-15 yang berjumlah 12 Orang.

3.3.2. Sampel

Sugiyono (2018: 81) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. Dimana semua populasi dijadikan sampel.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PB Madani U-15 yang berjumlah 12 pemain.

Tabel 3.1. Sampel Penelitian Kelompok *Footwork*

No	Sampel Kelompok Latihan <i>Footwork</i>	Jenis Kelamin
1	Alif Wardana	L
2	Bayu Ramadan	L
3	Dedek Alfansyah	L
4	Dede Jepri Saputra	L
5	Dimas Prayogi	L
6	Ihsanul Hakim	L
Jmlh	6	

Sumber: PB. Madani

Tabel 3.2. Sampel Penelitian Kelompok *Shadow*

No	Sampel Kelompok Latihan <i>Shadow</i>	Jenis Kelamin
1	Haril Pratama	L
2	Pangihutan Tamba	L
3	Refi Paula Doni	L
4	Ramdi Ramadani	L
5	Ilham Ibnu	L
6	Bimo	L
Jmlh	6	

Sumber: PB. Madani

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. *Footwork* adalah 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.

2. *Shadow* adalah latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya.
3. Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya.

3.5 Instrumen Penelitian

Adapun penyusunan instrumen mangacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu diuji cobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan Kelincahan pemain PB Madani yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Tes Kelincahan yang digunakan adalah tes *Zig-zag run* dari (Sepdanius & dkk, 2019: 76). Teknik penilaian dilakukan dalam 1 kali percobaan saja, nilai yang diperoleh *testee* adalah waktu yang didapat dari 1 kali lari yang dilakukan. Sebelum tes awal dilakukan, sampel diberikan contoh gerakan dan penjelasan mengenai pelaksanaan *Zig-zag run test*, setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan untuk menghindari cedera otot, urat dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*stretching*) statis dan dinamis.

b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kelincahan pemain.

Dengan menggunakan tes dibawah ini:

1) **Tes Kelincahan (*Zig-zag run test*)**

a) Tujuan: Untuk melihat kecepatan dan kelincahan testee.

b) peralatan:

(1) 5 buah *cone*

(2) Jangan lakukan pada daerah yang licin. Lakukan pada daerah datar dan permukaan sedikit lebih kasar

(3) *Stopwatch*

(4) Tester

c) Pelaksanaan:

(1) Tandai lapangan dengan 5 buah *cone*

(2) Letakan 4 *cone* disetiap sudut persegi panjang dengan panjang sisi 10 dan 16 kaki. Dan 1 *cone* diletakan pada tengah.

(3) Atlet mengikuti garis yang sudah dibuat dengan tandah arah

(4) Testee melaksanakan tes dengan memulai dari *star* dan *finish* pada *cone star/finish*.

(5) Tester mencatat waktu yang didapat.



Gambar. 3.2. *Zig- zag run test*
 Sumber: Sepdanius, dkk (2019:76)

Tabel, 3.3. *Norma Zig-Zag Run Test*

NO	KATEGORI	KELAS INTERVAL	
		PUTRA	PUTRI
1	Baik Sekali	< 11,2	< 12,2
2	Baik	11,2 – 13,3	12,2 – 15,3
3	Sedang	13,4 – 15,5	15,4 – 18,5
4	Kurang	15,6 – 17,8	18,6 – 21,8
5	Kurang Sekali	>17,8	>21,8

Sumber: Sepdanius, Rifki dan Komaini (2019:78)

2. Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan *zig-zag run*. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan *footwork* dan *shadow* adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik.

Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b. Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan siswa, yaitu menggunakan metode latihan. Dimana dari 20 orang tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 sebanyak 10 orang diberikan latihan *footwork*, dan kelompok 2 sebanyak 10 orang diberikan latihan *shadow*. Pada latihan *footwork* para peserta diberikan bentuk latihan seperti memindahkan *shuttlecock* dari satu tempat ke tempat yang lain pada lapangan sendiri dan juga menggunakan instruktur sebagai pengarah dimana atlet harus bergerak mengambil *shuttlecock* yang diarahkan oleh pelatih/instruktur. Sedangkan untuk latihan *shadow* para pemain membayangkan ada dalam situasi pertandingan sesungguhnya, dimana penempatan *shuttlecock* dari lawan sudah ditentukan sebelumnya oleh pelatih. Semua latihan dilakukan sebanyak 3 set dengan masing-masing set sebanyak 10 repetisi diberikan setiap 3 kali pertemuan, pemberian perlakuan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka, (Rifai, dkk, 2019: 27)..

c. *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang

lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka penulis melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan instrumen tes *zig-zag run*. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya;
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel;
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus;

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z ;
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama sama dengan data tersebut;
- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi;
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f;
- h) Menentukan luas tabel Lilliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n(n-1)$;
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} \leq L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2010: 84).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

Ho : Kedua varians homogen ($v_1 = v_2$);

Ha : Kedua varians tidak homogen ($v_1 \neq v_2$);

b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens besar}}{\text{varian kecil}}$$

c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a$ (dk $n_{\text{variens besar}} - 1$ /dk $n_{\text{variens kecil}} - 1$);

d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka Ho diterima (Sundayana, 2010: 145).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut Sundayana (2010:147), dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}1 - \bar{X}2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

$\bar{X}1$ = mean sampel pertama

$\bar{X}2$ = mean sampel kedua

D = beda antara skor sampel pertama dan kedua

D^2 = kuadrat semua beda

$\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan

n = jumlah pasangan sampel