

PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS

Ardo Yulpiko Putra¹, M Hasahatan Lubis²

Universitas Pasir Pengaraian¹²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

1ardoyulpikoputra@upp.ac.id, 2hasahatanlubis@gmail.com

(Naskah Masuk : 25 Maret 2024, diterima untuk diterbitkan : 15 Mei 2024)

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat kelincahan para pemain masih tergolong rendah dan lemah yang terlihat dari belum mampunya para pemain melakukan gerakan yang cepat dan tepat pada saat membawa bola jauh dari jangkauannya, karena suatu hal. kurangnya waktu pembinaan dan pelatihan serta tidak adanya program pelatihan untuk meningkatkan ketangkasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan gerak kaki dan bayangan terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai berjumlah 20 siswa dengan menggunakan teknik Total Sampling. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan analisis uji normalitas dengan metode Lilliefors, homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t dan uji t independen. Dari hasil penelitian ini analisis uji hipotesis Latihan Footwork dan Shadow dilakukan perhitungan statistik sesuai rumus yang digunakan (uji t independen) diperoleh thitung (1,719) > ttabel (1,943) Berdasarkan skor tersebut maka H0 diterima dan Ha ditolak, dengan demikian dapat dikatakan : “Tidak ada perbedaan pengaruh Metode Latihan Footwork dan Metode Latihan Ketangkasan Bayangan pada pemain bulutangkis PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Metode Latihan Footwork berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain bulutangkis kecamatan PB Madani Suka Maju u-15. Tambusai, Metode Latihan Bayangan dapat meningkatkan ketangkasan pemain bulutangkis kecamatan PB Madani Suka Maju u-15. Tambusai, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan footwork dan metode latihan bayangan terhadap kelincahan pemain bulutangkis PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai dengan hasil thitung (1,719) > ttabel (1,943).

Kata Kunci : Latihan Footwork, Latihan Bayangan, Kelincahan

Abstract: *The problem in this study was that the level of agility of the players is still relatively low and weak which can be seen from the inability of the players to make fast and precise movements when taking the ball far from their reach, due to a lack of coaching and training time and no training program to increase agility. This study aims to determine the effect of footwork and shadow training on the agility of badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai. This research was a quasi-experimental research method followed by looking at the contribution of variables X1 and X2 to variable Y. The population in this study was badminton player at PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai totaling 20 students using Total Sampling technique. In this study, the data analysis used the normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test and t independent test. From the results of this study, the analysis of hypothesis testing from Footwork and Shadow Exercises were carried out statistical calculations according to the formula used (t independent test) obtained $t_{hitung} (1.719) > t_{tabel} (1.943)$ Based on this score, H_0 is accepted and H_a was rejected, with Thus it can be told: "There is no difference in the effect of the Footwork Training Method and the Shadow Agility Training Method for badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai. The conclusions in this study was as follows: The Footwork Training Method has a significant effect on the agility of PB Madani Suka Maju u-15 sub-district badminton players. Tambusai, the Shadow Training Method can increase the agility of PB Madani Suka Maju u-15 sub-district badminton players. Tambusai, there is no significant difference between the footwork training method and the shadow training method on the agility of badminton players PB Madani Suka Maju u-15 Kec. Tambusai with results $t_{hitung} (1.719) > t_{tabel} (1.943)$.*

Keywords: *Footwork Training, Shadow Training, Agility*

1. Pendahuluan

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.

Permainan bulutangkis 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, Bustomi, & Hambali, 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.

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, (Widhiyanti, dkk, 2022: 424). Dipertegas oleh 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. Permainan bulu tangkis diperlukan kelincahan dalam melakukan permainan bulu tangkis itu sendiri.

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 dan Wahyuri (2019: 127).

Dipertegas lagi oleh 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. Putra, MA dan Sinurat (2021:43) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah dima 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. Kelincahan tidak datang dengan sendirinya harus dilakukan latihan dalam meningkatkan kelincahan tersebut.

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.

Manurizal dan Fitriana (2019:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”. 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).

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 dilakukan 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.

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*.

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, (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).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *footwor* merupakan latihan Langkah kaki untuk meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis dalam melakukan permainan, karena dalam bermain bulu tangkis diperlukan

kelincahan agar dapat menjangkau bola yang jauh dari posisi kita. Selain latihan *footwork* terdapat juga latihan *shadow* yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang yang bermain bulu tangkis.

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.

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, Bustomi, & Hambali, 2020: 26). Dipertegas lagi oleh Hamid dan Aminuddin (2018: 82) langkah *shadow* bulu tangkis, 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 pelaksanaannya, (Ahiriah Muthiarani, 2017:3).

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.

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

Berdasarkan berapa pendapat dan penjelasan di atas mendorong peneliti untuk meneliti masalah tentang “Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* secara bersama-sama terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai”.

2. Metode 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:

$O_1 - X_1 - O_2$

$O_3 - X_2 - O_4$

Gambar . Desain Penelitian

Sumber, Rifai, Bustomi, & Hambali(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*

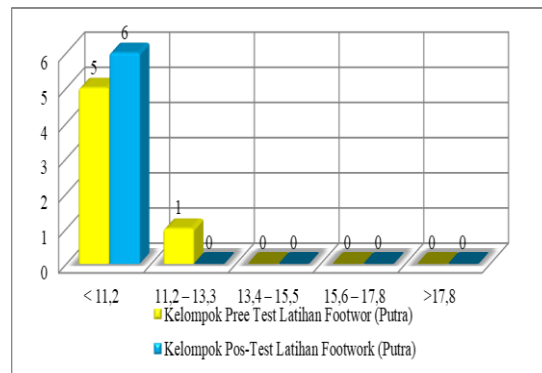
O4 : Observasi-*Posttest* Kelompok 2 (Tes *Zig-Zag Run* Sesudah Latihan)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 80). 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. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran. Adapun Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah *Zig-Zag Run Test* dari (Sepdanius & dkk, 2019: 76). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis Uji Hipotesis bertujuan 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*

3. Hasil dan Pembahasan

1. *Pre-test dan Post-test* Tingkat Kelincahan

Berdasarkan Hasil tes awal tes *Zig-Zag Run* sebelum diberikan perlakuan kelompok *Footwork* dengan sampel 6 ($n=6$), diperoleh skor maksimum 8,42, skor minimum 11,25, rata-rata (*mean*) 10,10, simpangan baku (*standar deviasi*) 1,15. Hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan kelompok Metode Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan dengan sampel 6 ($n=6$), diperoleh skor maksimum 7,56 skor minimum 9,60, rata-rata (*mean*) 8,74 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0,73. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Data *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kelincahan (*Footwork*)

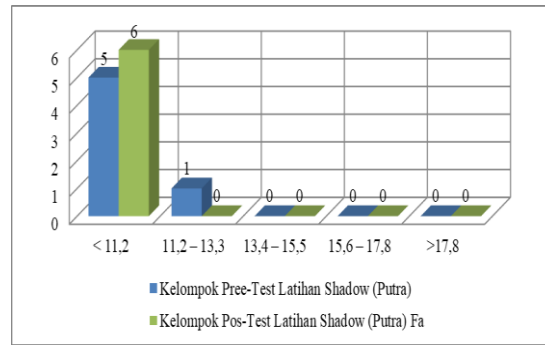
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kelincahan (*Footwork*)

No	Kelas Interval	Kelompok Metode Latihan <i>footwork</i> (Putra)				KATEGORI
		<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>		
		Fa	Fr %	Fa	Fr %)	
1	< 11,2	5	83%	6	100%	Baik Sekali
2	11,2 – 13,3	1	17%	0	0%	Baik
3	13,4 – 15,5	0	0%	0	0%	Sedang
4	15,6 – 17,8	0	0%	0	0%	Kurang
5	>17,8	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		6	100%	6	100%	

Sumber: Olah Data Bulan Juni 2023

2. *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kelincahan (*Shadow*)

Berdasarkan Hasil tes awal tes *Zig-Zag Run* sebelum diberikan perlakuan kelompok *Shadow* dengan sampel 6 ($n=6$), diperoleh skor maksimum 9,9, skor minimum 11,35, rata-rata (*mean*) 10,52, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,49. Hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan kelompok Metode Latihan *Shadow* terhadap Kelincahan dengan sampel 6 ($n=6$), diperoleh skor maksimum 8,22 skor minimum 9,74, rata-rata (*mean*) 9,18 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0,53. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



Gambar 3. Histogram Data *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kelincahan (*Shadow*)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Kelincahan (*Shadow*)

No	Kelas Interval	Kelompok Metode Latihan <i>Shadow</i> (Putra)				KATEGORI
		<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>		
		Fa	Fr %	Fa	Fr %)	
1	< 11,2	5	83%	6	100%	Baik Sekali
2	11,2 – 13,3	1	17%	0	0%	Baik
3	13,4 – 15,5	0	0%	0	0%	Sedang
4	15,6 – 17,8	0	0%	0	0%	Kurang
5	>17,8	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		6	100%	6	100%	

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan *ujililliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3 Uji Normalitas Data

No	Variabel data	N	Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Metode Latihan <i>Footwork</i>	6	Awal	0,1587	0,3190	Normal
			Akhir	0,1255	0,3190	Normal
2	Metode Latihan <i>Shadow</i>	6	Awal	0,2230	0,3190	Normal
			Akhir	0,1423	0,3190	Normal

Berdasarkan tabel di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok Metode Latihan *Footwork* pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh pada tes awal $L_{hitung} 0,1587 < L_{tabel} 0,3190$, lalu pada tes akhir $L_{hitung} 0,1255 < L_{tabel} 0,3190$ dan kelompok Metode Latihan *Shadow* ditemukan pada tes awal $L_{hitung} 0,2230 < L_{tabel} 0,3190$, dan pada tes akhir $L_{hitung} 0,1423 < L_{tabel} 0,3190$ pada taraf signifikansi 0,05. Jika L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Syarat ini berkenaan dengan kesamaan *varians* variabel terikat Y, yaitu: Peningkatan Kebugaran Jasmani, untuk setiap harga kelompok variabel bebas, yaitu : metode latihan *Footwork* (X_1) dan Metode Latihan *Shadow* (X_2). Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas *varians* dengan uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua *varians* tersebut homogen.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Variabel Data	varians	hitung	tabel	terangan
ode Latihan <i>Footwork</i>	0,53	1,93	41	homogen
ode Latihan <i>Shadow</i>	0,28			

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4.4 di atas Dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1), (n_2-1) dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (5,41). Mengingat F_{hitung} (1,93) lebih kecil dari F_{tabel} (5,41) maka dapat disimpulkan kedua *varians* tersebut homogen.

Analisis dilakukan terhadap data Metode Latihan *Footwork* dan Metode Latihan *Shadow* serta hubungan kedua metode tersebut terhadap Peningkatan *Kelincahan*. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hipotesis I. Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap *Kelincahan*

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Metode Latihan *Footwork*

Metode Latihan <i>Footwork</i>	Mean	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Keterangan
Tes awal	10,10	1,15	6,782	0,05	1,943	Signifikan
Tes akhir	8,74	0,73				

Rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama kelompok Metode Latihan *footwork* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 6,782 dan t_{tabel} 1,943 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian Metode Latihan *Footwork* berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan *Kelincahan*.

2. Hipotesis II. Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok Metode Latihan *Shadow*

Metode Latihan <i>Shadow</i>	Mean	SD	t _{hitung}	α	t _{tabel}	Keterangan
Tes awal	10,52	0,49	8,301	0,05	1,943	Signifikan
Tes akhir	9,18	0,53				

Rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua kelompok Metode Latihan *Shadow* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 8,301 dan t_{tabel} 1,943 yang berarti t_{hitung} > t_{tabel}. Maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan Metode Latihan *Shadow* terhadap Peningkatan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai. Hipotesis Metode Latihan *Shadow* dapat Meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

3. Hipotesis III. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Footwork* dan *Shadow* di mana Metode Latihan *Shadow* lebih efektif dibandingkan Metode Latihan *Footwork* dalam Meningkatkan kelincahan

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Latihan *Footwork* Dan Metode Latihan *Shadow*

Perlakuan	Mean	SD	t _{hitung}	A	t _{tabel}	Keterangan
<i>Footwork</i>	8,7	0,7	1,719	0,05	1,943	Tidak Signifikan
<i>Shadow</i>	9,2	0,5				

Rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga, yaitu antara kelompok latihan Metode *Footwork* dengan Metode *Shadow* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 1,719 < t_{tabel} 1,943 yang berarti H₀ diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis Metode Latihan *Shadow* lebih efektif dari pada Metode Latihan *Footwork* terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai tidak dapat diterima dan teruji kebenarannya. Dengan kata lain tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Footwork* dan *Shadow* Terhadap kelincahan Pada pemain bulutangkis PB Madani U-15 Kec. Tambusai.

Usaha meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Metode Latihan *Footwork* dan Metode Latihan *Shadow*. Dari penggunaan kedua metode latihan ini akan dilihat apakah ada perbedaan terhadap

meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya, perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap tiga hipotesis penelitian yang diajukan, ketiga hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, pertama: Metode Latihan *Footwork* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan diterima kebenarannya; kedua: Metode Latihan *Shadow* berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai, juga diterima kebenarannya. Sedangkan hipotesis ketiga: yaitu tentang kedua metode berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai di mana Metode Latihan *Shadow* lebih efektif dari pada Metode Latihan *Footwork* terhadap meningkatkan kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai diterima kebenarannya. Pembahasan dari masing-masing temuan ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Metode Latihan *Footwork* Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai

Pada hasil *post-test* kelompok metode latihan *Footwork* terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai dari tes awal dan tes akhir yang mana meningkat sebesar 1,37 yaitu dari skor rata-rata 10,10 pada *pre-test* menjadi 8,74 pada *post-test*. Terjadinya peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan Metode *Footwork* terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai, daya ledak otot tungkai, daya tahan.

Footwork adalah gerakan langkahl-angkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya (Hamid dan Aminuddin, 2019: 53). Latihan *footwork* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan bermain bulutangkis. Dengan latihan *footwork* pemain akan terbiasa dalam menguasai lapangan sehingga pemain mudah dalam menjangkau bola dalam permainan bulutangkis. Meski latihan yang dilakukan selama 16 kali belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain, tetapi sudah dapat meningkatkan kelincahan pemain tersebut.

2. Metode Latihan *Shadow* Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap kelincahan

Pada hasil *post-test* kelompok Metode Latihan *Shadow* mana meningkat sebesar 1,34 dari skor rata-rata 10,52 pada *pre-test* menjadi 9,18 pada *post-test*. Terjadinya

peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan Metode Latihan *Shadow* terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai seperti ,kecepatan dan dayaledak otot tungkai.

Latihan bulu tangkis bayangan adalah salah satu latihan paling sederhana untuk dilakukan tetapi latihan ini tidak maksimal dalam penerapannya. Salah satunya dalam teknik *shadow*. 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 loncatan (Muthiarani dan Yuniana, 2021: 2).

3. Efektivitas Antara Metode Latihan *Shadow* Dan Metode Latihan *Footwork* Terhadap kelincahan

Untuk melihat apakah terdapat efektivitas perbedaan pengaruh Metode Latihan *Shadow* dengan Metode Latihan *Footwork* terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai dapat dilihat dengan diperolehnya nilai $t_{hitung} (1,719) < t_{tabel} (1,943)$ Berdasarkan skor ini maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat dikatakan: “tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Latihan *Footwork* dengan Metode Latihan *Shadow* terhadap kelincahan Pada pemain PB Madani U-15 Kec. Tambusai”.

Pada penelitian ini metode latihan shadow memberikan pengaruh yang lebih besar yang diperoleh dengan nilai $t_{hitung} (8,760) > t_{tabel} (1,833)$. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Achmad Rifai (2020) dengan judul “Perbandingan Latihan *Footwork* Dan *Shadow* Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra”. Dengan hasil penelitian yang nilai $t_{hitung} 0,247 > 0,127$ t_{tabel} . Dengan hasil tersebut menyatakan Latihan shadow memberikan pengaruh lebih besar terhadap kelincahan daripada latihan footwork pada atlet bulutangkis PB. Setia Putra Karawang.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode Latihan *Footwork* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan Pada pemain Bulutangkis PB Madani U-15 Kec. Tambusai
2. Metode Latihan *Shadow* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan Pada pemain Bulutangkis PB Madani U-15 Kec. Tambusai
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Metode Latihan *Footwork* dan Metode Latihan *Shadow* terhadap kelincahan Pada pemain Bulutangkis PB Madani U-15 Kec. Tambusai dengan hasil ($t_{hitung} 1,719 < t_{tabel} 1,943$). Serta tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan Pada pemain Bulutangkis PB Madani U-15 Kec. Tambusai melalui Metode Latihan *Footwork* dan Metode Latihan *Shadow* dan melihat besarnya *Mean*, Metode Latihan *Shadow* Lebih Efektif

dibandingkan dari Metode Latihan *Footwork*.

SARAN

Hasil penelitian “Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Madani Suka Maju U-15 Kec. Tambusai”. Dapat dikemukakan beberapa saran agar menjadi lebih baik diantaranya:

1. Terhadap para pemain, pembina ataupun atlet hendaknya dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan yang baik, agar target program latihan dapat tercapai secara maksimal.
2. diharapkan kepada Klub PB Madani, agar melengkapi sarana dan prasarana agar latihan lebih ditingkatkan, supaya latihan efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga menyadari arti pentingnya tujuan dari latihan *shadow* badminton *footwork*..
3. Peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada siswa lain yang lebih banyak sampelnya, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar dapat lebih meningkatkan kelincahan.

Daftar Pustaka

- Bafirman dan Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN 978-602-425-830-6.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). *Pengaruh Latihan Footwork terhadap Agility pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1). ISSN: 1412-3428.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Susila, L. (2023). *Buku Ajar Bulu Tangkis Dasar*. Penerbit NEM.
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). *Pengaruh Latihan Footwork dan Latihan Shadow terhadap Agility pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis ILLVERD*. *Jurnal Stamina*, 2(10), 54-64. ISSN 2655-1802.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Keolahragaan*.
- Kusuma, L. S. W., & Aminullah, A. (2019). *Pengaruh Latihan Footwork Berbasis Teknologi terhadap Kelincahan dan Daya Tahan Sekolah Atlet PB. Lyansa 2019*. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5). ISSN: 2548-5555.
- Manurizal, L & Fitriana, L. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Guided Discovery dan Metode Series Of Play terhadap Kemampuan Servis Atlet Shuttlecockvoli Putri Rokan Hulu*. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 258-270.
- Muthiarani, A. (2017). *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta*. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(3).
- Muthiarani, A., Lismadiana, L., & Yuniana, R. (2021). *The Effect Of Shadow Training Using Consecutive Steps And Cross Steps On The Agility Of The Footwork Of Badminton Athletes*. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108-117. ISSN 2339-0662.
- Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw*. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 40-49.
- Putra, R., Manurizal, L., Amminiddin, A., & Putra, D. (2024). *Pengaruh Pemanasan Aktif Dan Pemanasan Pasif Terhadap Asam Laktat Setelah Latihan Berat Badan*. *Integrated Sport Journal (Isj)*, 2(1), 73-81.
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). *Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow terhadap Kelincahan Atlet TIM Bulutangkis PB. Setia Putra*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25-31. ISSN: 2503-2976.
- Sepdanius, A. Rifki, M, S. Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA. ISBN : 979-8433-64-0.
- Wibowo, F. P. A., Novita, A. Y., Denatara, E. T., & Candra, J. (2022). *Influence of Shadow and Shuttle Run Exercises on Badminton Sports Footwork Aged 13-15 Years at PB Jaya Raya Jakarta*. ISSN: 2775-3808.

Widhiyanti, K. A. T., Rusitayanti, N. W. A., Ariawati, N. W., Palgunadi, I. K. A., Bagia, I. M., & Artawan, I. K. S. (2022). *Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 423-430. P-