

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE VARIASI SHADOW DRILL TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK BULUTANGKIS UNTUK ATLET USIA 9 – 12 TAHUN DI PB DAUN MUDA BANJARBARU

Muhammad Yuda Setiawan¹, Mita Erliana², Abd. Hamid³

¹Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email 2010122310008@ulm.ac.id, mita_eliana@ulm.ac.id, abd.hamid@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggunakan metode variasi *Shadow Drill* terhadap kelincahan *Footwork* Bulutangkis untuk atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru. Metode penelitian praeksperimen diskriptif kuantitatif. Populasi atlet di PB Daun Muda Banjarbaru berjumlah 33 atlet dan teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling jumlah sampel nya sebanyak 10 atlet (usia 9 – 12 tahun). Hasil penelitian pada tes awal, kelincahan atlet di PB Daun Muda Banjarbaru yang dimiliki klasifikasi kurang sebanyak 1 atlet dengan presentase 10% dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 9 atlet dengan presentase 90%. Setelah diberikan perlakuan 12 kali selanjutnya dilakukan tes akhir, hasil tes akhir klasifikasi kurang sebanyak 6 atlet dengan presentase 60% dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 4 atlet dengan presentase 40%. Kesimpulan dari penelitian ada pengaruh latihan *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis pada atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru.

Keywords: *kelincahan, footwork, shadow drill*

PENDAHULUAN

Olahraga ialah salah satu aktivitas fisik yang sangat bermanfaat dan penting bagi manusia. Aktivitas kebiasaan dapat berpengaruh pada kesejahteraan fisik dan emosional masyarakat serta meningkatkan sikap disiplin. Di antara sekian banyak cabang olahraga yang ada, bulu tangkis ialah salah satu olahraga paling populer dan populer di Indonesia. Sebagai olahraga dengan peminat bulu tangkis yang tinggi, berbagai usia mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa standar standar kerap memilih bulutangkis sebagai olahraga favoritnya. Oleh karena itu, setiap tahunnya banyak diadakan kejuaraan bulu tangkis besar dan kecil di setiap daerah untuk mencari bakat-bakat para pemain bulu tangkis. Untuk menjadi pemain olahraga bulu tangkis yang berprestasi, pemain perlu memahami dan mengetahui teknik-teknik dasar permainan bulutangkis, berbagai teknik dasar bulutangkis diantaranya cara memegang raket, teknik servis, Langkah kaki /*footwork*, posisi tubuh, smash, lob shot, netting dan overhead.(Doni Limbong, 2021)

Setelah menguasai teknik dasar dalam olahraga bulutangkis, maka penguasaan teknik pukulan bulutangkis sangatlah penting. Menurut (Herman Subardjah, 2000), teknik memukul dalam bulutangkis sering dibedakan menjadi 3 bagian, tepatnya pukulan dasar, pukulan lurus atau samping, dan pukulan atas. Servis (servis tinggi/lob, servis pendek, servis goyang/servis jentik), lob di bawah lengan serta pukulan bersih membentuk ayunan raket dari bawah. Level atau pukulan menyamping terdiri dari lemparan musuh, lemparan pelindung, drive, dropshot, dan jaring. Sedangkan di atas batuan terdiri dari di atas himpitan, hacked, dropshot, dan di sekitar kepala.

Kemudian, setelah mendominasi pukulan bulu tangkis, penting menguasai berbagai strategi desain pukulan baik dan tepat. Pola pukulan ialah pukulan dilakukan secara berurutan dengan menggabungkan pukul satu pukulan dengan yang lain dan ulangi lebih dari sekali untuk memajukan metode meninju yang baik dan terarah. (Tohar, 1992). Manfaat dari pukulan ialah mengajarkan pemain agar menguasai lapangan dan menjaga keseimbangan, memungkinkan mereka untuk melemparkan pukulan dan mendapatkan pengembalian yang

baik. (Harits Al Farisi 2019). Untuk mempertahankan pukulan ini, hal ini diperlukan untuk memiliki permainan dadu yang bagus. Keterampilan yang paling penting dalam permainan kaki adalah mendapatkan kaki Anda dalam posisi yang tepat untuk mengambil payudara navette. Pengorganisasian *footwork* yang baik mutlak diperlukan bagi seorang pemain bulu tangkis. Menurut mekanika *footwork* bulu tangkis, unsur-unsur kesejahteraan yang diharapkan dalam gerak kaki termasuk respons dan persiapan. Salah satu respons adalah kemampuan individu untuk bertindak segera dan cepat mengingat perbaikan yang disebabkan oleh berbagai kemampuan, kondisi, atau perasaan. (A. Mujami' 2010.)

Kelincahan dalam bulutangkis sangatlah diperlukan untuk melakukan *footwork* (M. Sajoto, 1995) menyatakan bahwa kelincahan ialah kemampuan seorang agar mengubah posisi dalam bidang tertentu dari seorang individu yang dapat berubah dengan cepat dalam berbagai keadaan dengan koordinasi yang besar, yang berarti bahwa kelincahan anak cukup baik. Sedangkan (Suharno HP, 1986) menyatakan bahwa kelincahan ialah kemampuan seorang agar mengubah posisi tubuh selain cepat dibayangkan tergantung pada keadaan.

Kelincahan sangat membantu gerak kaki dalam bulu tangkis. Jika seorang pemain bulutangkis terampil, perkembangannya akan cepat dan mudah beradaptasi, sehingga menguasai gerak kaki yang cepat adalah salah satu cara untuk mendominasi olahraga bulutangkis dengan baik. Jadi, semakin lincah seseorang, *footwork* nya akan semakin baik pula. Jadi, tanpa ketangkasan, jangan berharap pemain mampu mengeksekusi rangkaian pukulan yang baik dari bulutangkis. Sebab kelincahan sangat penting dan mempengaruhi posisi tubuh sebelum melakukan pukulan bulutangkis. (A. Mujami', 2010.)

Footwork merupakan suatu teknik untuk mengatur langkah agar lebih efektif saat bermain bulutangkis. Fungsinya untuk membantu tubuh bergerak cepat ke segala arah, hingga memposisikan tubuh supaya dapat menyerang dengan efektif.

Menurut (Syahri Alhusin, 2007) *Footwork* merupakan gerakan kaki untuk mendekat ke tempat jatuhnya *shuttlecock* sehingga memudahkan pemain dalam melakukan pukulan. Untuk mencapai *shuttlecock* dalam posisi yang baik ke depan, ke samping, dan ke belakang, pemain harus mempunyai kecepatan gerak.

Seperti yang dinyatakan (Herman Sybardjah, 2000), pedoman penting gerak kaki untuk pemain yang menggunakan pegangan kanan, itu ialah bahwa kaki kanan selalu yang terakhir tidak kompeten atau bangku cadangan ada di kaki kanan. *Shadow drill* adalah Bergerak berulang-ulang, menirukan pergerakan bayangan di enam sudut lapangan. Latihan *shadow drill* merupakan pelatihan untuk mengenalkan gerakan-gerakan bulutangkis. Ini harus dimungkinkan dengan raket dan gerakan, atau juga menggerakkan *shuttlecock*. Menurut (Sapta Kunta, 2010), salah satu model latihan gerak kaki adalah latihan bayangan dalam bulu tangkis. Di *Shadow badminton*, ambil *shuttlecock*, letakkan di tepi lapangan bulu tangkis, dan gerakkan untuk meniru gerakan bayangan di enam sudut lapangan bulu tangkis.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di PB Daun Muda Banjarbaru masih banyak atlet yang memiliki masalah di *footwork* sehingga membuat atlet kesulitan untuk mengambil *shuttlecock* dan lambat saat bermain baik dari segi menyerang maupun bertahan karena atlet belum menguasai *footwork* dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan hal di atas maka perlu adanya penelitian tentang pengaruh Latihan menggunakan metode variasi *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork*, maka penulis ingin melaksanakan penelitian yang berjudul: **“ Pengaruh Latihan menggunakan metode variasi *Shadow drill* terhadap Kelincahan *Footwork* Bulutangkis untuk Atlet Usia 9 – 12 Tahun di PB Daun Muda Banjarbaru “.**

Demikian hasil penulisan artikel ini di harapkan dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan ilmu bagi penulis dan menambahkan wawasan pengetahuan bagi peneliti peneliti olahraga selanjutnya.

Penulis memahami bahwa komposisi artikel ini tidak sepenuhnya sempurna oleh waktu, kapasitas, dan informasi terbatas yang penulis dapatkan, sehingga dengan kerendahan hati penulis meminta maaf atas semua kekurangan yang ada.

METODE

Tabel 1. Kata kunci dalam pencarian data

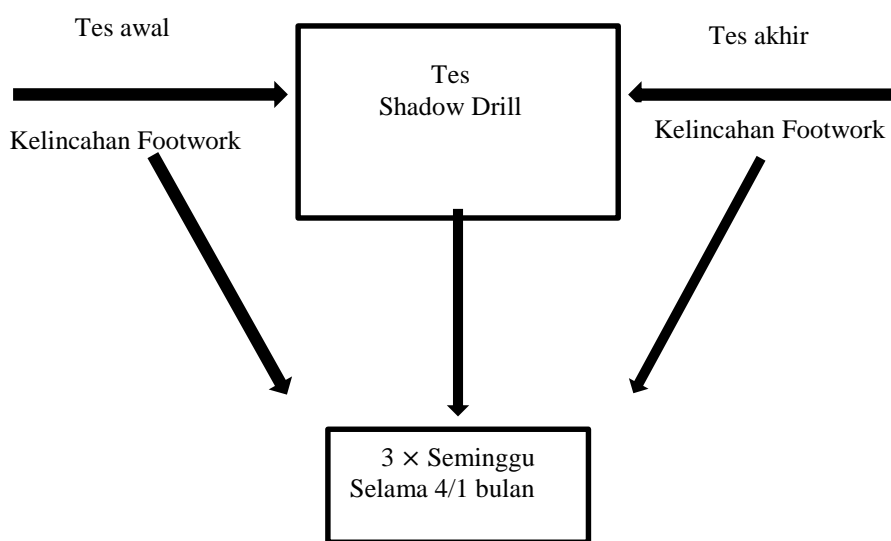
Basis data kata kunci
<i>Publish or perish</i> Alintitle : “Model Pembelajaran Penjas” Dan “Bulutangkis”

Penelitian ini menggunakan desain kelompok pre-test-post-test tunggal, di mana tes awal diberikan sebelum memulai perlakuan. Dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pengobatan, pengobatan dapat diketahui lebih akurat. (Sugiyono, 2010).

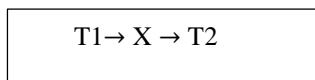
Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa teknik Pre-Exsperimental Plans, yang merupakan konsekuensi dari tes yang merupakan faktor andal, hal ini dapat terjadi, mengingat tidak ada variabel kontrol dan contoh tidak dipilih secara sembarangan. Tergantung pada hasil percobaan, yang merupakan variabel terikat, mungkin Tidak ada faktor kontrol dan tes tidak dapat dipilih secara sewenang-wenang. Desain penelitian yang digunakan dengan penelitian ini ialah desain penelitian eksperimental “*One Group Pre-test Design*” yang mengembangkan desain penelitian yang dapat menghasilkan pengaruh latihan *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork*. (Mamahit et al., 2020).

Metode penelitian ini adalah pre-eksperimen diskriptif kuantitatif. Populasi atlet di PB Daun Muda Banjarbaru berjumlah 33 atlet dan tehnik penentuan sampel menggunakan porposiv sampling jumlah sampel nya sebanyak 10 atlet (usia 9 – 12 tahun).

Berikut adalah bagan penelitian ini :



Bagan . Desain Penelitian



(Sugiyono, 2011:)

Tabel 1. Data Normatif Shuttlerun

No	Klasifikasi	Nilai Putra
1	Baik Sekali	<22
2	Baik	18 – 21
3	Sedang	12 – 17
4	Kurang	8 – 11
5	Kurang Sekali	>7

Sumber : (Ahmad muchilisin natas pasaribu : 2020)

Penelitian ini hanya terdiri dari satu variabel bebas ialah kelincahan . Pada pelaksanaan penelitian pengambilan sampel diambil dari total populasi dengan menyesuaikan kebutuhan dari penelitian. Pada penelitian kali ini populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah atlet di PB daun Muda Banjarbaru berjumlah 33 orang , jumlah sampel (subyek) penelitian sebanyak 10 atlet yang beusia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru.

Teknik analisis data adalah cara mengolah data yang diambil adalah dengan menggunakan rumus tertentu. Persamaan ini kemudian dihasilkan dengan mengolah data dan menunjukkan apakah suatu bentuk latihan berpengaruh atau tidak. Tujuan dari survei ini ialah untuk meningkatkan informasi menjadi struktur yang masuk akal dan dapat ditafsirkan.(Imam Alfarizi ,2022.)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 1 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas (kelincahan). Berikut data hasil tes awal dan tes akhir yang diperoleh:

Tabel 2. Hasil Tes awal dan Tes akhir

No	Nilai	Klasifikasi	Tes Awal	%	Tes akhir	%
1	>22	Baik Sekali	0	0	0	0
2	18-21	Baik	0	0	0	0
3	12-17	Sedang	0	0	0	0
4	8-11	Kurang	1	10	6	60
5	<7	Kurang Sekali	9	90	4	40

Hasil dari tes awal, bahwa 1 atlet (10%) dari total 10 atlet yang berusia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru diklasifikasikan sebagai kurang dalam kelincahan, sedangkan 9 atlet (90%) diklasifikasikan sebagai kurang sekali. Artinya, mayoritas atlet pada saat awal tes memiliki tingkat kelincahan yang kurang memadai.

Setelah di berikan perlakuan atau treatmen dan di lakukan tes akhir hasil tes akhir menunjukkan ada pengaruh. Jumlah atlet yang berada pada klasifikasi kurang meningkat menjadi 6 atlet (60%), sementara jumlah atlet yang diklasifikasikan sebagai kurang sekali turun menjadi 4 atlet (40%). Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan shadow bayangan terhadap ketangkasan pada atlet usia 9 - 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru.Dari data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasannya perlakuan atau treatmen latihan shadow drill yang dilakukan ada pengaruh terhadap kelincahan atlet di PB Daun Muda Banjarbaru.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini variabel bebas yaitu kelincahan adanya pengaruh latihan menggunakan metode variasi *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis untuk atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru setelah di berikan perlakuan atau treatmen. Dari

pada itu terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *footwork* bulutangkis, bisa dilihat dari penelitian relevan dibawah ini yang punya hubungan pada penelitian ini.

Terdapat penelitian yang relevan yang diteliti oleh (Islamiah, S., & Sepdanius, E. 2019). Penelitian ini diharapkan dapat memutuskan seberapa besar dampak persiapan gerak kaki dan persiapan bayangan terhadap kesiapan pada pesaing pria Hubungan Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini dilakukan terhadap 12 peserta putra dari Afiliasi Bulutangkis Illverd Tabing Kota Padang. Sepuluh orang dimasukkan dalam sampel penelitian menggunakan metode mengusulkan pengambilan sampel. Berdasarkan analisis pemeriksaan informasi menggunakan investigasi uji-t, ada dampak keji dari persiapan gerak kaki dan persiapan bayangan pada kesiapan pada pesaing pria Afiliasi Bulutangkis Tabing Kota Padang.

KESIMPULAN

Ditinjau dari analisis data di atas penelitian ini bisa diambil penjabaran dan hasil yang sudah terlihat, kesimpulan penelitian ini adalah :

Ada pengaruh latihan menggunakan metode variasi *shadow drill* terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis untuk atlet usia 9 – 12 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru.

Kesimpulan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan dari hasil tes akhir ada 6 atlet berada pada klasifikasi kurang dan 4 atlet berada pada klasifikasi kurang sekali.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua, dosen-dosen Pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat khususnya dosen pembimbing akademik bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd., pembimbing utama ibu Mita Erliana, S.Pd., M.Or., pembimbing pendamping bapak Dr. Abd. Hamid, M.Pd. kekasih saya Ridha Rezkia dan kawan-kawan yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini dengan cepat baik dari segi tenaga, motivasi dan yang lain yang telah membatu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, dan berterima kasih kepada diri saya sendiri telah berjuang sampai akhir untuk mendapatkan hasil yang di inginkan untuk menjadi sarjana pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Mujami', A. (2010). Sumbangan Reaksi dan Kelincahan terhadap Hasil *Footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009.
- 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.
- Farisi, Al. (2019). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis, Universitas Negeri Jakarta.
- Limbong, Doni. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo Effect of Training with Reaction Lights and Shuttlerun On Footwork of PB Badminton Athletes Tj Prestasi Tebo DONI MARGANDA LIMBONG Program studi kepelatihan olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia. In *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* (Vol. 03, Issue 02). <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Alfarizi, Imam. (2022). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-14 Tahun PB. Pratama Kota Sungai Penuh.
- Mamahit, J., Lomboan, E., & Mumeekh, M. (2020). THE INFLUENCE OF AGAINTS TRAINING ON FOOT WORK ABILITY IN BANBOOK PLAY. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 01(02).