

## PENGARUH LATIHAN SKIPPING ROPE DAN LATIHAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS

Ega Nofiansyah<sup>1</sup>, Komarudin<sup>2</sup>, Nidaul Hidayah<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
eganofiansyah@upi.edu<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *two-group pretest-posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Bulutangkis UPI. Sampel berjumlah 40 orang atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Court Agility Test*. Analisis statistik yang digunakan yaitu Uji *Paired Sample t-test* dan Uji *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *skipping rope* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis, latihan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bulutangkis, dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis. Simpulan, bahwa baik latihan *Skipping Rope* maupun latihan *Shadow* keduanya dapat meningkatkan kelincahan

Kata Kunci: Bulutangkis; Kelincahan, Skipping Rope, Shadows

### ABSTRACT

*The aim of this research was to determine the effect of skipping rope training and shadow training on the agility of badminton athletes and to determine the difference in the effect of skipping rope training and shadow training on the agility of badminton athletes. The method used in this research is an experimental method with a two-group pretest-posttest group design. The population in this study were UPI Badminton UKM athletes. The sample consisted of 40 athletes taken using purposive sampling technique. The instrument in this research used the Court Agility Test. The statistical analysis used is the Paired Sample t-test and the Independent Sample t-test. The results of this study show that skipping rope training has a significant influence on the agility of badminton athletes, shadow training has a significant influence on the agility of badminton athletes, and there is no significant difference in the effect between skipping rope training and shadow training on the agility of badminton athletes. The conclusion is that both Skipping Rope training and Shadow training can increase agility.*

*Keywords: Agility, Badminton Skipping Rope, Shadow*

### PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, keputusan untuk memasukkan bulutangkis dalam Olimpiade tahun 1992 meningkatkan partisipasi dalam permainan. Permainan bulutangkis umumnya dimainkan dalam sebuah turnamen dengan satu hingga tiga pertandingan selama 4 atau 5 hari (Phomsoupha & Laffaye, 2015). Pemain bulutangkis memerlukan kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan, melibatkan sebagian besar bagian tubuh otot besar dan kecil (Bańkosz et al.,

2013).

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan terutama bulutangkis, karena pada saat mengejar kok ke depan maupun ke belakang. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Yuliawan et al., 2014). Kelincahan memiliki peranan yang cukup penting atlet memerlukan gerakan yang serba cepat dan eksplosif. Pemain bulutangkis harus memaksimalkan kemampuan kelincahan mereka untuk memenangkan pertandingan ketika bermain di lapangan (Walklate et al., 2009). Kelincahan dalam bermain bulutangkis sangat diperlukan dalam pertandingan maupun berlatih. Pemain bulutangkis harus mampu melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, bereaksi cepat merubah arah, memutar badan, dan melangkah lebar sambil tetap mempertahankan keseimbangan tubuh untuk menutupi semua area lapangannya (Kardani & Rustiawan, 2020).

Latihan *skipping* adalah metode praktis yang banyak digunakan untuk mengembangkan keseimbangan dan koordinasi bagi seorang atlet agar lebih mudah bergerak di lapangan ketika pertandingan berlangsung (Trecroci et al., 2015). *Skipping* termasuk aktivitas fisik yang sederhana, dapat menarik minat semua orang dari kalangan usia, tetapi cukup sulit dan rumit, sehingga merupakan tantangan bagi olahragawan yang mempunyai koordinasi baik, kebugaran yang tinggi dan berbakat. *Skipping* meningkatkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berbarengan dari kaki, tangan, dan melatih refleks gerak kaki. Latihan *skipping* merupakan salah satu latihan dalam bulutangkis yang mendukung terhadap keseimbangan dan kelincahan pada atlet serta melatih kekuatan otot tungkai bawah (An et al., 2022).

*Skipping* merupakan olahraga yang mengkombinasikan latihan aerobik dan juga mengembangkan koordinasi gerak kaki, juga mudah dilakukan dengan alat yang sederhana. Selain itu, aktivitas ini cocok untuk semua usia, dan juga meningkatkan kebugaran, *skipping* bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular, dan stamina (Pounraj, 2022).

Dalam permainan bulutangkis latihan *shadow* yang paling utama dilakukan setelah pemanasan agar memiliki kelincahan, keseimbangan dan langkah kaki yang baik saat bermain (Marpaung, 2021). *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow* adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan tanpa menggunakan *shuttlecock* (Widhiyanti et al., 2022). Latihan ini bertujuan untuk melatih penguasaan lapangan dalam permainan bulutangkis, jika seorang atlet bulutangkis sudah mampu menguasai latihan ini dan tentunya mampu mengimplementasikan dengan baik, tidak akan terlalu merasakan kesulitan saat bermain tunggal maupun ganda.

Latihan bayangan dilakukan dengan pola berulang menggunakan beberapa metode latihan dalam bulutangkis (Ishak et al., 2020). Latihan *shadow* adalah latihan bayang yang berguna untuk *imagery* pemain dalam rangka untuk melatih *footwork* dan gerakan ke berbagai arah area lapangan. Latihan ini juga memiliki variasi yang beragam, antara lain latihan *shadow* bebas dan latihan *shadow* kombinasi. Latihan *shadow* bebas adalah latihan yang dilaksanakan tanpa arahan dari pelatih, artinya pemain bergerak ke berbagai titik area lapangan secara acak, lurus, ke kanan, ke samping, menyilang. Sedangkan latihan *shadow* kombinasi adalah latihan gerakan kaki yang sesuai dengan arahan pelatih. Artinya pemain mengikuti arahan dari pelatih ketika melakukan

gerakan langkah kaki. Latihan shadow bulutangkis adalah latihan yang sederhana dan bervariasi dalam pengaplikasiannya, akan tetapi efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet

Berdasarkan hasil observasi, tentang perbandingan latihan *skipping rope* dan latihan *shadow*. Oleh karena itu peneliti tertarik memperbaharui penelitian untuk membandingkan mengenai latihan kelincahan atlet bulutangkis dengan menggunakan latihan *skipping rope* dan latihan *shadow*. Penelitian terdahulu Gani Kardani (2020), perbandingan hasil latihan *shuttle run* dengan latihan *shadow* terhadap kelincahan pada cabang olahraga bulutangkis, menunjukkan bahwa bentuk latihan *shadow* pengaruhnya lebih berarti dibandingkan dengan latihan *shuttle run*, selanjutnya penelitian Kurniawan et al.,(2021), pengaruh latihan *skipping* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan gerak atlet bulutangkis, hasil penelitian ini mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan. Oleh sebab itu, dengan model latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest control group design*. Peneliti memilih desain ini karena penulis ingin mengujicobakan dua model latihan yaitu model latihan *Skipping Rope* dan model latihan *Shadow*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 atlet UKM Bulutangkis UPI, Teknik pengumpulan data menggunakan *Purposive Sampling* yang berarti mengambil sebagian dari populasi. Analisis data yang digunakan menggunakan software SPSS 24

## HASIL PENELITIAN

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode *Shapiro-wilk*, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi 0.05 maka nilai residual berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Varibel	Kelas	Statistic	df	Sig
Hasil Court Agility Test	Pre test Skipping rope	.976	20	.871
	Post test Skipping rope	.961	20	.570
	Pre test Shadow	.968	20	.711
	Post test Shadow	.940	20	.244

Data diatas menunjukkan 2 tes uji normalitas yaitu *kolmogorov-smirnov* dan *Shapiro wilk*. Sehubungan dengan tes yang digunakan adalah uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* maka data diatas dapat menunjukkan bahwa dari semua data yang dimiliki baik *pre test* maupun *post test* memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data yang dimiliki berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan adalah uji parametrik.

Uji homogenitas bertujuan untuk meyakinkan bahwa sekumpulan data yang akan diukur memang berasal dari populasi yang homogen (sama). Penghitungan homogenitas dilakukan peneliti saat ingin membandingkan sebuah sikap, intensi, atau perilaku pada dua kelompok populasi (Widhiarso, 2011). Bahwa dalam uji homogenitas,

seperti pada uji normalitas memeriksa karakteristik keseragaman dalam distribusi gabungan Variabel Y dan X. Dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Post Test *Skipping Rope* dan *Shadow*

Variabel	Kelas	Levene Statistic	df1	df2	Sig
Hasil <i>Court Agility Test</i>	Based on Mean	.127	3	76	.944
	Based on Median	.125	3	76	.945
	Based on Median and with adjusted df	.125	3	71.236	.945
	Based on trimmed mean	.117	3	76	.950

Berdasarkan data hasil uji homogenitas diatas menghasilkan nilai signifikansi 0,944 lebih besar dari 0,05, sehingga dari data diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian ini berdistribusi homogen.

### Hipotesis I

Pendekatan Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, *Paired Sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Uji *Paired Sample t-test* merupakan bagian dari statistik parametrik oleh karena itu, sebagaimana aturan dalam statistik parametrik data. Penelitian haruslah berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample t-test* yaitu: Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Perhitungan Uji *Paired Sample t-test* pada penelitian ini berdasarkan data yang telah terkumpul, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Peningkatan Latihan *Skipping Rope*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Two-side p
pair 1 Hasil <i>Court Agility Test</i>	12.99025	1.12319	.17759	12.63104	13.34946	73.137	39	.000

$H_{01}$  : Metode latihan *skipping rope* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

$H_{a1}$  : Metode latihan *skipping rope* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

Pada Tabel 3 data *Paired Sample t-test* hasil dari *pre test* dan *post test* latihan *skipping rope* menunjukkan nilai sig 0,001 < 0,05 yang berarti  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima, yang menunjukkan bahwa latihan *skipping rope* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis.

## Hipotesis II

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Peningkatan Latihan *Shadow*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Two-side p
pair 1 Hasil Court Agility Test	13.08750	1.05949	.16752	12.74866	13.42634	78.125	39	.000

H<sub>02</sub> : Metode latihan *shadow* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

H<sub>a2</sub> : Metode latihan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

Pada Tabel 4 data *Paired Sample t-test* hasil dari *pre test* dan *post test* latihan *shadow* menunjukkan nilai sig 0,001 < 0,05 yang menunjukkan nilai sig 0,001 < 0,05 yang berarti H<sub>02</sub> ditolak dan H<sub>a2</sub> diterima, yang menunjukkan bahwa latihan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis.

## Hipotesis III

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Antara *Skipping Rope* dan *Shadow*

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std error difference
Hasil Court Agility Equal variances assumed	.315	.578	-.867	38	.331	.661	.21113
Hasil Court Agility Equal variances not assumed			-.867	37.925	.331	.661	.21113

H<sub>03</sub> : Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis.

H<sub>a3</sub> : Terdapat perbedaan pengaruh latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis.

Pada Tabel 5 data *Paired Sample t-test* hasil dari *post test* latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,331 > 0,05 yang berarti H<sub>03</sub> diterima, maka hasil dari *Independent Sample t-test* adalah tidak terdapat perbedaan latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* terhadap kelincahan atlet bulutangkis.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh latihan *skipping rope* terhadap kelincahan atlet bulutangkis

Sejalan dengan penelitian Azhari et al., (2022), bahwa latihan *skipping* mempengaruhi peningkatan komponen fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan kaki, kelincahan, dan daya tahan pada olahraga bulutangkis, jadi mencakup semua yang dibutuhkan atlet bulutangkis terutama kelincahan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Trecroci et al., 2015) mengatakan bahwa *skipping* mengembangkan keseimbangan dan koordinasi bagi seorang atlet agar lebih mudah bergerak di lapangan ketika pertandingan berlangsung. Selain itu, penelitian yang dilakukan Suwardi et al., (2024), mengatakan hal yang sama yaitu bahwa dengan latihan *skipping* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet

bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *skipping rope* dapat menjadi suatu latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

Latihan *skipping* merupakan salah satu latihan dalam bulutangkis yang mendukung terhadap keseimbangan pada atlet serta melatih kekuatan otot tungkai bawah (An et al., 2022). Atlet bulutangkis membutuhkan otot kaki yang baik untuk menopang tubuhnya agar saat mengejar kok yang diberikan lawan tidak sulit untuk mengembalikannya. Latihan *skipping* juga bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina (Pounraj, 2022). Latihan *skipping* merupakan salah satu latihan dalam bulutangkis yang mendukung terhadap keseimbangan pada atlet serta melatih kekuatan otot tungkai bawah (Sirico et al., 2019). Latihan *skipping* mempunyai komponen-komponen berupa melompat, melangkahkan kaki, kekuatan otot tungkai, daya tahan, keseimbangan tubuh serta koordinasi gerak (Sumardi et al., 2013). Latihan *skipping* terbukti efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan kelincahan *footwork* seseorang.

Salah satu kegiatan yang dapat diberikan untuk peningkatan kelincahan adalah dengan memanfaatkan latihan dengan *skipping*, kegiatan ini juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan dan pernafasan, *Skipping* meningkatkan keahlian buat mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berbarengan dari kaki dan tangan (Partavi, 2013). Dengan begitu latihan *skipping* baik digunakan untuk meningkatkan kelincahan dengan didukung penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, karena reflek gerak kaki, dan koordinasi seluruh gerak badan dibutuhkan. Latihan *skipping* merupakan latihan yang menghubungkan antara kekuatan kecepatan dan kelincahan yang dilakukan secara berulang-ulang agar dapat menghasilkan daya ledak otot (Setyarini, 2018). Latihan ini meringankan kaki untuk bergerak ke berbagai arah untuk mengejar *shuttlecock*, karena refleks yang dihasilkan oleh kaki dengan latihan tersebut.

Berdasarkan hasil temuan penelitian seperti yang ada pada deskripsi data, rata-rata skor *skipping rope* pada saat *pre test* 14,89 dan rata-rata skor setelah diberikan *treatment* pada saat *post test* meningkat 14,09. Selama penelitian yang berlangsung penulis menemukan hal menarik pada atlet ketika melakukan latihan *skipping* yang dimana hasil antara *pre test* dan *post test* keseluruhan atlet meningkat karena saat diberikan perlakuan para atlet sangat antusias, memperhatikan materi dengan baik, jika ada yang kurang dipahami para atlet segera bertanya dan saat praktik latihan dilakukan dengan baik.

### **Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis**

Dalam permainan bulutangkis latihan *shadow* yang paling utama dilakukan setelah pemanasan agar memiliki kelincahan, keseimbangan, dan langkah kaki yang baik saat bermain (Marpaung, 2021). *Shadow* berarti bayangan, jadi maksud dari latihan *shadow* adalah latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan tanpa menggunakan *shuttlecock* (Widhiyanti et al., 2022). Atlet seolah olah membayangkan seperti bermain bulutangkis bergerak ke segala arah, dengan begitu pergerakan akan lincah. Latihan *shadow* bermanfaat terhadap permainan bulutangkis apabila dilakukan dengan benar. Manfaat tersebut di antaranya adalah meningkatkan daya tahan, kecepatan, antisipasi, timing pukulan, dan kebugaran fisik. Latihan *shadow* walaupun dilakukan tanpa menggunakan *shuttlecock* tetapi akan memaksa pemain untuk bergerak ke beberapa posisi dan melakukan pukulan bayangan (Nirendan & Murugavel, 2019).

Menurut Subarjah (2007), mengatakan langkah bayangan (*shadow*) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya. Di dalam bermain bulutangkis atlet dituntut untuk mempunyai kelincahan, latihan ini bertujuan untuk melatih penguasaan lapangan dalam permainan bulutangkis, jika seorang atlet bulutangkis sudah mampu menguasai latihan ini dan tentunya mampu mengimplementasikan terjadinya peningkatan kelincahan merupakan kontribusi dari penerapan latihan *shadow* dengan baik. Menurut penelitian (Govindasamy, 2018) mengatakan bahwa latihan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan secara signifikan. Latihan *shadow* merupakan latihan yang paling efektif, latihan ini bermanfaat dari aspek kelincahan, daya tahan, mengantisipasi *shuttlecock*, dan kondisi fisik. Dengan demikian latihan *shadow* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan, seperti yang ada pada deskripsi data, rata-rata skor *shadow* pada saat *pre test* 14,89 dan rata-rata skor setelah diberikan *treatment* pada saat *post test* meningkat 14,27.

Latihan *shadow* merupakan salah satu model latihan kelincahan yang sering diberikan agar dapat terjadi peningkatan kelincahan bermain bulutangkis (Yüksel & Aydos, 2017). Latihan ini adalah latihan langkah kaki mengatur tubuh untuk mendapatkan posisi tubuh memudahkan atlet untuk memukul *shuttlecock*. Latihan *shadow* merupakan salah satu tipe latihan kelincahan dengan metode memindahkan *shuttlecock* dari cones pertama lalu ke cones selanjutnya secara berurutan, menurut (Syahgrinata, 2019). Bahwa latihan *shadow* merupakan latihan bulutangkis yang efektif memberikan peningkatan yang baik terhadap kelincahan (Sukesih, 2013). Banyak klub bulutangkis sudah mewajibkan latihan *shadow* di program latihannya.

Berdasarkan hasil temuan penelitian seperti yang ada pada deskripsi data, rata-rata skor *shadow* pada saat *pre test* 14,82 dan rata-rata skor setelah diberikan *treatment* pada saat *post test* meningkat 14,27. Selama penelitian berlangsung peneliti menemukan hal menarik, dimana 20 orang atlet yang diberikan perlakuan berupa latihan *shadow* mempengaruhi kelincahan yang terbukti dari hasil *pre test* sebelum diberikan latihan *shadow* dan *post-test* setelah diberikan. Pada tes *Court Agility Test* yang digunakan untuk mengukur kelincahan atlet tersebut mengalami peningkatan yang signifikan.

### **Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Dan Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis**

Pada hasil temuan diatas membuktikan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan *skipping rope* dan latihan *shadow* dikarenakan kedua kelompok latihan sama-sama memiliki peningkatan tetapi tidak ada yang lebih unggul. Hal tersebut terlihat dari hasil uji *Independent Sample t-test* untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Menunjukkan bahwa latihan *shadow* dan latihan *skipping rope* keduanya merupakan metode latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis. Berdasarkan temuan yang disajikan pada deskripsi data kelompok *skipping rope* hasil rata-rata *post test* 14,89, sedangkan skor rata-rata *post test* kelompok *shadow* 14,53. Jika dilihat dari N Gain Skor atau persentase peningkatan keterampilan pada tiap kelompok menunjukkan perbedaan yang tidak terlalu jauh.

Latihan *skipping rope* maupun latihan *shadow*, keduanya merupakan metode latihan yang sudah terbukti mampu meningkatkan kelincahan. Peningkatan kelincahan dalam latihan *skipping rope* terjadi karena latihan ini membuat otot dan sendi bergerak secara menyeluruh dalam waktu reaksi yang cepat pada tubuh terlebih pada bagian bawah yang mengakibatkan terjadinya perubahan peningkatan kecepatan, kekuatan dan

elastisitas pada otot sehingga membuat pergerakan tungkai menjadi lincah dan terlatih (Chow et al., 2014). Latihan *skipping rope* yang teratur dan berulang, repetisi yang dilakukan akan meningkatkan stimulus motorik sehingga keseimbangan dan kelincahan menjadi bagus. Bahwa latihan *skipping* merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan power tungkai, kelincahan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat ( Wati et al., 2023).

Menurut penelitian Muthiarani (2017), mengatakan *shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Latihan *shadow* sangat diperlukan untuk melatih kelincahan, selain untuk melatih kelincahan latihan *shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan. Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan keluwesan dalam bergerak ataupun memukul *shuttlecock*, teknik langkah kaki dan pukulan yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik (Widhiyanti et al., 2022). Seperti yang diungkapkan Seo, Lee, dan Song (2019), bahwa terdapat perbedaan power, kapasitas anaerobik dan Vo2Max terhadap atlet dengan berbagai variasi rasio kelincahan. Hal tersebut juga sama diungkapkan oleh Rahimi (2005), bahwa terdapat perbedaan efek latihan dengan waktu kinerja, interval dan istirahat serta volume latihan yang berbeda. Latihan dengan dengan volume dan intensitas yang berbeda juga menyebabkan perbedaan pada hipertrofi otot dan kekuatannya (Mangine et al., 2015).

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 (Kusuma & Aminullah, 2019). Bahwa faktor kecepatan dalam permainan bulutangkis sangat dominan, seorang pemain harus bergerak cepat kesana kemari untuk mengejar bola di sudut lapangan, sambil menjangkau dan memukulnya dengan cepat. Kelincahan bertujuan untuk meningkatkan gerakan *shadow* pada permainan bulutangkis. Gerakan *shadow* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini digunakan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di daerah permainan sendiri. Dengan demikian, kedua latihan menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi dalam proses latihan kelincahan, keduanya sama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

## SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik latihan *Skipping Rope* maupun latihan *Shadow* keduanya dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini bisa terjadi karena baik latihan *Skipping Rope* maupun latihan *Shadow* keduanya bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan reaksi kelincahan, keseimbangan, dan langkah kaki yang baik saat bermain bulutangkis. Tapi jika dibandingkan antara keduanya, tidak ada yang lebih unggul antara latihan *Skipping Rope* maupun latihan *Shadow*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Tri Widhiyanti, K., Wayan Ary Rusitayanti, N., Wayan Ariawati, N., Komang Adi Palgunadi, I., Made Bagia, I., & Kadek Suryadi Artawan, I. (n.d.). *Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6888685>
- Azhari, A. S., Subarjah, H., & Tafaqur, M. (2022). *The Effect of Skipping Exercise on*

*Improving The Physical Condition Component In Badminton Sport.*

- Bañkosz, Z., Nawara, H., & Ociepa, M. (2013). Assessment of simple reaction time in badminton players. *Trends in Sport Sciences*.
- Cheng Lin, W., Chia-Lun Lee, K., & Chang, N.-J. (2020). *Acute Effects of Dynamic Stretching Followed by Vibration Foam Rolling on Sports Performance of Badminton Athletes*. <https://www.researchgate.net/publication/341078430>
- Chow, R., Mohd, W., & Rusli, R. (2014). Effect of Rope Skipping Techniques, (January 2016). <https://doi.org/10.15866/ireme.v8i6.1843>
- Deni Rahman Marpaung1, F. M. (2021). *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Dhedhy Yulianan, P., Sugiyanto, F., Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis, P., Yulianan, D., Sugiyanto Muhammadiyah Kleco Kotagede Yogyakarta, F. S., & Negeri Yogyakarta, U. (2014). The Effect Of Stroke and Agility Exercise Method on The Playing Badminton Skills Of Beginner Level Athlete. In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 2).
- Elitersrs, (2021). 8 Jump Rope Exercises to Improve Your Agility & Fitness.
- Fatih YÜKSEL, M., & Aydos, L. (2017). The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players\*/\*\*. In *Original Article Journal of Athletic Performance and Nutrition*.
- Govindasamy, K. (2018). Effect of yogic practice on selected biochemical variables among obese middle age school boys. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 2(2), 393–396. <https://doi.org/10.22271/yogic.2018.v2.i2h.01>
- Harsono. (1998;112). Penentuan beban latihan.
- Ishak, M., Sofyan Hanif, A., & Dlis, F. (2020). *The Effect of the Shadow Training Model on VO2 Max Ability in Badminton Game*.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Kurnia Wati, I., Supriyoko, A., & Hartini. (2023). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di Pb Putra Mustika Blora. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 50–60. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2884>
- 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
- Mangine, G. T., Hoffman, J. R., Gonzalez, A. M., Townsend, J. R., Wells, A. J., Jajtner, A. R., Stout, J. R. (2015). The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men. *Physiological Reports*, 3(8), 1–17. <https://doi.org/10.14814/phy2.12472>
- Nirendan, J. M. K. (2019). Effect of shadow training on motor fitness components of badminton players. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 1(2), 4–6.
- Partavi, S. (2013). Effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance, speed, and agility in middle school student boys. *Sport Science*, 6(2), 40–43.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). *The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics*.

- In *Sports Medicine* (Vol. 45, Issue 4, pp. 473–495). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Pounraj, M. C. (2022). Effect Of Jump Rope Training and Kettlebell Exercise On Selected Skill Performance Variables Among School Level Badminton Player. In *Dogo Rangsang Research Journal UGC Care Group I Journal* (Vol. 12, Issue 03).
- Rahimi, R. (2005). Effect of different rest intervals on the exercise volume completed during squat bouts. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4(4), 361–366.
- Seo, M. W., Lee, J. M., Jung, H. C., Jung, S. W., & Song, J. K. (2019). Effects of Various Work-to-rest Ratios during High-intensity Interval Training on Athletic Performance in Adolescents. *International Journal of Sports Medicine*, 40(8), 503– 510. <https://doi.org/10.1055/a-0927-6884>
- Setyarini, Savira Nurul. (2018). “Pengaruh Latihan Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persis Di Kota Makassar.” Universitas Hasanudin
- Sirico, F., Palermi, S., Mazzeo, F., & Montesano, P. (2019). Jump and balance test in judo athletes with or without visual impairments. 14(June), 14–15. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14>. Proc4.56
- Subarjah Hidayat, D. 2007. Bahan Ajar Permainan Bulutangkis. Bandung: FPOK UPI
- Sumardi, R. D., Suherman, A., & Saptani, E. (2013). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Footwork Olahraga Bulutangkis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suardi, R. D. A., Yunus, M., & Abdullah, A. (2024). Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Kelincahan pada Atlet UKM Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 233–242. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.233-242>
- Syahgrinata, V. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.
- Trecroci, A., Cavaggioni, L., Caccia, R., & Alberti, G. (2015). Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 14). <http://www.jssm.org>
- 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.
- Walklate, B. M., O'brien, B. J., Paton, C. D., & Young, W. (2009). Supplementing Regular Training With Short-Duration Sptint-Agility Training Leads To A substantial Increase In Repeated Sptint-Agility Performance With National Level Badminton Players.