

PENGARUH LATIHAN *SHADOW FOOTWORK* DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP *AGILITY* ATLET BULUTANGKIS PEKANBARU

Jumrah Ariandi¹, Nasuka², Donny Wira Yudha Kusuma³

Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}

Jumrahariandi@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shadow footwork* dan indeks massa tubuh terhadap *agility* atlet bulutangkis Pekanbaru Riau. Penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi Experiment* yang dibagi menjadi dua kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Factorial 2x2*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet putra putri Pb angkasa dan Pb. Bank Riau Kepri yaitu berjumlah 165 orang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang atlet putra Bank Riau Kepri di peroleh dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah *Two Way ANOVA* dengan bantuan aplikasi SPSS Statistic 23 dengan prasyarat uji normalitas (uji *shapiro wilk*) dan uji homogenitas varians (dengan uji *levene's test*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,038. Nilai signifikansi $0,038 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri; diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,014. Nilai signifikansi $0,014 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan perbedaan pengaruh indeks massa tubuh terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri; diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,199. Nilai signifikansi $0,199 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat interaksi antara metode latihan *shadow* dan indeks massa tubuh terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri.

Kata Kunci: Agility, Bulutangkis, Indeks Massa Tubuh, Latihan, *Shadow Footwork*

ABSTRACT

This research was conducted to determine the effect of Shadow footwork training and body mass index on the agility of Pekanbaru Riau badminton athletes. This research uses Quasi Experiment research which is divided into two control groups using a quantitative approach with a 2x2 Factorial design. The population in this study were all male and female athletes from Pb Angkasa and Pb. Bank Riau Kepri, namely 165 people, the sample in this research was 28 male athletes from Bank Riau Kepri, obtained using a purposive sampling technique. The analysis technique used is Two Way ANOVA with the help of the SPSS Statistics 23 application with the prerequisite normality test (Shapiro Wilk test) and homogeneity of variance test (with Levene's test). The results of this research show that 1) a significance value of 0.038 was obtained. The significance value is $0.038 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a difference in the effect of shadow training on the agility abilities of Bank Riau Kepri athletes. 2) obtained a significance value of 0.014. The significance value is $0.014 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a difference in the influence of body mass index on the agility abilities of Bank Riau Kepri athletes. 3) obtained a significance value of 0.199. The significance value is $0.199 > 0.05$, so H_0 is accepted and H_a is rejected,

which means there is no interaction between the shadow training method and body mass index on the agility abilities of Bank Riau Kepri athletes.

Keywords: Agility, Badminton, Body Mass Index Exercise, Shadow Footwork,

PENDAHULUAN

Pertandingan individu antara satu orang melawan orang lain dan dua pemain melawan dua dimainkan dalam bulutangkis. Dalam permainan ini yang dipukul adalah shuttlecock dan pemukulnya adalah raket. Permukaan lapangan bulutangkis dipisahkan oleh jaring yang berbentuk persegi panjang (Pratama, 2021; Subekti & Santika, 2021). Untuk bermain baik, pemain bulu tangkis perlu terkoordinasi dan memiliki ketangkasan. Untuk berkompetisi, bulu tangkis mengharuskan pemainnya memperoleh keterampilan fisik yang lebih tinggi (Debberma & Kumar Jithendra, 2013).

Seorang pemain bulutangkis harus mahir dalam keterampilan dasar postur berdiri, menggenggam raket, memukul bola, dan gerak kaki (Hendra Sutyawan et al., 2015). Latihan *shadow* merupakan salah satu jenis latihan ketangkasan yang sering dilakukan oleh pemain bulutangkis. Atlet dapat berpindah ke berbagai bagian lapangan selama latihan bayangan, yang membantu mereka terbiasa dengan gerakan-gerakan ini selama bermain. (Yudaparmita, 2021). Brier & Jayanti, (2020), mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan.

Sukesih, (2015), melakukan penelitian tentang penggunaan latihan bayangan dalam upaya meningkatkan ketangkasan bulu tangkis. Dari hasil analisis di temukan bahwa latihan shadow dapat meningkatkan kelincahan. Pada penelitian yang dilakukan Volkens (2019) yang berupaya untuk mengetahui bagaimana perbedaan latihan *shuttle run* dan *zigzag run* terhadap ketangkasan pemain futsal di Merapi Futsal Club. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan pemain futsal Club Futsal Merapi dipengaruhi secara berbeda oleh latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run*.

Di Kota Pekanbaru, Riau ditemukan kurang maksimalnya keterampilan bermain atlet bulutangkis. Dari pengamatan yang dilakukan diketahui bahwa kinerja atlet yang kurang baik disebabkan oleh lambatnya gerak kaki atlet pada saat mengejar shuttlecock pada saat bermain, lambatnya gerak atlet pada saat berputar pada saat bermain, dan kesalahan melangkah yang terus menerus sehingga mempengaruhi daya pantul dan ketangkasan atlet. Prestasi atlet bulutangkis Pekanbaru Riau terdampak ketika memukulkan *shuttlecock* ke area permainan lawan sehingga memberi peluang bagi lawan untuk meraih poin kemenangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan penelitian mengenai pengaruh indeks massa tubuh dan latihan *shadow footwork* terhadap kelincahan atlet bulutangkis Pekanbaru Riau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi yang dibutuhkan para pelatih dan pelatit untuk membantu atlet bulu tangkis Pekanbaru Riau mengatasi kurangnya kelincahan dan meningkatkan keterampilan mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experiment*. Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan *Non-equivalent Group Pretest-posttest Design*. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok kontrol dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Factorial 2x2*.

Tabel 1.
Desain *Factorial 2x2*

Indeks Massa Tubuh	Metode latihan	
	<i>Shadow Point Movement (B1)</i>	<i>Shadow menggunakan shuttlecock (B2)</i>
Normal (A1)	A1B1	A1B2
Kurus (A2)	A2B1	A2B2

Keterangan :

A1 : Normal

A2 : Gemuk

B1 : *Shadow point movement*

B2 : *Shadow menggunakan shuttlecock*

A1B1 : Kelompok *atlet* normal latihan *shadow point movement*.

A1B2 : Kelompok *atlet* normal latihan *shadow menggunakan shuttlecock*.

A2B1 : Kelompok *atlet* gemuk latihan *shadow point movement*.

A2B2 : Kelompok *atlet* gemuk latihan *shadow menggunakan shuttlecock*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet putra putri Pbangkasa dan Pb. Bank Riau Kepri yaitu berjumlah 165 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang atlet putra Bank Riau Kepri di peroleh dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*pos-test*). Tujuan tes ini untuk mengukur *agility*/kelincahan dengan menggunakan tes kelincahan *footwork* 6 titik. Cara ini dirasa tepat karena kegiatan meliputi tes awal, latihan-latihan dan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Teknik analisis data untuk memenuhi asumsi maka dilakukan uji prasyarat analisis yaitu, dilakukan Uji Normalitas (Uji *kolmogorov-smirnov*) dan Uji *Homogenitas Varians* (dengan uji *levene's test*).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi analisis data diperoleh hasil uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 2.
Uji Normalitas Data *Agility* Atlet Bulutangkis

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Standardized Residual for Hasil	,107	28	,200*	,967	28	,502

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 3.
Uji Homogenitas Data *Agility*

Levene's Test of Equality of Error Variances ^a			
Dependent Variable: Hasil			
F	df1	df2	Sig.
,230	3	24	,874

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + IMT + Latihan + IMT * Latihan

Hipotesis I

Hipotesis pertama berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan shadow terhadap kemampuan agility atlet bank Riau Kepri”. Dari hasil analisis menggunakan SPSS ditemukan bahwa :

Tabel 4.
Hasil Two Way Anova Latihan Shadow Terhadap Agility Atlet Bank Riau Kepri

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Keterangan
Latihan Shadow	3,57	1	3.571	4,84	0,038	Signifikan

Nilai signifikansi $0,038 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan pengaruh latihan *shadow* terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri.

Hipotesis II

Hipotesis kedua berbunyi “Terdapat Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility Atlet Bank Kepri”. Dari hasil analisis menggunakan SPSS ditemukan bahwa :

Tabel 5.
Hasil Two Way Anova Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility Atlet Bank Riau Kepri

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Keterangan
IMT	5,14	1	5,143	6.97	0,014	Signifikan

Nilai signifikansi $0,014 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan pengaruh indeks massa tubuh terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri.

Hipotesis III

Hipotesis ketiga berbunyi “Terdapat Interaksi antara Metode Latihan Shadow dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility”. Dari hasil analisis data ditemukan hasil:

Tabel 6.
Hasil Two Way Anova Latihan Shadow Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility Atlet Bank Riau Kepri

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Keterangan
IMT*Latihan Shadow	1,29	1	1,286	1,74	0,199	Tidak Signifikan

Nilai signifikansi $0,199 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat interaksi antara metode latihan shadow dan indeks massa tubuh terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri.

PEMBAHASAN

Proses yang dilakukan dilapangan selama 16 kali pertemuan sehingga ditemukan latihan *point movement* dan *shuttlecock* dapat meningkatkan agility atlet badminton baik itu atlet dengan IMT normal ataupun IMT kurus, terbukti hasil uji *Two Way Anova*

dengan Nilai Signifikansi $0,038 < 0,05$, *point movement* sedikit lebih baik dalam meningkatkan agility dibandingkan dengan *shuttlecock*.

Dalam permainan bulu tangkis, kelincihan merupakan atribut yang sangat penting karena menunjukkan kemampuan menggerakkan shuttlecock dengan gerakan kaki yang tepat (Singh et al., 2016). Atlet yang memiliki gerak kaki yang cepat dan lincah akan dapat mengembalikan *shuttlecock* lawannya dengan akurat bahkan menempatkan *shuttlecock* tersebut di tempat yang sulit dijangkau karena dengan mudah dapat mengambil *shuttlecock* yang diberikan lawannya. (Subarkah & Novitaria, 2019). Oleh karena itu, memiliki gerak kaki yang kuat sangat penting bagi pemain bulutangkis.

Point movement adalah gerakan menunjuk atau isyarat tangan perintah bersiap-siap mengidentifikasi arah tujuan untuk bergerak dan latihan *shuttlecock* adalah salah satu latihan pengkondisian khusus, dalam latihannya terdiri dari gerakan tiba-tiba yang cepat, perubahan kecepatan dan arah gerakan yang berubah-ubah (Widhiyanti et al., 2022). Penggunaan intensitas yang di atas ambang batas biasanya pada saat latihan *shadow* inilah yang menyebabkan peningkatan kelincihan bulu tangkis.

Dalam olahraga, tinggi dan berat badan sangatlah penting karena berat badan optimal seorang pemain memungkinkan mereka untuk tampil dengan kemampuan terbaiknya; di sisi lain, pemain yang kelebihan berat badan mungkin merasa lebih sulit untuk tampil (Aprilingtias & Ningrum, 2021). Seluruh unsur kebugaran sepeda motor dan kebugaran olahraga dapat dicapai dengan menggunakan berbagai gerakan tubuh (Singh Dhapola & Verma, 2017). Oleh karena itu, karakteristik fisik seseorang—khususnya berat badan dan tinggi badan—memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran motoriknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil dari analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: terdapat Perbedaan pengaruh Latihan Shadow terhadap kemampuan agility atlet Bank Riau Kepri, terdapat Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility Atlet Bank Kepri, tidak ada interaksi latihan shadow dan indeks massa tubuh terhadap kemampuan *agility* atlet Bank Riau Kepri

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilingtias, P. W. S., & Ningrum, T. S. R. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincihan Pada Pemain Futsal. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/jitu.2014>
- Brier, J., & jayanti, lia dwi. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 21(1)*, 1–9.
- Debberma, H., & Kumar Jithendra, J. H. (2013). Perbandingan Terapi Musik Dengan Pelatihan Agility Terhadap Agility Kinerja Pada Pemain Bulu Tangkis Pria Kuliah. *International Journal of Physical Education*, 02(September 2013).
- Hendra Sutiyawan, T., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(8), 1–15.
- Pratama, N. (2021). *Footwork Pada Peserta Ekstrakurikuler Oleh Program Studi Pendidikan Jasmani*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Singh Dhapola, M., & Verma, B. (2017). Relationship of body mass index with agility and speed of university players. *International Journal of Physical Education*,

- Sports and Health*, 4(2), 313–315.
- Singh, O. J., Thapa, S. K., & Baro, M. (2016). The effect of game specific training on selected badminton skills. *International Journal of Applied Research*, 2(10), 510–512. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18020.78721>
- Subarkah, A., & Novitaria, I. (2019). Training Model of Badminton Footwork for Beginner. *Atlantis Press.*, 278(YISHPESS), 333–335. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.82>
- Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2021). Pelatihan Modifikasi Footwork terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP Negeri 3 Abiansemal Badung Bali. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 153–159. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1288>
- Sukesih, S. (2015). Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1). <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/921>
- Volkers, M. (2019). No TitleEΛENH. *Aγαη*, 8(5), 55.
- Widhiyanti, K. A. T., Rustiyanti, 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.
- Yudaparmita, G. (2021). Meningkatkan Kelincahan Melalui Penerapan Latihan Shadow Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Bulu Tangkis. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(4), 56–64.