

**LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA
SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

ANDREAS CAHYO SETYAJI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANDREAS CAHYO SETYAJI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan shadow terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan *hexagonal obstacle test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Xaverius Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai T hitung = $7,665 > T$ tabel = $2,144$. 2) tidak ada pengaruh yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dengan nilai T hitung = $2,051 < T$ tabel = $2,144$. 3) terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kelincahan kaki pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan *shadow* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *shadow*, dengan nilai T Hitung = $3,011 > T$ tabel = $2,144$. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan shadow dapat meningkatkan kelincahan kaki pada permainan bulutangkis dan dapat dijadikan sebagai model pembelajaran bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

Kata kunci: shadow, kelincahan, sma xaverius

ABSTRACT

SHADOW APPROACH EXERCISE ON FEET AGILITY IN BADMINTON GAMES IN STUDENTS XAVERIUS SMA BANDAR LAMPUNG

By

ANDREAS CAHYO SETYAJI

This study aims to determine the effect of the shadow approach exercise on foot agility in badminton games for Xaverius Bandar Lampung high school students.

The method used in this study was an experiment using a one group pre test post test design. How to collect data using the hexagonal obstacle test. The sample in this study were 30 students of Xaverius Bandar Lampung High School. Data analysis techniques using the t test.

The results showed that 1) there was a significant effect of the shadow approach exercise on foot agility in badminton games for Xaverius Bandar Lampung high school students with a T count = 7.665 > T table = 2.144. 2) there is no significant effect on the pre-test and post-test results of the control group with a T count = 2.051 < T table = 2.144. 3) there is a significant difference in the increase in leg agility in the experimental group which was treated in the form of shadow training with the control group which was not given shadow training, with a T Count = 3.011 > T table = 2.144. This shows that shadow approach training can improve foot agility in badminton games and can be used as a badminton learning model for Xaverius High School students in Bandar Lampung.

Keywords: *shadow, agility, sma xaverius*

**LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN KAKI
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA
SMA XAVERIUS BANDAR LAMPUNG**

Oleh

ANDREAS CAHYO SETYAJI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **LATIHAN PENDEKATAN SHADOW TERHADAP
KELINCAHAN KAKI DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA SISWASMA XAVERIUS
BANDAR LAMPUNG**

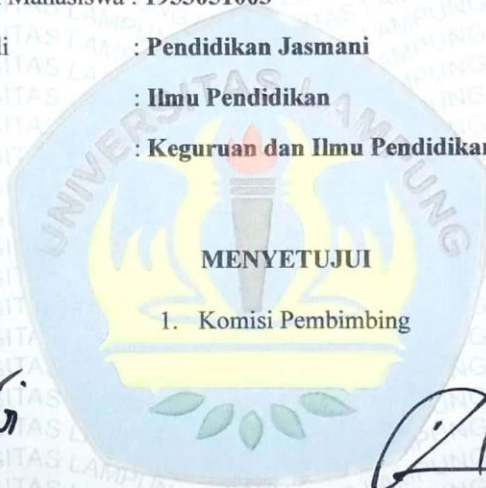
Nama Mahasiswa : **Andreas Cahyo Setyaji**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1953051003**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**


Jurusan : **Ilmu Pendidikan**


Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**




MENYETUJUI

1. **Komisi Pembimbing**


Drs. Herman Tarigan, M.Pd
NIP. 196012311988031018


Dr. Candra Kurniawan, M.Or.
NIK. 231604910131101

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP. 197412202009121002

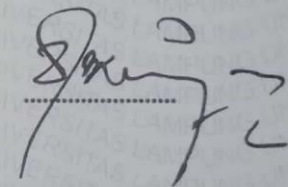
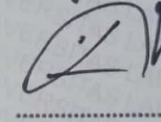
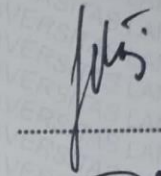
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, M.Or

Anggota : Drs. Surisman, M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M. Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 9 Agustus 2023

PERNYATAAN

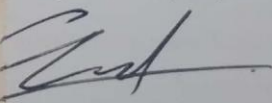
Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Andreas Cahyo Setyaji
NPM : 1953051003
Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 20 September 2000
Alamat : Jl. P. Tabuan No. 62, Kecamatan Way Halim
Kota Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Latihan Pendekatan Shadow Terhadap Kelincahan Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Xaverius Bandar Lampung**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2023 sampai 9 Juni 2023. Skripsi ini bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 15 Juni 2023
Yang membuat pernyataan




Andreas Cahyo Setyaji
NPM. 1953051003

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Andreas Cahyo Setyaji, lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 20 September 2000. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Antonius Suraji dan Ibu Maria Suyatni. Penulis menempuh pendidikan formal: Taman Kanak-Kanak Xaverius 3 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2007). SD Xaverius 3 Bandar Lampung lulus pada tahun (2013). SMP Xaverius 4, Bandar Lampung, lulus pada tahun (2016). SMA Xaverius, Bandar Lampung, lulus pada tahun (2019).

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SMMPTN Barat. Selama Menjadi Mahasiswa penulis aktif dalam organisasi, yakni organisasi:

1. Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS), sebagai Anggota Bidang (2020).
2. Unit Kegiatan Mahasiswa Katolik, sebagai Anggota Bidang (2019-2022)
3. Unit Kegiatan Mahasiswa Katolik, sebagai Pengurus Bidang Kaderisasi (2021)
4. Unit Kegiatan Mahasiswa Katolik, sebagai Kepala Divisi Hubungan Masyarakat (2022)

Pada tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Bumi Raya, kecamatan Bumi Waras, Bandar Lampung dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 4 Bumi Waras, Bandar Lampung. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

“Allah Turut Bekerja Dalam Segala Sesuatu Untuk Mendatangkan Kebaikan”

(Roma 8:28)

“Beristirahatlah Jika Lelah, Namun Jangan Pernah Menyerah”

(Tjahjo Harry Wilopo)

“Berani Berbuat Berani Bertanggungjawab”

(Andreas Cahyo S.)

PERSEMBAHAN

Dalam Nama Bapa dan Putera dan Roh Kudus

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap sujudnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Latihan Pendekatan Shadow Terhadap Kelincahan Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Xaverius Bandar Lampung”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO, selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Chandra Kurniawan, S. Pd., M. Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.
10. Keluarga besar Penjas angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
11. Theodora Armi Pramesti yang telah kebersamai penulis pada hari – hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah sabar dan setia menemani penulis menyelesaikan skripsi.
12. Teman-teman PLP di SD Negeri 4 Bumi Waras/KKN di Kelurahan Bumi Raya, Bumi Waras, Bandar Lampung, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparaturnya Kelurahan Bumi Raya/SD Negeri 4 Bumi Waras. terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 15 Juni 2023
Penulis

Andreas Cahyo Setyaji
NPM 1953051003

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.8 Penjelasan Judul.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Olahraga	7
2.2 Pengertian Olahraga.....	8
2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat	10
2.4 Hakikat Belajar Gerak.....	12
2.5 Latihan	15
2.6 Prinsip Latihan	16
2.7 Latihan <i>Shadow</i>	18
2.8 Kelincahan	19
2.9 Bulutangkis	22
2.10 Ekstrakurikuler.....	25
2.11 Teknik Permainan Bulutangkis.....	25
2.12 Penelitian yang Relevan.....	28
2.13 Kerangka Berfikir	28
2.14 Hipotesis	29

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian.....	31
3.3 Jenis Penelitian.....	32
3.4 Desain Penelitian	32
3.5 Populasi dan Sampel.....	33
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data	36
3.8 Teknik Analisis Data.....	36

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan	49

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Pengkategorian.....	36
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .	41
4.2 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	42
4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	44
4.4 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	45
4.5 Uji Normalitas.....	46
4.6 Uji Homogenitas	47
4.7 Uji Pengaruh (<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen).....	48
4.8 Uji Pengaruh (<i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol).....	48
4.9 Uji Perbedaan (<i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol).....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teori Kenneth Schmitz	9
2.2 Prestasi Puncak	12
2.3 Pola Pembinaan Atlet.....	12
2.4 Klasifikasi Gerak.....	15
2.5 Grup Otot <i>Quadriceps</i>	20
2.6 Grup Otot <i>Hamstring</i>	21
2.7 Grup Otot <i>Plantar Fleksor Ankle</i>	21
2.8 Grup Otot <i>Dorsi Fleksi Ankle</i>	21
2.9 Lapangan Bulutangkis.....	23
2.10 Raket Bulutangkis	24
2.11 <i>Shuttlecock</i> Bulutangkis	24
2.12 <i>Forehand Grip</i>	26
2.13 <i>Backhand Grip</i>	26
2.14 Servis Pendek	27
2.15 Servis Panjang.....	27
3.1 Variabel Penelitian	31
3.2 Desain Penelitian.....	32
3.2 Ordinal Pairing	33
3.4 <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	34
4.1 Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	42
4.2 Diagram Batang Pengkategorian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	43
4.3 Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	44
4.4 Diagram Batang Pengkategorian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	58
2. Surat Balasan Penelitian	59
3. Program Latihan	60
4. Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	68
5. Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	69
6. Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	70
7. Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	71
8. Skor Baku Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	72
9. Skor Baku Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>).....	72
10. Skor Baku Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>).....	73
11. Skor Baku Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>).....	73
12. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	74
13. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>)	76
14. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>)	78
15. Uji Normalitas Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>).....	80
16. Uji Homogenitas Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.	82
17. Uji Homogenitas Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.	83
18. Standar Deviasi Kelompok Eksperimen (<i>Pre Test</i>)	84
19. Standar Deviasi Kelompok Kontrol (<i>Pre Test</i>).....	86
20. Standar Deviasi Kelompok Eksperimen (<i>Post Test</i>).....	88
21. Standar Deviasi Kelompok Kontrol (<i>Post Test</i>).....	90
22. Persamaan Regresi Linier Sederhana <i>Pre Test dan Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	92
23. Persamaan Regresi Linier Sederhana <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	94
24. Uji Pengaruh (<i>Pre Test dan Post Test</i> Kelompok Eksperimen).....	96
25. Uji Pengaruh (<i>Pre Test dan Post Test</i> Kelompok Kontrol).....	98
26. Uji Perbedaan (<i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol)	100
27. Dokumentasi Penelitian	102
28. Formulir Pengambilan Nilai <i>Pre Test</i>	114
29. Formulir Pengambilan Nilai <i>Post Test</i>	116
30. Blanko Bimbingan.....	118viii

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bulutangkis adalah permainan yang kompleks. Pemain yang hebat harus mempunyai penguasaan fisik, teknik dan taktik yang baik guna menunjang performanya dalam bertanding supaya dapat memenangkan suatu pertandingan. Marpaung & Manihuruk, (2022) mengatakan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang harus berpikir sangat cepat selama pertandingan dan membuat gerakan yang diperlukan teknik yang penting untuk dapat memukul bola ke target atau sasaran.

Bulutangkis merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang berkembang dan diminati oleh banyak masyarakat di Indonesia. Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi (Tony Grice, 2007).

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak latihan, mempelajari dan memahami unsur - unsur fisik, teknik, taktik maupun mental. Penguasaan teknik dan keterampilan dalam bermain bulutangkis dapat diperoleh dengan mempelajari dan melatihnya sedikit demi sedikit. Ketahanan fisik juga merupakan hal yang penting dan harus dikembangkan dalam olahraga ini. Untuk mencapai semuanya itu maka latihan fisik harus terdapat dalam setiap program latihan, apabila fisik dari pemain tersebut baik, barulah dilanjutkan dengan latihan teknik. Teknik dalam permainan bulu tangkis merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan shuttlecock dengan sebaik baiknya.(PBSI, 1997)

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* harus diusahakan untuk menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Ada beberapa teknik dasar yang digunakan untuk mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock* yaitu lob *forehand* dan lob *backhand*, *drop shot*, *smash*, netting, dan servis. Taktik yang digunakan dalam permainan bulutangkis adalah bertahan dan menyerang atau kombinasi keduanya. Untuk itu taktik utama dalam bermain bulutangkis adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net, dengan demikian agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik dengan baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus, adapun kondisi fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi.

Karakteristik dari permainan bulutangkis yaitu permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* agar tidak jatuh di lapangan permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat serta lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul secara sempurna dan jatuh di lapangan permainan lawan. Sejalan dengan pernyataan tersebut maka faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks dalam permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* agar mendapat pukulan yang baik dan akurat. Djoko Pekik Irianto,dkk (2009) dalam bukunya menerangkan cara untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet yaitu *shuttle run*, lari zig-zag, *kompas run*, *floor speed* (duduk dan berdiri), dan *obstacle run*

Dalam permainan bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang hebat, baik itu faktor fisik, teknik, kelincahan juga faktor strategi seperti yang telah dikatakan di atas. Faktor kelincahan sangat penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki oleh

pemain. Namun hal ini bertentangan dengan apa yang ada, banyak pelatih serta pemain kurang memperhatikan kelincahan, hanya mengedepankan latihan teknik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan kelincahan hanya membuat lelah dan membosankan, sehingga para pemain bulutangkis rata-rata kurang agresif, dan kurang lincah.

Ahiria Muthiarani, (2017) mengatakan bahwa gerakan-gerakan lincah pemain bulutangkis tersebut perlu dilatih dengan metode yang benar dan sesuai agar dapat meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis dengan baik. Selain menerapkan prinsip-prinsip latihan sesuai dengan olahraga bulutangkis, salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan latihan *shadow* bulutangkis. Pendapat di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Achmad Rifai, Domi Bustomi, dan Sumbara Hambali, 2020) mengatakan bahwa latihan *footwork* dan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis.

Latihan gerakan *shadow* pada permainan bulutangkis bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Gerakan *shadow* adalah gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, yang bertujuan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di lapangan permainan sendiri.

Berdasarkan hasil dari pengamatan yang telah dilakukan saat latihan dan pertandingan O2SN tahun 2022 siswa bernama Michelle gerakan yang dilakukan masih kurang lincah sehingga mengakibatkan ketinggalan skor yang cukup jauh dan sulit untuk mengejar ketertinggalan skor tersebut. Hal ini bisa terjadi karena model latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak dalam bermain bulutangkis yang digunakan saat latihan hanya menggunakan jenis lari sprint yang dikombinasikan dengan lari mundur, sedangkan jenis latihan Model latihan 6 pos, model angka 8, model variasi abjad V, model variasi abjad M, naik turun tangga, *cone drills*, *line drills*, *letter* segitiga, dan *reaction cock* jarang dilatih, sehingga untuk meningkatkan kelincahan gerak dalam bermain bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung kurang variatif. Dari pengamatan tersebut, maka peneliti tertarik untuk

melaksanakan penelitian dengan judul “Latihan Pendekatan *Shadow* Terhadap Kelincahan Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Xaverius Bandar Lampung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah

- 1) Model latihan 6 pos, model angka 8, model variasi abjad V, model variasi abjad M, naik turun tangga *cone drills*, *line drills*, *letter* segitiga, dan *reaction cock* jarang dilatih.
- 2) Latihan untuk meningkatkan kelincahan kaki kurang variatif.
- 3) Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, siswa SMA Xaverius kurang lincah pada gerakan kaki.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga bulutangkis.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti (mahasiswa) sebagai bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga bulutangkis, dan hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti
- b. Bagi Sekolah pada siswa SMA Xaverius, penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga bulutangkis.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1) Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di Lapangan Bulutangkis SMA Xaverius Bandar Lampung.

2) Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan pendekatan shadow terhadap kelincahan kaki.

3) Subjek Penelitian

Adapun subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Xaverius Bandar Lampung.

1.8 Penjelasan Judul

1) Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan. (Surakhmad, 2012).

2) Latihan Pendekatan *Shadow*

Latihan *shadow* atau bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan yang berarti atlet melakukan gerakan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak ke depan kanan, kiri, belakang seperti mengejar *shuttlecock* dan melakukan pukulan baik menggunakan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih. (Kusuma, 2018)

3) Kelincahan

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang penting harus dimiliki oleh semua atlet olahraga. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka para atlet akan dapat bergerak dengan baik saat menghindar ataupun untuk menyerang dan mengubah arah langkah secara tepat dan cepat dengan tubuh tetap seimbang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas – aktivitas jasmani atau *physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual, sosial, kultur, emosional dan etika. Pembelajaran olahraga pada usia dini dengan pengenalan yang baik terutama pada anak sekolah dasar merupakan hal yang wajib dilakukan agar dapat meraih prestasi puncak. Pengenalan gerak pada saat anak masih berusia dini akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang olahraga yang diminatinya.

Iyakrus, (2019) anak pada usia sekolah, pada pendidikan jasmani diharapkan banyak bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dasar, kemampuan menganalisis, dan bahkan dapat menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapai proses belajar yang cepat pada tahap dewasa dalam merespon gerak olahraga.

Paturisi, (2012) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dini Rosdiani, (2015) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna

merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral.

Agung Widodo, (2018) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan untuk jasmani dan juga pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dijelaskan juga bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan yang menyeluruh.

Pendidikan jasmani dan olahraga berfokus pada peningkatan gerak manusia, serta berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, contohnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan serta perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak di usia dini atau usia sekolah melalui gerakan – gerakan yang sesuai dengan umur mereka, di sisi lain pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik menjadikan anak sebagai manusia yang berkualitas.

2.2 Pengertian Olahraga

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga. Olah memiliki arti melatih diri menjadi seseorang yang terampil sedangkan raga artinya badan. Jadi, olahraga adalah suatu aktivitas untuk melatih tubuh seseorang dengan gerakan – gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk mendapatkan kualitas kesehatan tubuh yang baik.

Ramadhan & Bulqini, (2018) olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Kebanyakan orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang disengaja dilakukan untuk bisa meningkatkan atau menjaga kesehatan

tubuh. Oleh sebab itu, orang yang melakukan suatu aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga.

Pratama, (2019) olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Nugraha, (2018) olahraga merupakan aktivitas fisik yang mendapat kesenangan atau rekreasi dan banyak dilakukan oleh kalangan masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa, ataupun perempuan dan laki-laki, olahraga ini tidak memandang batas usia. Dan menghasilkan prestasi bagi orang yang menggelutinya.

Olahraga juga mempunyai keterbatasan, maksudnya adalah olahraga memiliki aturan yang wajib dipatuhi. Dalam olahraga ada juga aturan yang tidak terlalu ketat karena olahraga yang dilakukan hanya bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Contohnya, kita melakukan workout di rumah. Kemudian olahraga yang memiliki aturan ketat contohnya bulutangkis karena peraturan sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasi bulutangkis internasional.



Gambar 2.1. Teori Kenneth Schmitz (Sumber: Tarigan, H.)

Di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptif, singkat dan jelas tentang hal-hal yang

membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinterpretasikan bahwa sekurang-kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain.

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan (garis continuum), dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.

Schmitz juga menjelaskan pendapatnya bahwa olahraga itu adalah perluasan dari bermain dengan mengemukakan tentang adanya berbagai sifat dan keadaan tertentu yang terdapat dalam bermain, yang oleh Schmitz disebutkan sebagai frolic, make believe, sporting skill, dari games.

2.3 Tahapan Pemanduan dan Pembinaan Bakat

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usiadini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan

tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

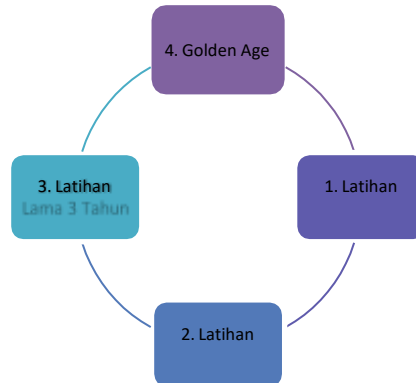
Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (Golden Age) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan

latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral).



Gambar 2.2. Prestasi Puncak (*Golden Age*)
(Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (Australia Sport Commission) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI. Metode tersebut dapat mengukur kemampuan/ potensi anak usia dini.



Gambar 2.3. Pola Pembinaan Atlet
(Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12)

2.4 Hakikat Belajar Gerak

1) Belajar gerak

Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar

gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2) Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

- (1) Gerak Reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
- (2) Gerak Dasar Fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
- (3) Kemampuan Perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
- (4) Kemampuan Fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
- (5) Keterampilan Gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
- (6) Komunikasi Non Diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk

mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

- (1) Tahap Kognitif. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.
- (2) Tahap Asosiatif (Fiksasi). Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.
- (3) Tahap Otomatisasi. Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan

tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 2.4. Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan H, 2019: 25)

2.5 Latihan

Budiman dan Sin (2019) mengatakan “*training*” atau latihan ialah kegiatan *sports* yang dilakukan secara teratur dalam jangka periode yang panjang, beban latihan ditingkatkan dalam progresif dan individual yang mengarahkan terhadap sifat yang bermanfaat dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah dibuat sedemikian rupa.

Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Prinsip dalam latihan merupakan program latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan suatu prestasi.

Wardani dan Irawadi (2020) menjelaskan bahwa “latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutu performance pemain berwujud seperti kebugaran, kemampuan, dan energi”.

Sukadiyanto dan Muluk, (2011) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*,

exercises dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Ia juga berkata bahwa latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Harsono, (2018) sasaran utama dari latihan atau adalah membantu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada hal yang harus diperhatikan dan dilatih yaitu (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental.

Sedangkan Sukadiyanto (2015) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

2.6 Prinsip Latihan

Prinsip latihan ialah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan memiliki arti suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang menjadi acuan untuk merancang, melaksanakan, serta mengendalikan suatu proses berlatih melatih.

1) Prinsip Overload (beban lebih)

Latihan harus berfokus pada penekanan fisik dan mental. Prinsip overload merupakan prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini menyatakan bahwa latihan beban haruslah dilatih dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lama pun dan berapa sering pun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat.

Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi. (Harsono, 2004)

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

Prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan. (Harsono, 2004)

3) Prinsip Reversibility (kembali asal)

Prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran ke suatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini

terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali. (Harsono, 2004)

4) Prinsip Kekhususan

Manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya. (Harsono, 2004)

2.7 Latihan *Shadow*

Dalam permainan bulutangkis, bentuk latihan *shadow* merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan kelincahan. Bentuk latihan *shadow* menuntut atlet untuk bergerak ke segala arah. Proses gerak ini sesuai dengan gerakan sebenarnya dalam permainan bulutangkis. (Achmad Rifai et al., 2020)

Kusuma (2018) mengatakan bahwa latihan *shadow* atau bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan yang berarti atlet melakukan gerakan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak ke depan kanan, kiri, belakang seperti mengejar *shuttlecock* dan melakukan pukulan baik menggunakan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih.

Selama melakukan pembelajaran *shadow* atlet harus membayangkan arah *shuttlecock* datang dan membayangkan pengembalian *shuttlecock* ke pelatih, untuk itu tahap awal latihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih.

Sejalan dengan itu Sukesih (2015) menyatakan bahwa latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya.

Shadow adalah gerakan langkah kaki atau *footwork* ke sudut-sudut lapangan bulutangkis. *Shadow* adalah salah satu teknik latihan *footwork* yang sangat efektif tanpa menggunakan *shuttlecock*. (Wicaksono, 2014). Latihan *shadow* (langkah bayangan) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya. (R. Marpaung & Manihuruk, 2021)

Ahriah Muthiarani, (2017) latihan *shadow* badminton berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Dalam permainan bulutangkis 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.

Metode latihan *shadow* dapat melatih gerakan kaki karena memiliki banyak cara variasi dalam melatihnya. Dengan melakukan latihan *shadow* maka pemain bulutangkis dapat menghasilkan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. (Poole, 2016) mengatakan bahwa “ Dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain bulutangkis mampu bergerak secara efisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya”. Dengan melakukan latihan *shadow* maka secara otomatis kelincahan dan keseimbangan meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Dalam program latihan *shadow* prinsip *overload* sering digunakan pelatih karena prinsip *overload* adalah prinsip yang paling awal akan tetapi paling penting penerapan, karena tanpa prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat.

2.8 Kelincahan

Purwanti, (2013) Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Keempat unsur tersebut akan terlihat apabila terstimulasi dengan baik. Keempat unsur tersebut merupakan keistimewaan dari kelincahan, artinya apabila ingin meningkatkan kelincahan maka keempat unsur tersebut juga harus ikut tersimulasikan, misalnya saja saat melatih

kelincahan dengan lari bolak-balik maka perlu memperhatikan kecepatan dalam bergerak, kekuatan kaki dalam menopang berat badan, keseimbangan tubuhnya saat melakukan gerakan dinamis dan fleksibilitas dari pergelangan kakinya.

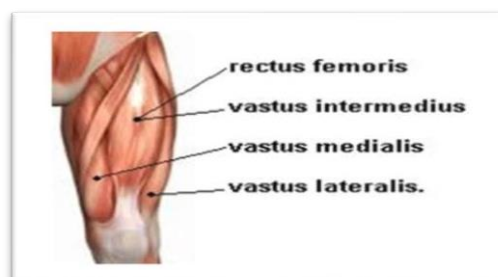
Kelincahan merupakan kondisi fisik yang penting harus dimiliki oleh semua atlet olahraga. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka para atlet akan dapat bergerak dengan baik saat menghindar ataupun untuk menyerang dan mengubah arah langkah secara tepat dan cepat dengan tubuh tetap seimbang. (Puriana, 2016). Dhedhy Yuliawan & FX. Sugiyanto (2014) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan posisi tubuhnya dengan cepat dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, kelincahan yang dipengaruhi beberapa faktor: kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hudirah (2018) Ada beberapa jenis otot yang berperan dalam gerakan kelincahan:

1. Daerah *ekstremitas inferior* memiliki grup otot besar yang dapat memberikan kontribusi terhadap kelincahan.

Beberapa grup otot besar yang terlibat adalah:

a. Grup Otot *Quadriceps*



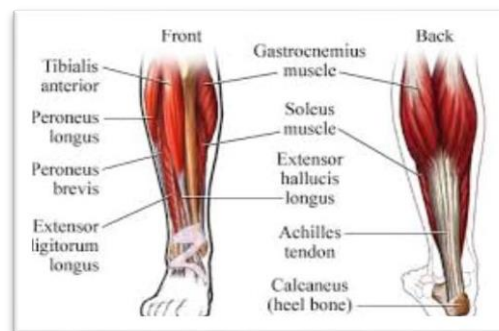
Gambar 2.5 Grup Otot *Quadriceps*
(Sumber: www.coreevolutiobpb.com)

b. Grup Otot *Hamstring*



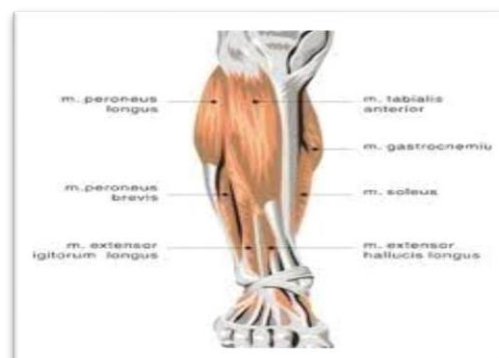
Gambar 2.6 Grup Otot *Hamstring*
(Sumber: www.medicastore.com)

c. Grup Otot *Plantar Fleksor Ankle*



Gambar 2.7 Grup Otot *Plantar Fleksor Ankle*
(Sumber: www.medicastore.com)

d. Grup Otot *Dorsi Fleksi Ankle*



Gambar 2.8 Grup Otot *Dorsi Fleksi Ankle*
(Sumber: www.medicastore.com)

2.9 Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di masyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua memainkan olahraga ini, mengingat olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Olahraga bulutangkis dimainkan oleh dua orang yang saling berlawanan (tunggal) atau empat orang yang saling berlawanan. Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik, hal ini didukung dengan banyaknya klub bulutangkis yang ada di setiap daerah, termasuk juga pemusatan latihan oleh pengurus cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di setiap kota dan kabupaten. Sekolah ataupun klub bulutangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang keberadaannya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda.

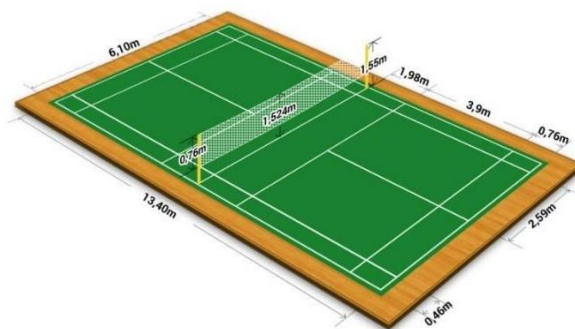
Raka et al., (2014), Federasi Badminton Internasional yang mengelola seluruh kegiatan badminton, pertama kali dibentuk pada tahun 1934 dengan nama IBF (Internasional Badminton Federation). Pertama kali didirikan dengan nama Federasi Bulutangkis Internasional (International Badminton Federation) tepatnya pada tanggal 5 Juli 1934, dengan delapan negara anggota meliputi Denmark, Wales, Swedia, Perancis, Irlandia, Belanda, Skotlandia, dan Kanada.

Marpaung & Manihuruk, (2022) bulutangkis adalah olahraga yang harus berpikir sangat cepat selama pertandingan dan membuat gerakan yang diperlukan teknik yang penting untuk dapat memukul bola ke target atau sasaran. Aydos, (2017) bulutangkis adalah olahraga yang harus berpikir sangat cepat selama pertandingan dan membuat gerakan yang diperlukan teknik yang penting untuk dapat memukul bola ke target atau sasaran.

Zulbahri & Melinda, (2019) dalam cabang olahraga bulu tangkis memiliki teknik sendiri untuk memainkannya, yang mana bulu tangkis memiliki teknik dasar berupa *smash*, *drive*, *drop shoot*, *backhand*, *forehand*, *servise* dan faktor pendukung seperti Kelincahan badminton yang ditunjang juga disediakan sarana dan prasarana yang memadai.

1) Lapangan Bulutangkis

Permainan badminton dimainkan diatas lantai yang rata dan lapangan berbentuk persegi panjang. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m untuk ganda serta panjang 11, 88m dan lebar 5,18m untuk tunggal. Pada tengah – tengah lapangan dipasang net yang memiliki tinggi 1,52m dengan tinggi tiang 1,55m. Permainan bulutangkis dipimpin oleh dua orang wasit dan dibantu oleh hakim garis, yang bertugas membantu melihat letak jatuhnya *kock*. Permainan bulutangkis dilakukan dalam dua babak, satu babak terdiri dari 21 poin. Berikut ini ilustrasi lapangan bola basket adalah sebagai berikut:

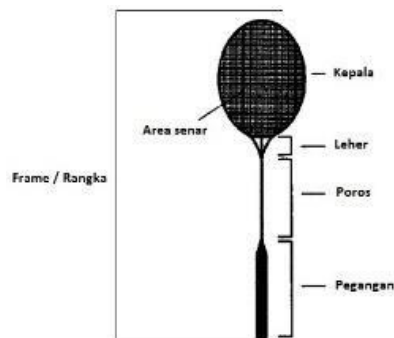


Gambar 2.9 Lapangan Bulutangkis
(Sumber: Budiwanto, 2013)

2) Raket Bulutangkis

Raket bulutangkis adalah alat yang digunakan oleh pemain bulutangkis untuk memukul *shuttlecock* supaya bisa sampai ke daerah permainan lawan. Dari asal – usul olahraga sampai tahun 1970-an, raket seluruhnya terbuat dari kayu. Raket disimpan dalam bingkai ketika raket tidak digunakan hal ini berguna untuk menjaga agar raket tidak melengkung. Dengan adanya profesionalitas olahraga bulutangkis, perusahaan – perusahaan Asia mulai bereksperimen dengan bahan – bahan selain kayu. (Eskar T. Denatara, 2021) Raket bulutangkis terbuat dari bahan aluminium yang memiliki berat 150gr. Raket

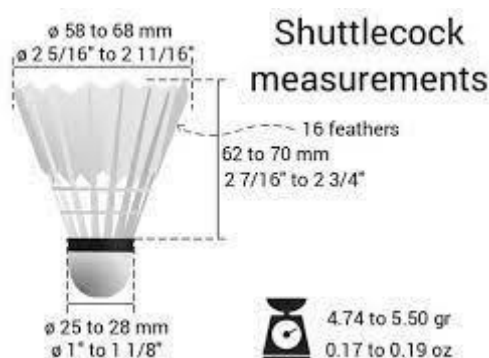
bulutangkis memiliki panjang 66 – 68cm dengan lebar kepala raket 19 – 22cm. dan tinggi kepala raket 28cm.



Gambar 2.10 Raket Bulutangkis
(Sumber: Sportlogi, 2022)

3) *Shuttlecock* Bulutangkis

Shuttlecock pada permainan bulutangkis terbuat dari bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Jumlah bulu angsa yang dipakai berjumlah 16 bulu dengan panjang yang sama antara 62mm - 70mm. Ujung dari bulu angsa tersebut harus membentuk lingkaran dengan diameter 58mm – 68mm. Pangkal *shuttlecock* yang terbuat dari gabus harus memiliki diameter 25mm -28mm. *Shuttlecock* memiliki berat 4,47gr - 5,50gr.



Gambar 2.11 *Shuttlecock* Bulutangkis
(Sumber: Data Dikdasamen, 2021)

2.10 Ekstrakurikuler

Lestari & Sukanti, (2016) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan – kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah ataupun siswa – siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa – siswi itu sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi membantu mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, dan minat. Melalui ekstrakurikuler, peserta didik dapat memantapkan pengembangan kepribadian siswa yang cenderung berkembang untuk memilih jalan tertentu

2.11 Teknik Permainan Bulutangkis

Secara teknis, setiap pemain bulutangkis akan menampilkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk membawa tim memenangkan pertandingan. Pola permainan individu dan tim pun (ganda) diterapkan. Namun keberhasilan dari suatu permainan bergantung pada kemampuan individual. Oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis.

Zulbahri & Melinda, (2019) teknik dasar ialah suatu penguasaan teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fun-damen yaitu terdiri dari gerakan dari proses gerak bersifat sederhana dan mudah dilakukan. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu:

1. Teknik Memegang Raket (*grips*)

a. *Forehand grip*

Raket dipegang dalam posisi miring, kemudian dipegang oleh ibu jari dan jari telunjuk seperti tangan mengepal. Posisi pegangan tidak boleh berubah – ubah, usahakan bentuk pegangan selalu menyerupai huruf V. Saat memegang raket pastikan tangan tetap rileks dan tidak kaku sehingga pukulan yang dihasilkan sangat kuat.



Gambar 2.12 *Forehand Grip*
(Sumber: Eskar T. Denatara, 2021)

b. *Backhand Grip*

Teknik yang kedua adalah dengan teknik *backhand grip*, cara ini hampir sama dengan *forehand* namun posisi pegangan sedikit masuk ke dalam. Raket dipegang dalam posisi miring. Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan. Untuk pegangan tangan berada pada raket yang lebar, gunakan kekuatan pergelangan tangan untuk melakukan latihan pukulan ke kanan atau ke kiri dan belakang ke depan.



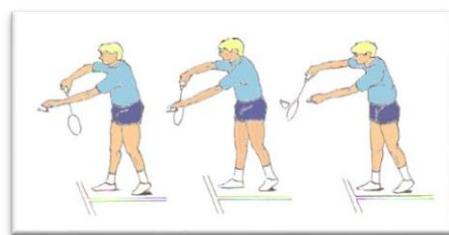
Gambar 2.13 *Backhand Grip*
(Sumber: Eskar T. Denatara, 2021)

2. Teknik Servis

Servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan.

a. Servis pendek (*short service*)

Cara melakukan servis pendek secara *backhand* secara berikut. Pertama, sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda. Kedua, salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola. Ketiga, bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.



Gambar 2.13 Servis Pendek
(Sumber: Dhendy Yuliawan, 2017)

b. Servis Panjang (*Lob Service*)

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut. Pertama, sikap awal berdiri kaki kuda – kuda, salah satunya tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola. Kedua, bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang kearah depan atas dan diusahakan melambung tinggi kearah garis belakang.



Gambar 2.14 Servis Panjang
(Sumber: Dhendy Yuliawan, 2017)

3. Teknik *Smash*

Smash yaitu pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan. Sebenarnya untuk *smash* juga bisa dengan teknik *forehand* dan *backhand* tergantung posisi dan kondisi datangnya *shuttlecock*. Cara melakukan sebagai berikut.

Pertama, sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang. Kedua, bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.

2.12 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Tri Wisnu Saputra, Endang Sepdanius (2019) “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb. Lima Puluh Kota.”
2. Deni Rahman Marpaung, Frans File Manihuruk (2021) “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis”

2.13 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan pendekatan *shadow* diharapkan mampu meningkatkan kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis siswa SMA Xaverius Bandar Lampung. Kelincahan kaki dalam bulutangkis sangat diperlukan pada saat pertandingan, karena selain atlet bergerak cepat juga harus mengubah posisi tubuh dengan cepat tanpa hilang keseimbangan. Hal ini diharapkan agar pemain dapat menggapai *shuttlecock* dan memenangkan pertandingan.

Latihan *shadow* atau bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan yang berarti atlet melakukan gerakan seperti sedang bermain bulutangkis bergerak ke depan kanan, kiri, belakang seperti mengejar *shuttlecock* dan

melakukan pukulan baik menggunakan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih. Selama melakukan pembelajaran *shadow* atlet harus membayangkan arah *shuttlecock* datang dan membayangkan pengembalian *shuttlecock* ke pelatih, untuk itu tahap awal latihan *shadow*, biasanya atlet bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari pelatih.

Untuk meningkatkan kelincahan, maka diperlukan latihan tertentu yang efektif, diantaranya latihan model latihan 6 pos, model angka 8, model variasi abjad V, model variasi abjad M, naik turun tangga *cone drills*, *line drills*, *letter segitiga*, dan *reaction cock*. Kesembilan latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kelincahan kaki, sehingga salah satu latihan tersebut dapat diterapkan bagi pelatih, khususnya di SMA Xaverius Bandar Lampung

2.14 Hipotesis

Asep Kurniawan, (2018) hipotesis adalah dugaan sementara yang dijadikan jawaban terhadap masalah penelitian. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pendekatan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan pendekatan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

H2: Terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol tanpa latihan pendekatan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

H0: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol tanpa latihan pendekatan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung.

H3: Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kelincuhan kaki pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan *shadow* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *shadow*.

H0: Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kelincuhan kaki pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan *shadow* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *shadow*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah termasuk keabsahannya. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. (Sugiyono, 2013).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu kondisi (variabel) yang dikontrol secara ketat tersebut. Untuk itu peneliti membutuhkan perlakuan (*treatment*). Asep Kurniawan, (2018) Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one group pretest post test desain*. Dalam desain ini sampel diberikan terlebih dahulu *pretest* (tes awal) kemudian diberikan *treatment* dan di akhir pembelajaran sampel diberikan *post test* (test akhir).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (M. E. Winarno, 2013), dalam penelitian ini variabelnya adalah:

- 1) Variabel bebas (X) yaitu latihan pendekatan *shadow*.
- 2) Variabel terikat (Y) yaitu kelincahan kaki



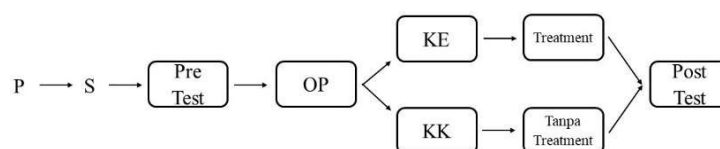
Gambar 3.1 Variabel Penelitian

3.3 Jenis Penelitian

Asep Kurniawan, (2018) Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu kondisi (variabel) yang dikontrol secara ketat tersebut. Untuk itu peneliti membutuhkan perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one group pretest post test desain*. Dalam desain ini sampel diberikan terlebih dahulu *pretest* (tes awal) kemudian diberikan *treatment* dan di akhir pembelajaran sampel diberikan *post test* (test akhir). Desain ini ingin mengetahui peningkatan keterampilan proses sains dan hasil belajar siswa setelah diterapkan model pembelajaran berbasis masalah

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test posttest design. Desain pre-test ini dilakukan sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one pretest posttest group Asep Kurniawan, (2018). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Desain Penelitian

Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

Pretest : Tes awal

OP : Ordinal Pairing

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

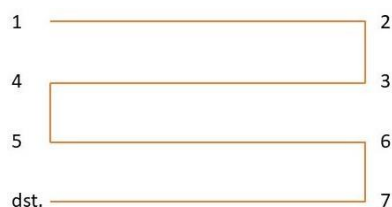
Treatment : Latihan Pendekatan Shadow

Tidak ada treatment : Tidak ada latihan yang diberikan

Post test : Tes akhir

Pembagian kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *shadow* didasarkan pada hasil melakukan tes awal *hexagon obstacle test* lalu diranking mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan 2

Ordinal pairing ini hanya dilakukan terhadap continuum variabel misalnya hasil terbaik diletakkan dikelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya, sebagai berikut:



Gambar 3.3 Ordinal Pairing

3.5 Populasi dan Sampel

1) Populasi

M. E. Winarno, (2013) Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Jadi, populasi berhubungan dengan data, bukan manusianya. Dari pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Xaverius yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berjumlah 20 orang.

2) Sampel

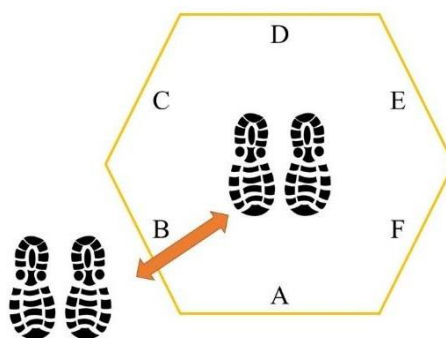
M. E. Winarno, (2013) Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan

waktu yang kita tentukan. Sampel yang representatif, adalah sampel yang benar-benar mencerminkan populasi. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah siswa SMA Xaverius Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang dengan ketentuan 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok eksperimen.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam kegiatan penelitian diperlukan alat untuk mengumpulkan data, alat tersebut yang dikatakan sebagai instrumen. instrumen penelitian memegang peranan penting dalam upaya mencapai tujuan penelitian. Bobot atau mutu suatu penelitian kerap kali dinilai dari kualitas instrumen yang digunakan. Hal ini tidaklah mengherankan, karena instrumen penelitian itu adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Jika data yang diperoleh tidak akurat (valid), maka keputusan yang diambil pun akan tidak tepat. (M. E. Winarno, 2013)

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan teknik tes, maka dapat dikatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang dan menggunakan angka dan skala tertentu. M. E. Winarno, (2013) Penelitian ini bertujuan untuk memonitor kelincahan kaki. Jadi untuk mengumpulkan data dari penelitian ini adalah dengan *hexagonal obstacle test*.



Gambar 3.4 *Hexagonal Obstacle Test*
(Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga, 2019)

Tes kelincahan yang dikutip oleh Endang Sepdianus et al., (2019), dilakukan dengan menggunakan *Hexagonal Obstacle Test*. Tujuannya untuk mengukur kelincahan kaki. Tes ini memiliki validitas 0.99 dan reliabilitasnya 0.94.

(1) Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Testee berdiri di tengah–tengah *hexagon* dan menghadap garis A.
2. Selama melakukan testee tetap menghadap garis A.
3. Pada saat suara pluit berbunyi, testee meloncat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ke tengah. Kemudian meloncat melewati garis C dan kembali ke tengah dan ulangi seperti sebelumnya sampai A.
4. Ketika testee meloncati garis A dan kembali ke tengah dihitung sebagai satu sirkuit.
5. Testee melakukan tiga kali pengulangan
6. Setelah testee melengkapi tiga kali sirkuit waktu diberhentikan dan waktu dicatat.
7. Testee diistirahatkan kemudian ulangi kembali
8. Setelah melengkapi tes yang kedua tentukan rata – rata dari dua kali catatan waktu
9. Jika testee salah melangkah atau menginjak garis, testee harus mengulang kembali dari titik awal.

(2) Alat dan Bahan

1. 66cm panjang sisi dari keseluruhan sisi hexagonal
2. *Stopwatch*
3. Pluit
4. Blangko penilaian
5. Alat Tulis

(3) Penilaian

Penilaian diambil dari rata – rata waktu dua tes yang telah dilakukan.

(4) Norma *Hexagon Obstacle Test*

Data normatif yang digunakan adalah untuk usia 16 – 19 tahun

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Di Atas Rata-Rata	Rata - Rata	Dibawah Rata - Rata	Buruk
Pria	<11.2 <i>secs</i>	11.2 – 13.3 <i>secs</i>	13.4 – 15.5 <i>secs</i>	15.6 – 17.8 <i>secs</i>	>17.8 <i>secs</i>

Tabel 3.1 Norma Pengkategorian

3.7 Teknik Pengumpulan Data

M. E. Winarno, (2013) Tidak ada teknik pengumpulan data yang bersifat general, yang berlaku untuk semua, untuk memecahkan semua masalah. Pemilihan atau penentuan teknik pengumpulan data penelitian tergantung pada tujuan penelitian yang ingin dicapai. Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment* latihan pendekatan *shadow*. Dan data post-test setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* latihan pendekatan *shadow*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hexagon Obstacle Test*. Pemberian *treatment* latihan pendekatan *shadow* dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

3.8 Teknik Analisis Data

Data yang di peroleh dari hasil penelitian di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dipergunakan untuk menjelaskan, menggambarkan, menafsirkan hasil penelitian dengan menggunakan susunan kata dan kalimat sebagai jawaban atas permasalahan yang diteliti yaitu pengaruh latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincahan kaki. Teknik analisis data selain uji t, penulis akan menggunakan rata-rata dan standar deviasi. Tujuan atau kegunaannya adalah untuk melihat seberapa jauh hasil perlakuan yang mampu melampaui di atas rata-rata dan di bawah rata-rata dalam persentase. Data yang dinilai adalah

variabel bebas: model latihan *shadow* (X) serta variabel terikat yaitu: kelincahan kaki (Y) dengan rumus uji t, untuk melakukan uji t ada persyaratan antara lain uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

1) Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametrik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Uji lilliefors Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

5. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut: Homogenitas dicari dengan uji F dari data daya tahan (*cardiovascular*) dengan menggunakan bantuan *microsoft excel 2010*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus:

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F.

Dengan kriteria pengujian jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen.

F hitung \leq F tabel berarti homogen.

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

2) Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Menurut (Sugiyono, 2013), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-

test. Menurut (Sugiyono, 2013) pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya:

- (a) Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separate, maupun pool varian, untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- (b) Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian.
- (c) Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separate varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- (d) Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$), untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- (e) Ketentuannya bila t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a .

Berikut rumus t-test yang digunakan:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$Sg = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{x}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{x}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

s_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

s_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat kelincahan kaki siswa kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan (H_3)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan latihan pendekatan *shadow* terhadap kelincuhan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 7,665 > T tabel = 2,144.

5.1.2 Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol tanpa latihan pendekatan *shadow* terhadap peningkatan kelincuhan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung dengan nilai T Hitung = 2,051 < T Tabel = 2,144

5.1.3 Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kelincuhan kaki pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan *shadow* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *shadow*, dengan nilai T Hitung = 3,011 > T tabel = 2,144.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan kelincuhan kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA Xaverius Bandar Lampung sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Guru Penjas

Bagi Guru Penjas diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihan dengan pendekatan latihan *shadow* untuk meningkatkan kelincuhan kaki dalam permainan bulutangkis.

5.2.2 Bagi Siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam permainan bulutangkis khususnya dalam meningkatkan kelincahan kaki.

5.2.3 Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Rifai., Domi, Bustomi., & Sumbara, Hambali. 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.
- Agung, Widodo. 2018. Makna dan Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Insan yang Melek Jasmaniah/Ter-literasi Jasmaniahnya. *Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53-60.
- Ahiriah, Muthiarani. 2017. *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta.* (Skripsi). Yogyakarta.
- Asep, Kurniawan. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Nita Nur M., Ed.). PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Aydos, L. 2017. The Effect Of Shadow Badminton Trainings On Some The Motoric Features Of Badminton Players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 4(2), 11-28.
- Dhedhy, Yuliawan & FX. Sugiyanto. 2014. The Effect Of Stroke And Agility Exercise Method On The Playing Badminton Skills Of Beginner Level Athletes. In *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154.
- Dini, Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Alfabeta, Bandung.
- Endang, Sepdianus. Muhamad, Sazel, R., & Anton, Komaini. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Eskar, T. D. 2021. *Buku Ajar Bulutangkis*. Guepedia, Jakarta.
- Gusti, Ngurah, Arya, Kusuma. 2013. Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Ketepatan Reaksi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Singaraja, 1(1), 1-8.
- Harsono. 2018. *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hudirah, E. 2018. *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan Di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Sulawesi Selatan 2018.* (Skripsi). Sulawesi Selatan.
- Iyakrus, I. 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). 168-173.

- Lestari, P., & Sukanti. 2016. Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler Ekstrakurikuler, Dan Hidden Curriculum. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71-96..
- M. E. Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani* (2nd ed.). Universitas Negeri Malang (UM Press), Malang.
- Marpaung, D, R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Keseimbangan Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40-50.
- Negeri, G. S., & Kulon, S. 2012. Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1-21.
- Nugraha, D, S. 2018. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis. *Journal Sportive*, 3(1), 511-520.
- Paturisi, A. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- PBSI. 1997. *Buku Pedoman PBSI*. PBSI, Jakarta.
- Poole, J. 2016. *Belajar Bulutangkis*. Pionir Jaya, Bandung.
- Pratama, Y. 2019. Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci. *Ensiklopedia Of Journal*, 1(3), 267-271.
- Puriana, Ramadhany, H. 2016. Pengaruh Pelatihan Melompat Satu Kaki dan Melompat Dua Kaki Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22), 69-89.
- Purwanti, S. 2013. *Meningkatkan Kelincahan Anak Melalui Gerak Lokomotor Pada Anak Kelompok A2 Taman Kanak-Kanak Aisiyah Bustanul Athfal Gendingan Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta.
- Raka, B., 2015. Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 1-8.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. 2018. Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13-19.
- Subarjah , H., & Hidayat, D. 2007. *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. FPOK UPI, Bandung.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sudjana. 2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV. Alfabeta, Bandung.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group, Lampung.
- Tony Grice. 2007. *Bulutangkis. Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Wicaksono, F. 2014. *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun*. (Skripsi). Yogyakarta.
- Zulbahri, & Melinda, C. 2019. Metode Practice Style dan Guided Discovery Style Serta Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bulutangkis. *Jurnal Prosiding SENFIKS Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1). 21-37.