

PENGARUH LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN DAN LANGKAH BERSILANGAN TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. WIRATAMA JAYA YOGYAKARTA

THE EFFECTS OF SHADOW PRACTICE USING SEQUENTIAL STEPS AND CROSSING STEPS TO FOOTWORK ATHLETE AGILITY PB WIRATAMA JAYA YOGYAKARTA

Oleh: Ahiriah Muthiarani, Pendidikan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Ahiriah_muthiarani@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langkah berurutan dan bersilangan, serta perbedaan diantara keduanya terhadap meningkatkan kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain *two group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar. Teknik analisis data pada uji hipotesis menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan: pertama, ada pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta dengan nilai *t* sebesar -4,5 dan signifikansi hitung sebesar 0,001. Kedua, ada pengaruh latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta dengan nilai *t* sebesar -4,667 dan signifikansi hitung sebesar 0,001, dan ketiga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan dalam peningkatan kelincahan *footwork* atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari nilai *t* sebesar -1,387 dengan signifikansi sebesar 0,181.

Kata Kunci: Shadow Langkah Berurutan, Shadow Langkah Bersilangan, Kelincahan

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of shadow practice with sequential steps and crossing step of footwork athletes agility PB Wiratama Jaya Yogyakarta, knowing the difference of shadow practice with sequential steps and crossing steps in improving footwork athletic agility PB Wiratama Jaya Yogyakarta. This research is a quasi-experimental research, using two group pre-test post-test design. Sample of this study is 22 son athletes. Instruments in this study using a test foot circuit presented by Tohar. Data analysis technique of hypothesis using *t* test. The results show that: first, there is effect of shadow sequential step exercise to footwork athletes agility PB Wiratama Jaya Yogyakarta. It is proved by obtaining *t* value equal to -4,5 with significance count equal to 0,001. Second, there is effect of the crossing steps shadow practice to footwork athlete agility PB Wiratama Jaya Yogyakarta. This is proved by obtaining *t* value equal to -4,667 with significance count equal to 0,001. And the third there is no significant difference between shadow sequential steps and shadow crossing steps in increasing agility footwork atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta. This is based on data obtained from the value of *t* -1.387 with significance is 0.181.*

Keywords: Shadow Sequential Steps, Shadow of Crossing Steps, Agility

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak sampai orang tua, mengingat olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga prestasi. Saat ini pemain-pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai memperlihatkan prestasinya. Dari hasil tersebut prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan, sumber daya manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) secara optimal.

Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik, hal ini didukung dengan banyaknya 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 yang sangat diharapkan bagi perkembangan olahraga bulutangkis di masa yang akan datang. Pembinaan atlet bulutangkis sebaiknya dilakukan secara berjenjang, baik di sekolah, klub, maupun di pemusatan latihan di setiap daerahnya masing-masing agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sasaran latihan dan program latihan yang dikemas secara bertahap sesuai kemampuan atlet adalah hal yang paling penting agar hasil dari suatu proses latihan dapat tercapai dengan baik.

Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Harsono (1988: 100) mengungkapkan bahwa ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Oleh karena itu keempat aspek tersebut harus dapat dilatihkan secara seksama demi tercapainya prestasi yang maksimal. Pemanfaatan teknologi, variasi latihan, perubahan keefisienan dan keefektifan suatu latihan bertumpu pada model latihan yang diberikan. Akan tetapi hal ini sangat disayangkan karena pembinaan anak usia dini masih kurang mampu dimanfaatkan dengan maksimal. Kenyataan ini terjadi karena model

latihan yang kurang efektif dan efisien. Salah satu faktor penting dalam latihan bulutangkis adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kardjono (2008: 20) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekutan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*.

Dalam permainan bulutangkis kelincahan dapat dilihat pada saat pergerakan mengejar *shuttlecock*, gerakan ke depan kanan dan kiri, gerakan samping kanan dan kiri, gerakan ke belakang kanan dan kiri yang membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dan akurat tanpa mengurangi keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan lincah pemain bulutangkis tersebut perlu dilatih dengan metode yang benar dan sesuai agar dapat meningkatkan kelincahan atlet dengan baik. Serta menerapkan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan olahraga bulutangkis. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan *shadow badminton*.

Latihan *shadow badminton* adalah salah satu latihan yang sederhana dalam melakukannya, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Salah satunya adalah dalam teknik kerja kaki (*footwork*). Menurut Muhajir (2004: 68) pada umumnya langkah-langkah dapat dibedakan menjadi tiga teknik langkah yaitu, langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, ke samping ataupun ke belakang kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau bersilangan (seperti berlari atau berjalan), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah, dan langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan loncat. Menurut Sapta Kunta (2010: 27) model latihan *footwork* salah satunya latihan *shadow badminton*. *Shadow badminton* berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Selain untuk melatih kecepatan dan kelincahan juga melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan ketika terdapat bola-bola sulit saat dalam permainan.

Secara otomatisasi gerak langkah berurutan dan langkah bersilangan diperoleh

dari hasil latihan *footwork*. Menurut Sapta Kunta (2010: 26) *footwork* adalah kemampuan kaki menopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan gerakan memukul dengan efektif. Seseorang yang memiliki *footwork* yang baik akan dengan mudah mengubah arah pada posisi yang berbeda, namun masih kurang perhatian terhadap teknik kerja kaki (*footwork*) saat latihan *shadow*. Program latihan seharusnya mengkombinasi latihan menggunakan teknik langkah bersilangan, berurutan, ataupun langkah melompat. Permasalahan yang terjadi di lapangan saat ini selain kurangnya perhatian teknik dalam menentukan tujuan dari latihan *shadow*, kecepatan adalah faktor yang selalu menjadi perhatian ketika melakukan latihan tersebut, dan tanpa memperhatikan langkah kerja kaki (*footwork*).

Sebagaimana yang terjadi di PB Wiratama Jaya penerapan model latihan *shadow badminton* kurang bervariasi. Kemampuan hasil dari latihan masih beragam dan kurang maksimal terutama pada kelincahan kaki. Meskipun pelatih sudah memberikan berbagai macam model latihan untuk meningkatkan kelincahan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* menggunakan langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* pada anak usia 10-12 tahun di PB Wiratama Jaya, dan mendapatkan apakah ada perbedaan hasil latihan dari keduanya dan apabila ada perbedaan latihan *shadow* teknik langkah manakah yang menghasilkan kelincahan kaki lebih baik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Ali Maksum (2012: 65) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab dan akibat diantara variabel. Dalam penelitian eksperimen ini termasuk eksperimen semu, yaitu sampel tidak dikontrol sepenuhnya atau dikarantina oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Two Groups Pre-test Post-test Design “, penelitian yang terdapat *pre-test* dan *post-test*. Karena dalam penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen maka “*Two Groups Pre-test Post-test Design* “ adalah desain penelitian yang dapat menghasilkan perbedaan pengaruh langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, yang berlokasi di dua tempat latihan yaitu GOR SMA 1 Kasihan Bantul dan GOR Segoro Amarto. Tempat penelitian dilaksanakan di PB. Wiratama Jaya Yogyakarta pada tanggal 24 Maret 2017 sampai dengan tanggal 1 Mei 2017. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 24 Maret 2017 dan *post-test* dilakukan pada tanggal 1 Mei 2017 di GOR SMA Kasihan Bantul. Waktu *treatment* dilakukan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali 1 minggu, yaitu pada hari Senin, Jum'at, dan Sabtu.

Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB. Wiratama Jaya Yogyakarta yang berjumlah 34 Atlet. Dari populasi tersebut didapat sampel berjumlah 22 atlet yang diperoleh dari teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini sampe sebanyak 22 atlet dengan kriteria : 1) atlet yang aktif berlatih di PB. Wiratama Jaya Yogyakarta. 2) pemain merupakan atlet putra, 3) berusia 10-12 tahun, dan 4) sudah mengikuti latihan minimal 6 bulan. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari teknik *sampling purposive* tersebut dikenai *pre-test*. Kemudian sampel dibagi dua dengan pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* dengan masing-masing kelompok berjumlah 11 atlet. Sebelumnya seluruh sampel melakukan *pre-test* tes awal dengan tes rangkaian olah kaki 6 sudut selama 30 detik untuk menentukan kelompok. Hasil *pre-test* tersebut diranking dan diurutkan dari yang paling tinggi sampai paling rendah. Kemudian dipasangkan dengan pola A-B-B-A, yang nantinya kelompok A diberikan perlakuan teknik langkah berurutan dalam latihan *shadow*, sedangkan kelompok B diberi perlakuan teknik langkah bersilangan dalam latihan *shadow*.

waktu *treatment* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dijelaskan oleh Tjalick Sugiardo (1991: 25) proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap. Selanjutnya *post-test* tes akhir dengan tes rangkaian olah kaki 6 sudut selama 30 detik.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. *Instrument* tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*), maupun akhir (*post-test*) menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar (1992 : 202-203) dengan nilai validitas sebesar 0,706 dan reliabilitas sebesar 0,808. Tes rangkaian olah kaki ini diadakan untuk mengukur kelincahan gerak kaki dengan melangkah ke depan kanan kiri, samping kanan kiri, dan belakang kanan kiri lapangan bulutangkis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pre-test* yang didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes rangkaian olah kaki selama 30 detik, sedangkan *post-test* akan didapatkan dari jumlah atlet melakukan tes rangkaian olah kaki selama 30 detik setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *shadow* langkah berurutan dan latihan *shadow* langkah bersilangan

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* tes rangkaian olah kaki. Analisis menggunakan statistik parametrik dengan bantuan SPSS 16. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan data normal atau tidak pengujian menggunakan *kolmogrof-smirnov*. Untuk mengetahui data normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi hitung $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikansi hitung $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Uji prasyarat yang kedua adalah uji homogenitas yang bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis. Ketentuan uji homogenitas sama dengan uji normalitas, yaitu jika taraf signifikan $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen. Sebaliknya, jika taraf signifikan $< 0,05$ maka data

dinyatakan tidak homogen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis *Levene Statistic* menggunakan SPSS 16.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu, pertama untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta. Kedua yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta. Dan, yang ketiga bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh atau tidak antara latihan *shadow* langkah berurutan dengan latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta. Hipotesis pertama dan kedua bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan dan latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, maka perlu dianalisis menggunakan *paired sample t test* atau uji *t independent* dengan taraf signifikan 5%, yaitu dengan cara membandingkan data hasil *pre-test* dan data hasil *post-test* dengan masing-masing kelompok. Apabila didapatkan signifikan $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh atau tidak antara latihan *shadow* langkah berurutan dengan latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork*. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan *independent sample t test* dengan taraf signifikan 5% yaitu dengan membandingkan data peningkatan kelincahan kelompok yang diberi latihan *shadow* langkah berurutan dan latihan *shadow* langkah bersilangan, data tersebut dicari selisihnya antara *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing kelompok. Pengujian *independent t test* dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16. Apabila didapatkan signifikan $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil penelitian dapat dilihat dari tabel hasil peningkatan kelompok langkah berurutan, kelompok langkah bersilangan, analisis statistik hasil data dan diagrama rata-rata hasil masing-masing kelompok

Tabel 1. Data Hasil Peningkatan Kelompok Shadow Langkah Berurutan

No	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1	12	13	1
2	13	13	0
3	12	14	2
4	11	12	1
5	12	13	1
6	14	15	1
7	13	14	1
8	10	11	1
9	11	11	0
10	10	10	0
11	12	13	1
Mean	11,8182	12,6364	0,8182

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa pada kelompok *shadow* langkah berurutan memiliki rata-rata *pre-test* 11,8182, rata-rata hasil *post-test* sebesar 12,6364, dan rata-rata peningkatan dari *pre-test* dengan *post-test* rangkaian olah kaki enam sudut sebesar 0,8182

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Kelompok Shadow Langkah Bersilangan

No	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
1	11	13	2
2	10	10	0
3	12	15	3
4	12	12	0
5	12	13	1
6	14	15	1
7	13	14	1
8	14	15	1
9	11	13	2
10	13	14	1
11	10	12	2
Mean	12	13,2727	1,2727

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa pada kelompok *shadow* langkah bersilangan memiliki rata-rata *pre-test* 12, rata-rata hasil *post-test* sebesar 13,2727, dan rata-rata peningkatan dari *pre-test* dengan *post-test* rangkaian olah kaki enam sudut sebesar 1,2727

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogrov-Smirnov		Ket
	Sig. Hitung	Sig. 5%	
Pre-test Shadow Langkah Berurutan	0,801	0,05	Normal
Post-test Shadow Langkah Berurutan	0,594	0,05	Normal
Pre-test Shadow Langkah Bersilangan	0,987	0,05	Normal
Post-test shadow Langkah Bersilangan	0,943	0,05	Normal
Peningkatan Shadow Langkah Berurutan	0,144	0,05	Normal
Peningkatan Shadow Langkah Bersilangan	0,473	0,05	Normal

Dari hasil pengujian normalitas menggunakan *kolmogrov-smirnov* yang dilakukan dengan bantuan SPSS 16, menyatakan data tes hasil *pre-test* kelincahan rangkaian olah kaki enam sudut pada atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta kelompok *shadow* langkah berurutan memiliki signifikansi hitung sebesar 0,801, dan data *post-test* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,594. Untuk data *pre-test* kelompok *shadow* langkah bersilangan memiliki signifikansi hitung sebesar 0,987, dan data *post-test* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,943, data peningkatan yang dialami kelompok *shadow* langkah berurutan memiliki signifikansi hitung sebesar 0,144, data peningkatan yang dialami kelompok *shadow* langkah bersilangan memiliki signifikansi hitung sebesar 0,473. Dari keseluruhan data tersebut semuanya memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas *kolmogrov-smirnov* pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program SPSS 16. Sehingga seluruh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *levene's test* dengan taraf signifikan 5% dengan bantuan program SPSS 16. Apabila taraf signifikan lebih besar dari 0,05 maka data kedua kelompok tersebut homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Kolmogrov-Smirnov		Ket
	Sig-hit	Sig. 5%	
Pre-test Post-test shadow langkah berurutan	0,5	0,05	Homogen
Pre-test Post-test shadow langkah bersilangan	0,758	0,05	Homogen
Peningkatan shadow langkah berurutan-peningkatan shadow langkah bersilangan	0,184	0,05	Homogen

Hasil pengujian homogenitas menggunakan *levene's test* yang dilakukan dengan bantuan SPSS 16, menyatakan data tes kelincuhan rangkaian olah kaki enam sudut pada atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, diperoleh hasil bahwa, data hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *shadow* berurutan memiliki taraf signifikan sebesar 0,5. Data hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *shadow* langkah bersilangan memiliki taraf signifikan sebesar 0,758, data peningkatan *shadow* langkah berurutan dan peningkatan *shadow* langkah bersilangan memiliki taraf signifikan sebesar 0,184 dari ketiga kelompok tersebut kesemuanya memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji homogenitas *levene's test* pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program SPSS 16 maka disimpulkan bahwa ketiga kelompok data tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Pertama dan Kedua

Hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincuhan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta

Tabel 5. Hasil Penghitungan Paired Sample t Test Pre-test Post-test Kelompok Shadow Langkah Berurutan dan Bersilangan

Kelompok	Paired Sample t Test			Ket
	t	Sig-hit	Sig 5%	
Pre-test Post-test shadow langkah berurutan	-4,5	0,001	0,05	Sig
Pre-test Post-test shadow langkah bersilangan	-4,667	0,001	0,05	Sig

Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok *shadow* langkah berurutan, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai *t* sebesar -4,5 hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung < -*t* tabel yang bernilai -2,2281 dengan signifikansi hitung sebesar 0,001<0,05. Berdasarkan dari hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan H_{01} di tolak dan H_{a1} diterima atau hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincuhan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, diterima.

Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok *shadow* langkah bersilangan, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai *t* sebesar -4,667 hal ini menunjukkan bahwa *t* hitung < -*t* tabel yang bernilai -2,2281 dengan signifikansi hitung sebesar 0,001 < 0,05. Berdasarkan dari hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima atau hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincuhan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, diterima

Hipotesis Ketiga

Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara latihan shadow langkah berurutan dan shadow langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta

Tabel 6. Hasil Penghitungan *Independent Sample t Test*

Kelompok	<i>Independent Sample t Test</i>			Ket
	<i>t</i>	Sig-hit	Sig 5%	
Peningkatan <i>shadow</i> langkah berurutan-peningkatan <i>shadow</i> langkah bersilangan	-1,387	0,181	0,05	Tidak Signifikan

Berdasarkan data hasil uji *independent sample t test* di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan yang dialami kelompok *shadow* langkah berurutan dengan data dengan data peningkatan kelompok *shadow* langkah bersilangan memiliki nilai *t* hitung sebesar $-1,387 > -2,0860$ dan signifikansi hitung sebesar $0,181 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang mengatakan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan dengan latihan *shadow* langkah bersilangan dalam peningkatan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta, diterima.

Pembahasan

Latihan adalah proses aktivitas yang sistematis yang dilaksanakan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan dengan sistem tertentu. Menurut Sukadiyanto (2011: 3) keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari beberapa faktor pendukung, antara lain adanya fisik, teknik, dan taktik faktor pelatih, fasilitas, mental psikologis, pengetahuan dan pengalaman serta faktor lainnya.

Dalam proses tersebut tidak lepas dari prinsip latihan yang diterapkan dan dilaksanakan dengan tujuan dan tugas latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Tujuan latihan adalah untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi. Pada cabang olahraga bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung untuk mewujudkan kemampuan bermain bulutangkis dengan baik, yaitu taktik, teknik dan fisik. Pada faktor fisik atlet bulutangkis menurut Sapta Kunta (2010: 1) pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik salah satunya kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Footwork bulutangkis dapat dilakukan dengan beberapa teknik langkah kaki yang diantaranya langkah berurutan dan bersilangan. Dengan adanya variasi teknik langkah kaki pemain dapat bergerak seefisien dan seefektif mungkin untuk dapat menghasilkan pukulan yang baik. Pada klasifikasi perkembangan usia 10-12 tahun berada pada tahap remaja dijelaskan oleh Endang Rini (2011: 50) pada masa ini, latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot, ketahanan jantung, dan latihan keterampilan yang bervariasi serta mulai melatih teknik yang baik dan benar pada atlet. Sehingga berdasarkan pendapat di atas maka atlet usia 10-12 tahun sudah siap untuk menerima latihan kelincahan dan teknik langkah kaki yang benar dalam bulutangkis.

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh latihan *shadow* menggunakan teknik langkah berurutan dan latihan *shadow* menggunakan teknik langkah bersilangan pada atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta yang terdiri dari 22 atlet dan dibagi dua kelompok, yaitu kelompok *shadow* langkah berurutan yang diberi latihan *shadow* menggunakan teknik langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan yang diberi latihan *shadow* menggunakan teknik langkah bersilangan. Dengan melakukan pengujian uji normalitas, homogenitas data, dan pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, membuktikan bahwa metode latihan *shadow* menggunakan teknik langkah berurutan atau teknik langkah bersilangan memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan kelincahan *footwork*. Latihan *shadow* adalah salah satu model latihan kelincahan yang sering diberikan oleh pelatih sehingga peningkatan kelincahan dapat terjadi, meskipun teknik langkah bersilangan yang lebih sering dilakukan pada latihan *shadow* dari pada teknik langkah berurutan namun keduanya adalah sama-sama teknik *footwork* yang dilakukan pada saat bermain bulutangkis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *shadow* menggunakan teknik langkah berurutan ataupun teknik langkah bersilangan dapat meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah teknik pengambilan sampel, keseriusan atlet dalam menjalankan *treatment*, kemampuan atlet dalam melaksanakan tes rangkaian olah kaki, dan program latihan yang diberikan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian adalah atlet mengikuti kegiatan *treatment shadow* langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan dengan baik, hal ini terlihat dari adaptasi atlet terhadap latihan menunjukkan kemajuan di setiap harinya. Perubahan gerak langkah kaki atlet baik kelompok *shadow* langkah berurutan dan *shadow* langkah bersilangan, kelompok *shadow* langkah bersilangan mengalami perubahan lebih besar daripada atlet yang melakukan *shadow* langkah berurutan. Pada latihan *shadow* langkah bersilangan atlet lebih mudah melakukan karena teknik yang biasa dilakukan. Sedangkan pada *shadow* langkah berurutan atlet membutuhkan adaptasi dalam melakukan teknik langkah yang belum terbiasa dilakukan.

Dengan demikian wajar jika metode latihan *shadow* menggunakan langkah bersilangan nilai rata-ratanya lebih besar dibandingkan metode latihan *shadow* menggunakan teknik langkah berurutan dalam meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta. Walaupun dalam pengujian hipotesis dan statistik kedua teknik tersebut bernilai tidak signifikan atau tidak ada perbedaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu, ada pengaruh latihan *shadow* langkah berurutan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Wiratama Jaya Yogyakarta, ada pengaruh latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Wiratama Jaya Yogyakarta, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dengan latihan *shadow* langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Wiratama Jaya Yogyakarta.

Dari hasil penelitian tersebut latihan *shadow* langkah berurutan dan bersilangan dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih dan atlet PB Wiratama Jaya Yogyakarta serta pelatih lainnya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu, bagi pelatih PB Wiratama Jaya Yogyakarta, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien mungkin pada atletnya. Memberikan model latihan yang bervariasi dan terprogram dengan baik khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan *footwork*. Sebagai rekomendasi untuk pelatih PB Wiratama Jaya Yogyakarta dan pelatih lainnya bahwa dalam latihan kelincahan dengan metode *shadow* memiliki variasi dalam melakukannya yaitu dengan langkah berurutan dan bersilangan dan kedua latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Wiratama Jaya Yogyakarta, dan bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang kelincahan *footwork* atlet bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Kardjono. (2008). *Modul Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI

- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Soegiardo, Tjalick. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukamti, Endang Rini. (2011). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang

BIODATA PENULIS

Nama : Ahiriah Mutiarani
TTL : Majalengka 9 Oktober 1991
Agama : Islam
Alamat : Jl. Pramuka, Giwangan Yogyakarta
Pendidikan : SD Talaga Wetan III – SMP Jendral Sudirman Bandung – SMA Jendral Sudirman Bandung
Tlp/Hp : 087821443777