Sport Science and Health, 5(7), 2023, 748–757
ISSN: 2715-3886 (online)
DOI: 10.17977/um062v5i72023p748-757

Upaya Latihan *Shadow* Raket Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis PB Bayu Putra Kabupaten Nganjuk

Tito Arif Wicaksono, Oni Bagus Januarto*, Agus Tomi, Lokananta Teguh Hari Wiguno
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: oni.bagus.fik@um.ac.id

Paper received: 4-7-2023; revised: 15-7-2023; accepted: 20-7-2023

Abstract

Badminton games can be played singles and can also be played doubles. On observation in PB. Bayu Putra found that athletes lacked foot speed and agility. This is also proven by interviews with coaches who stated that the athletes who were coached had deficiencies in agility and speed and strongly agreed that speed and leg agility training actions were carried out. Researchers also gave a questionnaire to athletes where the results showed that 100 percent of athletes did exercise 5 times a week with a training duration of 4 hours per training session. 50 percent of athletes stated that there was a need for basic technical training in service, dropshoot and smash. and 100 percent of athletes stated the need for speed and agility training. This research includes action sports (PTO) which aims to increase the speed and agility of the feet of badminton athletes aged 11-15 years at PB Bayu Putra with 8 male and 4 female subjects. The sports action research method used consists of: planning, implementing, observation, and reflection. The number of subjects used was 12 people. This classroom action research was carried out in 2 cycles with the same research procedure in each cycle. The results of this exercise action research showed that the results of the foot speed test in cycle 1 with the variable foot speed obtained an average time of 4.21 seconds and in the second cycle the average time of foot speed was 4.14 seconds. In the variable foot agility based on 2 observers in the first cycle 54.20 percent and in the second cycle the average agility score of 2 observers is 77.70 percent. It was concluded that the shadow racket variation exercise can improve.

Keywords: shadow racket training; foot speed; foot agility

Abstrak

Permainan bulutangkis bisa dimainkan single dan dapat juga dimainkan double. Pada observasi di PB. Bayu Putra mendapati bahwa atlet mempunyai kekurangan dalam kecepatan dan kelincahan kaki. Ini juga dibuktikan dengan wawancara dengan pelatih yang menyatakan bahwa atlet yang dibina memiliki kekurangan dalam kelincahan dan kecepatan dan sangat setuju apabila dilakukan tindakan latihan kecepatan dan kelincahan kaki. Peneliti juga memberikan angket pada atlet dimana didapatkan hasil bahwa 100 persen atlet melakukan latihan sebanyak 5 kali seminggu dengan durasi latihan 4 jam per sesi latihan. 50 persen atlet menyatakan perlu ada latihan teknik dasar pukulan service, dropshoot dan smash. dan 100 persen atlet menyatakan perlu adanya latihan kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini termasuk tindakan olahraga (PTO) yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki atlet bulutangkis usia 11-15 tahun di PB Bayu Putra dengan subyek 8 anak putra dan 4 putri. Metode penelitian tindakan olahraga yang digunakan terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Jumlah subjek yang digunakan 12 orang, Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus dengan prosedur penelitian yang sama dalam setiap siklusnya. Hasil dari penelitian tindakan olahraga ini diperoleh bahwa hasil tes kecepatan kaki siklus 1 dengan variabel kecepatan kaki diperoleh rata-rata waktu 4,21 detik dan pada siklus kedua diperoleh rata-rata waktu kecepatan kaki 4,14 detik. Pada variabel kelincahan kaki berdasarkan 2 observer pada siklus satu 54,20 persen dan pada siklus kedua mendapatkan nilai ketuntasan kelincahan rata-rata 2 observer 77,70 persen. Disimpulkan bahwa latihan variasi shadow raket dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki atlet bulutangkis PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk.

Kata kunci: latihan shadow raket; kecepatan kaki; kelincahan kaki

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

1. Pendahuluan

Berbagai macam olahraga di dunia, ada salah satu cabang olahraga yang menjadi sorotan danmenjadi kebanggaan bagi bangsa Indonesia yaitu bulutangkis (Nauli, Manurizal, & Sinurat, 2022). Dalam olahraga bulutangkis terdapat teknik yang harus dikuasai oleh pemain, mulai dari cara memegang raket yang benar, cara memukul *shuttlecock,* serta *footwork* (Pradipta, Nugraha, & Kasih, 2019). Menurut Fariz & Januarto (2022) teknik dasar pada olahraga bulutangkis harus dipelajari dengan sungguh-sungguh dan dengan tepat, karena teknik dasar permainan ini sangat mempengaruhi prestasi atlet. Beberapa teknik yang sudah dijalankan dalam program latihan juga perlu diimbangi dengan latihan fisik, karena akan sangat berpengaruh pada kondisi fisik atlet (Mahdavi, Rostami, & Alvandfar, 2020). Kondisi fisik yang bagus akan menunjang teknik permainan yang lain dalam bulutangkis. Latihan fisik yang dilakukan oleh PB Bayu Putra Kabupaten Nganjuk masih kurang bervariatif dan cenderung monoton, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis PB Bayu Putra Kabupaten Nganjuk.

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terus berulang dalam waktu yang relatif lama (Awira, Prawira, & Dariyanto, 2022). Latihan harus terprogram, agar atlet mendapatkan manfaat dari program latihan secara maksimal. Program latihan harus dimulai dari intensitas rendah kemudian berangsur ke intensitas yang tinggi (Aini, Rahfiludin, & Kartini, 2019). Dalam program latihan pelatih harus memberikan taktik agar atlet lebih bervariasi dalam memainkan permainan bulutangkis.

Footwork merupakan gerakan kaki yang mengatur gerakan dan mempunyai unsur kecepatan gerakan kaki untuk berpindah tempat dari sudut satu ke sudut yang lain dalam olahraga bulutangkis (Rusdiana, 2020). Menurut Wardani, Widiyatmoko, & Huda (2022) *footwork* dalam bulutangkis diibaratkan sebagai jiwa manusia, artinya atlet yang mempunyai *footwork* baik maka akan memiliki pukulan yang sesuai dengan yang diharapkan dan sebaliknya. Selain itu, *footwork* juga merupakan salah satu komponen sangat penting yang dapat mengubah arah secara efektif dan secara cepat sambil berlari secara maksimal (Wismanadi, Rohman, & Pramono, 2020).

Latihan *shadow* dalam bulutangkis merupakan latihan yang dilakukan selama permainan bulutangkis dengan gerakan tanpa *shuttlecock* (Sitorus, 2021). Gerakan *shadow* sendiri dilakukan dengan cepat seperti sedang bermain bulutangkis, membayangkan di lapangan depan ada lawan dan kita seolah-olah bergerak cepat dan melakukan pukulan semestinya sedang bermain (Andini, Januarto, & Kurniawan, 2022).

Berdasarkan observasi informal pada tanggal 22, 23, dan 24 Desember 2021 mengamati keterampilan, pengamatan permainan, dan wawancara informal dengan pelatih dan didapatkan hasil bahwa dalam permainan game atlet melakukan langkah kaki yang kurang baik sehingga menyebabkan pukulan menjadi kurang maksimal dan selalu kurang siap dalam menerima *shuttlecock* juga menjadi telat. Hasil wawancara yang dilakukan dengan Wahyu Eko Santoso dan Mohammad Ali Huda sebagai pelatih di tim A beliau juga menyampaikan bahwa atlet kurang dalam kecepatan dan kelincahan kaki yang membuat permainan dan pukulan atlet kurang maksimal hasil wawancara dengan pelatih juga sangat setuju apabila dilakukan tindakan latihan kecepatan dan kelincahan kaki. Peneliti juga memberikan angket pada atlet dimana 100% atlet menyatakan perlu adanya latihan kecepatan dan kelincahan. Dari hasil tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul Upaya Latihan Shadow Raket

Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis PB Bayu Putra Kabupaten Nganjuk.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada atlet bulutangkis usia 11-15 tahun di PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk yang menggunakan metode *shadow* raket. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif, untuk mendukung data kuantitatif yang diperoleh.

Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dilakukan di GOR Bung Karno, Begadung Barat, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk dengan jumlah 12 atlet yang terdiri dari 4 atlet putri dan 8 atlet putra berusia 11-15 tahun untuk jadwal latihan di klub dilakukan selama 5 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin, Rabu, Kamis, Jum'at, dan Minggu mulai pukul 16.00-WIB. Untuk penelitian yang dilakukan kali ini menggunakan 2 kali siklus yaitu siklus pertama sebanyak 5 kali pertemuan selama 2 minggu, dan siklus kedua dilakukan selama 5 kali dalam 2 minggu dengan total latihan 10 kali pertemuan.

Instrumen tes pada penelitian adalah tes untuk mengukur kecepatan kaki dan instrumen kelincancahan berdasarkan aspek berikut ini:

2.1 Tes Kecepatan

Tes kecepatan dilakukan dengan jarak 20 meter. Hasil tes kecepatan dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Tes Kecepatan Kaki

No	Kategori	Prestasi (Detik)
1.	Baik Sekali	< 2,71
2.	Baik	3,43 – 2,71
3.	Kurang	>3,43

2.2 Tes Kelincahan

Tes kelincahan dilakukan berdasarkan indikator berikut:

Tabel 2. Indikator Tes Kelincahan

No	Indikator
1.	Sikap Awalan
2.	Gerakan Melangkah
3.	Perilaku Lanjutan

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan catatan lapangan menurut Guntur, Achmad, Yuda, & Izzudin (2020) dengan melakukan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kuisioner (angket). Metode observasi hendaknya dilengkapi dengan format yang berisi butir pertanyaan atau blangko pengamatan agar hasil pengamatan menjadi lebih efektif (Hidayat, Kristiyanto, & Riyadi, 2019). Teknik pengumpulan data memiliki beberapa tahap yaitu:

2.3.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan peneliti melakukan studi pustaka dan mencari informasi dari sumber terkait penelitian yang digunakan sebagai sumber awal dan data akhir.

2.3.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melakukan pengamatan pada subjek yang akan diteliti, menyusun jadwal latihan, mengamati kegiatan, dan mencatat hasil kegiatan penelitian.

2.3.3 Tahap Perhitungan

Pada tahap perhitungan peneliti menghitung data hasil pengamatan dari awal hingga akhir setelah melakukan penelitian dengan mengolah data instrumen.

2.4 Analisis Data

Analisis data kualitatif dan kuantitatif dalam penelitian ini memiliki tujuan agar data yang didapat berupa deskripsi tentang data dan menggunakan perhitungan angka secara matematis. Menurut Sugiyono teknik analisis kualitatif terdiri dari 3 langkah antara lain:

2.4.1 Reduksi Data

Proses yang didapatkan dengan cara berdiskusi dengan orang lain.

2.4.2 Penyaji Data

Uraian singkat hasil data, hubungan antar kategori, dan sejenisnya.

2.4.3 Verifikasi Data

Menyimpulkan sementara hasil yang diperoleh berdasarkan bukti- buktiyang diperoleh saat pengumpulan data, akan tetapi dapat berubah apabila tidak didukung oleh bukti- bukti yang kuat (Mirza Arif Ma'dum, 2022)**.**

Mengubah data kualitatif menjadi data menggunakan angka 1 pada indikator yang menunjukan tanda (√) sedangkan menggunakan angka (0) pada indikator yang menunjukan tanda (-). Rumus perhitungan data pada penelitian ini menggunakan rumus Sudijono (2014:43).

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \quad (1)$$

Keterangan:
P : Angka Persentase
F : Frekuensi yang sedang dicari frekuensinya
N : *Number of Case* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)
100 : Bilangan konstanta

Tabel 3. Analisis Persentase Keberhasilan Tindakan

Taraf Tindakan	Keberhasilan	Keterangan
81-100%		Sangat Baik
61-80%		Baik
41-60%		Cukup
21-40%		Kurang
0-20%		Sangat Kurang

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di klub PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk pada tanggal 22 Desember 2021 peneliti melihat kurangnya kecepatan dan kelincahan yang dimiliki oleh atlet, dan berdasarkan wawancara kepada pelatih juga sangat setuju apabila diberikan tindakan latihan kecepatan dan kelincahan berupa metode latihan *shadow*, serta diperkuat oleh hasil hasil angket yang disebarkan pada atlet diperoleh hasil sebanyak 100% atlet menyatakan perlu adanya latihan kecepatan dan kelincahan kaki. Untuk Hasil penelitian pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Ringkasan Data Hasil Tes Kecepatan Kaki Siklus 1

Kecepatan Kaki		
Siklus 1	**Rerata waktu (detik)**	**Kategori**
Pertemuan 1	04,26 detik	Kurang
Pertemuan 2	04,22 detik	Kurang
Pertemuan 3	04,20 detik	Kurang
Pertemuan 4	04,18 detik	Kurang
Pertemuan 5	04,17 detik	Kurang
Jumlah Rata-Rata Siklus 1	04,21 detik	Kurang

Berdasarkan hasil data pada tabel 3.1 diperoleh hasil rata-rata tes kecepatan kaki pada pertemuan pertama 04,26 detik, pertemuan kedua 04,22 detik, pertemuan ketiga 04,20 detik, pertemuan keempat 04,18 detik, dan pertemuan kelima 04,17 detik. Dari hasil lima kali pertemuan pada siklus satu didapatkan hasil rata-rata tes kecepatan kaki 04,21 detik, dari hasil tersebut dilihat pada kategori tes kecepatan lari masih kurang. Selanjutnya untuk hasil penelitian variabel kelincahan kaki dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Ringkasan Data Hasil Pengamatan Kelincahan Kaki Siklus 1

Kelincahan Kaki				
Siklus 1	**Persentase Keberhasilan**			**Rerata**
	Sikap Awalan	**Gerakan Melangkah**	**Sikap Lanjutan**	
Pertemuan 1	35,42 %	54,17 %	48,61 %	
Pertemuan 2	37,5 %	57,29 %	51,38 %	
Pertemuan 3	43,74 %	59,37 %	51,38 %	
Pertemuan 4	60,51 %	62,5 %	56,92 %	
Pertemuan 5	66,66 %	65,62 %	61,10%	
Rerata (%)	48,77%	59,79%	53,04%	54,20%

Dari hasil uraian tabel 3.2 hasil pengamatan kelincahan *footwork* permainan bulutangkis selama pelaksanaan siklus 1 kemudian hasil yang diperoleh sudah ada peningkatan. Berikut tingkat persentase rata-rata keberhasilan dari penilaian 2 *observer* mulai dari sikap persiapan pada pertemuan pertama 33,33%, pertemuan kedua 37,5%, pertemuan ketiga 43,74%, pertemuan keempat 60,51%, dan pertemuan kelima 66,66%. Selanjutnya tingkat persentase keberhasilan gerakan melangkah pada pertemuan pertama 51,04%, pertemuan kedua 57,29%, pertemuan ketiga 59,37%, pertemuan keempat 62,5%, dan pertemuan kelima 65,62%. Kemudian tingkat persentase keberhasilan sikap lanjutan pada pertemuan pertama 44,44%,

pertemuan kedua 51,38%, pertemuan ketiga 51,38%, pertemuan keempat 56,92%, pertemuan kelima 61,10%. Untuk rata-rata hasil penelitian pada variabel kelincahan kaki pada siklus ke satu diperoleh hasil 54,20%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan 2 pada variabel kelincahan kaki belum melebihi kriteria ketuntasan target yang ditentukan oleh peneliti yaitu 75%. Untuk hasil penelitian siklus dua akan dipaparkan pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Ringkasan Data Hasil Tes Kecepatan Kaki Siklus 2

Kecepatan Kaki		
Siklus 2	**Rerata waktu (detik)**	**Kategori**
Pertemuan 1	04,19 detik	Kurang
Pertemuan 2	04,17 detik	Kurang
Pertemuan 3	04,15 detik	Kurang
Pertemuan 4	04,01 detik	Kurang
Pertemuan 5	04,19 detik	Kurang
Jumlah Rata-Rata Siklus 2	04,14 detik	Kurang

Berdasarkan hasil data pada tabel 3.3 diperoleh dari siklus kedua hasil dari rata-rata tes kecepatan kaki pada pertemuan pertama 04,19 detik, pertemuan kedua 04,17 detik, pertemuan ketiga 04,15 detik, pertemuan keempat 04,01 detik, dan pertemuan kelima 04,19 detik. Dari hasil lima kali pertemuan pada siklus satu didapatkan hasil rata-rata tes kecepatan kaki 04,14 detik, dari hasil tersebut dilihat pada kategori tes kecepatan lari masih kurang. Selanjutnya untuk hasil penelitian variabel kelincahan kaki dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Ringkasan Data Hasil Pengamatan Kelincahan Kaki Siklus 2

Kelincahan Kaki				
Siklus 2	**Persentase Keberhasilan**			**Rerata**
	Sikap Awalan	**Gerakan Melangkah**	**Sikap Lanjutan**	
Pertemuan 1	70,83 %	68,74 %	66,2 %	
Pertemuan 2	77,08 %	72,91 %	73,61 %	
Pertemuan 3	81,24 %	75,07 %	76,38 %	
Pertemuan 4	85,41 %	78,12 %	80,55 %	
Pertemuan 5	89,58 %	82,29 %	87,49 %	
Rerata (%)	80,83 %	75,43 %	76,85 %	77,70%

Dari hasil uraian tabel 3.4 hasil pengamatan kelincahan *footwork* permainan bulutangkis selama pelaksanaan siklus 1 kemudian hasil yang diperoleh sudah ada peningkatan. Berikut tingkat persentase keberhasilan rata-rata dari 2 *observer* mulai dari sikap persiapan pada pertemuan pertama 70,83%, pertemuan kedua 77,08%, pertemuan ketiga 81,24%, pertemuan keempat 85,41%, dan pertemuan kelima 89,58%. Selanjutnya tingkat persentase keberhasilan gerakan melangkah pada pertemuan pertama 68,74%, pertemuan kedua 72,91%, pertemuan ketiga 75,07%, pertemuan keempat 78,12%, dan pertemuan kelima 82,29%. Kemudian tingkat persentase keberhasilan sikap lanjutan pada pertemuan pertama 66,2%, pertemuan kedua 73,61%, pertemuan ketiga 76,38%, pertemuan keempat 80,55%, pertemuan kelima 87,49%. Untuk rata-rata hasil penelitian pada variabel kelincahan kaki pada siklus kedua diperoleh hasil 77,70%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan 2 pada variabel kelincahan kaki sudah melebihi kriteria ketuntasan target yang ditentukan oleh peneliti yaitu 75%.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan observasi informal awal pada Rabu 22 Desember 2021, lalu observasi informal kedua Kamis 23 Desember 2021, dan observasi informal ketiga Jum'at 24 Desember 2021 di PB. Bayu Putra Nganjuk yang berlokasi di GOR Bung Karno, Begadung Barat, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk. Dari tiga kali observasi yaitu melakukan pengamatan keterampilan, pengamatan permainan, dan wawancara informal dengan pelatih dilihat dari saat melakukan permainan *game* 21 atlet telat saat melakukan langkah kaki yang menyebabkan pukulan menjadi kurang maksimal dan untuk kembali siap menerima *shuttlecock* juga menjadi telat, setelah melakukan wawancara dengan pelatih Wahyu Eko Santoso dan Mohammad Ali Huda sebagai pelatih di tim A beliau juga mengetahui kalau atlet kurang dalam kecepatan dan kelincahan kaki yang membuat permainan dan pukulan atlet kurang maksimal sehingga para pelatih sangat setuju apabila diberikan latihan kecepatan dan kelincahan kaki.

Dilihat dari peningkatan hasil rata-rata persentase di setiap pertemuan dari penilaian 2 *observer*menggunakan indikator terlihat mengalami peningkatan pada setiap siklus. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Rusdiana (2020) dimana latihan *shadow* bulutangkis dapat meningkatkan kelincahan kaki pada atlet bulutangkis sekolah dasar. terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dari kondisi fisik diantaranya ada kurangnya program latihan rutin, serta masih minimnya porsi latihan, hal ini didapatkan pada saat melakukan wawancara dengan pelatih yang dilakukan oleh peneliti di PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk. Latihan yang dilakukan 5 kali dalam satu minggu ada beberapa atlet yang masih malas-malasan dalam melakukan latihan sebagai faktor utama. Padahal menurut Arifin, Januarto, & Tomi (2022) menyatakan Persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki oleh atlet, tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik khusus adalah untuk memperdalam perkembangan unsur– unsur kondisi fisik yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga, dalam hal ini tentunya dalam cabang olahraga permainan bulutangkis*" y*ang berarti bahwa latihan fisik di setiap cabang olahraga adalah pondasi utama dalam mengembangkan teknik, taktik, mental lebih lanjut (Islamiati, Yunus, & Abdullah, 2022).

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada siklus 1 yang dilakukan selama 5 kali pertemuan dapat dilihat dan disimpulkan bahwa hasil persentase benar kecepatan kaki atlet PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk yang diambil data pada siklus 1 masih kurang dan belum mencapai ketuntasan yaitu dengan rata-rata waktu 3,43 detik, maka dari itu dilakukan refleksi dimana peneliti dan pelatih memikirkan program apa yang bisa diberikan bervariatif dan mendapatkan hasil yang baik untuk atlet agar menggunakan program *shadow* raket pada siklus selanjutnya mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil persentase pada variabel kelincahan kaki atlet pada siklus 1 belum mencapai kriteria persentase ketuntasan yaitu 75% maka dari itu dilakukan refleksi dimana peneliti dan pelatih memikirkan program apa yang bisa diberikan bervariatif dan mendapatkan hasil yang baik untuk atlet agar menggunakan program *shadow* raket pada siklus selanjutnya mendapatkan hasil yang maksimal.

Semua komponen biomotor harus dikembangkan untuk mendukung prestasi yang dimiliki (Ni Made Arnitayani, I Wayan Artanayasa, 2021). Dengan fisik yang prima, tentunya dapat menguasai tahapan latihan yang selanjutnya. Sedangkan Gustaman (2019) menyatakan bahwa "untuk meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bulutangkis, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, karena walau bagaimanapun bagusnya teknik atlet dalam bermain, bila kondisi fisik menurun, maka hilanglah tekniknya". Jadi dalam

hal ini, kondisi fisik sangat diperlukan agar dapat menunjang teknik yang dimiliki (Kusuma, 2019), karena dalam prakteknya dalam permainan bulutangkis atlet dituntut bergerak secara cepat dan tepat tanpa kelelahan berlebih sehingga perlu memiliki kondisi fisik yang baik (Huda & Kurniawan, 2021).

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada siklus 2 yang dilakukan selama 5 kali pertemuan. Dari hasil tes kecepatan kaki atlet PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk yang diambil data pada siklus 2 mendapatkan hasil yang masih kurang dari target yang ditentukan tetapi ada kenaikan rata-rata waktu yang signifikan dari siklus 1 ke siklus ke 2 setelah adanya refleksi dan setiap program latihan pelatih memberikan evaluasi untuk atlet agar melakukan program dengan baik dan benar. Untuk hasil persentase variabel kelincahan kaki pada siklus 2 adanya kenaikan rata-rata persentase dari siklus 1 ke siklus ke 2 setelah adanya refleksi dan setiap program latihan pelatih memberikan evaluasi untuk atlet agar melakukan program dengan baik dan benar. Hasil persentase yang ditorehkan oleh atlet melalui kelincahan kaki yaitu 86,45%. Untuk itu program siklus dinyatakan selesai dikarenakan sudah melebihi target persentase. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rasyid, Fajar, Azis, & Fepriyanto (2022) dimana pada penelitian menyatakan bahwa bentuk latihan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan kaki.

Selain kondisi fisik, hal yang menjadi permasalahan yang muncul dalam siklus 2 ini adalah mengenai kedisiplinan dalam melaksanakan program latihan, apabila atlet tidak disiplin dalam melaksanakan program maka bisa dibilang tidak ada peningkatan kecepatan dan kelincahan kaki (Sapta & Kusuma, 2022). Dalam seluruh cabang olahraga, kedisiplinan sangat perlu. Semakin tinggi kedisiplinan yang dimilikioleh seorang atlet, maka semakin tinggi pula peluang atlet untuk dapat memperoleh kemampuan serta prestasi yang maksimal. Peran pelatih sangat fundamental dalam latihan, menurut Setiawan, Effendi, & Toha (2020) "pada saat menjalankan program latihan diperlukan peran pelatih seperti mengajarkan kedisiplinan, tanggung jawab, memotivasi atlet, dan membangun rasa percaya diri pada diri atlet guna mengembangkan serta meningkatkan kemampuannya sehingga dapat mengantarkan atlet menuju prestasi yang baik". Untuk mewujudkan hal tersebut perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet, jadi sebagai seorang pelatih harus bertanggung jawab untuk mendeskripsikan, menjelaskan, mendemonstrasikan memberikan umpan balik pada saat latihan maupun kompetisi (Alica, 2019). Jadi, ini bukan hanya tentang belajar atau sekedar meningkatkan keterampilan, akan tetapi juga membuat lingkungan dan hubungan yang positif untuk mendapatkan hasil yang baik. Menurut Adiguna, Januarto, Adi, & Wiguno (2022) olahraga yaitu kegiatan yang berkaitan dengan keseimbangan tubuh karena keseimbangan adalah kemampuan tubuh manusia untuk tetap berada pada posisi yang digunakan saat melakukan gerak. Fungsi dari keseimbangan adalah sistem yang memungkinkan kita untuk menemukan posisi yang tepat dari tubuh kita di ruang, sehingga untuk mengkoordinasikan postur tubuh kita dan melakukan gerakan kita sesuai dengan lingkungan (Muchlisin & Pasaribu, 2022).

Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019) bulutangkis adalah salah satu bidang olahraga yang dituntut harus berpikir dengan cepat pada saat melakukan permainan dan melakukan gerakan dengan cepat dengan menggunakan teknik yang tepat agar teknik dan taktik dapat diterapkan dengan lancar dan mudah. Bulutangkis adalah prinsip dasar untuk memukul bola yang datang dalam permainan di depan dan atas (Febrio & Firdaus, 2019). Salah satu syarat terpenting untuk ini adalah memiliki teknik lari di lapangan khusus olahraga bulutangkis

(Tritama, 2019). Karena dalam bulutangkis saat ini, keterampilan teknis sebagian besar didasarkan pada lari dan gerakan kaki yang memiliki tindakan pencegahan yang besar (Ilham Irawan, Kiram, & Edmizal, 2020).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindak Olahraga (PTO) dengan judul Upaya Latihan *Shadow* Raket Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis Pb. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *shadow* raket dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki atlet bulutangkis PB. Bayu Putra Kabupaten Nganjuk. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya tingkat keberhasilan kecepatan dan kelincahan kaki yang diperoleh dari 5 kali pertemuan di siklus 1 dengan pada variabel kecepatan kaki diperoleh rata-rata waktu 4,21 detik dan pada siklus kedua diperoleh rata-rata waktu kecepatan kaki 4,14 detik. Pada variabel kelincahan kaki berdasarkan 2 observer pada siklus satu 54,20% dan pada siklus kedua mendapatkan nilai ketuntasan kelincahan rata-rata 2 observer 77,70%. Dengan demikian Penelitian Tindak Olahraga (PTO) dengan judul Upaya Latihan *Shadow* Raket Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Kaki Atlet Bulutangkis dapat digunakan sebagai referensi para pelatih bulutangkis dalam upaya meningkat kecepatan dan kelincahan kaki.

Daftar Rujukan

Adiguna, C., Januarto, O. B., Adi, S., & Wiguno, L. T. H. (2022). Upaya Peningkatan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Latihan Untuk Usia 8-12 Tahun PB. Brawijaya JR Kota Malang. Sport Science and Health, 4(9), 788–802. https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p788-802

Aini, T. R. N., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Kapasitas VO2 max Atlet Bulutangkis (Studi di UKM Bulutangkis Universitas Negeri Semarang dan Universitas Diponegoro). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18(4), 1–4.

Alica, D. R. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. Jurnal Patriot, Vol 1 No 2(2018), 493–507.

Andini, L. K. P., Januarto, O. B., & Kurniawan, R. (2022). Perbandingan Tingkat Kemampuan Kelincahan dan Daya Ledak antara Atlet Bulutangkis PB. Brawijaya Jr Kota Malang dengan PB. Istana Kabupaten Malang. Sport Science and Health, 4(5), 395–401. https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p395-401

Arifin, A., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. Sport Science and Health, 2(6), 312–322. https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p312-322

Awira, A., Prawira, A. Y., & Dariyanto, D. (2022). Keterampilan Pukulan Lob Bulutangkis Melalui Pembelajaran Terpimpin pada Siswa Sekolah Dasar. Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(1), 1119–1125. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1750

Fariz, A. Al, & Januarto, O. B. (2022). Meningkatkan Performa Bermain Bulutangkis Siswa SMP : Review Article. Sport Science and Health, 4(7), 589–599. https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p589-599

Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 2(3), 12–15. Retrieved from http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/107

Guntur, Achmad, I. Z., Yuda, A. K., & Izzudin, D. A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di SMAN 1 Rengasdengklok. Jurnal Ilmu Keolahrgaan, 19(2), 157–162.

Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. JUARA : Jurnal Olahraga, 4(1), 1. https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512

Hidayat, R., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Manajemen Pembinaan Klub Bulutangkis Kabupaten Boyolali Tahun 2019. Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle, 39(1), 1–4. Retrieved from http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/886

Huda, M. R. M., & Kurniawan, A. W. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Aplikasi Tentang Variasi Permainan Bulutangkis untuk Guru KKG PJOK SD Kelas IV. Sport Science and Health, 3(9), 720–729. https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p720-729

Ilham Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. Jurnal Patriot, 2(4), 1047–1060.

Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drill dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun 2022. Jurnal Sport Science, 12(2), 76. https://doi.org/10.17977/um057v12i2p76-83

Kusuma, L. S. W. (2019). Penerapan Metode Blocked Practice Dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis. JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala, 4(4), 193–202. https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.932

Mahdavi, F., Rostami, F., & Alvandfar, D. (2020). Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, 23(2), 1–8. Retrieved from https://ijogi.mums.ac.ir/article_15958.html

Mirza Arif Ma'dum, F. A. I. (2022). Kecepatan Backhand Short Serve Atlet. Jurnal Penjakora, 9(April), 10–18.

Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2022). Pendampingan dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Kota Bekasi. Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan, 20(02), 323–333.

Nauli, Manurizal, & Sinurat. (2022). Bulutangkissiswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Smk Negeri 2 Rambah. Journal of Sport Education and Training, 3(2), 95–103.

Ni Made Arnitayani, I Wayan Artanayasa, S. H. (2021). Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Single Leg Speed. Jurnal Penjakora, 8(2), 114–123.

Pradipta, D., Nugraha, T., & Kasih, I. (2019). Studi Eksperimen Tentang Model Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Bulutangkis Servis Pendek Backhand Pada Siswa Sma Nurul Hasanah. Pedagogik Olahraga, 05(1), 13.

Rasyid, A., Fajar, M. K., Azis, A., & Fepriyanto, A. (2022). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Performa Fisik Atlet Bulutangkis Usia Remaja PB . SAM Mobil Kabupaten Sumenep. Jurnal Ilmu Olahraga, 3(3).

Rusdiana, A. (2020). Fatigue Effect on Movement Kinematic Changes of Overhead Jumping Smash in Badminton. Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6(2), 272–287.

Sapta, L., & Kusuma, W. (2022). Metode Latihan Sirkuit Dan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. Jurnal Pendidikan Mandala, 7(3), 582–590.

Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 10(1), 50. https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949

Sitorus, I. (2021). Analisis Teknik Permainan Bulutangkis Pada Atlit PB Indocafe Medan. Jurnal Prestasi, 5(1), 1. https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25616

Tritama, A. R. (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Minuman Berenergi Dan Kopi Robusta Terhadap VO2 max Atlet bulutangkis. Jurnal UGA, 9.

Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Huda, M. (2022). Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra. Journal of Physical Activity and Sports Volume 3, Nomor 2, Bulan 2022, 1-4 Pengaruh, 3, 1–4.

Wismanadi, H., Rohman, F., & Pramono, M. (2020). Rasio Interval Training Dalam Latihan Shadow Bulutangkis Ratio of Interval Training in Shadow Badminton Training. Journal Sport Area, 186–198.

Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 2(1), 12–17.