

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*FOOTWORK* PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 3 NANGA PINOH**

**Nur Moh Kusuma Atmaja<sup>1</sup>, Indria Susilawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> STKIP Melawi, Prodi Pendidikan Jasmani

Alamat: Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat

Email: [atmajanur27@gmail.com](mailto:atmajanur27@gmail.com), [indriasmile86@gmail.com](mailto:indriasmile86@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of shuttle run on increasing the agility of eighth grade students of SMP Negeri 3 Nanga Pinoh. This study is a pre-experiment, with samples not separate, because it cannot control all the variables that affect the results of the experiment. The design used in this study was "The One Group Pretest Posttest Design" or the absence of a control group. Previous research and discussion results obtained the value of  $t$  arithmetic  $(2,855) > t$  table  $(1,711)$ , and the value of  $p$   $(0,000) < 0,05$ , these results indicate that the value of  $t$  arithmetic greater than  $t$  table. These results are interpreted  $H_a$ : accepted and  $H_o$ : rejected. If  $H_a$  is accepted, it means that there is an influence of the eight-way rotation method on the agility of footwork in the badminton game of Grade VIII students of SMP Negeri 3 Nanga Pinoh.*

**Keywords:** *Shuttle run, Agility Badminton Game Footwork*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh. Penelitian ini termasuk *pre-experiment*, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen.. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol. Hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai  $t$  hitung  $(2.855) > t$  table  $(1.711)$ , dan nilai  $p$   $(0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel. Hasil tersebut diartikan  $H_a$ : diterima dan  $H_o$ : ditolak. Jika  $H_a$  diterima diartikan ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh.

**Kata Kunci:** *Shuttle run, Kelincahan Footwork Permainan Bulutangkis*

**B**ulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Herman: 2000). Permainan bulu tangkis sangat di gemari siswa karena didalam permainan bulu tangkis sangat unik yang tidak dimiliki cabang olahraga lain. Adapun keunikan tersebut yaitu, alat yang digunakan sangat ringan, nuansa penggunaan paling lengkap, mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol, memenuhi kebutuhan aktualitas diri, keterampilan gerak badminton mudah ditransfer ke cabang olahraga lainnya, filosofi kehidupan, dan nilai kebugaran jasmani (Komari 2008, dalam Zulbahri dan Melinda, 2019). Dalam memperagakan teknik dasar permainan bulu tangkis di SMP Negeri 3 Nanga Pinoh khususnya pada siswa kelas VIII terlihat siswa sudah dapat memperagakan cara melakukan teknik dasar bulutangkis seperti cara memegang raket yang benar, dan dapat melakukan gerakan dasar pukulan akan tetapi, peneliti melakukan pengamatan mengenai teknik dasar *footwork* pada saat siswa kelas VIII bermain bulu tangkis. Peneliti menemukan adanya kendala pada saat proses pembelajaran berlangsung, seperti masalah ketika siswa melakukan variasi

teknik dasar yang di terapkan dalam bermain siswa masih banyak yang kurang efektif pada saat menyambut bola atau menerima bola yang akan datang sehingga kurangnya kesiapan dalam menerima bola dan masih banyak yang diam ditempat dikarenakan masih kurangnya kesiapan dan kelincahan siswa akibatnya proses pembelajaran khususnya pada bagian teknik dasar *footwork* masih kurang di terapkan. Dalam olahraga bulutangkis faktor yang dominan adalah faktor kelincahan terutama *footwork* pemain. Menurut Widiastuti (2011) kemincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakaukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Menurut Herman (2000) *Footwork* adalah gerakan-gerakan Langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan psosisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Penelitian sebelumnya yang bisa di lihat pada jurnal penelitian milik Eka Nugraha, Dewi Susilawati, Respaty Mulyanto tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis. Dalam

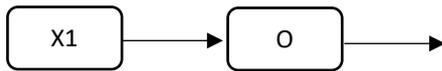
data penelitian milik mereka di tulis  
Seorang pemain bulutangkis sangatlah penting dalam menjaga kekuatan dan daya tahan tubuh, selain itu, dalam bermain bulutangkis diperlukan berlatih kelincuhan atau kecepatan. Untuk itu, dalam permainan bulutangkis atau permainan-permainan yang lainnya pun sangatlah penting untuk bisa menjaga atau berlatih unsur-unsur fisik yang telah dijelaskan sebelumnya. *Footwork* merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *cock* sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right hand*), adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu di akhir dengan kaki kanan. Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan yang efektif.

Oleh karena itu, peneliti menggunakan Latihan shuttle run untuk melatih kelincuhan gerak *footwork* metode yang akan diterapkan, tujuan metode ini adalah agar siswa lebih gesit dan lincah dalam menyambut datang nya bola sehingga peneliti mengharapkan dengan adanya metode ini siswa akan

lebih aktif dalam mengejar dan menjemput datangnya bola tanpa harus diam dan menunggu di tempatnya maka dari itu, peneliti berharap dengan adanya metode ini siswa diharapkan dapat melakukan gerakan *footwork* yang lebih baik dan lebih aktif saat melakukan pembelajaran dan bermain bulutangkis sehingga saat melakukan praktek siswa akan lebih leluasa dan tidak kaku lagi saat mengejar bola dan dapat memvariasikan teknik-teknik dasar dalam pembelajaran bulutangkis. Alasan peneliti memilih latihan ini karena menurut peneliti teknik dasar *footwork* merupakan gerakan dasar yang sangat penting untuk mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *cock* sesuai dengan posisinya. Latihan shuttle run ini cocok diterapkan pada siswa yang kurang aktif dalam bergerak dan tentunya akan menambah sedikit demi sedikit kelincuhan, kecepatan, stamina, fokus, dan fleksibilitas dalam bermain.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode eksperimen, Jenis penelitiannya "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol.



Gambar 1. Desain penelitian

(Suharsimi Arikunto 2014)

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan kesimpulannya populasi dalam penelitian ini siswa SMP Negeri 3 Nanga Pinoh kelas VIII berjumlah 30 orang.

#### 2. Sampel penelitian

Sampel penelitian ini sampel jenuh dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini siswa SMP Negeri 3 Nanga Pinoh kelas VIII berjumlah 30 orang (Sugiyono 2013).

#### 3. Tempat penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di SMP Negeri 3 Nanga Pinoh didesa Kebebu kelas VIII sebagai tempat melakukan penelitian berdasarkan adanya masalah yang dikemukakan.

#### 4. Waktu Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian direncanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024

- Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *shuttle run* melatih kelincahan *footwork*

dalam permainan bu  $X_2$  latihan ini menggunakan variasi teknik dasar lari yang bertujuan untuk membentuk sebuah gerak *footwork* yang lebih lincah.

- Variabel terikat kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis.

### Tehnik Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *shuttle run* yang dikenakan pada satu kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan/*treatment*. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

#### 2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013). Menurut Suharsimi Arikunto (2010) instrumen penelitian adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run test*. Dengan validitas instrument sebesar

$r=0,444$  dan reabilitas  $r$ =koefisien *Alpha* lebih dari 0,60.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di atas, hasil output diatas diketahui nilai signifikat *sahpiro-wilk* untuk variabel *PRETEST* dan *POSTTEST* lebih besar dari 0,05 sehingga data-data kelincahan *footwork* siswa di SMP Negeri 3 Nanga Pinoh dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Berdasarkan *output* di atas diketahui nilai signifikasi (Sig) *Based on Mean* adalah sebesar  $0,599 > 0,05$ , sehingga data kelincahan *footwork* siswa di SMP Negeri 3 Nanga Pinoh dapat disimpulkan homogen.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai  $t$  hitung ( $2,855$ )  $>$   $t$  Tabel ( $1,711$ ), dan nilai  $p$  ( $0,000$ )  $<$  dari  $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel. Hasil tersebut diartikan  $H_a$ : diterima dan  $H_o$ : ditolak. Jika  $H_a$  diterima diartikan ada pengaruh metode rotasi delapan arah terhadap kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh.

Berdasarkan analisis uji  $t$  yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis siswa kelas

VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh. setelah mengikuti latihan metode rotasi delapan arah selama 6 kali pertemuan. *Pretest* awal siswa di SMP Negeri 3 Nanga Pinoh saat *Pretest*, diperoleh nilai minimum  $12,98 =$  nilai maksimum  $= 17,52$  yang menandakan masih banyak siswa yang masih belum lincih dan belum mendapatkan perlakuan gerak rotasi delapan arah, *Posttest* awal siswa di SMP Negeri 3 Nanga pinoh saat *Posttest* diperoleh nilai minimum  $12,11 =$  nilai maksimum  $= 17,33$  yang menandakan siswa sudah berkembang dengan diberikan nya perlakuan gerak rotasi delapan arah berhasil siswa kelincahan siswa menambah menjadi lebih baik. peningkatan kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa dengan mengikuti latihan metode rotasi delapan arah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan *footwork* siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh, dengan  $t$  hitung ( $2,855$ )  $>$   $t$  Tabel ( $1,711$ ), dan nilai  $p$  ( $0,000$ )  $<$  dari  $0,05$ .

## Pembahasan

Latihan *Shuttle run* adalah Latihan sederhana yang digunakan untuk melatih kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis metode ini menggunakan

variasi teknik dasar lari yang bertujuan untuk membentuk sebuah gerak *footwork* yang lebih lincah. metode ini diterapkan pada siswa yang kurang aktif dalam bergerak dan tentunya akan menambah sedikit demi sedikit kelincahan, kecepatan, stamina, fokus dan fleksibilitas dalam gerakan permainan. Sebagai contoh Penerapan Latihan *shuttle run* siswa segera berlari ke *cone* yang telah di berikan urutan nomor, Ketika sudah sampai ke *cone* siswa harus memegang dan memutar *cone* dan berlari mundur ke start dan begitu seterusnya hingga selesai, Dalam latihan ini guru menggunakan alat bantu *stopwatch* untuk melihat perkembangan waktu siswa dalam melakukan metode ini, selama perlakuan siswa melakukan latihan ini selama 3 minggu pelatihan yang diberikan secara teratur akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan

perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan *energy* yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai  $t$  hitung ( $2.855$ )  $>$   $t$  Tabel ( $1.711$ ), dan nilai  $p$  ( $0,000$ )  $<$  dari  $0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel. Hasil tersebut diartikan  $H_a$ : diterima dan  $H_o$ : ditolak. Jika  $H_a$  diterima diartikan ada pengaruh Latihan *Shuttle run* terhadap kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Nanga Pinoh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Bina Aksara.
- \_\_\_\_\_. 2014. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Herman Subardjah. (2000). Bulutangkis. Solo: CV"Seti Aji" Surakarta.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung.

Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Zulbahri, & Melinda, C. (2019). Metode practice style dan guided discovery style serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. Prosiding SENFIKS, 1 (1)