



## Metode Latihan *Shuttle Run* dan *Boomerang Run* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 10 – 14 Tahun

Akmal Ray Surya<sup>1\*</sup>, Ucup Yusup<sup>2</sup>, Hadi Sartono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

\*Correspondence: E-mail: [akmalray123@gmail.com](mailto:akmalray123@gmail.com)

ABSTRACTS	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to determine the effect of shuttle run and boomerang run training methods on agility in badminton for athletes aged 10-14 years PB. Jaya Pratama. This research method uses an experiment with the design of "Two Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were PB badminton athletes. Jaya Pratama, totaling 20 athletes. Sampling using purposive sampling, the distribution of the sample is not taken randomly, determined by the researcher with considerations and criteria. The sample consists of 8 male athletes. The instrument used was a shadow test. Data analysis using the t test on the pretest and post-test data from the shuttle run group, it can be seen that the t result is -2.449 which denotes the calculated significance of 0.092. While the boomerang run shows that the t value is -3,000 with a calculated significance of 0.058. Based on the paired sample t test, it can be concluded that Ho is accepted because the significance result is greater than 0.05 and Hi is rejected, which means that there is no significant effect on the shuttle run and boomerang training results on the agility of athletes of PB Jaya Pratama.</i></p> <p>© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga</p>	<p><i>Article History:</i>  Received 5 August 2021  Revised 20 August 2021  Accepted 8 September 2021  Available online 30 September 2021</p> <hr/> <p><i>Keyword:</i>  Training Method,  Shuttle Run,  boomerang Run,  Agility,  Badminton.</p>
ABSTRAK	INFO ARTIKEL
<p>Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan shuttle run dan boomerang run terhadap kelincahan dalam permainan bulutangkis atlet usia 10-14 tahun PB. Jaya Pratama. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain "Two Group Pretest-Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Jaya Pratama yang berjumlah adalah 20 atlet. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Pembagian sampel tidak diambil secara acak, di tentukan oleh peneliti dengan pertimbangan dan kriteria. Sampel berjumlah 8 atlet putra. Instrumen yang digunakan yaitu shadow test. Analisis data menggunakan uji t test pada data hasil pretest dan post-test kelompok shuttle run terlihat bahwa diperoleh hasil t sebesar -2,449 dengan signifikansi hitung sebesar 0,092. Sedangkan boomerang run, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai t sebesar -3,000 dengan signifikansi hitung sebesar 0,058. Berdasarkan pada uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan bahwa Ho diterima karena hasil signifikansi lebih besar dari 0,05 dan Hi ditolak yang artinya tidak ada pengaruh dalam hasil signifikan latihan shuttle run dan boomerang run terhadap kelincahan atlet PB. Jaya Pratama.</p> <p>© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga</p>	<p><i>Riwayat Artikel:</i>  Diterima 5 Agustus 2021  Direvisi 20 Agustus 2021  Diterima 8 September 2021  Tersedia online 30 September 2021</p> <hr/> <p><i>Kata Kunci:</i>  Metode Latihan,  Shuttle Run,  Boomerang Run,  Kelincahan,  Bulutangkis.</p>

## 1. PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer dan banyak digemari masyarakat dunia, khususnya di Indonesia. Olahraga ini sudah banyak dipertandingkan, dari mulai level sekolah dasar, hingga level professional. Permainan ini dapat dimainkan dengan sistem Tunggal, Ganda, dan Ganda Campuran. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttle-cock sebagai objek pukul. Olahraga ini dapat dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka.

PB. Jaya Pratama merupakan salah satu club di Jawa Barat untuk lebih mengetahui tentang bulutangkis. Tujuan club PB. Jaya Pratama ini ingin menjadi sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian yang relative besar dari masyarakat, yang ditunjukkan dengan telah disediakan pembinaan melalui sekolah atau klub untuk pecinta bulutangkis mulai dari pembinaan atlet usia dini. Sekolah atau klub bulutangkis sebagai wadah pembinaan ini sudah mulai banyak bermunculan di setiap daerah, baik di kota maupun di daerah terpencil. Wadah ini merupakan wujud dari kepedulian masyarakat terhadap perkembangan bulutangkis dan upaya pencapaian terhadap prestasi yang setinggi-tingginya.

Keberhasilan dari seorang atlet bulutangkis diraih dari latihan yang teratur dan bersungguh-sungguh, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan olahraga, peningkatan dalam pengadaan sarana dan prasarana yang memadai. Dilihat dari

karakteristik permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut para atletnya menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik yang prima, tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Mengenai hal ini Harsono (1988) mengemukakan bahwa ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental.

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani, agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkak kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting dalam setiap cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Seperti yang diungkapkan Satriya et al. (2010) latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi,

Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus dapat bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbeda-beda, oleh karena itu seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi harus mempunyai tingkat kelincahan yang baik

(Pratama, 2018). Dikarenakan Seorang atlet bulutangkis membutuhkan kelincahan (agility) yang baik. Kelincahan merupakan hal yang pokok untuk seorang atlet bulutangkis, misalnya untuk dapat menjangkau shuttlecock diseluruh lapangan bulutangkis seorang pemain harus mempunyai kelincahan yang baik sehingga dapat menguasai lapangan dengan maksimal.

Dalam permainan bulutangkis seorang atlet sangat membutuhkan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan serta dapat menggunakan metode latihan shuttle run dan boomerang run. Menurut Harsono (1988) pengertian shuttle run adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes shuttle run testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 4 x 10 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat. Tujuan shuttle run untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Sedangkan menurut (Anggita et al, 2015).

Boomerang run merupakan suatu metode latihan kelincahan yang sangat mudah untuk dilakukan, untuk melakukannya yaitu dengan cara berlari kepusat atau ketengah kemudian mengubah arah kekanan melewati cone dan kembali lagi ketengah lapangan dan begitu seterusnya sampai cone terakhir.

Berdasarkan peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai latihan dengan metode shuttle run dan boomerang run terhadap

kelincahan atlet bulutangkis, dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan Pengaruh Metode Latihan Shuttle Run dan Boomerang Run Terhadap kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 10-14 Tahun di PB. Jaya Pratama.

## 2. METODE

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipakai peneliti dalam melakukan penelitiannya. Sugiyono (2013) mengungkapkan bahwa metode merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen. Penelitian eksperimen (Experimental Research) merupakan kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/ tindakan/treatment terhadap tingkah laku atlet atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh perlakuan itu bila dibandingkan dengan perlakuan lain. Jenis penelitian yang peneliti ambil quasi eksperimental dengan pendekatan *two group pretest dan posttest design*.

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah atlet bulutangkis usia 10-14 tahun di Jaya Pratama dan sampel berjumlah 8 atlet putra, peneliti akan membagi sampel dalam dua kelompok, yakni kelompok yang diberikan boomerang run exercise dan kelompok yang akan diberikanshuttle run exercise. Tujuannya untuk membandingkan dua perilaku tersebut untuk didapatkan mana yang lebih efektif meningkatkan kelincahan pada atlet usia 10-14 tahun PB. Jaya Pratama yang di ukur dari hasil shadow test bulutangkis.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test), maupun akhir (post-test) menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar (1992, hlm. 202-203). Berdasarkan hasil pre-test dalam penelitian yang dilakukan oleh Purusa Yogi (2015, hlm. 63) dengan sampel atlet usia 11-13 tahun diperoleh nilai validitas sebesar 0,706 dan reliabilitas sebesar 0,808 dengan nilai pre-test. Tes rangkaian olah kakishadow test ini diadakan untuk mengukur kelincahan gerak kaki dengan melangkah ke depan kanan kiri, samping kanan kiri, dan belakang kanan kiri lapangan bulutangkis.

Prosedur Penelitian ini menjelaskan langkah-langkah penelitian secara umum. Setiap penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Menempatkan populasi dan sampel penelitian
- b. Melakukan tes awal menggunakan shadow test kepada sampel
- c. Melakukan metode latihan shuttle run dan boomerang run kepada sampel
- d. Melakukan tes akhir menggunakan shadow test kepada sampel.

### 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Uji Normalitas Hasil Data Penelitian hasil Pre Test dan Post Test Shadow Test Kelompok Shuttle run dan Boomerang run.

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	d	Sig.	Statistic	d	Sig.
Hasi 1	Kelompok Shuttle Run	,287	8	,051	,848	8	,090
	Kelompok Boomerang Run	,228	8	,200*	,835	8	,067

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian normalitas menggunakan kolmogrov-smirnov dapat di jelaskan bahwa yang distribusi normal dapat dilihat dari kolom signifikan (sig) dengan ketentuan probabilitas  $\geq 0,05$  maka data distribusi normal, jikaprobabilitas  $\leq 0,05$  maka data distribusitidak normal. Maka data yang diperoleh berdasarkan kolmogorov smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikan (sig) kelompok shuttle run 0,051 dan kelompok boomerang run 0,200

Maka nilai probalitas nilai signifikan (sig) yang telah diperoleh dari hasil tes Shadow test kelompok Shuttle run dan kelompok Boomerang run  $\geq 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Uji Hipotesis pre test dan post test kelompok shuttle run

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pre Test	Kel. Shuttle Run - Post Test Kel. Shuttle Run	-1,000	,816	,408	-2,299	,299	-2,449	,092	

Dilihat dari tabel 4.6 uji Paired Sample Test di atas, hasil pre test dan post test kelompok shuttle run, nilai t hitung yaitu -2,449 dan nilai Sig. (2 tailed) 0,092  $\geq 0,05$ .

**Tabel 3.** Uji Hipotesis pre test dan post test kelompok boomerang run.

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pre Test	Kel. Shuttle Run - Post Test Kel. Shuttle Run	50	25	5	40	46	3	05	

Dilihat dari tabel 3 uji Paired Sample Test di atas, hasil pre test dan post test kelompok boomerang run, nilai t hitung yaitu -3,000 dan nilai Sig. (2 tailed)  $0,058 \geq 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa dari kedua kelompok shuttle runden boomerang run dinyatakan  $H_0$  diterima karena hasil signifikansi lebih besar dari 0,05 dan  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada pengaruh dalam hasil signifikan latihan shuttle run dan boomerang run terhadap kelincahan atlet PB. Jaya Pratama.

#### 4. PEMBAHASAN

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) pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik salah satunya kelincahan. Dan menurut Sajoto (1995) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk merubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bulutangkis kelincahan sangat dibutuhkan pada saat pergerakan mengejar shuttlecock ke berbagai arah depan, arah samping dan arah belakang dalam lapangan bulutangkis. Gerakan tersebut dapat dilatih dengan metode latihan

shuttle run dan boomerang run ataupun shadow test.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah teknik pengambilan sampel, keseriusan atlet dalam menjalankan treatment, kemampuan atlet dalam melaksanakan tes rangkaian olah kaki, tingkat emosional anak saat datang ke tempat latihan, dan program latihan yang diberikan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian adalah atlet mengikuti kegiatan treatment shuttle run dan boomerang run dengan baik, dan faktor selanjutnya karena atlet yang mengikuti latihan kelincahan boomerang run lebih bersungguh – sungguh. Sedangkan pada shuttle run lebih kurang maksimal dalam hal melakukannya sehingga latihan tersebut menjadi kurang meningkat.

Berdasarkan pemaparan data hasil paired sample t test pada data hasil pretest dan post-test kelompok shuttle run terlihat bahwa diperoleh hasil t sebesar -2,449 dengan signifikansi hitung sebesar 0,092. Sedangkan boomerang run, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai t sebesar -3,000 dengan signifikansi hitung sebesar 0,058. Berdasarkan pada uji paired sample t test tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima karena hasil signifikansi lebih besar dari 0,05 dan  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada pengaruh dalam hasil signifikan latihan shuttle run dan boomerang run terhadap kelincahan atlet PB. Jaya Pratama

Hasil penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan shuttle run dan boomerang run tidak memiliki pengaruh yang sama signifikan dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bulutangkis PB. Jaya Pratama.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan shuttle runyang terhadap kelincahan pada atlet PB. Jaya Pratama
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan boomerang runyang signifikan terhadap kelincahan atlet PB. Jaya Pratama
3. Dari kedua metode latihan shuttle run dan boomerang runmemiliki peningkatan tetapi tidak ada pengaruh dari hasil yang signifikan terhadap kelincahan atlet PB. Jaya Pratama

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). "Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek". Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunaryadi, Yadi. (2016). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Nurani.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaiful, S. (2003). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- PB.PBSI.(2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Tohar.(1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang
- Poole, J. (2008). *Belajar bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Harsono. (2001). *Panduan kepelatihan*. Jakarta: KONI
- Suharno. (1985). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet PB Jaya Pratama agar terus berlatih dengan giat dan sungguh-sungguh, berusaha meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis agar dapat berhasil mencapai prestasi yang maksimal
2. Bagipelatih PB. Jaya Pratama, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan seefisien mungkin pada atletnya. Memberikan model latihan yang bervariasi dan terprogram dengan baik khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan .
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan saat latihan pada penelitian ini.

- Nala, N. (2011). Prinsip pelatihan fisik olahraga. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- PBSI. (2006). Pedoman praktis bermain bulutangkis. Jakarta: PP. PBSI.
- Purnama, S.K. (2010). Kepelatihan bulutangkis modern. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sajoto. (2001). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Depdikbud.