

PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KECEPATAN ATLET PADA PRESTASI BULUTANGKIS SMA NEGERI 2 INDRAJAYA

Sumarjo¹, Jafaruddin², Qousar³

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

*Corresponding author*³, email: kausaralvaro@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Kecepatan pada Prestasi Bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya ” ini menelaah tentang bagaimana hasil pengaruh latihan *shadow* terhadap kecepatan dan prestasi bermain bulutangkis para atlet di sekolah tersebut. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis di sekolah tersebut yang berlokasi di Gapui kecamatan Indrajaya, sedangkan yang menjadi sampel berjumlah 8 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode tes *shadow* dan tes prestasi bulutangkis pada atlet. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus korelasi antara tes *shadow* dan tes bulutangkis. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh, maka terjawablah pertanyaan penelitian yang penulis ajukan yaitu “Apakah berpengaruh latihan *shadow* terhadap kecepatan atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya”. Karena diperoleh hasil dari rumus korelasi antara tes *shadow* dan tes prestasi bulutangkis dari 8 atlet yang besarnya 0,823. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *shadow* terhadap kecepatan pada prestasi bulutangkis atlet SMA Negeri 2 Indrajaya.

Kata kunci : *Shadow*, Kecepatan, Prestasi, dan Bulutangkis

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga dapat dicapai melalui proses pembinaan pelatihan secara tepat dan benar, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik secara umum dan mencapai fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga, atau menurut spesialisasi masing-masing. Pembinaan yang terpola diarahkan pada pencapaian prestasi puncak pada cabang olahraga yang harus diraih dengan usaha sistematis dan terencana. Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal.

Dalam aktifitas ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 2 Indrajaya tidak diberikan latihan fisik secara terprogram dan teratur. Oleh karena itu, para peserta ekstrakurikuler bulutangkis tidak mendapatkan latihan fisik secara benar sehingga mereka memiliki kondisi fisik yang kurang optimal. Prestasi bulutangkis di sekolah tersebut juga rendah. Berdasarkan hasil observasi di sekolah SMAN 2 Indrajaya, permasalahan yang terjadi adalah atlet sulit bersaing ditingkat kabupaten seperti olimpiade 02SN yang diadakan setiap tahun sekali di setiap kabupaten. Penyebabnya adalah aspek kecepatan bermain bulutangkis yang belum baik, sedangkan dalam pertandingan bulutangkis atlet harus bisa bergerak cepat ke berbagai arah untuk menguasai lapangan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah berpengaruh latihan *shadow* terhadap kecepatan atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap kecepatan atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya.

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis: Untuk bahan ilmu pengetahuan dan referensi khususnya bagi pelatih, guru penjaskes, atlet dan pembina pada cabang olahraga bulutangkis. Bagi pelatih bermanfaat untuk bahan referensi dalam memberikan teknik latihan *shadow* kepada atletnya. Bagi guru bermanfaat untuk dijadikan bahan ajar di sekolah-sekolah/madrasah kepada peserta didik. Bagi atlet bermanfaat untuk mempermudah dalam memahami teknik latihan *shadow*.
2. Secara praktis: Untuk memberikan variasi latihan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kecepatan pada latihan bulutangkis

TEORI

Menurut Rahman & Warni, 2017 “Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang permainannya adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket setepat mungkin ke daerah lawan”. *Shadow* adalah gerakan langkah kaki atau *footwork* ke sudut-sudut lapangan bulutangkis. *Shadow* adalah salah satu teknik latihan *footwork* yang sangat efektif tanpa menggunakan *shuttlecock*.

Latihan *shadow* ini memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan ke berbagai sudut lapangan, sehingga memungkinkan atlet terbiasa dengan gerakan tersebut dalam permainan. Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga memungkinkan atlet memiliki *footwork* pergerakan kaki yang baik. Menurut Poole (1986:50) tujuan *footwork* yang baik adalah supaya bergerak seefisien mungkin ke segala bagian lapangan”. Latihan *shadow* atau latihan bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh pelatih.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga Sukadiyanto (2005: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik olahraga yang digeluti.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Adapun pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen latihan. Penelitian kuantitatif biasanya banyak digunakan dalam psikologi, sosiologi, kesehatan, masyarakat, dan pengembangan manusia serta lainnya. Metode ini diartikan sebagai bagian dari serangkaian investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data untuk diukur dengan teknik matematika dasar dalam bentuk tabel.

Populasi dan Sampel

Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pemain bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya kabupaten Pidie. Sedangkan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain inti yang berjumlah 8 orang/siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Tes *Shadow*

Dalam hal ini peneliti akan melakukan tes latihan *shadow* terhadap atlet yang ada di sekolah SMA Negeri 2 Indrajaya.

Tes Prestasi Bulutangkis

Dalam hal ini peneliti akan melakukan tes prestasi bulutangkis terhadap atlet yang ada di sekolah SMA Negeri 2 Indrajaya.

Dokumentasi

Teknik ini digunakan ketika mengadakan penelitian yang bersumber pada tulisan baik itu berupa dokumen, tabel, foto-foto, rekaman audio dan sebagainya. Dalam penelitian ini penelaah dokumen, seperti profil sekolah, visi misi serta tujuan sekolah, jumlah guru, jumlah siswa, sarana prasarana sekolah, data-data prestasi siswa dari tahun ke tahun serta data-data lain yang menurut peneliti dapat mendukung penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data Pengolahan data merupakan tahap akhir yang sangat menentukan pada setiap penelitian. Pengolahan data akan ditempuh dengan menggunakan Metode Analisa Statistik yakni korelasi, penulis akan menghitung Coefesien Corelasi Product Moment sebagaimana Sudjana (1984:345) menyebutkan yaitu :

$$r_{XY} = \frac{N \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{XY} = Koefesien Korelasi antara X dan Y
- X = Variabel kelompok X
- Y = Variabel kelompok Y
- N = Ukuran Sampel

Berdasarkan rumus di atas maka digunakan ketentuan signifikan 5 % pada taraf kepercayaan 95 %.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Tes *Shadow* (X)

No.	Nama	Nilai
1.	Munzilin	72
2.	Khadafi	80
3.	Mirzatil Akmal	85
4.	M. Fadil	82
5.	Agus	75
6.	Aldi	78
7.	Rahmat	80
8.	M. Rizal	70

Tabel 2 Hasil Tes Prestasi Bulutangkis (Y)

No.	Nama	Nilai
1.	Munzilin	74
2.	Khadafi	80
3.	Mirzatil Akmal	87
4.	M. Fadil	80
5.	Agus	82
6.	Aldi	82
7.	Rahmat	78
8.	M. Rizal	70

Tabel 3 Daftar Nilai Tes *Shadow* dengan Prestasi Bulutangkis

No.	Nama	X	Y	X ²	Y ²	XY
1.	Munzilin	72	74	5184	5476	5328
2.	Khadafi	80	80	6400	6400	6400
3.	Mirzatil Akmal	85	87	7225	7569	7395
4.	M. Fadil	82	80	6724	6400	6560
5.	Agus	75	82	5625	6724	6150
6.	Aldi	78	82	6084	6724	6396
7.	Rahmat	80	78	6400	6084	6240
8.	M. Rizal	70	70	4900	4900	4900
	Jumlah	622	633	48542	50277	49369

Dengan demikian:

$$X = 622 \quad N = 8$$

$$Y = 633$$

$$X^2 = 48542$$

$$Y^2 = 50277$$

$$Xy = 49369$$

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{8 \cdot 49369 - (622)(633)}{\sqrt{\{8 \cdot 48542 - (622)^2\} \{8 \cdot 50277 - (633)^2\}}} \\
 &= \frac{394952 - 393726}{\sqrt{(388336 - 386884)(402216 - 400689)}} \\
 &= \frac{1226}{\sqrt{(1452)(1527)}} \\
 &= \frac{1226}{\sqrt{2217204}} \\
 &= \frac{1226}{1489,02} \\
 &= 0,823
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka besarnya kolerasi nilai tes *shadow* dengan tes keterampilan bulutangkis adalah 0,823.

Pembahasan

Hasil Hasil Penelitian mengatakan bahwa latihan *shadow* dapat meningkatkan kecepatan bermain bulutangkis. Pemberian latihan *shadow* dalam penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kecepatan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan yakni “apakah berpengaruh latihan *shadow* terhadap kecepatan atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya” diterima. Dengan kata lain bahwa hasil korelasi antara tes *shadow* dan tes keterampilan bulutangkis tersebut dapat memberi pengaruh yang berarti.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Latihan *shadow* memberi pengaruh terhadap kecepatan atlet SMA Negeri 2 Indrajaya dalam permainan bulutangkis.
2. Latihan *shadow* memberi pengaruh terhadap peningkatan bermain bulutangkis atlet SMA Negeri 2 Indrajaya.

3. Latihan *shadow* mudah dipahami dan diterapkan oleh atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indarajaya.
4. Atlet bulutangkis SMA Negeri 2 Indrajaya siap mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau olimpiade tingkat sekolah di kabupaten Pidie khususnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. and Haff, G.G. (2009). *Periodization theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. (1983). *Theory and methodology of Training*. IOWA: Kendala/ Hunt Publishing company.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Sugiono. 2011, *Metodelogi Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta PT RinekaCipta.
- Sugiyono. 2010, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Kusuma, Gusti Ngurah Arya. 2012. *Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi*. Jurnal Ilmu Keolahrgaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. P. 1-8.