

PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN BERMAIN BULUTANGKIS

Oleh

Deni Rahman Marpaung¹, FransFile Manihuruk¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: rahmanmarpaung@gmail.com

Abstrak

Latihan *shadow* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis tetapi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan tidak melakukan latihan *shadow* sehingga saat bermain bulutangkis sangat terlihat kurang nya kelincahan dan keseimbangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Penelitian dilakukan di Gedung Bulutangkis Pb.Pt.Satu Kisaran. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek Penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan sebanyak 8 orang. Latihan *Shadow* dilakukan dengan program latihan, frekuensi 3 kali seminggu, selama 6 minggu. Test kelincahan dan keseimbangan dilakukan di awal sebelum perlakuan (*Pre-Test*) dan diakhir setelah perlakuan (*Post-Test*). Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-*t*. Hasil ststistik uji-*t* berpasangan didapatkan ada peningkatan kelincahan dan keseimbangan setelah diberikan latihan *shadow* pada kelompok eksperimen. Hasil dari uji-*t* berpasangan kelincahan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $8,46 > 1,895$ dan keseimbangan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $4,94 > 1,895$. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang bermakna (signifikan) kelincahan dan keseimbangan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Kata Kunci: Latihan *Shadow*, kelincahan dan keseimbangan

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kegemaran oleh setiap orang untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari. Menurut Agus Supriyoko dan Wisnu Mahardika (2018) mengatakan bahwa “Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan otot-otot tubuh.. Di dunia banyak berbagai macam cabang olahraga yang mengalami kemajuan. Olahraga bulutangkis salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kelompok umur, berbagai tingkatan keterampilan, pria, wanita, anak-anak, mereka semua memainkan olahraga bulutangkis di luar dan di dalam ruangan sebagai rekreasi serta sebagai ajang

persaingan, dengan pendapat ini sesuai dengan teori Agus Salim (2007:13) sekarang ini olahraga bulutangkis telah dimainkan pada berbagai tingkatan dari seluruh usia dengan begitu maka olahraga ini menjadi permainan yang menyenangkan.

Menurut Herman Subardja, (2000:2), Brian Raka Juang (2015), Federasi *Badminton* Internasional yang mengelola seluruh kegiatan *badminton*, pertama kali dibentuk pada tahun 1934 dengan nama IBF (*Internasional Badminton Federation*). Pertama kali didirikan dengan nama *Federasi Bulutangkis Internasional (International Badminton Federation)* tepatnya pada tanggal 5 Juli 1934, dengan delapan negara anggota meliputi Denmark, Wales, Swedia, Perancis, Irlandia, Belanda, Skotlandia, dan Kanada.

Menurut Agus Pujiyanto, (2012) Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia baik di kota-kota besar maupun di desa-desa, permainan bulutangkis ini merupakan permainan yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat, tua, muda, laki-laki, maupun perempuan. Menurut Lin Fu, Feng Ren, and Julien S. Baker (2017) mengatakan bahwa “Bulutangkis olahraga raket yang populer yang bercirikan genggam racket untuk memukul / mendorong bola antara pemain telah direkomendasi dan dipopulerkan untuk atlet dan aktivitas fisik rekreasi lebih dari 200 juta pemain dari berbagai usia, jenis kelamin dan keterampilan tingkat berpartisipasi”. Mehmet Fatih Yüksel, Latif Aydos, (2017) Bulutangkis adalah olahraga yang harus berpikir sangat cepat selama pertandingan dan membuat gerakan yang diperlukan teknik yang penting untuk dapat memukul bola ke target atau sasaran

Dalam permainan bulutangkis kelincahan dapat dilihat pada saat pergerakan mengejar *shuttlecock*, gerakan ke depan kanan dan kiri, gerakan samping kanan dan kiri, gerakan belakang kanan dan kiri yang membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dan akurat tanpa mengurangi keseimbangan tubuh, sejalan dengan pendapat di atas maka menurut Ahiriah Muthiarani (2017) mengatakan bahwa gerakan-gerakan lincah pemain bulutangkis tersebut perlu dilatih dengan metode yang benar dan sesuai agar dapat meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis dengan baik. Selain menerapkan prinsip-prinsip latihan sesuai dengan olahraga bulutangkis, salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan latihan *shadow Badminton*. Dan salah satu faktor penting dalam latihan bulutangkis adalah kelincahan. Kelincahan dapat dilatih dengan *shadow badminton*. Pendapat di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Achmad Rifai,

Domi Bustomi Dan Sumbara Hambali, 2020) mengatakan bahwa latihan *footwork* dan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain bulutangkis.

Latihan *Shadow* (Langkah bayangan) adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisi nya. Menurut Ahiriah Muthiarani (2017) *Shadow Badminton* berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Dalam permainan bulutangkis latihan *shadow* sangat diperlukan untuk melatih kelincahan. Selain untuk melatih kelincahan latihan *shadow* juga dapat melatih penguasaan lapangan dan melatih koordinasi gerak sehingga dapat menjaga keseimbangan.

Metode latihan *shadow* dapat melatih gerakan kaki karena terdapat banyak cara variasi dalam melatihkannya. Dalam melakukan latihan *shadow* dapat menghasilkan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan maka pemain bulutangkis diarahkan untuk latihan *shadow*. Menurut James Poole (2016:48) mengatakan bahwa “ Dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain bulutangkis mampu bergerak secara efisien mungkin ke semua bagian dalam lapangan nya”.

Dalam melakukan latihan *shadow* maka secara otomatis kelincahan dan keseimbangan meningkat sesuai yang ingin dicapat seperti teori Harsono (1988:102) dalam program latihan prinsip *overload* sering digunakan pelatih karena prinsip *overload* adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting penerapan, karena tanpa prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlit akan meningkat.

Maka dari hal diatas untuk meningkatkan kondisi fisik bulutangkis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan maka metode latihan *shadow* harus dilakukan dalam latihan bulutangkis dan salah satu kondisi fisik yaitu kelincahan dan keseimbangan. Pendapat di atas sejalan dengan teori Syarif Hidayat (2014:49) “Kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagian dasar pokok dalam mengikuti olahraga untuk mencapai prestasi yang mana kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, stamina, koordinasi”.

B. METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakuktas Ilmu Keolahragaan sebanyak 8 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juli 2020 sampai dengan Bulan

Agustus 2020. Penelitian dilaksanakan di Gedung Bulutangkis Pb.Pt.Satu Kisaran Jalan Sumantri Kabupaten Asahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design*. Subjek melakukan *pre-test* (tes awal) dengan alat ukur kelincahan (lari bolak-balik) dan keseimbangan (*strrok stand*) setelah di dapatkan hasilnya maka subjek di bagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol menggunakan cara *Ordinal Pairing*. Kelompok *eksperimen* diberikan perlakuan latihan *shadow* selama 6 minggu dengan *frekuensi* 3 kali seminggu, sementara kelompok kontrol tidak ada program khusus latihan *shadow*, melainkan hanya melakukan *game* atau bermain seperti biasa. Kemudian dilanjutkan dengan *post-test* (tes akhir). Teknik analisis data yang digunakan yaitu Normalitas, Homogenitas dan Uji-T (pengaruh).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelincahan dan keseimbangan maka didapatkan hasil data nya Normal dan Homogen. Data *Pre-Test* Kelincahan berdistribusi Normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,055 < 0,285$ dan data *post-test* Kelincahan berdistribusi Normal karena didapatkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,0699 < 0,285$. Data *pre-test* keseimbangan berdistribusi Normal karena $L_{hitung} (0,1886) < L_{tabel} (0,285)$ dan data *post-test* keseimbangan berdistribusi Normal karena $L_{hitung} 0,034 < L_{tabel} 0,285$.

Adapun hasil data Homogenitas kelincahan dan keseimbangan yang didapatkan berdistribusi homogen. Didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,31 < 3,79$ maka hal ini berarti semua sampel berasal dari populasi yang homogen dan hasil data *pre-test* dan *post-test* keseimbangan $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,11 < 3,79$ maka hal ini berarti semua sampel berasal dari populasi yang homogen.

Setelah melakukan penelitian yaitu memberikan perlakuan latihan *shadow* secara langsung pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, data yang diperoleh dari *pre-test post-test* kelincahan dan keseimbangan maka menganalisis menggunakan uji statistik yaitu Uji-t untuk melihat apakah ada “Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.”

a. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelincahan

Tabel 1
Hasil uji statistik

| Nama | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> | Beda | |
|-------------------------|-----------------|--------------------|--------------|----------------|
| | X ₁ | X ₂ | B | B ² |
| Bayu Sumasta | 13,80 detik | 11,99 detik | 1,81 | 3,27 |
| Azhan Fitra Matondang | 13,76 detik | 10,33 detik | 3,43 | 11,76 |
| Ferry Nuriadi | 13,60 detik | 11,41 detik | 2,19 | 4,79 |
| Dandi Waluyo Simatupang | 13,58 detik | 10,42 detik | 3,16 | 9,98 |
| Muhammad Dwiki Ramadhan | 12,78 detik | 10,97 detik | 1,81 | 3,27 |
| Anggi Alkahfi Siagian | 12,73 detik | 10,90 detik | 1,83 | 3,34 |
| Aidil Arifin Marpaung | 12,64 detik | 10,35 detik | 2,29 | 5,24 |
| Rahmad Riyadi | 11,50 detik | 10,40 detik | 1,1 | 1,21 |
| Σ | 104,39 | 86,77 detik | 17,62 | 42,86 |

Berdasarkan hasil pada tabel 1 dapat diketahui Harga T_{tabel} diperoleh dari daftar nilai distribusi *t* dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 8-1 = 7$ sehingga diperoleh T_{tabel} = 1,895, dimana hasil keseluruhan sebelum perlakuan / *pre-test* kelincahan **104,39** dan meningkat setelah perlakuan / *Post-Test* kelincahan **86,77**.

Dikarenakan data berdistribusi normal maka dilakukan uji-t berpasangan. Pada uji-t berpasangan diperoleh nilai T_{hitung} > T_{tabel} yaitu $8,46 > 1,895$ yang artinya terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap kelincahan setelah diberikan perlakuan pada sampel. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Saibatul Islamiah Dan Endang Sepdanius yang mengatakan bahwa“ Terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* Dan Latihan *Shadow* Terhadap *Agility*”.

b. Hasil *pre-test* dan *post-test* keseimbangan

Tabel 2
Hasil Uji Statistik

| Nama | <i>Pre Test</i> | <i>Post Test</i> | Beda | |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|
| | X ₁ | X ₂ | B | B ² |
| Aidil Arifin Marpaung | 18,71 detik | 21,82 detik | 3,11 | 9,67 |
| Azhan Fitra Matondang | 12,14 detik | 13,90 detik | 1,76 | 3,09 |
| Bayu Sumasta | 10,93 detik | 13,64 detik | 2,71 | 7,34 |
| Rahmad Riyadi | 10,47 detik | 15,80 detik | 5,33 | 28,40 |
| Dandi Waluyo Simatupang | 09,21 detik | 14,81 detik | 5,6 | 31,36 |
| Muhammad Dwiki Ramadhan | 08,42 detik | 10,42 detik | 2,0 | 4,0 |
| Ferry Nuriadi | 06,22 detik | 10,31 detik | 4,09 | 16,72 |
| Anggi Alkahfi Siagian | 06,20 detik | 15,20 detik | 9,0 | 81,0 |
| Σ | 82,3 | 115,9 | 33,6 | 181,55 |

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dapat diketahui Harga T_{tabel} diperoleh dari daftar nilai distribusi t dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 8-1 = 7$ sehingga diperoleh $T_{\text{tabel}} = 1,895$, dimana hasil keseluruhan sebelum perlakuan / *pre-test* keseimbangan **82,3** dan meningkat setelah perlakuan / *Post-Test* keseimbangan **115,9**.

Dikarenakan data berdistribusi normal maka dilakukan uji t-berpasangan. Pada uji t-berpasangan diperoleh nilai $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}}$ yaitu $4,94 > 1,895$ yang artinya ada terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap keseimbangan setelah diberikan perlakuan pada sampel.

2. Pembahasan Penelitian

Hasil Penelitian mengatakan bahwa latihan *shadow* dapat meningkatkan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis. Pemberian latihan *shadow* dalam penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan. Dengan diberikan latihan *shadow*, maka kelincahan dan keseimbangan akan meningkat secara otomatis. Sedangkan Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses latihan merupakan pepaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Menurut Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:48) dan Emral (2017:8) mengatakan bahwa, Istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan geraknya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi : pembukaan / pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup (*cooling down*). Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Kualitas latihan ditentukan oleh keadaan dan kemampuan olahragawan dan pelatih. Kedua unsur ini harus memiliki kompetensi, kemampuan, dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang terbaik. Ida Bagus Wiguna (2017:1) mengatakan bahwa “Latihan kondisi fisik memegang peranan paling penting dalam peningkatan prestasi olahraga, kondisi fisik yang baik merupakan dasar dari penguasaan gerakan yang baik”. Menurut Agus Supriyoko dan Wisnu Mahardika (2018) mengatakan bahwa ”kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik harus diperhatikan oleh atlet”. Sedangkan menurut Deni Setiawan (2013) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Dari hasil uji statistik menunjukkan terjadi peningkatan kelincahan dan keseimbangan pada kedua kelompok, ini terjadi dikarenakan latihan *shadow* sangat berpengaruh kepada kelompok perlakuan dengan tetap menjaga pola kesehatan juga sangat berpengaruh kepada kelompok kontrol sehingga terjadi peningkatan kelincahan dan keseimbangan pada kelompok kontrol. Pada faktor fisik atlet bulutangkis menurut Sapta Kunta (2010: 1) mengatakan bahwa “Pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik harus menyesuaikan kebutuhan fisik dalam permainan bulutangkis terkini (game 21)”. Yang dimana salah satu kondisi fisik dalam permainan bulutangkis ialah kelincahan dan keseimbangan. Menurut (Taufiq Rahman Dan Herita Warni, 2017) Dan (Tri Wisnu Saputra Dan Endang Sepdanius, 2019) kelincahan tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan melalui suatu proses latihan dengan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan cukup beragam salah satunya *shadow badminton*.

Dalam permainan bulutangkis latihan *shadow* yang paling utama harus dilakukan setelah pemanasan agar memiliki kelincahan, keseimbangan dan langkah kaki yang benar saat bermain. Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif (Herman Subardja, 2007:27). Dalam permainan bulutangkis bentuk latihan *shadow* merupakan salah satu bentuk latihan yang diperlukan dalam permainan sebagai upaya meningkatkan kelincahan (Achamd Rifai, Domi Bustomi, Dan Sumbara Hambali, 2020).

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:27) mengatakan bahwa “*Shadow* bulutangkis merupakan berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan”. Menurut Herman Subarja (2007:32) “Latihan Bayangan / *Shadow* adalah gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya”. Sedangkan menurut Gusti Ngurah Arya Kusuma (2012) mengatakan bahwa “Latihan *shadow* gerakan langkah bayangan ke sudut-sudut lapangan bulutangkis”.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dilakukan secara cepat untuk mengubah arah tanpa berhenti. Menurut Ismaryanti, Sarwono Dan Muhammad Muhyi (2018:41) mengatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Menurut Widiastuti (2011:125) Dan (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020:7) mengatakan bahwa “*Agility*/kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan Menurut Yuda Pratama (2009) Dan (Syarif Hidayat, 2014:61) mengatakan bahwa “Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Menurut Januarshah Zulvikar (2016) Dan Ahmad Muchlisin Natas (2020:8) mengatakan bahwa Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balace*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Harsono (1988:223) mengatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi (Ayu Mekayanti D.P, Indrayani, NLK, Kormia Dewi NK).

Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur dengan demikian kelincahn akan dapat meningkat dan juga kontraksi otot kuat dan cepat yang terjadi pembesaran ukuran otot dan otot menjadi elastis (Gde Ryan Saputra, Gede Doddy, Tisna MS, dan Made

Budiawan, 2018). Otot-otot tungkai bagian bawah depan terdiri dari, *musculus tibialis anterior*, *musculus ekstensor digitorum*, *musculus peroneus tertius*, *musculus extensor hallucis longus*, *musculus peroneus longus* dan *musculus peroneus brevis*. Ketika melangkah ke sudut kanan dan kiri depan saat melakukan gerakan *shadow* kaki kanan melakukan gerakan *fleksi* dan *abduksi* yang berkontraksi otot *Gastrocnemeus* dan otot *Rectus femoris*. Ketika melangkah ke sudut kanan dan kiri samping maka kaki kanan *fleksi* dan *abduksi* yang berkontraksi otot *Gastrocnemeus* dan otot *Rectus femoris*. Dan ketika melangkah ke sudut kanan dan kiri belakang maka gerakan kaki kanan *fleksi* dan *abduksi* yang berkontraksi otot *Gastrocnemeus* dan otot *Rectus femoris*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik uji t berpasangan kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen terhadap hasil test kelincahan dan keseimbangan setelah diberikan latihan *shadow* kepada kelompok eksperimen dan tidak diberikan perlakuan apa-apa kepada kelompok kontrol yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Dari hasil perhitungan diperoleh $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $8,46 > 1,895$ nilai kelincahan, dan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $4,94 > 1,895$ nilai keseimbangan, yang dimana didapatkan H_a diterima berarti ada pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gde Ryan Saputra, Gede Doddy Tisna MS, Made Budiawan (2018) mengatakan bahwa “Latihan langkah bayangan (*shadow*) memindahkan bola bulutangkis terhadap peningkatan kelincahan dan daya ledak otot tungkai bulutangkis”. Penelitian yang dilakukan Tri Wisnu Saputra, Endang Sepdanius (2019) mengatakan bahwa “Pengaruh latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis”

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna (signifikan) dalam pemberian perlakuan latihan *shadow* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Daftar Pustaka

- D.P, Ayu Mekayanti, NLK, Indrayani, NK, Kormia Dewi. 2015. *Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method"*. Jurnal Virgin. No.1, P.40-49
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*: Depok: Kencana
- Fu, Lin, Ren, Feng, and Baker, Julien S. 2017. *Comparison of Joint Loading in Badminton Lunging between Professional and Amateur Badminton Players*. Applied Bionics and Biomechanics. Vol.2017, Article ID 5397656, P.1-8.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Islamiah, Saibatul. Sepdanius, Endang. 2019. *Pengaruh latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd*. Jurnal Stamina, Vol.2. No.6. P.54-63.
- Ismaryanti, Sarwono Dan Muhammad Muhyi. 2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta; UNS Press.
- Juang, Brian Raka. 2015. *Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014*. Jurnal Kesehatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Vol.03, No.1, P.109-117.
- 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.
- Natas, Ahmad Muchlisin. 2020. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Muthiarani, Ahiriah. 2017. *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta*, Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. P.1-9.
- Milsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Poole, James. 2016. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Pratama, Yuda. 2009. *Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Nada Junior Kerinci*. Ensiklopedia of Journal. Vol.1, No.3, P.267-271
- Pujianto. Agus. 2012. *Modifikasi Pegangan Raket untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Universitas Negeri Semarang. Vol.2. P.1-8
- Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Rahman, Taufiq, Wрни, Herita. 2017. *Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika BanjarBaru Usia 12-15 Tahun*. Jurnal Multilateral. Vol.16, Np.10, P.16-24.
- Rifai, Achmad, Bustomi, Domi, Dan Hambali, Sumbara. 2020. *Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra*. Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga. Vol.5, No.1, P.25-31.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bulutangkis*. Bandung: Jembar

-
- Saputra, Gde Ryan. MS, Gede Doddy Tisna Dan Budiawan, Made. 2018. *Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) memindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Negeri 1 Ubud*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, Vol.6. No.3. P.11-18.
- Saputra, Tri Wisnu. Sepdanius, Endang. 2019. *Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh*. Jurnal Stamina, Vol.2. No.3. P.171-177
- Setiawan, Deni. 2013. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*. Vol.01, No.01, P.1-5
- Subardja, Herman. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Supriyoko, Agus Dan Mahardika, Wisnu. 2018. *Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. Vol. 4, No. 2, P.280-292
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori Dan Aplikasi Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali pers.
- Yuksel, Mehmet Fatih Dan Aydos, Latif. 2017. *The Effect of Shadow Badminton Training on Some the Motoric Features of Badminton Players*. Journal of Athletic Performance and Nutrition. Vol.4, No.2, P.11-28.
- Zulvikar, Januarsha. 2016. *Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank Dan Side Plank) Dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction Dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan*. Journal of Physical Education, Healt and Sport, Vol.3. No.2. P.96-103