

PENGARUH LATIHAN SHADOW BULUTANGKIS TERHADAP KELINCAHAN ATLET PB MANDIRI PERKASA U-9 BANJARMASIN

Sumiran^{1*}, Muhammad Habibie², Hegen Dadang Prayoga³

¹pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (Uniska), 19240139

²pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (Uniska), 1122119101

³pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (Uniska), 1103089102

Email: sumiran0409@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Shadow Bulutangkis Terhadap Kelincahan Atlet PB Mandiri Perkasa U-9 Banjarmasin. Pada pre-test dilakukan tes Kelincahan Tohar pada atlet PB Mandiri Perkasa U-9 Banjarmasin dengan rata-rata pre-test = 11,33. Nilai terendah dari pre-test berjumlah 10 sedangkan nilai tertinggi pre-test berjumlah 14. Pada post-test dilakukan tes Kelnicahan Tohar dengan rata-rata = 12,72. Nilai terendah dari post-test berjumlah 11 sedangkan nilai tertinggi post-test berjumlah 15.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis di atas dengan total jumlah responden sebanyak 18 orang atlet PB Mandiri Perkasa U-9 Banjarmasin maka didapatkan hasil yaitu $T_{hitung} (6,96) > T_{tabel} (2,11)$, dengan demikian maka dapatlah ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kelincahan atlet yang dilatih dengan latihan Shadow Bulutangkis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam penelitian yang telah dilakukan pada atlet PB Mandiri Perkasa U-9 Banjarmasin memperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan kelincahan atlet yang dilatih dengan latihan *Shadow* Bulutangkis dapat diterima karena hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hitung} (6,96) > T_{tabel} (2,11)$ dan peningkatan sebesar 12,26%.

Kata Kunci : Latihan Shadow, Bulutangkis, Kelincahan

Daftar Pustaka

- A. Subarkah and I. Marani, "Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis", *jm*, vol. 5, no. 2, pp. 106-114, Oct. 2020.
- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Akbari, M., Mistar, J., Ismail, R., & Ismail, R. (2021). Correlation between arm muscle power and badminton smash skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 16-20.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. 4(1), 64–75. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Carboch, J., & Smocek, P. (2020). Serve and return in badminton: gender differences of elite badminton players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 44-48.
- Diatmika, I. P. W., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2021). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bulu tangkis di persatuan bulu tangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan metode contex, input, procces, product (CIPP). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 1(1).
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hasyim, N., Riswanto, A. H., & Kastam, B. (2021). Upaya meningkatkan pembelajaran dasar long service dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 153-165.
- Kamaruddin, I., Nur, M., & Sufitriyono, S. (2020). Distributed practice learning model using audiovisual media for teaching basic skills of badminton. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 6(2), 224-232.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Li, S., Zhang, Z., Wan, B., Wilde, B., & Shan, G. (2017). The relevance of body positioning and its training effect on badminton smash. *Journal of sports sciences*, 35(4), 310-316.
- Moreno-Perez, V., Gallo-Salazar, C., Del Coso, J., Ruiz-Pérez, I., LopezValenciano, A., Barbado, D., ... & Fernandez-Fernandez, J. (2020). The influence of a badminton competition with two matches in a day on muscle damage and physical performance in elite junior badminton players. *Biology of Sport*, 37(2), 195.

- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork atlet bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan model latihan strokes bulu tangkis berbasis footwork untuk anak usia pemula (U15). *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 102-110.
- Nathan, S., Salimin, N., & Shahril, M. I. (2017). A comparative analysis of badminton game instructions effect of non-linear pedagogy and linear pedagogy. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 9(6S), 1258- 1285.
- Pangkey, Hidayat. (2015). Perbedaan Hasil Latihan Shadow Badminton Antara Point Movement dan Memindahkan Shuttlecock Terhadap Kelincahan Kaki untuk Kelompok Usia Dini dan Pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014. Skripsi. Semarang: UNS
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulu tangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 150-158.
- Rasmussen, J., & Zee, M. D. (2021). A simulation of the effects of badminton serve release height. *Applied Sciences*, 11(7), 2903.
- Rusdiana, A. (2021). Movement mechanism differences of badminton overhead forehand and backhand smash stroke techniques during teaching learning in human movement science. *Sport Mont*, 19(3).
- Sajoto. (2016). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh latihan footwork terhadap pukulan dropshot dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87-94.
- Sapta Kunta Purnama. (2015). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20- 22.
- Shofiana, M. (2021). Perbedaan pukulan lob berpola dan pemberian lob tak langsung terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis pada atlet pemula putra PB. Lindu Aji Ngaliyan. *JPAS: Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 64-70.
- Soegito, S., Saputra, S. A., & Alsaudi, A. T. B. (2019). Meningkatkan teknik dasar servis tinggi forehand service melalui metode blocked practice. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.

- Suhardianto, S. (2021). Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry pada siswa SMP Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Susanto. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Yuksel, M. F., & Aydos, L. (2017). The effect of shadow badminton trainings on some the motoric features of badminton players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 4(2), 11-28.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan program latihan bulu tangkis usia sekolah dasar bagi guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Zhou, C., & Jie, Y. (2021, August). Analysis of badminton technical movement scoring rate in international competitions with the help of computer. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1992, No. 2, p. 022039). IOP Publishing.