

**THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING ON THE
IMPROVEMENT OF SHADOW 6 MOVEMENT
POINT ON THE BULUTANGKIS SON ATHLETE
PB. CHEVRON PEKANBARU**

Yelli Apriyanti, Dr. Zainur, M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd

Email: yelliapriyanti@gmail.com, dr.zainur@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: +62 852-7177-4128

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstract: *The purpose of this research was to see whether there is a significant effect of shuttle run training (X) on the increase in agility (Y) in badminton male athletes PB. Chevron Pekanbaru. This research was conducted at the Enau Complex, Gelora PB.Chevron, from November 2019 to January 2021, while the training process itself was given after the new normal from June 22 to July 31 2020 for 18 meetings by following the standard covid-health protocol. 19. From the results of successful research, the shuttle training method is quite effective in increasing the agility of the 6-point shadow motion using exercise doses for 16 times face to face. The shuttle run exercise is a component of agility training, so an increase in the agility of the 6-point shadow motion can occur in this research. This is evidenced by the increase in shuttle run data with a mean of 2.14 points / 30 seconds. So it can be summarized that there is a significant effect of shuttle run training (X) on increasing agility (Y) in badminton male athletes PB. Chevron Pekanbaru.*

Key Words: *Effect, Shuttle Run Exercise, Motion Shadow 6 points*

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN GERAK *SHADOW 6*
TITIK PADA ATLET PUTRA BULUTANGKIS
PB. CHEVRON PEKANBARU**

Yelli Apriyanti, Dr. Zainur, M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd
Email: yelliapriyanti@gmail.com, dr.zainur@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
Nomor HP: +62 852-7177-4128

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* (X) Terhadap peningkatan kelincahan (Y) pada Atlet putra bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan di Kompleks Enau, Gelora PB.Chevron, pada bulan November 2019 sampai Januari 2021, sementara untuk proses latihan itu sendiri diberikan setelah new normal dari tanggal 22 Juni sampai tanggal 31 Juli 2020 selama 18 kali pertemuan dengan mengikuti standar protokol kesehatan covid-19. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa metode latihan *shuttle run* cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak *shadow 6* titik menggunakan dosis latihan selama 16 kali tatap muka. Latihan *shuttle run* merupakan komponen latihan kelincahan, sehingga peningkatan kelincahan gerak *shadow 6* titik dapat terjadi dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan *shuttle run* memiliki mean sebesar 2,14 titik/30 detik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* (X) Terhadap peningkatan kelincahan (Y) pada Atlet putra bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru.

Kata Kunci: Pengaruh, Latihan *Shuttle Run*, Gerak *Shadow 6* titik

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, pemikiran yang sehat dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja, disisi lain olahraga juga dapat di jadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa dan negara di dunia internasional melalui *event-event* atau pertandingan. Disamping menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri.

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Untuk mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock*, ada beberapa teknik dasar yaitu *lob forehand* dan *lob backhand*, *drop shot*, *smash*, *netting*, dan *service*. Adapun penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari kedua-duanya. Adapun penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari kedua-duanya. Untuk itu taktik dasar bermain bulutangkis adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari daerah permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih ke klub yang menjadi sampel penelitian, peneliti melihat dan mengamati bahwasannya secara teknik mereka sudah bagus dapat dilihat dari cara servis bola, melakukan pukulan-pukulan dasar seperti *Dropshot*, *Netting*, *Drive* dan *Smash*. Hanya saja kelincahan yang dimiliki atlet kurang bagus, hal ini dapat dilihat ketika mereka bertanding yang selalu ketinggalan melangkah pada saat mengambil *shuttlecock* yang diberikan lawan. Adapun jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak *shadow* 6 titik menggunakan jenis lari *sprint* yang dikombinasikan dengan lari mundur, dan *shuttle run*. Latihan yang paling sering dilakukan yaitu lari *sprint* yang dikombinasikan dengan lari mundur, sedangkan latihan *shuttle run* jarang dilatih oleh pelatih, sehingga latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak *shadow* 6 titik di PB. Chevron terlihat kurang variatif. Maka peneliti memberikan *test* kepada atlet dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet tersebut, yaitu dengan tes kelincahan gerak *shadow* 6 titik dengan waktu 30 detik. Menurut Tohar (1991/1992:200), tes kelincahan terdiri dari dua macam: 1. Tes olah kaki/*Footwork* Depan Belakang, 2. Tes Rangkaian Olah kaki atau gerak *shadow* 6 titik selama 30 detik.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Adapun cara untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet menurut Djoko Pekik Irianto,dkk (2009: 69) yaitu *shuttle run*, lari *zig-zag*, *kompas run*, *floor speed* (duduk

dan berdiri), dan *obstacle run*. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan gerakan *shadow* pada permainan bulutangkis. Gerakan *shadow* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini digunakan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di daerah permainan sendiri.

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak *Shadow* 6 Titik Pada Atlet Putra Bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono (2008:107). Penelitian ini menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Pada desain terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan Sugiyono (2008:110).

Penelitian ini dilaksanakan di Kompleks Enau, Gelora PB.Chevron, pada bulan November 2019 sampai Januari 2021, sementara untuk proses latihan itu sendiri diberikan setelah new normal dari tanggal 22 Juni sampai tanggal 31 Juli 2020 selama 18 kali pertemuan dengan mengikuti standar protokol kesehatan covid-19. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah Pada atlet Putra Bulutangkis klub PB. Chevron Pekanbaru yang berjumlah 7 orang atlet putra.

Peneliti mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:28). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 7 atlet putra.

Menurut Suharsini Arikunto (2002:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan Tes Rangkaian Olah Kaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest* yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment yang dikenakan pada sampel penelitian. *Treatment* yang akan dikenakan pada sampel penelitian, yaitu *shuttle run*. Untuk memperjelas alur pengambilan data dalam penelitian ini, berikut adalah urutan langkah-langkah yang telah dilakukan: (1) *pretest* kelincahan gerak *shadow* 6 titik, (2) pemberian *treatment* pada kelompok, yaitu *shuttle run*, (3) *posttest* kelincahan gerak *shadow* 6 titik. Berikut adalah penjelasan hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

Hasil *Pree-test Shadow 6 titik*

Sebelum melaksanakan metode latihan *shuttle run* maka akan dilakukan *tes gerak shadow 6 titik* dan didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Statistik Data Hasil *Pre-Test* Penelitian Pada *Shadow 6 titik*

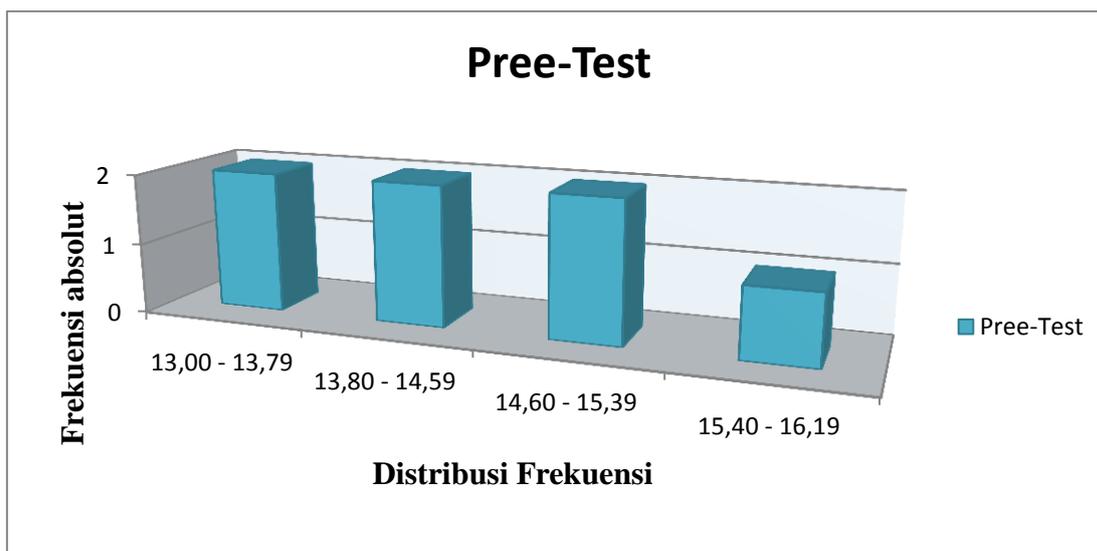
No	Jenis Perhitungan	<i>Pretest</i>
1	Jumlah Total Nilai	100
2	<i>Mean</i>	14,3
3	Nilai Terbesar	16
4	Nilai Terkecil	13
5	Modus	13
6	Median	14

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **16**, skor terendah **13** dengan rata-rata **14,3**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval *Pre-Test* Gerak *Shadow 6 Titik*

Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i>		
Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolut</i>	<i>Frequency Relatif</i>
13,00 - 13,79	2	28,57
13,80 - 14,59	2	28,57
14,60 - 15,39	2	28,57
15,40 - 16,19	1	14,29
Jumlah	7	100,00

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 7 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (28,57%) memiliki hasil kemampuan dengan kelas interval 13 - 13,79 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (28,57%) dengan kelas interval 13,80 - 14,59 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (28,57%) dengan kelas interval 14,60 – 15,39 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (14,29%) dengan kelas interval 15,40 – 16,19 dengan kategori baik sekali. Berikut histogram dari distribusi frekuensi data hasil *Pre-test*:



Gambar 1. Histogram Hasil *Post-test* Gerak *Shadow* 6 titik

Hasil *Post-test Shadow* 6 titik

Setelah melaksanakan metode latihan *shuttle run* maka akan dilakukan kembali tes gerak *shadow* 6 titik dan didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil *Post-test* Penelitian Pada *Shadow* 6 titik

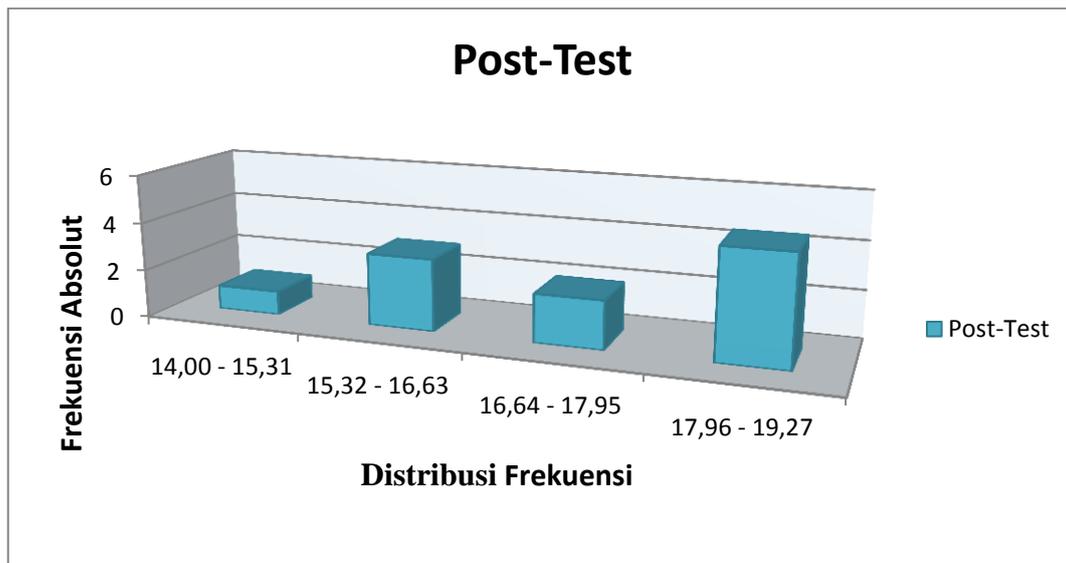
No	Jenis Perhitungan	<i>Posttest</i>
1	Jumlah Total Nilai	115
2	<i>Mean</i>	16,4
3	Nilai Terbesar	19
4	Nilai Terkecil	14
5	Modus	16
6	Median	16

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **19**, skor terendah **14** dengan rata-rata **16,4**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval *Post-Test* Gerak *Shadow* 6 Titik

Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i>		
Kelas Interval	Frequency Absolut	Frequency Relatif
14,00 - 15,31	1	14,29
15,32 - 16,63	3	42,85
16,64 - 17,95	2	28,57
17,96 - 19,27	1	14,29
Jumlah	7	100,00

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 7 orang sampel diatas ternyata sebanyak 1 orang sampel (14,29%) memiliki hasil kemampuan dengan kelas interval 14 – 15,31 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 3 orang sampel (42,85%) dengan kelas interval 15,32 – 16,63 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (28,57%) dengan kelas interval 16,64 – 17,95 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (14,29%) dengan kelas interval 17,96 – 19,27 dengan kategori baik sekali.



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-test* Gerak *Shadow* 6 titik

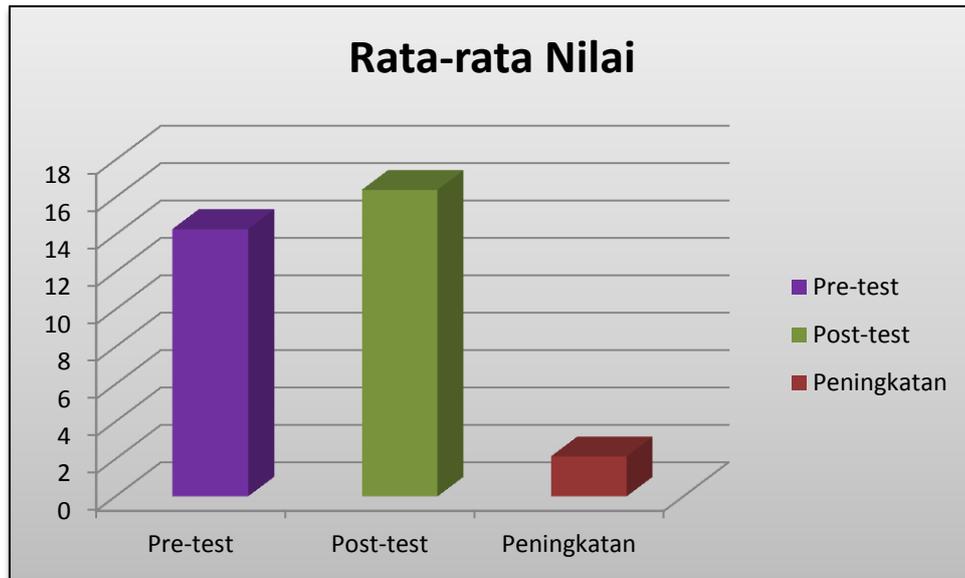
Hasil Data Gerak *Shadow* 6 titik

Berikut adalah data pretest kelincahan atau *pretest shadow* 6 titik, *posttest* kelincahan atau *posttest shadow* 6 titik dan peningkatan atau selisih dari *pretest-posttest* data kelincahan latihan *shuttle run* di PB. Chevron Pekanbaru tahun 2020.

Tabel 5. Data Hasil Penelitian *Shadow* 6 titik

No	Jenis Perhitungan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Jumlah Total Nilai	100	115	15
2	<i>Mean</i>	14,3	16,4	2,14
3	Nilai Terbesar	16	19	3
4	Nilai Terkecil	13	14	1
5	Modus	13	16	2
6	Median	14	16	2

Untuk memperjelas data di atas, yaitu didapat rata-rata data hasil dari tes gerak *shadow* 6 titik, pretest 14,3, posttest 16,4 dan peningkatan atau selisih dari hasil data *shadow* 6 titik pretest dengan posttest *shadow* 6 di PB. Chevron Pekanbaru tahun 2020 adalah 2,14. Maka berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pretest shadow* 6 titik dan *posttest shadow* 6 titik dalam bentuk diagram batang.



Gambar 3. Diagram Batang Data Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* serta *Peningkatan Shadow 6 Titik*

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *shuttle run* (X) kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	$L_{o \text{ Max}}$	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test shadow 6 titik</i>	0,1764	0,300	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test shadow 6 titik</i>	0,2083	0,300	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test shadow 6 titik* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o \text{ max}}$ sebesar **0.1764** dan L_{tabel} sebesar **0.300**. Ini berarti $L_{o \text{ max}} < L_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test shadow 6 titik* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test shadow 6 titik* menghasilkan $L_{o \text{ max}}$ **0.2083** $<$ L_{tabel} sebesar **0.300**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test shadow 6 titik* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* (X) Terhadap peningkatan kelincahan (Y) pada Atlet putra bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **8,33** dan T_{tabel} sebesar **1,895**. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shuttle run* (X) Terhadap *kelincahan* (Y) Pada Atlet putra bulutangkis PB.Chevron Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 7. Hasil Analisis Uji t Pree Test dan Post Test

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
8,33	1,895	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh yang Signifikan

Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni 2020 s/d Juli 2020 yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : "Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* (X) Terhadap peningkatan kelincahan (Y) gerak *shadow* 6 titik pada Atlet putra bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru". Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variable tersebut karena sampel dalam penelitian ada yang semangat melakukan gerakan latihan *shuttle run*. Hal ini dibuktikan dengan *shuttle run* 2 orang sampel atas nama Juan dan dafa terjadi perubahan yang meningkat 3 angka yaitu hasil pree test 16 dan post test 19 serta pree test 13 dan post test 16 dikarekan sampel selalu hadir dan tertib pada saat melakukan penelitian dan selain itu sampel juga melakukan kegiatan diluar latihan yang tidak disadari dapat meningkatkan keterampilannya, kenaikan juga memberikan perubahan pada 4 orang sampel atas nama Sabri, Hakim, Putra dan Aron sama-sama meningkat 2 angka yaitu dari 14 menjadi 16, dan 15 menjadi 17 hal ini karena sampel juga selalu hadir, rajin saat latihan dan sampel ini juga memiliki motivasi yang tinggi untuk bermain bulutangkis maka dari itu sampel tidak menyalahi kesempatan dalam berlatih, lalu ada 1 orang sampel yang mengalami perubahan hanya 1 angka atas nama Alfitra yaitu dari 13 menjadi 14, hal ini sampel hanya mengalami kenaikan yang sedikit dibanding atlet yang lain. Penyebab dari tidak signifikannya sampel karena jarak rumah dan tempat latihan terlalu jauh jadi pada saat waktu latihan jarang hadir, serta penyebab lainnya kemungkinan ialah dia tidak memiliki minat dan bakat pada cabang olahraga ini sehingga ia hanya mengalami kenaikan yang paling sedikit dibandingkan teman yang lainnya. Padahal dari segi postur tubuh Alfitra cukup mendukung karena dalam olahraga bulutangkis membutuhkan postur yang tinggi agar dapat melakukan jump smash yang tinggi pada posisi belakang saat bermain ganda. Tetapi pada saat latihan sampel ini semangat dan bersungguh-sungguh melakukan latihan sehingga juga mendapatkan kenaikan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir terhadap tes kemampuan gerak *shadow* 6 titik dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (6) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,33) $>$ t_{tabel} (1,895) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle Run Terhadap Peningkatan Gerak*

Shadow 6 Titik Pada Atlet Putra PB. Chevron Pekanbaru. Untuk mendapatkan suatu hasil gerak *Shadow 6* titik dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkannya yaitu dengan latihan *shuttle run*.

Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan *shuttle run* cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak *shadow 6* titik menggunakan dosis latihan selama 16 kali tatap muka. Latihan *shuttle run* merupakan komponen latihan kelincahan, sehingga peningkatan kelincahan gerak *shadow 6* titik dapat terjadi dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan *shuttle run* memiliki mean sebesar 2,14 titik/30 detik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* memiliki pengaruh dalam upaya meningkatkan kelincahan gerak *shadow 6* titik atlet bulutangkis putra PB. Chevron Pekanbaru.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut diantaranya adalah teknik pengambilan sampel, keseriusan atlet dalam melakukan treatment, kemampuan atlet melakukan gerak *shadow 6* titik, kondisi lingkungan latihan, dan cuaca. Meskipun pandemi covid-19 masih belum selesai di tanah air, PB. Chevron tetap melakukan latihan di hall yang mereka sewa yaitu hall Wira yang berada di jalan Umban Sari. Gerakan *shuttle run* memiliki kelebihan yaitu latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini, gerakan *shuttle run* pun juga lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari.

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *shuttle run* dalam upaya untuk meningkatkan kelincahan pada Atlet Putra Bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala secara keseluruhan maupun dalam proses latihan seperti:

1. Tempat latihan yang terbatas jam waktunya karena pandemi yang melanda tidak memperbolehkan menggunakan fasilitas olahraga di Chevron dan mengharuskan untuk menyewa lapangan diluar Chevron dengan jangka waktu yang belum ditentukan.
2. Kurang disiplin pada jam latihan, sehingga memulai latihan jadi tidak teratur.
3. Dalam hal ini penulis kesulitan mencari rekan yang membantu untuk mengambil dokumentasi pada saat latihan sehingga penulis tidak bisa mengontrol penuh *testee* pada saat latihan.
4. Adanya keterbatasan buku referensi untuk melengkapi kajian teori.
5. Tidak dapat mengontrol agar tidak melakukan aktivitas fisik selain dari yang sudah diprogramkan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan *shuttle run* cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak *shadow* 6 titik menggunakan dosis latihan selama 16 kali tatap muka. Latihan *shuttle run* merupakan komponen latihan kelincahan, sehingga peningkatan kelincahan gerak *shadow* 6 titik dapat terjadi dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan *shuttle run* memiliki mean sebesar 2,14 titik/30 detik.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir terhadap tes kemampuan gerak *shadow* 6 titik dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (6) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,33) > t_{tabel} (1,895) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle Run Terhadap Peningkatan Gerak Shadow 6 Titik Pada Atlet Putra PB. Chevron Pekanbaru*.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran antara lain :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun program latihan Bulutangkis guna meningkatkan kemampuan fisik pada atlet.
2. Diharapkan bagi Atlet Putra Bulutangkis PB. Chevron Pekanbaru untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kelincahan.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembanding untuk mengukur efektifitas metode latihan *shuttle run* pada atlit Bulutangkis Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bl Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Dinata , Marta.2006. *Bulutangkis 2*. Ciputat : Cerdas Jaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Kokasih, Engkos. 1985. *Olahraga:Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Subarjah , Herman. 2015. *Teori Kepelatihan Bulutangkis*. Jawa Barat.
- Sugiarto, Icu. 1993. *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Elfa Beta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.