

THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING ON AGILITY OF PB. GEMILANG PEKANBARU ATHLETES

Cindia Andri Asih, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

Email : Cindiaandriasih@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number : 0822 8868 2564

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is that badminton athletes have deficiencies that are influenced by one of the factors of physical condition, namely agility. So that the future goal of these athletes can improve agility by using the method of running back and forth (Shuttle Run). The form of this research is (one group pretest-posttest design) with a sample of 10 PB Gemilang Pekanbaru athletes. The instrument used in this study was to use the Shuttle Run Test, which aims to determine how much the athlete's agility affects. To test for normality using the Lilifours test at a significant level of 0.05 α . Based on the results of the normality test on the research variable, namely the Shuttle Run (X) exercise, the results of the Shuttle Run pree-test Lcount of 0.1554 and Ltable of 0.258. It can be concluded that the distribution of the data from the pree-test Shuttle Run is normally distributed. For testing the results of the post-test Shuttle Run data, Lcount is 0.1293 and Ltable is 0.258. It can be concluded that the distribution of post-test results from the Shuttle Run is normally distributed. While the agility variable (Y), the results of tcount are 2.91 and ttable are 1.833. It means that tcount > ttable, then H α is accepted. In other words, there is a significant effect on the effect of Shuttle Run training on Badminton agility of PB Gemilang Pekanbaru athletes.*

Key Words: *Shuttle Run Exercise, Agility*

PENGARUH LATIHAN *SUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. GEMILANG PEKANBARU

Cindia Andri Asih, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

Email : Cindiaandriasih@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number : 0822 8868 2564

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini yaitu Para atlet bulutangkis memiliki kekurangan yang dipengaruhi oleh salah satu faktor kondisi fisik yaitu kelincahan (*agility*). Sehingga tujuan kedepannya para atlet tersebut dapat meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan lari bolak balik (*Shuttle Run*). Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan sampel 10 orang atlet PB. Gemilang Pekanbaru. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Test Shuttle Run* (lari bolak balik), yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh kelincahan atlet tersebut. Untuk menguji normalitas menggunakan uji *lilifours* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu *Latihan Shuttle Run (X)*, didapat hasil *pre-test Shuttle Run* L_{hitung} sebesar **0,1554** dan L_{tabel} **0,258**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Shuttle Run* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Shuttle Run* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1293** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Shuttle Run* adalah berdistribusi normal. Sedangkan variable Kelincahan (*Y*), diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **2,91** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan pada pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Gemilang Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan *Shuttle Run*, Kelincahan (*Agility*)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, prestasi maksimal (Kosasih, 1993:7). Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan, bulutangkis dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 1 ayat 4 yang berbunyi: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga merupakan aktivitas jasmani (fisik) yang terdapat kegiatan permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan (Yusuf H & Aip Syarifuddin, 1996: 4). Tujuan melakukan aktivitas olahraga diantaranya : (1) untuk rekreasi, yaitu; menyeimbangkan fungsi saraf otonom akibat dari tekanan mental, (2) untuk pendidikan, yaitu; mengajarkan nilai-nilai dan perkembangan kepribadian serta perilaku yang baik, (3) untuk meningkatkan kebugaran jasmani; (4) untuk prestasi, yaitu; mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang. Bentuk pelaksanaan latihan yang dilakukan berbeda-beda sesuai dengan tujuan olahraga yang ingin dicapai.

Bulutangkis merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dunia khususnya Indonesia. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang melatih ketepatan, kecermatan, dan strategi dalam permainannya (Syarif Alhusin, 2014). Permainan bulutangkis berhubungan dengan gerak kompleks seperti lari cepat, gerak melompat, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa kehilangan keseimbangan. Adapun teknik dalam bulutangkis menurut Septa Kunta Purnama (2010: 15-28) adalah :1). Sikap berdiri (*stance*) a. Sikap berdiri saat servis b. Sikap berdiri saat menerima servis c. Sikap saat *in play*2). Teknik memegang raket a. Pegangan Forehand b. Pegangan Backhand 3). Teknik memukul bola a. Servis b. Lob c. Smash d. Drop shot e. Drive f. Netting 3). Teknik langkah kaki (*Foot work*).

Untuk melakukan teknik tersebut, seorang atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik dan optimal. Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet. Menurut Sajoto (1988: 57-59) ada beberapa komponen kondisi fisik menunjang prestasi yaitu, kekuatan otot (*Strength*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*Flexibility*), keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*Coordination*), kelincahan (*Agility*), ketepatan (*Accurasi*), dan reaksi (*Reaction*). Septa Kunta Purnama (2010:1) seorang pemain bulutangkis membutuhkan kelincahan, daya tahan otot, daya tahan cardiovascular, kekuatan, power, kecepatan, fleksibilitas dan komposisi tubuh agar ideal.

Menurut Harsono (2018:50) ada beberapa bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) yaitu : Lari Bolak- Balik (*Shuttle Run*), Lari Zig-Zag, Squat Trust, Boomerang Run. Disini peneliti menggunakan bentuk latihan Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*) karena pelaksanaannya yang tidak menggunakan alat dan lebih efektif, dan latihan ini sesuai untuk mengatasi permasalahan yang terdapat di PB Gemilang Pekanbaru. Lari bolak – balik (*Shuttle Run*) adalah lari melewati titik atau rintangan secepatnya dari titik satu ketitik lainnya sebanyak 8 kali pengulangan. Setiap kali sampai pada satu titik, dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan diri untuk

menuju titik semula. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh dikarenakan atlet mengalami kelelahan yang berarti, jarak 5 m adalah cukup. Maka dari itu penulis meneliti dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Gemilang Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah *Latihan Shuttle Run*, dan variabel terikat (Y) adalah Kelincahan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di deskripsikan melalui latihan *Shuttle Run* dengan menggunakan instrumen *Shuttle Run*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah Kualitatif melalui serangkaian test dan pengukuran terhadap 10 orang sample atlet PB. Gemilang Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini variable bebas (X) adalah latihan *Shuttle Run* dan variable terikat (Y) adalah kelincahan.

Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test Shuttle Run*

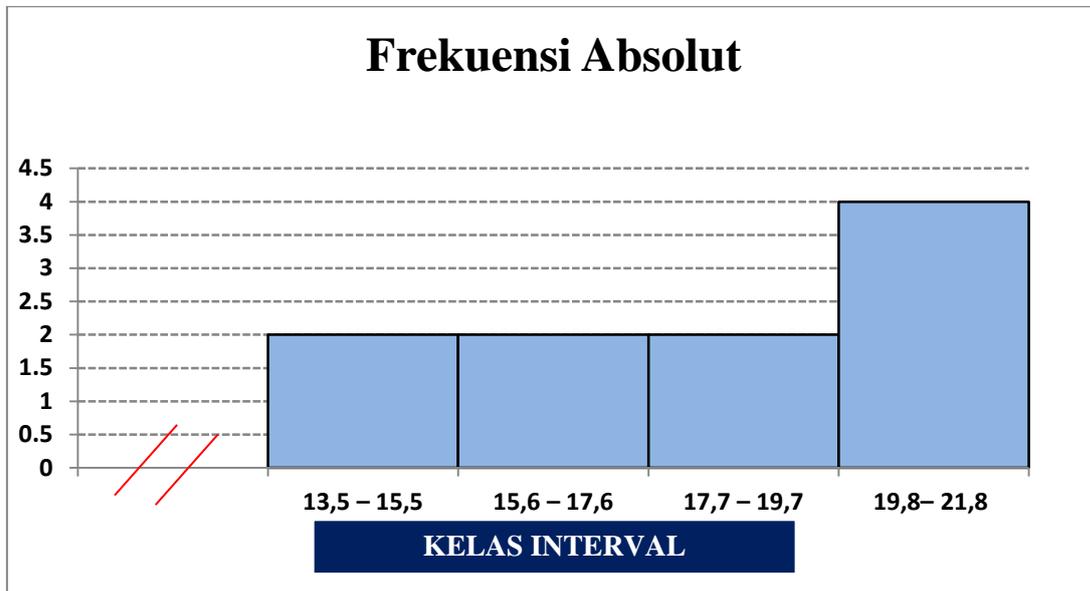
Sebelum dilakukan latihan *Shuttle Run* dilakukan *Pree-Tes Shuttle Run*, dan didapat data awal *Pree-Tes Shuttle Run* adalah sebagai berikut : Skor tertinggi 20.3, Skor terendah 13.5, dengan rata-rata 17.62, Standard Deviasi 2.44, dan varians 5.95. Distribusi Frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test Shuttle Run*

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13,5 – 15,5	2	20
15,6 – 17,6	2	20
17,7 – 19,7	2	20
19,8 – 21,8	4	40
Jumlah	10	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki hasil kelincahan atlet Bulutangkis dengan kelas Interval **13,5 – 15,5** dikategori kurang , kemudian sebanyak 2 orang sampel (20%) dengan kelas interval **15,6 – 17, 6** dikategori kurang sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (20%) dengan kelas interval **17,7 – 19,7** dikategori kurang

sekali, kemudian sebanyak 4 orang sampel (40%) dengan kelas interval **19,8 – 21,8** dikategori kurang sekali.



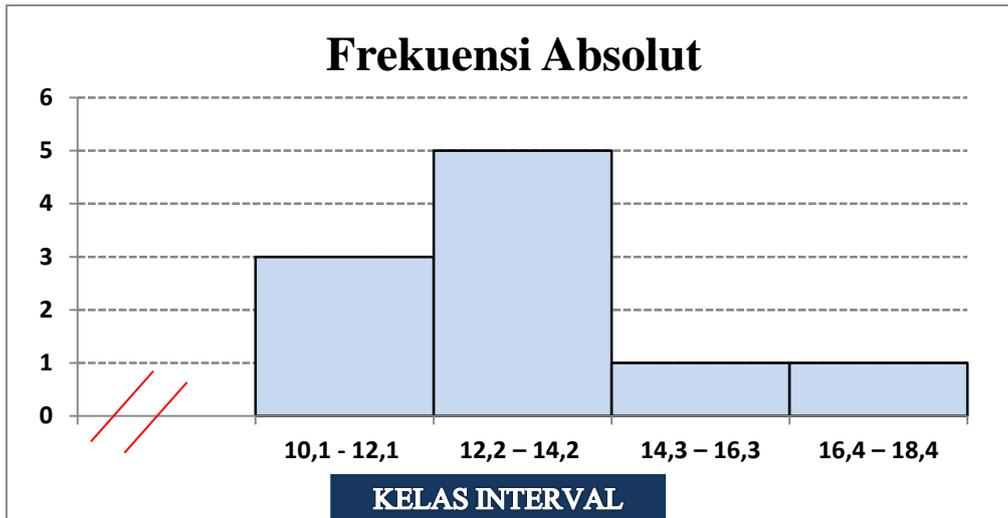
Distribusi Frekuensi Data *Post-test Shuttle Run*

Setelah dilakukan latihan *Shuttle Run* didapat data akhir *Post-Test Shuttle Run* sebagai berikut : skor tertinggi 16.9, skor terendah 10.1, dengan rata-rata 13.35, Standard Deviasi 2.26, dan variansi 5.11. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-test Shuttle Run*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
10,1 – 12,1	3	30
12,2 – 14,2	5	50
14,3 – 16,3	1	10
16,4 – 18,4	1	10
Jumlah	10	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (30%) memiliki hasil *Shuttle Run* dengan kelas interval **10,1 – 12,1** dikategori baik sekali, kemudian sebanyak 5 orang sampel (50%) dengan kelas interval **12,2 – 14,2** dikategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (10%) dengan kelas interval **14,3 – 16,3** dikategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (10%) dengan kelas interval **16,4 – 18,4** dikategori kurang.



Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu *Latihan Shuttle Run* (X) dan *Kelincahan* (Y).

Tabel 3. Pengujian Persyaratan Analisis

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Shuttle Run</i>	0,1554	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test Shuttle Run</i>	0,1293	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* (X) terhadap *Kelincahan Atlet Buliutangkis* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **2,91** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima.

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
2,91	1,833	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data pre-test adapun perolehan hasil masing- masing sampel yaitu sebagai berikut **Fitrah Hamdi (13,5)**, **Aghani Faris (14,2)**, **M Fadil Nasir (15,7)**, **M. Fadil J (16,7)**, **M. Ulul A (18,6)**, **M. Andika (18,7)**, **Restu Fadillah (19,0)**, **Rangga Wijaya (19,5)**, **M. Nadif (20,0)**, **Resky (20,3)** terlihat bahwa data hasil *pre-test Shuttle Run* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1554** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil hasil *pre-test Shuttle Run* adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diakhiri dengan pengambilan data *post-test* adapun perolehan hasil masing- masing sampel yaitu sebagai **Fitrah Hamdi (10,1)**, **Aghani Faris (10,4)**, **M Fadil Nasir (12,0)**, **M. Fadil J (12,4)**, **M. Ulul A (13,8)**, **M. Andika (14,5)**, **Restu Fadillah (12,5)**, **Rangga Wijaya (13,0)**, **M. Nadif (13,4)**, **Resky (16,9)** Dari hasil hasil *post-test Shuttle Run* terdapat beberapa sampel yang mengalami kenaikan setelah diberikan latihan selama 16 pertemuan. Untuk pengujian data hasil *post-test Shuttle Run* menghasilkan L_{hitung} **0,1293** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Shuttle Run* adalah berdistribusi normal. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh *Latihan Shuttle Run* (X) terhadap kelincahan atlet (Y) bulutangkis PB Gemilang Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas. Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **2,91** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil uji t diatas memang benar bahwa H_a diterima. Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh *Latihan Shuttle Run* terhadap kelincahan Atlet Bulutangkis PB Gemilang Pekanbaru yang dibutuhkan untuk mendukung teknik Atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap kelincahan Atlet Bulutangkis PB Gmilang Pekanbaru . Permasalahan yang terdapat yaitu adanya atlet yang kelincahannya kurang. Salah satunya kemampuan kelincahan atlet yang dapat dikatakan dibawah rata-rata dan mengakibatkan pada saat pertandingan tidak maksimal, tidak dapat menggunakan teknik, taktik dan strategi dari pelatih. Menurut Harsono didalam bukunya menjelaskan bahwa permasalahan tersebut maka dibutuhkan bentuk latihan yang cocok untuk untuk melatih Kelincahan seperti : Lari boal balik (*Shuttle Run*) , lari *Zig Zag* , *Squat Trust* , dan *Boomerang Run*. Latihan-latihan yang dapat dilakukan ialah latihan *Shuttle Run*. Atlet dapat melakukannya dengan menggunakan set dan repetisi. Kemudian latihan ini

juga sangat mudah dilakukan karna tempatnya mudah dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak. Jenis dalam penelitian ini adalah *weak experiment* dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan *one-group pree test – post test design*.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **17,62**, kemudian dilakukan latihan *Lari Shuttle Run* selama 16 kali pertemuan pada Atlet Bulutangkis PB Gemilang Pekanbaru sebanyak 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **13,35**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **3,33** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,91 dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa latihan *Shuttle Run* yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Gemilang Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Shuttle Run* (X) pada Atlet Bulutangkis Atlet PB Gemilang Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot Punggung pada atlet cabang olahraga gulat adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Shuttle Run* untuk meningkatkan daya tahan pesilat.
3. Bagi Atlet, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik bermain Bulutangkis.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bela diri pencak silat pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Bompa. 1994. *Power Training For Sport*. Canada.

Dikdik Zafar Sidik dkk .2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. ROSDA.

Faizati Karim. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. [Http://www.depkes.go.id/downloads/Panduan20%Kesehatan20%Olahraga.pdf](http://www.depkes.go.id/downloads/Panduan20%Kesehatan20%Olahraga.pdf). 6 Juli 2009.

- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik* : Jakarta.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Prasindo.
- Purnama Septa Kunta. (2010) *Kepelatihan Bulutangkis Modern* Surakarta
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. 2005. *sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.