

Pengaruh Latihan *Shadow* 6 Titik Berurutan Dan Tidak Berurutan Terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet PB. Gatra Semarang

Muhammaf Alfian Aziz
email: alfanaziz21@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study was motivated by the suboptimal footwork performance of PB Gatra Semarang athletes during the “Rektor USM Atlas-Padma Cup” championship. Observations showed that most athletes were indeed suboptimal in their footwork. To address this issue, the researchers wanted to provide a treatment of sequential and non-sequential 6-point shadow training to improve the footwork agility of PB Gatra Semarang athletes. This study was designed to examine the extent to which two forms of 6-point shadow training—performed in a regular (sequential) and irregular (random) manner—affect the improvement of footwork agility in athletes. The research design used was a quasi-experimental pretest-posttest model, involving two treatment groups as the main subjects. Sampling was conducted using a total sampling method, involving 20 athletes aged 10 to 12 years, who were then divided into two different groups. A 30-second footwork test was used as the measurement instrument. Data analysis was conducted using paired sample t-tests and independent sample t-tests at a significance level of 5% ($\alpha = 0.05$). The study findings indicated that both types of training significantly improved footwork agility ($p = 0.002$ and $p = 0.000$). However, comparisons between groups did not show significant differences ($p = 0.783$), although the non-sequential training group recorded a higher average increase. Thus, both training methods can be considered equally effective for improving the agility of young athletes, particularly during the golden period of motor development.

Keywords: *shadow practice, agility, footwork, badminton, children aged 10-12*

Abstrak

Penelitian ini melatarbelakangi atlet PB Gatra Semarang yang terlihat kurang optimal dalam melakukan gerakan footwork pada saat kejuaraan “Rektor USM Atlas-Padma Cup”. Dari hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar para atlet memang belum optimal dalam melakukan gerakan footwork. Dari masalah tersebut peneliti ingin memberikan treatment latihan shadow 6 titik berurutan dan tidak berurutan untuk meningkatkan kelincahan footwork atlet PB. Gatra Semarang. Penelitian ini dirancang untuk mengkaji seberapa besar pengaruh dua bentuk latihan shadow 6 titik—yaitu dilakukan secara teratur (berurutan) dan tidak teratur (acak)—terhadap peningkatan kelincahan gerak kaki (footwork) pada atlet. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan model pretest-posttest, yang melibatkan dua kelompok perlakuan sebagai subjek utama. Pengambilan sampel dilakukan secara total, melibatkan 20 atlet berusia 10 hingga 12 tahun yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok berbeda. Tes footwork 30 detik digunakan sebagai instrumen pengukuran. Analisis data dilakukan melalui paired sample t-test dan independent sample t-test dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap kelincahan footwork ($p = 0,002$ dan $p = 0,000$). Tetapi, perbandingan antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,783$), meskipun kelompok latihan tidak berurutan mencatat peningkatan rata-rata lebih tinggi. Dengan demikian, kedua metode latihan dapat dianggap sama-sama efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet usia dini, khususnya dalam masa perkembangan motorik emas.

Kata kunci: Latihan shadow, kelincahan, footwork, bulutangkis, anak usia 10-12 tahun

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kualitas kehidupan manusia sehari-hari. Melalui aktivitas olahraga, seseorang tidak hanya dapat memelihara kebugaran jasmani, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik, membentuk karakter disiplin, serta menumbuhkan semangat berkompetisi sejak dini (Kresnapati & Maliki, Osa Kholisunnia, 2025). Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan atlet usia anak menjadi tahap awal yang sangat strategis dalam menyiapkan fondasi potensi fisik dan teknis yang optimal, yang kelak akan menopang performa atlet di tingkat lebih tinggi.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia. Prestasi atlet bulutangkis dipengaruhi oleh kombinasi beberapa komponen penting, antara lain keterampilan teknik, kondisi fisik yang prima, serta kemampuan bergerak secara lincah dan cepat di lapangan. Keberhasilan dalam bulutangkis bisa diraih melalui pembinaan yang terstruktur, penerapan ilmu olahraga, penggunaan teknologi, serta pemanfaatan sumber daya secara maksimal untuk mendukung pengembangan atlet dan program pelatihan (Al Fariz & Januarto, 2022).

Kelincahan (*agility*) sendiri merujuk pada kapasitas tubuh untuk melakukan perpindahan posisi secara cepat dan akurat sesuai dengan arah datangnya *shuttlecock*. Dalam konteks ini, kualitas footwork menjadi elemen utama yang menentukan efektivitas permainan. *Footwork* yang terlatih secara sistematis tidak hanya memperbaiki efisiensi gerakan, tetapi juga mempermudah atlet dalam mengambil posisi tubuh yang optimal saat melakukan pukulan, sehingga dapat meningkatkan daya serang maupun pertahanan secara keseluruhan (Muthiarani, 2017).

Pendekatan latihan yang digunakan pada pelatihan atlet usia 10–12 tahun, sering kali masih bersifat umum dan belum sepenuhnya mencerminkan situasi dinamis yang terjadi

dalam pertandingan bulutangkis. Salah satu pendekatan latihan yang mulai diperkenalkan dalam tahap pembinaan dasar adalah model shadow 6 titik, yaitu simulasi gerakan *footwork* tanpa penggunaan *shuttlecock* ke enam area utama di lapangan bulutangkis. Model ini dikembangkan dalam dua variasi, yaitu pola berurutan dan pola tidak berurutan. Pola berurutan menekankan pada pengulangan pola gerak tertentu secara terstruktur untuk menanamkan keterampilan dasar, sedangkan pola tidak berurutan lebih menekankan adaptasi gerak spontan melalui perubahan arah yang acak. Latihan dengan unsur spontanitas ini dinilai efektif untuk mengasah sistem koordinasi motorik anak, terutama karena usia 10–12 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan neuromuskular (Bramudya et al., 2024).

Kedua jenis pendekatan *shadow* tersebut telah diterapkan dalam berbagai program pelatihan baik di sekolah maupun di klub olahraga, namun hingga kini masih terbatas kajian ilmiah yang secara langsung membandingkan dampaknya terhadap peningkatan kelincahan pada anak. Widhiyanti et al., (2022) menyatakan bahwa desain latihan yang mempertimbangkan aspek fisiologis dan psikologis anak akan menghasilkan peningkatan performa yang lebih signifikan dan berkelanjutan.

Permasalahan yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam perhatian pelatih terhadap perkembangan atlet, khususnya dalam aspek kelincahan gerak kaki (*footwork*). Kurang optimalnya pelaksanaan program latihan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, sehingga kebutuhan atlet dalam mengembangkan kemampuan dasar tersebut belum sepenuhnya terpenuhi. Hal itu berdampak pada saat kejuaraan “Rektor USM Atlas-Padma Cup” pada 24-27 April 2025 yang bertempat di *The Club* Graha Padma Semarang, peneliti menemukan beberapa atlet PB. Gatra yang belum optimal dalam melakukan *footwork* terutama pada atlet usia anak-anak. Salah satu faktor penyebab belum optimalnya kemampuan *footwork* ini adalah pola latihan yang monoton dan kurang variatif. Latihan yang diberikan selama ini cenderung berulang dan tidak menantang.

Akibatnya, atlet merasa jenuh dan kurang termotivasi selama proses latihan, yang berimbas pada kemampuan fisik dan koordinasi gerak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian ini dengan judul: "Pengaruh Latihan Shadow 6 Titik Berurutan dan Tidak Berurutan terhadap Kelincahan Footwork PB Gatra Semarang."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen guna mengkaji efektivitas perlakuan latihan *shadow* pada enam titik, yang dilakukan dalam dua variasi: urutan terstruktur dan urutan acak, terhadap peningkatan kelincahan gerak kaki (*footwork*) atlet. Desain yang digunakan adalah “*Two-Groups Pretest-Posttest Design*” Jumlah sampel partisipan sebanyak 20 atlet muda yang berusia antara 10 - 12 tahun dan telah memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Penentuan subjek ini dimaksudkan untuk memastikan homogenitas karakteristik peserta yang berkaitan dengan fase perkembangan motorik mereka.

Instrumen tes yang digunakan sebagai alat utama untuk mengevaluasi tingkat kelincahan gerak kaki, menggunakan instrumen tes *footwork* yang telah dikembangkan oleh (Wiyanto, 2021). Validitas dan reabilitas dalam penelitian ini sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya, sehingga dapat digunakan untuk proses penelitian.

Tahapan pelaksanaan penelitian meliputi:

Pretest : pengambilan data awal kelincahan footwork seluruh peserta.

Pelaksanaan : masing-masing kelompok mengikuti program latihan selama 12 sesi, dengan variasi latihan yang telah ditentukan (berurutan vs. tidak berurutan).

Posttest : dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama setelah program selesai.

Pengolahan data dalam studi ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Beberapa prosedur statistik diterapkan untuk memastikan keabsahan hasil. Uji normalitas digunakan guna menilai apakah distribusi data mendekati pola normal. Selanjutnya, uji homogenitas diterapkan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok. Untuk mengamati perubahan dalam satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan paired sample t-test. Sementara itu, independent sample t-test digunakan untuk membandingkan hasil antar dua kelompok setelah perlakuan diberikan. Seluruh pengujian dilakukan dengan menetapkan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) sebagai dasar pengambilan keputusan statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

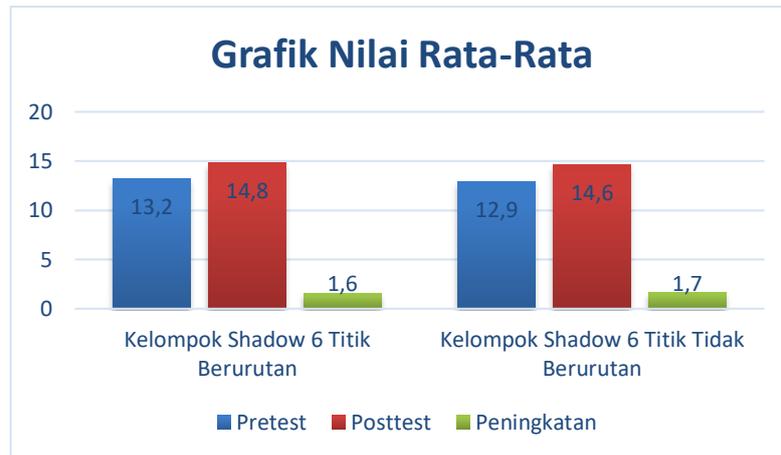
Setelah melakukan penelitian pada pemain bulutangkis PB. Gatra Semarang dengan jumlah 20 orang. Data dari subyek penelitian dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Shadow* 6 Titik Berurutan Dan Tidak Berurutan

Kelompok	Pretest	Posttest	Peningkatan
Berurutan	13,20	14,80	1,6
Tidak Berurutan	12,90	14,60	1,7

Sumber: Data primer yang diolah peneliti, (2025)

Mengacu pada data dalam Tabel 4.1, tampak adanya peningkatan skor rata-rata antara hasil pengukuran awal dan akhir pada kelompok yang mengikuti latihan shadow 6 titik secara berurutan. Sebelum diberi perlakuan, kelompok ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 15,2. Setelah menyelesaikan 12 sesi latihan, nilai tersebut meningkat menjadi 16,8. Artinya, terjadi peningkatan sebesar 1,6 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa program latihan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan footwork atlet.



Gambar 1. Grafik Nilai Rata-Rata Kelompok *Shadow* 6 Titik Berurutan dan Tidak Berurutan

2. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tahap	Sig	Keterangan
<i>Shadow</i> 6 Titik Berurutan	<i>Pretest</i>	0,473	Normal
	<i>Posttest</i>	0,673	Normal
<i>Shadow</i> 6 Titik Tidak Berurutan	<i>Pretest</i>	0,119	Normal
	<i>Posttest</i>	0,325	Normal

Sumber: Data primer yang diolah peneliti, (2025)

Nilai signifikansi (Sig.) untuk setiap kelompok dan tahapan pengujian berada di atas 0,05. Seluruh data pada pengukuran awal maupun akhir, baik dari kelompok yang menjalani latihan secara sistematis maupun acak, memenuhi kriteria distribusi normal berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan.

b. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Treatment	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	Berurutan	0,021	0,886	Homogen
	Tidak			
<i>Posttest</i>	Berurutan	0,044	0,837	Homogen
	Tidak			

Sumber: Data primer yang diolah peneliti, (2025)

Nilai signifikansi (Sig.) pada kedua kelompok dan tahapan pengujian berada di atas 0,05. Kesamaan varians antar kelompok pada tahap pretest dan posttest mengindikasikan bahwa data bersifat homogen, sehingga pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan pendekatan yang sesuai.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Kelompok A

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	T	df	Sig (2- tailed)	Keterangan
Berurutan	4,311	9	0,002	Ada pengaruh signifikan

Sumber: Data primer yang diolah peneliti, (2025)

Uji statistik paired sample t-test yang diterapkan pada kelompok latihan shadow 6 titik dengan pola berurutan menghasilkan nilai t sebesar 4,311 dan nilai signifikansi 0,002. Angka ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah intervensi, yang secara statistik tidak dapat dijelaskan oleh faktor kebetulan semata. Dengan demikian, pendekatan latihan berurutan dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan footwork atlet di PB Gatra Semarang.

Uji Hipotesis Kelompok B

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok *Shadow* Tidak Berurutan

Kelompok	T	df	Sig (2- tailed)	Keterangan
Tidak Berurutan	-5,667	9	0,000	Ada pengaruh signifikan

Sumber: Data primer yang diolah peneliti, (2025)

Analisis menggunakan *paired sample t-test* pada kelompok latihan shadow 6 titik tidak berurutan menghasilkan nilai t sebesar -5,667 dengan tingkat signifikansi 0,000.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa perubahan antara hasil awal dan akhir tidak terjadi secara kebetulan. Latihan yang diberikan terbukti berdampak nyata dalam meningkatkan kelincahan footwork atlet PB Gatra Semarang.

Uji Hipotesis Perbandingan Kelompok A dan B

Tabel 6. Uji Independent Sample T-Test

Kelompok	N	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Shadow</i> Berurutan	10	14,80	1,619			
<i>Shadow</i> Tidak Berurutan	10	14,60	1,578	0,280	18	0,783

Sumber: data primer yang diolah peneliti, (2025)

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 6, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,783. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05, maka tidak terdapat cukup bukti untuk menyatakan adanya perbedaan efektivitas antara kedua metode latihan. Kedua metode latihan tersebut memiliki efektivitas yang relatif setara, sehingga pelatih dapat memilih salah satu metode sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang meliputi statistik deskriptif, pengujian hipotesis, serta interpretasi hasil dan pembahasan, diperoleh simpulan bahwa:

- a. Latihan *shadow* 6 titik secara berurutan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet PB Gatra Semarang dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,60 poin berdasarkan hasil *posttest*
- b. Latihan *shadow* 6 titik secara tidak berurutan juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan *footwork*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,70 poin berdasarkan hasil *posttest*.

- c. Latihan *shadow* 6 titik berurutan dan tidak berurutan menunjukkan tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan *footwork*. Meskipun demikian, dari segi rata-rata hasil posttest, latihan *shadow* tidak berurutan memberikan peningkatan yang sedikit lebih tinggi, yaitu sebesar 0,10 poin dibandingkan dengan latihan berurutan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keduanya merupakan metode latihan yang efektif dan dapat diaplikasikan pada anak-anak usia 10 hingga 12 tahun.

2. Saran

Berdasarkan temuan dan simpulan yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- a. Pelatih dan guru olahraga dianjurkan menggunakan latihan *shadow* enam titik, baik secara berurutan maupun acak, untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan respons motorik anak usia 10–12 tahun.
- b. Sekolah dan klub olahraga dapat menjadikan latihan ini sebagai program ekstrakurikuler rutin karena mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan efektif mendukung perkembangan motorik anak.
- c. Kombinasi pola berurutan dan acak direkomendasikan agar anak tetap termotivasi; latihan berurutan membentuk pola dasar gerak, sedangkan latihan acak melatih adaptasi dan fleksibilitas.
- d. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek lebih banyak, durasi latihan lebih panjang, serta menambahkan variabel seperti akurasi langkah, daya tahan, dan hubungan latihan dengan keterampilan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Fariz, A., & Januarto, O. B. (2022). Meningkatkan Performa Bermain Bulutangkis Siswa SMP: Review Article. *Sport Science and Health*, 4(7), 588–589. <https://doi.org/10.17977/um062v4i72022p588-589>
- Bramudya, B. B., Adi, S., & Ratna, A. P. (2024). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Katolik ST. Albertus Malang. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 160–171.
- Kresnapati, P., & Maliki, Osa Kholisunnia, H. (2025). *MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI BULUTANGKIS PB . PENDOWO*. 11(1), 55–67.
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta. *Jurnal Pend. Keplatihan Olahraga - SI*, 6(3), 1–9. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pko/article/view/7588/7228>
- Widhiyanti, K. A. T., Rustiyanti, N. W. A., Ariawati, N. W., Palgunadi, I. K. A., Bagia, I. M., & Artawan, I. K. S. (2022). Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 423–430.
- Wiyanto, A. (2021). *Norma dan Tes Kondisi Fisik Pebulutangkis Usia 10-12 Tahun*. CV. BRIMEDIA GLOBAL.