



Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow

¹Amir Maulana

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Islam 45 Bekasi

¹damir46@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kelincahan Shadow Three corner drill, Zig-zag,

Keywords:

Agility, Shadow, Three corner drill, Zig-zag,

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Three corner drill dan lari Zig-zag terhadap peningkatan kelincahan gerak Shadow pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMA N 8 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian two-group pretest-posttest design. Satu kelompok diberi perlakuan latihan Three corner drill dan kelompok lain diberi perlakuan Zig-zag run. Hasil Penelitian diperoleh peningkatan pada kelompok Three corner drill mencapai rata-rata (mean) sebesar 2,54 titik/30 detik dan data peningkatan yang dialami kelompok lari Zig-zag mencapai rata-rata (mean) sebesar 1,23 titik/30 detik. Dikarenakan rata-rata (mean) peningkatan yang dialami kelompok Three corner drill lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelompok lari Zig-zag ($2,54 > 1,23$), maka dapat disimpulkan bahwa latihan Three corner drill memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan lari Zig-zag dalam upaya meningkatkan kemampuan Shadow siswa SMA N 8 Kota Bekasi.

Abstract

The purpose of this study was to see the effect of three corner drill and Zig-zag running exercises on the improvement of Shadow's movement agility in badminton extracurricular activities for students of SMA N 8 Kota Bekasi. This study is an experimental study using a two-group pretest-posttest design. One group was treated with the Three corner drill exercise and the other group was given the zig-zag run treatment. The results of the study were that the increase in the Three corner drill group reached an average (mean) of 2.54 points / 30 seconds and the increase in data that increased the Zig-zag running group reached an average (mean) of 1.23 points / 30 seconds. Because the average (mean) increase in the Three corner drill group is greater than the increase in the Zigzag running group ($2.54 > 1.23$), it can be ignored that the Three corner drill exercise has a more effective effect than on a Zigzag run in an effort to improve your abilities Shadow student of SMA N 8 Kota Bekasi.

□ Alamat korespondensi:

Jl. Unisma No.45, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi

Timur., Kota Bks, Jawa Barat 17113

E-mail: damir46@gmail.com

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan permainan yang kompleks. Pemain yang bagus dan hebat harus memiliki penguasaan fisik, teknik dan taktik yang baik sebagai penunjang performanya dalam bertanding agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Pada permainan bulutangkis ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, baik itu faktor fisik, teknik maupun faktor taktik seperti yang telah dikatakan di atas. Faktor fisik sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain. Namun hal ini kontradiksi dengan apa yang ada, banyak pelatih dan pemain kurang memperhatikan fisik, hanya mengedepankan latihan teknik dan taktik saja. Banyak orang beranggapan bahwa latihan fisik hanya membuat lelah dan membosankan, sehingga para pemain bulutangkis rata-rata lemah dalam fisik, kurang agresif, dan kurang lincah (Purnama, 2010: 15)

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 keduanya. 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, dengan demikian agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik dengan baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus, adapun kondisi fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi. (Alhusin, 2007 :23)

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.

Faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau shuttlecock agar diperoleh pukulan yang baik dan akurat, adapun cara untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet yaitu three corner drill, lari zig-zag, kompas run, floorspeed (duduk dan berdiri), dan obstacle run. (Tohar, 2012: 34)

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang sangat eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi di serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak akan dapat merubahnya (Baley, 2014: 198).

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. Saat ini seorang pelatih jarang

menggunakan variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet dalam melakukan gerak shadow.

Berdasarkan fakta di atas, maka akan menyebabkan: (1) siswa merasa jenuh dengan bentuk latihan yang sering dilakukan, (2) berdampak pada cara latihan yang kurang serius, serta (3) atlet kurang lincah dalam melakukan gerak shadow. Berdasarkan kenyataan yang terjadi pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 8 Kota Bekasi untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa sehingga akan meningkatkan prestasi bulutangkis, maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat diketahui model latihan yang paling efektif antara three corner drill dan lari zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincahan gerak shadow pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 8 Kota Bekasi.

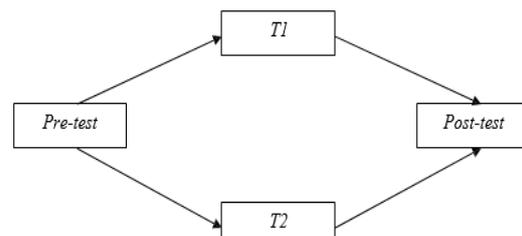
Mengacu pada permasalahan di atas, penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Three corner drill* dan Lari *Zig-zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak *Shadow* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMA N 8 Kota Bekasi”

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan three corner drill dan lari zig-zag terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow, serta untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak shadow pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMA N 8 Kota Bekasi.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian two-group pretest-posttest design dengan membagi menjadi dua kelompok yakni satu kelompok diberi perlakuan latihan *three corner drill* dan kelompok lain diberi perlakuan *zig-zag run*.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

Pre-test: Test awal dengan *shadow* sebelum subjek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1: Perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode *three corner drill*.

T2: Perlakuan (*treatment*) kedua yang menggunakan metode lari *zig-zag*.

Post-test: Test awal dengan *shadow* yang dilakukan dengan menginjakkan kaki ke 6 kotak yang berada di sudut-sudut lapangan bulutangkis selama 30 detik setelah subjek mendapat perlakuan (*treatment*).

Partisipan

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 8 Kota Bekasi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis berjumlah 26 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan sampling purposive. Adapun teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap pembagian kelompok dengan menggunakan ordinal pairing. Tahap ini sebelumnya melakukan pre-test terhadap seluruh sampel, setelah itu hasil pre-test disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking.

Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian kelincahan yang dikemukakan oleh Tohar (2012: 202-203). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow selama 30 detik sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data post-test akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow selama 30 detik setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan three corner drill dan latihan lari zig-zag.

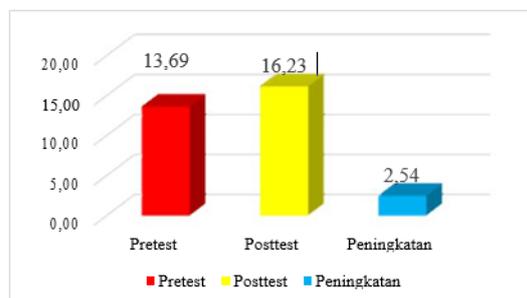
Analisis Data

Analisis data menggunakan Uji t parsial dalam analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) secara parsial (sendiri) berpengaruh signifikan terhadap variabel (Y). namun, jika yang ingin diketahui adalah pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat maka hal ini disebut uji F.

HASIL

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa pada kelompok three corner drill memiliki rata-rata hasil pre-test shadow sebesar 13,69 titik/30 detik, rata-rata hasil post-test shadow sebesar 16,23 titik/30 detik, dan rata-rata selisih dari shadow pre-test dengan post-test shadow sebesar 2,54 titik/30 detik.

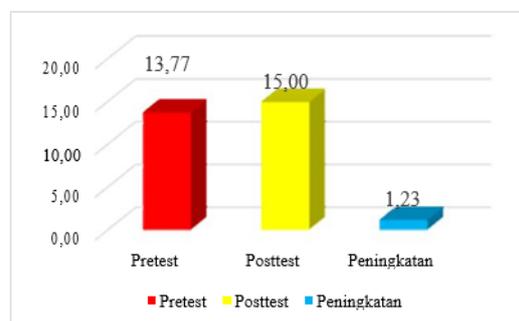
Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil *pre-test shadow* dan *post-test shadow* pada kelompok latihan *three corner drill* dalam bentuk diagram batang.



Gambar 2. Rata-Rata Hasil *Pre-test Shadow* dan *Post-test Shadow* Pada Kelompok *Three Corner Drill*

Analisis data hasil penelitian pada kelompok lari zig-zag di atas, terlihat bahwa pada kelompok lari zig-zag memiliki rata-rata hasil pre-test shadow sebesar 13,77 titik/30 detik, rata-rata hasil post-test shadow sebesar 15,00 titik/30 detik, dan rata-rata selisih dari shadow pre-test dengan post-test shadow sebesar 1,23 titik/30 detik.

Berikut adalah pemaparan data rata-rata hasil pretest shadow dan post-test shadow pada kelompok lari zig-zag dalam bentuk diagram batang.



Gambar 3. Diagram Batang Data Rata-Rata Hasil Shadow Pre-test dan Post-test Shadow Pada Kelompok Lari Zig-Zag

Uji Normalitas

Pengujian normalitas kolmogorov-smirnov data tes kelincahan atau shadow test diperoleh hasil bahwa, data pre-test kelompok three corner drill memiliki signifikansi hitung sebesar 0,200, data post-test kelompok three corner drill memiliki signifikansi hitung sebesar 0,200, data pre-test kelompok lari zig-zag memiliki signifikansi hitung sebesar 0,200, data post-test kelompok lari zig-zag memiliki signifikansi hitung sebesar 0,200, data peningkatan yang dialami kelompok three corner drill memiliki signifikansi hitung sebesar 0,080, data peningkatan yang dialami kelompok lari zig-zag memiliki signifikansi hitung sebesar 0,071. Dari kelompok data tersebut memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas kolmogorov-smirnov pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program komputer SPSS 23, yaitu $(0,071 > 0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data yang ada dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan uji homogenitas *levene's test* data tes kelincahan atau *shadow test* diperoleh hasil bahwa, data hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *three corner drill* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,283, data hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok lari *zig-zag* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,178, data peningkatan kelompok *three corner drill* dan lari *zig-zag*

memiliki signifikansi hitung sebesar 0,242. Dari data tersebut memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0.05 sebagai batas toleransi uji homogenitas *levene's test* pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program komputer *SPSS* yaitu (0,283, 0,178, 0,242 > 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga pasangan kelompok data tersebut homogen

Uji Hipotesis Penelitian

Berdasarkan data hasil uji independent sample t test di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan yang dialami kelompok three corner drill dengan data peningkatan yang dialami kelompok lari zig-zag memiliki nilai t sebesar 3,005 dan signifikansi hitung sebesar $0,006 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang mengatakan, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan three corner drill dengan latihan lari zig-zag dalam peningkatan kelincahan gerak shadow serta latihan three corner drill lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak shadow siswa SMA N 8 Kota Bekasi, diterima.

Hasil analisis statistik yang telah di kemukakan pada analisis deskriptif di atas, mengemukakan bahwa data peningkatan yang dialami kelompok three corner drill memiliki rata-rata (mean) sebesar 2.54 titik/30 detik dan data peningkatan yang dialami kelompok lari zig-zag memiliki rata-rata (mean) sebesar 1,23 titik/30 detik. Dikarenakan rata-rata (mean) peningkatan yang dialami kelompok three corner drill lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelompok lari zig-zag ($2.54 > 1.23$), maka dapat disimpulkan bahwa latihan three corner drill memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan lari zig-zag dalam upaya meningkatkan kemampuan shadow siswa SMA N 8 Kota Bekasi

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan three corner drill ternyata lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak shadow

dibanding latihan lari zig-zag, meskipun dalam penelitian ini atlet diberi treatment three corner drill dan lari zig-zag menggunakan dosis latihan yang sama selama 16 kali tatap muka. Latihan three corner drill dan lari zig-zag merupakan komponen latihan kelincahan, sehingga peningkatan kelincahan gerak shadow dapat terjadi dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan kelompok three corner drill memiliki mean sebesar 2.54 titik/30 detik, dan peningkatan kelompok lari zig-zag memiliki mean sebesar 1.23 titik/30 detik, atau ($2.54 > 1.23$), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan three corner drill memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan lari zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincahan gerak shadow siswa SMA N 8 Kota Bekasi.

Untuk seseorang mengembangkan kemampuan kelincahan secara baik dapat menggunakan metode three corner drill, lari zig-zag, boomerang, compass run, floor speed (duduk dan berdiri), obstacle run dan hexagon drill. Fungsi kelincahan dalam bulutangkis yaitu untuk mempermudah pemain untuk mengejar, menjakau, dan memukul shuttlecock dengan posisi yang benar. Dengan demikian kelincahan dalam bulutangkis merupakan kemampuan pemain untuk bergerak cepat dengan posisi yang benar dan memberikan landasan yang kokoh saat memukul shuttlecock, hal tersebut karena pengembalian shuttlecock dari lawan sulit diprediksi arah dan tempat jatuhnya, sehingga menuntut kelincahan pemain untuk dapat mengejar shuttlecock ke segala arah baik di depan, di samping dan di belakang. Mengembangkan kelincahan dengan menggunakan three corner drill dan lari zig-zag merupakan tujuan dari penelitian untuk diadaptasikan dengan kelincahan shadow dalam bulutangkis. Sehingga dengan menggunakan metode three corner drill dan lari zig-zag, diharapkan siswa dapat berkembang kelincahannya dalam bermain bulutangkis

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut diantaranya adalah teknik pengambilan sampel, keseriusan atlet dalam melakukan treatment, kemampuan

atlet melakukan gerak shadow, kondisi lingkungan latihan, dan cuaca. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian adalah bahwa perubahan pergerakan yang dialami oleh atlet yang melakukan gerakan three corner drill lebih besar daripada atlet yang melakukan gerakan lari zig-zag. Pada gerakan three corner drill perubahan gerakan mencapai 180° sedangkan pada gerakan lari zig-zag, perubahan gerakan hanya mencapai antara 45° - 90° , sehingga beban yang harus ditanggung otot-otot seluruh badan siswa yang melakukan latihan three corner drill lebih besar dari pada beban yang harus ditanggung otot-otot seluruh badan atlet yang melakukan latihan lari zig-zag. Selain itu, kelebihan latihan three corner drill adalah latihan ini berorientasi pada footwork, speed (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini, gerakan three corner drill pun juga lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan siswa dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari. Dengan demikian, sangat masuk akal apabila metode latihan three corner drill lebih efektif dibanding metode latihan lari zig-zag untuk meningkatkan kelincuhan gerak shadow siswa SMA N 8 Kota Bekasi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan three corner drill dengan latihan lari zig-zag. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan three corner drill lebih efektif dibanding lari zig-zag dalam upaya meningkatkan kelincuhan gerak shadow pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMA N 8 Kota Bekasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada Seluruh Pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan Penelitian. Semoga dapat menjadi amal dan Ibadah yang diterima Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan*

- Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bompa, Tudor. 2014. *Theory and Methodology of Training*. Iowa Hunt Publising Company
- Dahlan M. 2010. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincuhan Menggiring Bola Siswa Kelas X SMA N 2 Kalasan Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Perkembangan Motorik*. Diklat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Eri Pratiknyo D.K. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Fourtofour. 2012. *Sejarah Olahraga Bulutangkis (Badminton)*. <http://www.kumpulansejarah.com/2012/11/sejarah-olahraga-bulutangkisbadminton.html>. (Diakses pada tanggal 11 Maret 2019).
- Herman Subarjah, 2012. *Pengaruh Model Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis*. Jurnal IPTEK Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. VOL 12, No 2, Mei-Agustus 2010. ISSN:1411-0016
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Marzuki, Rozi. 2014. *Pengaruh Latihan Hexagon Drill dan Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kelincuhan Atlet Tenis*. PTL UNP. FIK UNP
- Nuraini Hardiyanti, 2012. *Efektifitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincuhan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun Di PB.PWS Dan PB. Pancing Sleman*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2010. *Pengertian Keterampilan Dalam Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung Press
- Rusli Lutan, Ucup usup & Sudradjat Prawirasaputra. 2010. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepeatihan*

- Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Subarjah, H dan Hidayat, Y. 2007. *Permainan Bulutangkis. Bahan Ajar*. Bandung: FPOK UPI
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Renika Cipta
- Sukadiyanto. 2012. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sukardi, 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. 2014. *Metodologi Research*. Yogyakarta. ANDI
- Syahri Alhusin. 2010. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti-Aji.
- Tim Abdi Siswa. 2013. *Peraturan Permainan Bulutangkis*. Edisi-1. Medan: PT Madju Medan Cipta
- Triyono, Afri. 2012. *Pengaruh Latihan Skipping Dan Three Corner Dril Terhadap Footwork Bulutangkis Usia 11 – 13 Tahun PB. Surya Tidar Magelang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Rustiadi. 2013. *Buku Ajar Praktek Laboratorium Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Toho Cholik Mutohir, dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Bangsa Berolahraga Dengan Berkarakter*. Surabaya. SPORT Media
- Umar dan Masrun. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK UNP