

## **Pengaruh Latihan *Two Foot Sideways* dan *Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Kaki Pada Atlet Tunggal Putra Bulu tangkis**

### ***The Effect of Two Foot Sideways and Icky Shuffle Training on Foot Agility in Badminton Men's Singles Athletes***

**Olivea Chinatta Otty<sup>1</sup>, Shandy Pieter Pelamonia<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani/fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana  
Surabaya, Jl Dukuh Menanggal XII Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

**\*email:** [shandypieter@unipasby.ac.id](mailto:shandypieter@unipasby.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini fokus terhadap seberapa besar pengaruh *two food sideways* dan *icky shuffle* terhadap kelincahan kaki atlet tunggal putra bulu tangkis. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian control group desain. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes *t test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig untuk *two foot sideways* (X1) terhadap kelincahan kaki (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Nilai sig untuk *icky shuffle* (X2) terhadap kelincahan kaki (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *two foot sideways* dan *icky shuffle* terhadap kelincahan kaki.

**Kata kunci:** *Two Foot Sideways* dan *Icky Shuffle*, Kelincahan.

#### **Abstract**

*This research focuses on how much influence two food sideways and icky shuffle have on the agility of the feet of badminton men's singles athletes. This type of research is a pseudo-experiment with a control group design research design. The data collection instrument uses a t test. The results showed the sig value for two foot sideways (X1) on foot agility (Y) was  $0.003 < 0.05$ . The sig value for icky shuffle (X2) on foot agility (Y) is  $0.003 < 0.05$ . These results indicate that there is a significant effect of two foot sideways and icky shuffle on foot agility.*

**Keywords:** *Two Foot Sideways* and *Icky Shuffle*, Agility.



## PENDAHULUAN

Dalam melakukan kegiatan olahraga, setiap manusia memiliki latar belakang dan tujuan yang berbeda sesuai manfaat dan keuntungannya. Tujuan manusia melakukan olahraga antara lain untuk mengisi waktu luang, rekreasi, untuk tujuan pendidikan, untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani atau mencapai tingkat prestasi tertentu. Hal ini bisa dilihat dari antusias atau minat beberapa kalangan masyarakat yang semakin tinggi. Salah satu olahraga yang di minati masyarakat diantaranya adalah cabang olahraga bulu tangkis.

Cabang Olahraga Bulu tangkis Merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan sangat di gemari oleh masyarakat Indonesia, dari mulai anak kecil hingga orang tua, mengingat olahraga bulu tangkis ini adalah salah satu olahraga prestasi.

Perkembangan cabang olahraga bulu tangkis di Indonesia ini sangat baik, hal ini didukung dengan banyaknya pusat latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) di setiap Kota dan Kabupaten. Klub bulu tangkis adalah salah satu tempat pembinaan atlet usia dini yang peluangnya sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain muda yang sangat diharapkan bagi perkembangan olahraga bulu tangkis di masa yang akan datang.

Untuk menjadi atlet yang berprestasi tentu di perlukan berbagai macam cara dan jenis latihan salah satunya adalah penguasaan telnik dasar pemain bulu tangkis. Weineck (1985) mendefinisikan bahwa “teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam peraktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tentu secara efektif fan seefisien mungkin” sedangkan Harsono (1993) menyatakan bahwa “teknik adalah proses gerakan yang efektif dan rasional utuk menyelesaikan tugas sebaik-baiknya dalam pertandingan” selanjutnya sapta (2010) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bulu tangkis itu terdiri dari “sikap berdiri (stace), teknik memegang raket, teknik memukul bola (strokes), dan teknik langkah kaki (Footwork)”.

Dari observasi diatas ini jelas bagi seorang atlet bulu tangkis yang kurang dari pertahanan kakinya dan lambat/kurang lincah saat memasuki drilling ke tiga dan seterusnya di butuhkan jenis latian ekstra agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Untuk meningkatkan kelincahan kaki dibutuhkan latihan secara sistematis. Ada beberapa cara yang sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan kaki pada atlet tunggal putra bulu tangkis, salah satunya dengan metode latihan *Two Foot Sideways* dan *Icky Shuffle*.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *control group* desain. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok control sebagai pembanding. Model ini lebih sempurna karena sudah menggunakan tes awal (*pre test*) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (*post test*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama memperoleh latihan menggunakan *two foot sideways* dan kelompok kedua *icky shuffle* sedangkan kelompok ketiga yaitu kelompok kontrol. Pemisahan sampel dilakukan secara pairing. Ordinal pairing adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal perengkingan dari hasil tes awal tiap sampel dan berbentuk seperti huruf "S".

Tabel 3.1. Kelompok *Control Group Desain*

Subjek	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
S <sup>1</sup>	<i>Pre test</i>	<i>Two Foot Sideways</i>	<i>Post test</i>
S <sup>2</sup>	<i>Pre test</i>	<i>Icky Shuffle</i>	<i>Post test</i>
S <sup>3</sup>	<i>Pre test</i>	-	<i>Post test</i>

(Sumber: *Journal of Physics*)

Keterangan :

S<sup>1</sup> : Kelompok TFS

S<sup>2</sup> : Kelompok IS

S<sup>3</sup> : Kelompok Kontrol

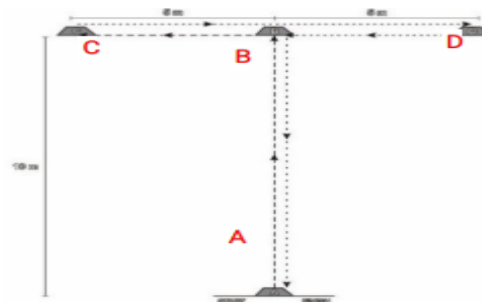
Tabel 3.2. Ordinal Pairing

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst...

(Sumber : Sutrisno Hadi [2000:111])

Populasi berjumlah 30 atlet dan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet, karena dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling penuh. Instrumen penelitian ini menggunakan *T Test*, karena mengukur kelincahan.

Gambar 3.1. *T Test*



(Sumber : Kemendikbud)

Penelitian ini dilakukan selama 8 minggu yang terdiri dari 1 minggu *pre test* 6 minggu perlakuan dan 1 minggu *post test*, persentase beban 40% - 60% dilakukan selama 3 set dan istirahat tiap set 1 menit.

Teknik analisis data menggunakan analisis uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, untuk

mengetahui apakah variansi antara kelompok yang diuji berbeda atau tidak. Uji homogenitas menggunakan *Levene Statistics* dengan bantuan SPSS 25, uji hipotesis dimana jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan) dan jika nilai  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima (perbedaan kinerja signifikan).

## HASIL

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Uji Regresi Berganda. Sebelum dilakukan Uji Regresi Berganda, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas.

Tabel 4.6. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov Z*

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,19233809
Most Extreme Differences	Absolute	,169
	Positive	,109
	Negative	,169
Test Statistic		,169
Asymp. Sig. (2-tailed)		. .200 <sup>c,d</sup>

(Sumber : SPSS 25)

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan  $0,200 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 4.8. Uji Homogenitas

		Levene statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Treatment	Based on mean	,072	1	18	,792
	Based on median	,096	1	18	,761
	Based on median and with adjusted df	,096	1	17,967	,761
	Based on trimmed mean	,069	1	18	,797

(Sumber : SPSS 25)

Berdasarkan hasil *test of homogeneity of variance* diketahui nilai signifikansi pada bagian *based on mean* adalah  $0,792 > 0,05$ , maka data yang saya miliki homogen.

Tabel 4.10. Hasil Uji Independent *t test two foot sideways*

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
KELINCAHAN	Equal variances assumed	,072	,792	-3,501	18	,003	-1,900	,543	-3,040	-,760
	Equal variances not assumed			-3,501	17,987	,003	-1,900	,543	-3,040	-,760

(Sumber : SPSS 25)

Tabel 4.11. Hasil Uji Independent *t test icky shuffle*

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
KELINCAHAN	Equal variances assumed	,072	,792	-3,501	18	,003	-1,900	,543	-3,040	-,760
	Equal variances not assumed			-3,501	17,987	,003	-1,900	,543	-3,040	-,760

(Sumber : SPSS 25)

Diketahui nilai *sig. (2 tailed)* untuk *two foot sideways* (X1) terhadap kelincahan (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti ada efek yang signifikan pada latihan *two foot sideway* terhadap kelincahan atlet tunggal putra bulu tangkis. Diketahui nilai *sig. (2 tailed)* untuk *icky shuffle* (X2) terhadap kelincahan (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti ada efek yang signifikan pada latihan *icky shuffle* terhadap kelincahan atlet tunggal putra bulu tangkis.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *two food sideways* dan *icky shuffle* terhadap kelincahan kaki pada atlet tunggal putra bulu tangkis. Penelitian ini diawali dengan melakukan adaptasi fisiologi lalu melakukan *pretest* untuk mengetahui hasil *t-test* pada sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* ini dilakukan sebanyak 18 pertemuan dengan latihan latihan *two food sideways* dan *icky shuffle*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh hasil kelincahan pada atlet PB *Junior Badminton Club* (JRBC) setelah melakukan *treatment*. Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yaitu :

1. Ada efek yang signifikan dengan jenis latihan *two food sideways* untuk meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis tunggal putra. Hasil deskripsi diatas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 25. ditemukan data tabel 4.10 diketahui bahwa nilai *sig* untuk *two food sideways* (X1) terhadap kelincahan (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti ada efek yang signifikan pada latihan *two food sideways* terhadap kelincahan atlet bulutangkis tunggal putra.
2. Ada efek yang signifikan dengan jenis latihan *Icky Shuffle* untuk meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis tunggal putra. Hasil

deskripsi diatas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 25. ditemukan data tabel 4.11 diketahui bahwa nilai sig untuk *Icky Shuffle* (X2) terhadap kelincahan (Y) adalah  $0,003 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti ada efek yang signifikan pada latihan *Icky Shuffle* terhadap kelincahan atlet bulutangkis tunggal putra.

Sehingga penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Two Foot Sideways* dan *Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Kaki Pada Atlet Tunggal Putra Bulu tangkis bisa dijadikan para pelatih bulutangkis untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan khususnya untuk meningkatkan kelincahan kaki atlet bulutangkis latihan dengan menggunakan jenis latihan *two food sideways* dan *Icky Shuffle* sudah terbukti bisa meningkatkan kelincahan kaki atlet bulutangkis PB *Junior Badminton Club* (JRBC).

## KESIMPULAN

Berdasarkan serangkaian kegiatan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa jenis latihan *Two Foot Sideways* dan *Icky shuffle* dapat meningkatkan kelincahan kaki pada atlet PB *Junior Badminton Club* (JRBC), dikarenakan bahwa kelompok eksperimen *Two Foot Sideways* yaitu sebesar 0,003 sehingga nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen  $< 0.05$ , sehingga ada efek yang signifikan pada latihan *Two Foot Sideways* terhadap atlet bulu tangkis tunggal putra dan nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen *Icky shuffle* sebesar 0,003  $< 0,05$ , sehingga ada efek yang signifikan pada latihan *Icky shuffle* terhadap atlet bulu tangkis tunggal putra.

Sehingga hasil penelitian ini yang berjudul pengaruh latihan *Two Foot Sideways* dan *Icky shuffle* terhadap atlet bulu tangkis yang terlambat saat mengambil shuttlecock karna kaki yang mulai lambat bisa dijadikan referensi dan pegangan untuk para pelatih khususnya pelatih cabang olahraga bulu tangkis dalam meningkatkan hasil kelincahan pada atlet.

Karena hal tersebut sudah terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan pada atlet PB *Junior Badminton Club* (JRBC).

## **REFERENSI**

- Amat Komari. (2008). *Jendela bulu tangkis*, Yogyakarta: FIK UNY
- Apta Mylodayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono, (2006) "Metode Melatih Fisik Pencak Silat". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, To.(2015). *Theory And Methodology Of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- DR. Herman Subarjah, M.Si. (2010) *Jurnal: Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulu tangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulu tangkis Fpok-Upi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mustofa, Imam Mustofa. 2016. *Fiqih Muamalah Kontemporer* . Jakarta, Rajawali Perss.
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.
- Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019). Pengaruh Pelatihan Tricep Dips dan Tricep Kickback Terhadap Peningkatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 2(2), 32-36.
- Pelamonia, S. P., & Hutapea, A. P. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 3(2), 103-109.
- Pramukti, T & Junaidi, S. 2015. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan Latihan *ABC Run* terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur *Speed* Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. (Online), 4 (1):41, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>), diakses 25 September 2015.
- Puriana, R. H., Pelamonia, S. P., Aran, K. A., & Suryansah, S. (2023). The effect of ladder drill V-pattern and snake jump exercises on the agility of basketball athletes. *Jurnal Porkes*, 6(2).
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulu tangkis Modern*. Jakarta: Yuma Pustaka.

- Subarjah, Herman. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulu tangkis. Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- Weineck, Jurgen. (1985). *Optimals Training*. Erlangen: Perimed Fachbuch Verlagsgesellschaft mbH
- Wibowo, A., & Kushartanti, W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola bagi Siswa SMA Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119.
- Zarwan. (2011). Sosialisasi Shuttle Time Bulu Tangkis bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara