



**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS X MA DARUL ULUM WARU SIDOARJO**

**Suharti<sup>1)</sup>, Harwanto<sup>2)</sup>, Sumardi<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>Program studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Email: [suharti@unipasby.ac.id](mailto:suharti@unipasby.ac.id)

<sup>2</sup> Program studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Email: [harwanto@unipasby.ac.id](mailto:harwanto@unipasby.ac.id)

<sup>3</sup> Program studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Email: [sumardi@unipasby.ac.id](mailto:sumardi@unipasby.ac.id)

---

**Artikel Info**

Koresponden penulis :

Suharti

Email

[suharti@unipasby.ac.id](mailto:suharti@unipasby.ac.id)

- Diterima 18 Januari 2022
- Direview 18 Januari 2022
- Disetujui 29 Januari 2022
- Dipublikasi 31 Januari 2022

Kata Kunci:

*Latihan Shadow, Forehand Smash*

---

---

**Abstrak**

Latihan shadow adalah latihan membayangkan gerakan-gerakan dalam bulutangkis. Dilakukan dengan raket dan isyarat, atau dengan memindah-mindahkan shuttlecock. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan Shadow terhadap pukulan Forehand Smash pada siswa kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe One Grup pretest-posttest Design. Sampel yang dipilih pada penelitian ini yaitu siswa kelas X 20 dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan tes (pre-test dan post test). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan uji hipotesis bahwa latihan Shadow yang digunakan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan Forehand Smash pada siswa kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

---

**Abstract**

*Shadow training is an exercise in imagining movements in badminton. Performed with a racket and requirements, or by moving the shuttlecock. This study aims to see the effect of Shadow training on Forehand Smash in class X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo. This research uses quantitative methods with the type of One Group pretest-posttest design. The sample chosen in this study were students of class X 20 using a saturated sampling technique. The data technique used tests (pretest and posttest). The data analysis technique used the normality test, homogeneity test, and t test. The results of this study indicate a hypothesis test that the Shadow training used has a significant effect on the accuracy of Forehand Smash in class X students of MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.*

---

**Keywords:**

*Shadow Training, Forehand Smash*

---



## 1. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, putra maupun putri, dengan bentuk permainan: tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Setiap partai terdiri dari 3 set tetapi bila pemain menang dua set langsung, maka set ketiga tidak dilanjutkan. Olahraga ini dilakukan di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Namun pada kenyataannya didalam lapangan kurangnya ketepatan *forhand smash* hampir sebagian dari mereka salah dalam melakukan pukulan *forehand smash*. Dalam mengatasi masalah tersebut peneliti menggunakan latihan *shadow* untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash*.

Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin tersebut dengan cara memasukkan kok ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55cm dari permukaan lantai dan permainan tersebut dilakukan atas dasar peraturan tertentu. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat

hingga yang sangat cepat disertai gerakan tipuan (Sutono, 2008:1).

Seseorang yang ingin menjadi pemain yang profesional atau berprestai, harus menguasai macam-macam teknik dasar dalam permainan bulutangkis dengan baik dan benar. Untuk keberhasilan dalam permainan bulutangkis di perlukan 4 keterampilan dasar, yaitu pegangan raket dan gerakan *serve*, pukulan *forehand overhead*, pukulan *backhand overhead*, dan pukulan *underhand* (Poole, 2013: 10-11). Tentu saja masih banyak keterampilan-keterampilan dalam permainan bulutangkis tetapi, keempat keterampilan tersebut sebagai dasar keterampilan seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik.

Untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan pukulan terdapat faktor penentunya. Sadjuto (1998:3) menyatakan bahwa salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan keseimbangan, kecepatan dan kesehatan berolahraga. Teknik pukulan dalam olahraga bulutangkis dapat di bagi menjadi: pukulan *serve* pukulan *lob*, pukulan *netting*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash* yang dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*. Teknik pukulan dalam permainan bulutangkis memerlukan teknik pukulan dan kekuatan yang sangat baik terutama pukulan *forehand*



*smash* yang sering digunakan untuk pola permainan menyerang. Jika teknik dan kekuatan kurang baik maka hasil pukulan *forehand smash* kurang maksimal dan hasil pukulan menjadi tanggung sehingga lebih menguntungkan pihak lawan. Ini biasanya dilakukan oleh Siswa pemula yang dalam melakukan *smash* kurang konsiten sehingga sering menghasilkan pukulan tanggung.

Latihan *shadow* badminton adalah salah satu latihan yang sederhana dalam melakukannya, akan tetapi latihan ini sangat kurang maksimal dalam pelaksanaannya. Salah satunya dalam teknik kerja kaki (*footwork*). Menurut Mujahir (2004:68) pada umumnya lamngkah-langkah dapat di bedakan menjadi tiga teknik langkah yaitu, langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, kesamping ataupun ke belakang kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan, langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari atau berjalan), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah, dan langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan meloncat. Menurut Sapta Kunta (2010: 27) model latihan *footwork* salah satu latihan *shadow* badminton. *Shadow* badminton berupa mengambil dan meletakkan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Selain melatih kecepatan dan kelincahan juga melatih penguasaan lapangan dan koordinasi gerakan sehingga dapat

menjaga keseimbangan ketika dapat bola sulit dalam permainan.

## 2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

latihan *shadow* merupakan model latihan yang efektif untuk diterapkan oleh guru pada siswa untuk membentuk dan menambah kekuatan otot kaki agar dapat menghasilkan *forehand smash* yang tepat. Latihan ini akan memberikan pengaruh yang signifikan bagi pemain bulutangkis, jika latihan *shadow* ini dilakukan berulang-ulang. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya siswa harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Menurut Kusuma (2015:2) bahwa Pembelajaran *shadow* atau pembelajaran bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh guru. Selama melakukan pembelajaran *shadow* siswa harus membayangkan arah bola datang dan membayangkan bola pengembalian kita, untuk itu tahap pemula pembelajaran *shadow*, biasanya siswa bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari guru. Menurut



pengertian di atas, latihan *shadow* adalah latihan membayangkan gerakan-gerakan dalam bulutangkis. Dapat dilakukan dengan raket dan isyarat, atau dengan memindah-mindahkan *shuttlecock*.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan dengan beberapa model latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dalam permainan bulutangkis, diantaranya adalah “pengaruh latihan *footwork* bulutangkis terhadap pukulan forehand smash pada pada atlet bulutangkis PB. Palapa Jaya Pamekasan” yang ditulis oleh Puja Perdana (2016) mengemukakan bahwa: “ada pengaruh latihan *footwork* bulutangkis terhadap pukulan *forehand* Atlet pada PB. Palapa Jaya Pamekasan, dan “pengaruh latihan wall volley terhadap ketepatan lob forehand pada olahraga bulutangkis siswi SMK Antartika 2 Sidoarjo yang ditulis oleh Agustin Tryana (2014) mengemukakan bahwa: “ada pengaruh signifikan untuk pengaruh latihan wall volley terhadap ketepatan lob forehand dalam bulutangkis siswi SMK Antartika 2 Sidoarjo, kedua penelitian tersebut menerapkan model latihan yang berbeda namun bertujuan sama.

### 3. METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu cara untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Upaya memahami dan memecahkan masalah yang ada, dilakukan secara sederhana dan ada yang bersifat ilmiah. Cara pemecahan masalah

ini disebut metode penelitian. Dengan adanya metode penelitian dalam mengungkap permasalahan pada obyek penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experimental design* dengan bentuk *one group pree post test design*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes dan dokumentasi. Dalam pengumpulan data, peneliti mengkaji secara detail tes ketepatan *forhand smash* untuk kemudian mengumpulkan data lewat tes yang diberikan, Analisis data penelitian ini dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t-test. Teknik ini dilakukan dengan cara menganalisis ketepatan *forhand smash* yang telah dilakukan pada sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Shadow* bulutangkis berupa mengambil dan meletakan *shuttlecock* di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan. Model latihan *shadow* ini sangat baik untuk melatih kelincahan dan penguasaan teknik pukulan. Selama melakukannya siswa harus dapat membayangkan arah datangnya *shuttlecock* dengan pergerakan sungguhan seperti bermain, hal tersebutlah yang akan mempengaruhi hasil latihan dari *shadow* sendiri. Berdasarkan program latihan yang peneliti buat dimana pada minggu pertama diberikan latihan *Shadow* dua sudut (variasi memindahkan *shuttlecock*), minggu kedua diberikan latihan *Shadow* empat sudut, minggu



ketiga diberikan latihan *Shadow* empat sudut divariasi dengan *smash*, minggu keempat diberikan latihan *Shadow* enam sudut.

Dari hasil latihan penelitian ini dapat menyatakan bahwa *latihan shadow* mempengaruhi kemampuan ketepatan pada cabang olahraga bulutangkis. Hasil perhitungan uji menunjukkan bahwa data bersifat normal dan homogen.

Hasil uji normalitas pada tabel dibawah ini.

Tabel 1  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE-TEST	POST TEST
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	11,85	17,05
	Std. Deviation	2,134	1,468
Most Extreme Differences	Absolute	,178	,141
	Positive	,122	,114
	Negative	-,178	-,141
Kolmogorov-Smirnov Z		,796	,632
Asymp. Sig. (2-tailed)		,550	,820

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.

Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan hasil tabel *Tests Of Normality*, diketahui bahwa nilai signifikan *Pre-test* 0,550 dan *Post-test* 0,820 lebih besar dari 0,05, artinya data yang akan di uji berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre test* dan *post tes* pada latihan *shadow* terhadap ketepatan *forehand smash* berdistribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

Hasil uji homogenitas pada tabel dibawah ini.

Tabel 2  
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,763	4	14	,192

Untuk mengetahui variasi kelompok maka dilaksanakan uji homogenitas. Jika signifikan lebih dari 0,05 maka data tersebut homogen. Uji homogenitas data pada keadaan awal didasarkan pada skor *pre test* dan pada keadaan akhir didasarkan pada skor *post test*. Berikut analisis uji homogenitas. Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat perhitungan homogenitas pada kolom signifikansi (Sig) diperoleh nilai 0,192, signifikansinya >0,05 berarti adalah homogen.

Sehingga dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test*. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *shadow*, berdasarkan hasil analisis *paired sample T-test* diperoleh nilai signifikansi (sig 2 tailed) adalah  $0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat peningkatan pada hasil *forehand smash*. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh latihan *shadow* terhadap pukulan *forehand smash*.

Tabel 1  
Paired Samples Test

		Pair 1	
		Pre Test - Post Test	
		Tes	
Paired Differences	Mean	-5,200	
	Std. Deviation	1,361	
	Std. Error Mean	,304	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-5,837
		Upper	-4,563
T		-17,085	
Df		19	
Sig. (2-tailed)		,000	

Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan oleh Puja Perdana (2016) yang berjudul “pengaruh latihan *footwork* bulutangkis terhadap pukulan



forehand smash pada atlet bulutangkis PB. Palapa Jaya Pamekasan". Hasil dari penelitian ini ada pengaruh latihan *footwork* bulutangkis terhadap pukulan *forehand* Atlet pada PB. Palapa Jaya Pamekasan. Hampir sama dengan penelitian terdahulu, dalam penelitian ini menggunakan latihan *shadow* untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash*. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *shadow* untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash*.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shadow* terhadap ketepatan *smash* pada Siswa kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

## 6. REFERENSI

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Hasil Raker. 2019. *Pedoman penulisan proposal, skripsi dan artikel ilmiah*. Surabaya : FKIP PGRI Adi Buana Surabaya

Herman, Subarjah, 2004. *Bulutangkis*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Mutohir, TC, Muhyi, M, dan Fenanlampir, A. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: Sport Media.

Muthiarani, Ahiriah. 2017. *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb*. Wiratama Jaya Yogyakarta.

Nisfiannoor, Muhammad, 2009. *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Perdana, Puja. 2016. *pengaruh latihan footwork bulutangkis terhadap pukulan forehand smash pada atlet bulutangkis PB. Palapa Jaya Pamekasan*

Poole, James, 2013. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya

Poole, James, 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Ganeca Exact

Purnama, Sapta Kunta, (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka