

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LATIHAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP KELINCAHAN *SHADOW 6* TITIK CABOR BULUTANGKIS UKM BADMINTON UM

Numero Uno Amaranaya Berdhika
Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No 5 Malang, 65415 Indonesia
unerdhika@gmail.com

Sapto Adi
Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No 5 Malang, 65415 Indonesia

Mahmud Yunus
Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No 5 Malang, 65415 Indonesia

ABSTRAK

Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* dan *skipping rope* terhadap *shadow 6* titik cabor bulutangkis UKM Badminton UM. Metode dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental two group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 14 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes olah kaki. Data di uji dengan *normality test*, *homogeneity of variance test*, dan *t test* dibantu dengan aplikasi SPSS 25. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shuttle run* dan *skipping rope* terhadap kelincahan *shadow 6* titik, dibuktikan dengan diperoleh nilai sig $0,000 < 0,05$ pada latihan *shuttle run* dan nilai sig $0,003 < 0,05$ pada latihan *skipping rope*. Latihan *shuttle run* memiliki kelebihan dalam efektivitas untuk meningkatkan kelincahan *shadow 6* titik dengan diperoleh nilai mean $2,29 > 1,43$ dari latihan *skipping rope*.

Kata kunci: Kelinchan, *Shuttle Run*, *Skipping Rope*, Bulutangkis

Permainan atau olahraga merupakan kebutuhan mendasar yang harus diamati oleh setiap individu, karena olahraga adalah pribadi yang berusaha membentuk manusia seutuhnya yang benar-benar kokoh dan intelektual. (Yazid et al., 2016). Bulutangkis dilakukan dengan 2 individu (untuk *single*) atau dua pasang (untuk *double*) yang akan berlawanan, dengan menggunakan alat *racket* dan *shuttle*. Target dari pertandingan bulutangkis ini adalah untuk mencoba menjatuhkan *shuttlecock* di wilayah lapangan lawan dan berusaha untuk mencegah lawan memukul *shuttlecock*. Sentra keolahragaan merupakan wadah

pembinaan dan pengembangan dalam bidang keolahragaan antara lain sentra olahraga pendidikan, sentra rekreasi, sentra olahraga prestasi. Dalam permainan bulutangkis, pemain membutuhkan kekuatan fisik, teknik, dan taktik (Fitrianingsih, 2019).

Bulutangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak lari, lompat, refleksi, perubahan arah kecepatan, dan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik. (Karyono, 2016). Menurut (Purnama, 2010) Pemain bulutangkis diharuskan memperbaiki komponen fisik: a) *Agility*, b) *Local muscle endurance*, c) *Cardiovascular endurance*, d)

Strength, e) Power, f) Speed, g) Flexibility and, h) Body composition.

Pemain bulutangkis harus memiliki kegesitan atau kelincahan yang hebat untuk membuatnya lebih mudah untuk menangkap dan tiba di *shuttlecock* dalam posisi yang tepat saat memukul *shuttlecock*. Menurut (Soetjipto & Mardha Alsyaban, 2012) Dalam permainan bulutangkis membutuhkan kesiapan (ketangkasan) untuk merubah tubuh semaksimal mungkin untuk sampai pada *shuttlecock* yang mendekat. Agility adalah kemampuan bergerak untuk berubah arah dan posisi dengan cepat dan akurat, memungkinkan seseorang untuk bergerak ke arah yang berbeda dan menghadapi situasi yang dihadapinya tanpa kehilangan keseimbangan dan dengan cepat (Diputra, 2015). Kelincahan yang dilakukan menunjukkan bahwa komponen mesin lain yang membantu ketika pengembangan dilakukan untuk mencapai pengembangan yang mahir, lebih spesifik antara dibuat oleh sistem sensorik melalui kerja kontrol yang kuat yang berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi ketangkasan dan ketangkasan. keadaan tubuh untuk memberikan perkembangan yang efisien.

Latihan *shuttle run* merupakan salah satu tipe latihan kelincahan dengan metode memindahkan *shuttle* dari kun pertama lalu ke kun selanjutnya serta secara berurutan. Menurut (Marjana et al., 2014) Shuttle Run bisa digunakan untuk alternatif tingkatan kemampuan atlet khususnya kecepatan dan juga kelincahan. Sedangkan menurut (Syahgrinata, 2019) Komponen gerak pada lari bolak-balik, khususnya lari dengan berubah arah dan posisi tubuh, cepat, seimbang yaitu bagian dari gerak kelincahan dengan tujuan agar kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan *agility*.

Skipping rope exercise merupakan salah satu jenis latihan kelincahan dengan menggunakan seutas tali lalu di ayunkan ke bawah dan ke atas. Menurut penelitian oleh (Partavi, 2013), Salah satu kegiatan yang

dapat diberikan untuk peningkatan kelincahan adalah dengan memanfaatkan latihan dengan lompat tali, kegiatan ini juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan dan pernafasan. Menurut (Supaeni, 2011) *Skipping* adalah suatu kegiatan raga yang cukup simpel, sehingga bisa menarik atensi seluruh orang dari golongan umur, namun cukup susah serta rumit, sehingga merupakan tantangan untuk olahragawan yang memiliki koordinasi baik, kebugaran yang besar serta berbakat. *Skipping* meningkatkan keahlian buat mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berbarengan dari kaki dan tangan.

METODE

Penelitian ini memakai metode jenis *pre-exsperimantal* dengan *design* penelitian yaitu dua kelompok tes awal tes akhir desain dengan kelompok pertama diberikan sebuah *treatment shuttle run exercise* dan pada kelompok kedua diberikan sebuah latihan *skipping rope*. Penelitian pre-eksperimantal adalah eksperimen yang serius, Hal ini dikarenakan eksperimen ini membentuk variabel terikat dan banyak hal yang akan mempengaruhinya yaitu variabel-variabel (Sugiyono, 2017). Subjek dalam penelitian ini subjek dilakukan *pretest* dan *posttest*. Penelitian dilaksanakan di UKM Badminton UM, yang berlokasi di tiga tempat latihan yaitu Gor Universitas Negeri Malang Anggrek Gor Gadingkasri dan Lapangan Tennis Graha Cakrawala. Teknik pengambilan kelompok subjek dengan jumlah 14 orang diberikan *pre-test* lalu diurutkan sesuai kemampuannya setelah itu dibagi 2 kelompok atau dengan nama *ordinal pairing*. Data diuji dengan *normality test, homogeneity of variance test, dan t test* dibantu dengan aplikasi SPSS 25.

HASIL

Data hasil penelitian pengaruh *shuttle run exercise* dan *skipping rope* terhadap kelincahan *shadow* 6 titik cabang

olahraga bulutangkis UKM Badminton UM.

Selanjutnya adalah informasi *pre-test* dan *post-test* untuk kelincahan memanfaatkan *six-corner foot test* dan selisih antara informasi *pre-test* dan *post-test* UKM Badminton UM.

Tabel 1. Statistic Analysis Hasil Penelitian Shuttle Run Exercise

| Jenis Perhitungan | PreTest | PostTest | Selisih |
|--------------------|---------|----------|---------|
| Jumlah Total Nilai | 95 | 111 | 16 |
| Mean | 13,57 | 15,86 | 2,29 |
| Nilai Terbesar | 16 | 19 | 3 |
| Nilai Terkecil | 12 | 14 | 2 |

Data analisis *statistic* dalam penelitian, membuktikan jika kelompok latihan *shuttle run* memiliki hasil *pre-test mean* tes rangkaian olah kaki *six-corner* sebesar 13,57 titik/30 detik, hasil *post-test mean* tes rangkaian olah kaki *six-corner* k sebesar 15,86 titik/30 detik, dan hasil *mean selisih pre-test* dan *post-test* tes rangkaian olah kaki *six-corner* sebesar 2,29 titik/30 detik.

Tabel 2. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Latihan Skipping Rope

| Jenis Perhitungan | PreTest | PostTest | Selisih |
|--------------------|---------|----------|---------|
| Jumlah Total Nilai | 96 | 106 | 10 |
| Mean | 13,71 | 15,14 | 1,43 |
| Nilai Terbesar | 16 | 18 | 2 |
| Nilai Terkecil | 12 | 13 | 1 |

Data analisis *statistic* dalam penelitian, membuktikan jika kelompok latihan *skipping rope* memiliki hasil *pre-test mean* tes rangkaian olah kaki *six-corner* sebesar 13,71 titik/30 detik, hasil *post-test mean* tes rangkaian olah kaki *six-corner* sebesar 15,14 titik/30 detik, dan hasil *mean selisih pre-test* dan *post-test* tes rangkaian olah kaki *six-corner* sebesar 1,43 titik/30 detik.

Tabel 3 . Uji Normalitas

| Kelompok | Sig.Hitung | Keterangan |
|------------------------|------------|------------|
| PreTest Shuttle Run | 0,432 | Normal |
| PostTest Shuttle Run | 0,245 | Normal |
| PreTest Skipping Rope | 0,456 | Normal |
| PostTest Skipping Rope | 0,739 | Normal |

Pada data penelitian, mengenai pengujian normalitas Shapiro Wilk data *six-corner foot test* pada atlet bulutangkis UKM Badminton UM tahun 2021, diperoleh hasil bahwa kelompok *shuttle run* memiliki data *pre-test* signifikan hitung 0,432 dan data *post-test* kelompok *shuttle run* 0,250. *Pre-test* kelompok *skipping rope* memiliki signifikan hitung sebesar 0,456 data *post-test* kelompok *skipping rope* 0,739. Dari semua data memiliki sig hitung lebih besar dari 0,050 yang merupakan batas uji normalitas dengan Shapiro Wilk dengan menggunakan program aplikasi SPSS. Dapat disimpulkan pada semua kelompok dalam penelitian memunyai data yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogeneity

| Kelompok | Sig.Hitung | Keterangan |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Pre-Test Post-Test Shuttle Run | 0,931 | Homogen |
| Post-Test Post-Test Skipping Rope | 0,645 | Homogen |

Hasil uji homogenitas dengan cara *Levene Statistic* didapatkan data kelompok *shuttle run* dan kelompok *skipping rope* menunjukkan jika variannya homogen. Hal ini dari tes kelompok *shuttle run* menunjukkan nilai signifikansi $0,931 > 0,05$ yang menunjukkan data tersebut memiliki varian homogen, sedangkan dari tes kelompok *skipping rope* memiliki nilai signifikansi $0,645 > 0,05$ yang menunjukkan data tersebut memiliki varian homogen.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-Test

| Kelompok | Sig. Hitung | Keterangan |
|-----------------------------------|-------------|------------|
| Pre-Test Post-Test Shuttle Run | 0,000 | Signifikan |
| Post-Test Post-Test Skipping Rope | 0,003 | Signifikan |

Berdasarkan uji hasil *paired sample t*-tes pada data hasil kelompok *shuttle run pretest posttest*, diperoleh hasil sig sebesar $0,000 < 0,050$. Pada hasil uji *paired sample t test* dibuktikan dapat disimpulkan yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan *shuttle run exercise* terhadap kelincahan *shadow six-corner* UKM Badminton UM diterima.

Berdasarkan uji hasil *paired sample t test* pada data hasil kelompok *skipping rope pretest posttest*, diperoleh hasil nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,050$. Pada hasil uji *paired sample t test* dibuktikan dapat disimpulkan yaitu H_0 ditolak dan H_1 diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh signifikan *skipping rope exercise* terhadap kelincahan *shadow six-corner* UKM Badminton UM diterima.

Tabel 6. Uji Independent Sample T-Test

| Kelompok | Sig. Hitung | Keterangan |
|---------------------------------------|-------------|------------|
| Peningkatan Shuttle Run Skipping Rope | 0,031 | Signifikan |

Berdasarkan informasi dari *t*-test penelitian, maka cenderung terlihat bahwa hasil pengujian antara peningkatan informasi yang dialami oleh *van run bunche* dan kenaikan yang dialami oleh subjek lompat tali memiliki nilai *mean* sebesar 2.449 dan sig sebesar $0,031 < 0,05$, sehingga data tersebut dinyatakan signifikan. Hasil analisis statistik yang ditunjukkan pada penelitian peneliti, memberikan hasil bahwa data meningkat dikarenakan *mean* yang terjadi pada kelompok *shuttle run exercise* lebih besar daripada peningkatan yang terjadi pada kelompok *skipping rope*

($2.29 > 1.43$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *shuttle run exercise* upaya meningkatkan kemampuan *shadow six-corner* UKM Badminton UM yang lebih efektif dari pada *skipping rope exercise*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes olah kaki yang dilakukan pada kelompok eksperimen, bahwa latihan *shuttle run* dan *skipping rope* memiliki pengaruh dalam peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan *shadow six-corner* cabang olahraga bulutangkis UKM Badminton UM. Menurut (Farisi, 2017) Pemain harus memiliki opsi untuk melakukan pengembangan, seperti melompat, merespons perubahan dengan cepat untuk mendapatkan shuttlecock, berbalik dan berjalan lebar sambil menjaga keseimbangan tubuh untuk menutupi seluruh zona lapangan.

Menurut peneliti kelincahan *shadow* 6 titik sangat dominan dalam permainan bulutangkis dikarenakan untuk penguasaan lapangan dan menggapai *shuttle* kemanapun, peneliti sependapat dengan (Muthiarani, 2017) Dalam bulu tangkis, diperlukan kesiapan saat mengejar shuttlecock dengan cara berbeda di depan, samping dan belakang di lapangan bulu tangkis.

Penelitian ini memakai metode jenis *pre-exsperimental* dengan *design* penelitian yaitu dua kelompok tes awal tes akhir desain dengan kelompok pertama diberikan sebuah *treatment shuttle run exercise* dan pada kelompok kedua diberikan sebuah latihan *skipping rope*. Setelah diberi perlakuan, setelah itu subjek melakukan tes akhir untuk mengukur kemampuan kelincahan gerak *shadow* 6 titik atlet setelah diberi perlakuan. Penelitian menggunakan lama pelatihan 6-8 minggu yang dikemukakan (Bafirman & Wahyuri, 2018) bahwa seorang individu atau pesaing yang mengikuti program persiapan dengan serius selama 6-8 bulan sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kemampuan beradaptasi dan mampu

memunyai kelincuhan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Penelitian menggunakan 3 kali pertemuan dalam satu minggu sesuai dengan yang dikemukakan (Sugiharto, 2014). Pemberian program latihan secara rutin dilakukan selama penelitian berlangsung dengan intensitas mulai dari 60% sampai 80%. Intensitas awal yang diberikan kepada subjek bertujuan untuk adaptasi latihan agar tubuh dapat merespon program latihan dengan baik.

Metode *shuttle run* untuk meningkatkan kelincuhan *shadow* harus mengikuti prinsip dan metode latihan yang baik supaya mencapai tujuan yang diinginkan diharuskan melakukan secara sistematis, cermat, teratur. Menurut peneliti kelincuhan dalam bulutangkis sangatlah diperlukan, jika pemain tidak memiliki kelincuhan akan memberikan dampak yang buruk bagi permainan, dikarenakan olahraga bulutangkis memerlukan gerakan yang memiliki kecepatan dalam berubah arah untuk menggapai *shuttlecock* ke seluruh sudut lapangan. Peneliti sependapat dengan (Febrina Fitria Mirfan ,et al 2020) kemampuan kelincuhan sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, dikarenakan dalam penguasaan lapangan keterampilan gerak memerlukan kondisi fisik yang mampu bergerak cepat dan lincah.

Shuttle run exercise merupakan bagian jenis latihan kelincuhan yang memberikan latihan pada kaki dengan cara lari lurus bolak-balik atau merubah arah dengan cepat dan pada penelitian ini kelompok *shuttle run exercise* menunjukkan peningkatan berarti dalam peningkatan kelincuhan *footwork* pada permainan bulu tangkis, Peneliti sependapat dengan (Kardani & Rustiawan, 2020) Latihan *shuttle run* dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

Setiap orang membutuhkan tulang dan otot saat memainkan kapasitas fisik mereka, termasuk berlari. Perkembangan gerak adalah hasil kolaborasi antara tulang, otot, dan persendian yang keras. Dalam

perkembangan lari, bagian-bagian otot yang ada dimanfaatkan saat berlari. Menyadari otot mana yang bekerja sambil melatihnya mungkin merupakan langkah paling mahir dalam menentukan program persiapan kekuatan yang berhasil. Otot-otot yang umumnya digunakan untuk lari adalah: otot paha depan femoris, kelompok hamstring, gluteus maximus, iliopsoas dan gastrocnemius.

Latihan *shuttle run* sangat membantu dalam meningkatkan kondisi kelincuhan *shadow* 6 titik, karena dalam latihan *shuttle run* ini akan membuat otot-otot tungkai *hamstrings*, *quadriceps*, *gastrocnemius*, *tibialis anterior*, *gluteus* akan lebih terlatih untuk merespon gerakan dengan cepat sehingga akan membuat kelincuhan pemain akan meningkat. Gerakan yang dominan cepat akan melatih otot dan kekuatan otot serta peningkatan *agility* pemain (Setyatama & Riyanto, 2019).

Berdasarkan uji *paired sample t-test* data hasil *pretest posttest* yang terjadi pada kelompok *shuttle run exercise*, diperoleh hasil sig sebesar $0,000 < 0,050$. Hasil data penelitian awal jumlah nilai total *pre test* 95 titik dan setelah diberi perlakuan, subjek mengalami peningkatan dengan jumlah total nilai *post test* 111 titik, maka dari itu *shuttle run exercise* memiliki pengaruh terhadap kelincuhan dengan selisih jumlah nilai total *pre test* dan *post test* sebesar 16 titik. Dalam pembuktian yang lain bisa dilihat dari nilai terkecil subjek saat *pre test* yaitu 12 titik, setelah subjek diberi perlakuan dan dilakukan *post test* nilai terkecil pada subjek menjadi 14, maka dari itu latihan *shuttle run* memberikan peningkatan kelincuhan *shadow* 6 titik dengan selisih nilai terkecil subjek *pre test* dan *post test* sebesar 2 titik.

Bentuk latihan *skipping rope* berfokus pada peningkatan kekuatan dan daya ledak ekstremitas bagian bawah, latihan tersebut merangsang otot-otot besar *m. sartorius*, *m. gracillis*, *m. semitendinosus*, *hamstring*, *m. gastrocnemius*, *m. quadriceps*. Gerakan

meloncat yang diulang secara terus menerus ini dapat memberikan efek stress pada bagian otot kaki sehingga otot-otot kaki akan mengalami *hypertrophy*. *Hypertrophy* dibagian otot terjadi oleh peningkatan banyaknya sel, besarnya sel dan serabut otot kaki, maka akan menambah atau meningkatkan kekuatan otot tersebut (Sugiharto, 2014). Menurut (Ratna et al., 2014), Mengungkapkan bahwa latihan lompat tali terdiri dari 3 tahap yaitu tahap *heap*, tahap terbang dan tahap pendaratan. Pada tahap *heap*, perkembangan yang terjadi adalah: fleksi pada sendi panggul termasuk otot iliopsoas saling bekerja secara konsentris dan otot *gluteus maximus* bekerja luar biasa, fleksi pada sendi lutut termasuk berkumpulnya otot hamstring berkontraksi secara konsentris dan otot paha depan bekerja secara tak terduga, dorsofleksi pada sendi tungkai bawah termasuk otot depan *tibialis* berkontraksi secara isometrik dan otot *gastrocnemius* berkontraksi secara konsentris. Pada tahap penerbangan, perkembangan yang terjadi adalah pembesaran sendi panggul termasuk otot *gluteus maximus* dengan penarikan konsentris dan otot iliopsoas dengan penyempitan yang tidak teratur, perluasan sendi lutut termasuk otot paha depan berkontraksi secara konsentris dan otot hamstring yang berkontraksi secara semasanya, plantar. fleksi termasuk otot *gastrocnemius*. Pada tahap kedatangan, perkembangan yang terjadi adalah fleksi pinggul yang meliputi otot iliopsoas yang berkontraksi secara konsentris dan konstiksi *gluteus maximus erratic*, fleksi lutut termasuk penarikan konsentris dari otot hamstring dan otot paha depan yang bekerja tidak seperti biasanya, fleksi plantar termasuk otot *gastrocnemius*.

Dalam penelitian peneliti hasil *paired sample t-test* dalam data hasil kelompok *skipping rope pretest posttest*, sig sebesar $0,003 < 0,050$. Bukti hasil penelitian uji *paired sample t-test* terdapat kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan latihan *skipping rope* terhadap kelincahan *shadow*

six-corner UKM Badminton UM diterima. Maka penelitian ini dapat dikatakan sejalan dengan penelitian yang sebelumnya. Hasil data penelitian awal jumlah nilai total *pre test* 96 titik dan setelah diberi perlakuan, subjek mengalami peningkatan dengan jumlah total nilai *post test* 106 titik, maka dari itu latihan *skipping rope* memiliki pengaruh terhadap kelincahan *shadow* 6 titik dengan selisih jumlah nilai total *pre test* dan *post test* sebesar 10 titik. Dalam pembuktian yang lain bisa dilihat dari nilai terkecil subjek saat *pre test* yaitu 12 titik, setelah subjek diberi perlakuan dan dilakukan *post test* nilai terkecil pada subjek menjadi 13, maka dari itu latihan *skipping rope* meningkatkan kelincahan *shadow* 6 titik dengan selisih nilai terkecil subjek *pre test* dan *post test* sebesar 1 titik.

Berdasarkan informasi dari penelitian uji t-tes, maka membuktikan bahwa hasil pengujian antara peningkatan hasil berlatih *shuttle run* dengan hasil yang dimiliki kelompok latihan lompat tali sebesar $0,031 < 0,050$, dapat dianggap bahwa ada perbedaan antara dampak *shuttle run exercise* dan latihan lompat tali dalam peningkatan kelincahan *shadow six-corner*.

Meningkatnya *shuttle run* memiliki *mean* 2,29 titik/30detik dan informasi kenaikan yang terdiri dari latihan lompat tali memiliki *mean* 1,43 titik/30detik. Karena peningkatan (rata-rata) lebih banyak latihan *shuttle run* lebih besar daripada meningkatnya lompat tali ($2.29 > 1.43$), dan berdasar pada informasi dari konsekuensi uji *independent t-tes*, maka cenderung terlihat bahwa hasil pengujian antara informasi peningkatan pada *shuttle run* dan *skipping rope* dengan nilai signifikansi $0,031 < 0,050$, hasil tersebut dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lari *shuttle* memiliki dampak yang lebih baik terhadap kelincahan daripada latihan lompat tali dengan tujuan akhir untuk meningkatkan kelincahan *shadow* 6 UKM Bulutangkis UM.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian memiliki kesimpulan bahwa latihan *shuttle run* dan latihan *skipping rope* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kelincahan *shadow 6* titik cabang olahraga bulutangkis UKM Badminton UM. Serta Terdapat perbedaan antara pengaruh dalam peningkatan kelincahan *shadow 6* titik UKM Badminton UM dengan cara latihan *shuttle run* dengan latihan *skipping rope*, serta metode *shuttle run exercise* lebih efektif pada upaya peningkatan kelincahan *shadow 6* titik UKM Badminton UM dilihat dari rata-rata data peningkatan *skipping rope*.

SARAN

Berdasarkan hasil yang ada dalam penelitian yang sudah ditarik kesimpulan, maka peneliti ingin memberikan saran dan masukan kepada pihak yang dianggap berkaitan dengan penelitian ini agar bisa bermanfaat kedepannya. Saran dan masukan dari peneliti Bagi atlet bulutangkis UKM Badminton UM, supaya selalu berusaha memberikan peningkatan dalam kelincahan *shadow 6* titik dalam cabang olahraga bulutangkis, sehingga atlet dapat meningkatkan kemampuan saat bermain bulutangkis dan dapat berhasil menggapai prestasi puncak. Kepada pelatih UKM Badminton UM, agar selalu memberikan program latihan yang baik dan tidak membuang waktu atlet untuk mencapai prestasi tetapi juga tidak memaksakan kemampuan atletnya. Metode latihan *shuttle run* terbukti dapat meningkatkan kelincahan *shadow 6* titik UKM Badminton UM secara signifikan, teruntuk peneliti setelah ini diharapkan dapat menambahkan variabel lain selain variabel yang sudah tertera pada penelitian ini, sehingga penelitian yang akan datang tentang metode latihan untuk meningkatkan *agility* gerak *shadow six-corner* dalam cabor bulu tangkis dapat hasil yang lebih baik lagi.

REFERENSI

- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik (R. PERSADA (ed.)).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Dan Kecepatan (*Speed*). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Farisi, M. (2017). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis.
- Febrina Fitria Mirfan, Sayuti Syahara, Donie, Yendrizal, . (2020). *Shuttle Run Dan Zig Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis*. 2, 928–939.
- Fitrianingsih, E. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Berubah Arah Dan Konstan Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis*.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). *Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis*. 6(2), 105–111.
- Karyono, T. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis*. 12.
- Marjana, W., Sudiana, I. ., & Budiawan, M. (2014). Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, I, 1*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/download/2831/2340%0A>
- Muthiarani, A. (2017). *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta*.
- Partavi, S. (2013). *Effects of 7 weeks of*

- rope-jump training on cardiovascular endurance, speed, and agility in middle school student boys. Sport Science*, 6(2), 40–43.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. In *Surakarta: Yuma Pustaka*.
- Ratna, C., Ahmad, F. S., Mohammad, S. S., Radzi, W. M. R., Norazian, A. R., & Sakeran, H. (2014). Effect of rope skipping techniques on kinematics and dynamics of motion. *International Review of Mechanical Engineering*, 8(6), 1037–1042. <https://doi.org/10.15866/ireme.v8i6.1843>
- Setyatama, A. F., & Riyanto, A. (2019). *Perbedaan pengaruh Shuttle run dan plyometric training terhadap agility pemain futsal di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta* (FIK Universitas Aisiyah (ed.)).
- Soetjipto, & Mardha Alsyaban. (2012). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi Olahraga Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Supaeni. (2011). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping Dan Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Siswa Putra Kelas V SD 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011*.
- Syahgrinata, V. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun*.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (*Long Stroke*) Pada Cabang Olahraga
- Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>