

## Penerapan latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis

Musawwir\*, Suaib Nur, A. Heri Riswanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

\*Correspondence: [suaibnur@umpalopo.ac.id](mailto:suaibnur@umpalopo.ac.id)

### Abstract

*This study aims to analyze the effectiveness of shuttle run training in improving footwork agility of badminton athletes PB Mandiri Husada Palopo. Reliability of footwork is very important in this game, but often athletes experience problems coordinating foot movements that affect performance. Shuttle run training was chosen because it mimics the movements in badminton games with fast and repetitive movements. This research method uses a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 athletes PB Mandiri Husada Palopo aged 13-16 years. Data was collected through initial and final tests to compare changes in footwork agility after training. Results showed significant improvements in agility categories, with more athletes achieving "Good" and "Very Good," and fewer "Deficient." Achievement time was also reduced from pretest (13.9 seconds) to posttest (11.74 seconds). Statistical analysis showed a P value or Sig. (2-tailed) is smaller than  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ), indicating that the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted while the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. This confirms that shuttle run training effectively improves footwork agility in badminton athletes.*

**Keyword:** Badminton; footwork; shuttle run

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB Mandiri Husada Palopo. Keandalan *footwork* sangat penting dalam permainan ini, namun seringkali atlet mengalami kendala koordinasi gerakan kaki yang memengaruhi performa. Latihan *shuttle run* dipilih karena meniru gerakan dalam permainan bulutangkis dengan gerakan cepat dan berulang. Metode penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Sampel terdiri dari 15 atlet PB Mandiri Husada Palopo berusia 13-16 tahun. Data dikumpulkan melalui tes awal dan akhir untuk membandingkan perubahan kelincahan *footwork* setelah latihan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kategori kelincahan, dengan lebih banyak atlet mencapai tingkat "Baik" dan "Sangat Baik," serta berkurangnya yang "Kurang." Waktu pencapaian juga berkurang dari *pretest* (13.9 detik) ke *posttest* (11.74 detik). Analisis *statistic* menunjukkan nilai P atau Sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ), dapat di simpulkan mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Ini mengonfirmasi bahwa latihan *shuttle run* efektif meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet bulutangkis.

**Kata Kunci:** Bulu tangkis; *footwork*; *shuttle run*

Received: 9 Agustus 2023 | Revised: 14 Oktober, 25 November 2023  
Accepted: 28 November 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## Pendahuluan

Menurut (Setiawan et al., 2023) permainan bulutangkis merupakan salah satu disiplin olahraga yang populer dan mendapat minat besar dari berbagai kalangan di seluruh dunia, termasuk Indonesia, telah menjadi primadona. Permainan ini memiliki ciri khas dengan tidak adanya pantulan bola dan keharusan bermain di udara, yang berkontribusi pada karakter permainan yang dinamis dan memerlukan respons refleks yang cepat serta tingkat kebugaran yang optimal. Faktor kebugaran fisik memegang peranan krusial dalam dunia bulu tangkis, karena para pemain harus mampu mengeksekusi gerakan-gerakan yang kompleks (Komarudin, 2023:52). Gerakan dalam permainan bulutangkis ini melibatkan aksi melompat, perpindahan cepat untuk mengejar kok bulu tangkis, rotasi tubuh, serta pergerakan kaki yang luas untuk menjaga keseimbangan tubuh (Yuliawan, 2017:66).

Menurut (F. A. Irawan et al., 2021) salahsatu kesulitan yang terkadang dialami oleh atlit yakni sering mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan kaki dengan baik. Mereka terkadang tidak mampu melakukan gerakan kaki yang tepat saat menghindari serangan lawan atau memposisikan diri dengan benar di lapangan yang dapat mengakibatkan kesalahan dalam penempatan bola dan penurunan efektivitas dalam bermain. Selain itu atlet pemula sering menghadapi masalah dalam menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan *footwork*. Gerakan kaki yang tidak stabil dapat menyebabkan ketidakakuratan dan kesalahan Teknik, yang mana hal tersebut dapat meningkatkan risiko cedera serta dapat menghambat kelincahan pergerakan.

Menurut (Widiasto & Lismadiana, 2019) dalam olahraga bulutangkis, peran kaki adalah sebagai dasar untuk menggerakkan tubuh dengan cepat ke berbagai arah, memungkinkan untuk mencapai posisi yang optimal guna menghasilkan pukulan yang efisien. Teknik pergerakan kaki dalam bulutangkis sering dikenal sebagai *footwork* (Salahuddin, 2021). Prinsip dasar dari *footwork* dalam olahraga ini adalah menjaga agar posisi kaki selalu sesuai dengan tangan yang memegang raket, sehingga pergerakan dan pukulan dapat berjalan seiring (Saleh & Syahrudin, 2022:90). Untuk menguasai keterampilan langkah kaki dengan baik, penting untuk mengikuti pembiasaan secara konsisten, karena kualitas dari *footwork* ditentukan oleh *ritme* dan kecepatan langkah. Oleh karena itu, praktik yang berulang dengan simulasi gerakan yang relevan dalam permainan bulutangkis sangatlah penting dalam upaya mengembangkan kemahiran langkah kaki yang handal, ada berbagai model latihan yang dapat diterapkan.

Beberapa diantaranya termasuk latihan bayangan gerakan bulutangkis, latihan pukulan, peningkatan kekuatan kaki, pelatihan reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi gerakan (Argaha & Setiawan, 2022). *Footwork* merupakan keterampilan dasar yang sangat penting bagi seorang atlet bulutangkis (Rifai et al., 2020). Keberhasilan atau kegagalan dari sebuah *footwork* ditentukan oleh program latihan yang diberikan oleh pelatih (Wali et al., 2021). Gerakan kaki, yang juga dikenal sebagai *footwork*, memiliki peran yang sangat krusial dalam permainan bulutangkis karena *footwork* merupakan dasar yang diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, terutama saat berada dalam posisi berdiri yang tepat. Melalui latihan yang beragam, pemain dapat meningkatkan efektivitas bermain mereka dan mencapai performa yang lebih baik di lapangan (Utomo et al., 2023).

Menurut (Gusrinaldi et al., 2020) *footwork* dalam bulutangkis mengacu pada gerakan kaki yang cepat dan efisien untuk mencapai *shuttlecock*. Latihan *footwork* akan melibatkan gerakan melompat, berlari, melangkah, dan berputar dengan cepat dalam rangka mengejar *shuttlecock* dan menjaga posisi yang baik di lapangan. Latihan ini akan membantu meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan gerakan para pemain (Irawan, 2019). Uraian di atas mengindikasikan bahwa meningkatkan kemampuan gerakan kaki dalam bermain bulu tangkis diperlukan berbagai macam metode latihan yang dapat melatih keseimbangan, kecepatan dan ketepatan. Dalam rangka meningkatkan kelincahan dalam bulu tangkis, pemain perlu melakukan latihan yang terarah (Asnaldi, 2016).

Menurut (Halomoan et al., 2023) latihan kecepatan, latihan keseimbangan, latihan koordinasi, latihan fleksibilitas, dan latihan ketepatan gerakan dapat membantu pemain mengembangkan kelincahan mereka di lapangan. Selain itu, latihan teknik dan taktik bulu tangkis juga penting untuk mengintegrasikan kelincahan dalam konteks permainan yang sebenarnya. Salah satu latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan *footwork* adalah *shuttle run* (Limbong, 2021). Menurut (Mirfan et al., 2020) *shuttle run* adalah latihan yang melibatkan gerakan cepat dan berulang antara dua titik, meniru gerakan yang sering terjadi dalam permainan bulutangkis. Latihan ini secara khusus dirancang untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan kaki, dan ketepatan dalam perubahan arah.

Menurut (Imron & Wismanadi, 2022) *shuttle run*, juga dikenal sebagai lari bolak-balik, melibatkan gerakan dari satu titik ke titik lain dengan jarak tertentu dengan cepat. Latihan ini melibatkan beberapa unsur gerakan, termasuk perubahan arah dan posisi tubuh, kecepatan, serta keseimbangan. Komponen-komponen ini pada akhirnya membentuk kelenturan gerakan, yang membuat latihan *shuttle run* berguna untuk meningkatkan kelincahan atlet (Mansur et al., 2020). Dalam latihan ini, peserta berlari secara terus-menerus dari satu titik menuju titik lain, menggabungkan perubahan arah, kecepatan, dan keseimbangan yang merupakan aspek kunci dari kelincahan. Keunggulan dari latihan *shuttle run* adalah fokusnya pada aspek-aspek seperti *footwork* dan kecepatan, yang menjadi elemen dominan dalam latihan ini (Malasari, 2019).

Penerapan latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* pada permainan bulutangkis memiliki beberapa manfaat, diantaranya pertama, latihan ini melatih kemampuan pemain dalam bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah, yang penting dalam mengantisipasi pergerakan lawan dan mencapai bola yang sulit dijangkau. kedua, *shuttle run* melibatkan gerakan pendek yang sering terjadi dalam permainan bulutangkis, seperti lari cepat, melompat, dan mendarat dengan stabil, sehingga membantu memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan stabilitas. Selain itu, latihan *shuttle run* juga meningkatkan kecepatan reaksi pemain.

Dalam permainan bulutangkis, waktu reaksi yang cepat sangat penting untuk merespons bola dengan baik dan mengambil posisi yang tepat di lapangan. Dengan latihan yang terstruktur dan konsisten, pemain dapat mengasah kemampuan reaksi mereka sehingga mampu menyesuaikan pergerakan dengan cepat dan efisien (Aji & Wahyudi, 2021). Tak hanya itu, penerapan latihan *shuttle run* dalam permainan bulutangkis juga dapat membantu pemain meningkatkan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Latihan ini melibatkan

penggunaan lengan, kaki, dan koordinasi antara bagian atas dan bawah tubuh dalam gerakan yang cepat dan sinkron.

Studi ini dilaksanakan dengan maksud untuk menyelidiki dampak dari penerapan latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kemahiran *footwork* pada atlet yang bermain bulutangkis di PB Mandiri Husada Palopo. Dengan melalui penelitian ini, diharapkan akan diperoleh temuan ilmiah yang mendukung signifikansi latihan *shuttle run* dalam memajukan kelincahan *footwork* dan menyajikan pandangan mengenai efektivitas penerapan teknik ini oleh para atlet bulutangkis.

## Metode

Menurut (Adnyani et al., 2015) metode yang diaplikasikan dalam studi ini ialah metode *pra-eksperimental*, di mana hasil eksperimen menjadi variabel tergantung. Hal ini muncul dikarenakan absennya variabel kontrol serta pemilihan sampel yang tidak bersifat acak (Solikah, 2020). Desain penelitian yang digunakan dalam konteks ini adalah desain *one-group pretest-posttest*, yang melibatkan penerapan tes awal sebelum pemberian perlakuan (Seko et al., 2022). Pendekatan ini memungkinkan evaluasi yang lebih akurat terhadap dampak perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah perlakuan diberikan, sesuai (Sakban & Wahyudin, 2019).

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah para atlet berusia 13 hingga 16 tahun dari PB Mandiri Husada Palopo, yang berjumlah sebanyak 25 atlet dan sampel. Sampel 15 atlet, dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* yang melibatkan penentuan karakteristik dan kriteria yang diinginkan dalam populasi tersebut. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shuttle run* (Bayu et al., 2021). Tes ini melibatkan rangkaian gerakan cepat dan berulang antara dua titik (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Peserta diminta untuk berlari dari titik awal menuju titik akhir, kemudian kembali ke titik awal, dan seterusnya. Waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tertentu akan diukur dengan menggunakan stopwatch.

Penerapan tindakan perlakuan akan dilakukan dalam jumlah 10 iterasi dengan mengimplementasikan metode *shuttle run* sebagai berikut (1) Menentukan dua titik sebagai titik mula dan titik akhir dengan jarak yang sesuai (contohnya 10-15 meter), (2) Pemain berdiri pada titik mula dan siap untuk memulai, (3) Mengaktifkan *stopwatch* dan menginstruksikan pemain untuk berlari dengan secepat mungkin dari titik mula ke titik akhir, (4) Setelah mencapai titik akhir, pemain harus segera berbalik dan kembali ke titik mula, (5) Mengulangi proses ini sebanyak 10-15 kali.

Metode analisis data yang diterapkan dalam studi ini mencakup pemeriksaan prasyarat statistik, melibatkan penilaian normalitas dan homogenitas data (Lestari & Parmiti, 2020). Dalam menganalisis data eksperimen yang mengadopsi *model mached by subjects*, digunakan uji-t (t-test) sebagai alat analisis. Perhitungan uji-t (t-test) akan dijalankan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dasar passing bawah melalui metode latihan drill antara sebelum dilakukannya tes awal (*pretest*) dan setelah tes akhir (*posttest*). Hasil perhitungan nilai t akan dibandingkan dengan nilai kritis pada tabel distribusi t dengan

taraf signifikansi 5% untuk menentukan apakah perbedaan tersebut memiliki makna statistik yang signifikan

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil yang diperoleh dari eksperimen ini merupakan data yang berkualitas, dikumpulkan melalui tes pra dan pasca pelaksanaan latihan *footwork*. Pengambilan data dilakukan melalui pengujian dan pengukuran terhadap sampel sebanyak 15 atlet yang terlibat dalam olahraga bulutangkis di PB Mandiri Husada Palopo. Dalam kerangka penelitian ini, dua variabel penting diamati latihan *shuttle run*, yang diwakili oleh variabel bebas (X), dan kemampuan kelincahan *footwork*, yang diwujudkan oleh variabel terikat (Y).

Sebelum pelaksanaan perlakuan berupa latihan *shuttle run*, dilakukan tahap *pretest* untuk mengumpulkan data awal, dimana terdapat 15 atlet permainan bulutangkis dengan catatan waktu pencapaian (dalam detik) yang berbeda-beda. Setiap atlet juga diberi kategori berdasarkan waktu pencapaian, yaitu baik, cukup, atau kurang. Jumlah atlet yang berkategori baik 4 atlet (atlit 1, atlit 3, atlit 5, atlit 15). Jumlah atlet yang berkategori cukup 4 atlet (atlit 2, atlit 4, atlit 8, atlit 10). Jumlah atlet yang berkategori kurang 7 atlet (atlit 6, atlit 7, atlit 9, atlit 11, atlit 12, atlit 13, atlit 14) dan rata-rata waktu pencapaian dari seluruh atlet adalah 13.9 detik.

Tabel 1. Data hasil *pretest*

Atlit atlit permainan bulutangkis	Waktu Pencapaian (detik)	Kategori
Atlit 1	12.10	Baik
Atlit 2	13.89	Cukup
Atlit 3	12.20	Baik
Atlit 4	13.32	Cukup
Atlit 5	12.21	Baik
Atlit 6	14.54	Kurang
Atlit 7	14.80	Kurang
Atlit 8	13.90	Cukup
Atlit 9	14.32	Kurang
Atlit 10	13.96	Cukup
Atlit 11	14.90	Kurang
Atlit 12	15.34	Kurang
Atlit 13	15.24	Kurang
Atlit 14	15.32	Kurang
Atlit 15	12.46	Baik
Kecepatan Rata rata	13.9	

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet (4 atlet) memiliki kategori baik dalam waktu pencapaian, diikuti oleh kategori cukup (4 atlet), dan kategori kurang memiliki jumlah atlet terbanyak (7 atlet). Rata-rata waktu pencapaian keseluruhan atlet adalah 13.9 detik.

Setelah melalui 10 sesi latihan *footwork* menggunakan *shuttle run* selama periode 10 pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, diperoleh data akhir atau *posttest*, yang mana terdapat 15 atlet permainan bulutangkis dengan catatan waktu pencapaian (dalam detik) yang berbeda-beda. Setiap atlet juga diberi kategori berdasarkan waktu pencapaian, yaitu baik, sangat baik, atau cukup. Jumlah atlet yang berkategori baik 7 atlet (atlit 1, atlit 3, atlit 5, atlit 8, atlit 10, atlit 11, atlit 13). Jumlah atlet yang berkategori sangat baik 4 atlet (atlit 2, atlit 4, atlit 14, atlit 15). Jumlah atlet yang berkategori cukup 4 atlet (atlit 6, atlit 7, atlit 9, atlit 12). Rata-rata waktu pencapaian dari seluruh atlet adalah 11.74 detik.

Tabel 2. Data hasil *posttest*

Atlit atlit permainan bulutangkis	Waktu Pencapaian (detik)	Kategori
Atlit 1	11.34	Baik
Atlit 2	10.12	Sangat baik
Atlit 3	11.21	Baik
Atlit 4	10.10	Sangat baik
Atlit 5	12.21	Baik
Atlit 6	13.80	Cukup
Atlit 7	13.90	Cukup
Atlit 8	12.12	Baik
Atlit 9	13.90	Cukup
Atlit 10	12.21	Baik
Atlit 11	11.10	Baik
Atlit 12	12.46	Baik
Atlit 13	11.12	Baik
Atlit 14	10.31	Sangat baik
Atlit 15	10.20	Sangat baik
Kecepatan Rata rata	11.74	

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet (7 atlet) memiliki kategori baik dalam waktu pencapaian, diikuti oleh kategori sangat baik (4 atlet), dan kategori cukup memiliki jumlah atlet yang sama dengan sangat baik (4 atlet). Rata-rata waktu pencapaian keseluruhan atlet adalah 11.74 detik. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *shuttle run* (X) hasil test kelincahan *footwork* (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji normalitas

Varibel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,216	0,337	Normal
<i>Posttest</i>	0,233	0,337	Normal

Berdasarkan analisis normalitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan kelincahan dengan menggunakan uji *lilliefors*, ditemukan bahwa nilai  $L_{hitung}$  untuk kedua tes lebih kecil daripada nilai  $L_{tabel}$ . Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* kemampuan kelincahan didistribusikan secara normal.

Tabel 4. Uji hipotesis

Pair 1		N	Correlation	Sig.
	Pre-test dan post test	15	,720	,000

Hasil di atas menunjukkan bahwa nilai  $P = 0.000$ , dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0.05. Uji t menghasilkan nilai yang lebih rendah dari nilai ( $\alpha$ ). Ini mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan menggunakan asumsi tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0.05, hanya derajat kebebasan ( $df$ ) =  $N - 1$  yang diperlukan, di mana  $N$  merupakan jumlah sampel yaitu 15. Sehingga, derajat kebebasan ( $df$ ) menjadi 14. Dengan demikian, nilai  $P$  atau Sig. (2-tailed) yang lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ) menandakan bahwa hipotesis alternatif ( $H_1$ ) dapat diterima sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

## Pembahasan

Permainan bulutangkis memang merupakan permainan yang mensyaratkan pemainnya untuk menguasai beberapa skill, salahsatunya adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara cepat dan tepat/kelincahan. Gerakan kaki atau *footwork* memiliki peranan fundamental dalam menghasilkan pukulan berkualitas, terutama saat dilakukan dalam posisi yang optimal. Menurut (Ariani & Marti, 2022) dalam konteks ini, terdapat beberapa posisi penting dalam *footwork* yang perlu dikuasai oleh pemain, yakni posisi siap, gerakan ke depan kiri, gerakan ke depan kanan, gerakan ke samping kiri, gerakan ke samping kanan, gerakan ke belakang kanan, dan gerakan ke belakang kiri. Dengan memiliki *footwork* yang terampil, seorang pemain bulutangkis memiliki kemampuan untuk dengan cepat, tepat, dan efektif meraih *shuttlecock* yang jatuh di jarak yang lebih jauh.

Kelincahan merujuk pada kapasitas untuk dengan lancar mengubah arah saat sedang berlari cepat, dalam berbagai arah. Keahlian dalam berpindah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam periode waktu yang singkat dan cepat. Sementara itu, (Alfian, 2023) menggambarkan kelincahan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau arah. Kelincahan merupakan komponen dari aspek biologis yang memainkan peran penting dalam menguasai teknik-teknik yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga (Munandar et al., 2023).

Menurut (Wati et al., 2023) kelincahan dalam bulu tangkis melibatkan beberapa aspek penting. pertama, kecepatan menjadi faktor kunci yang memungkinkan pemain bereaksi dengan cepat terhadap perubahan situasi di lapangan, baik untuk mengejar *shuttlecock* maupun mengubah arah gerakan dengan lincah. kedua, keseimbangan yang baik sangat penting agar pemain dapat menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan cepat dan menghindari jatuh atau terpeleset. Selanjutnya, koordinasi antara mata, tangan, dan kaki juga menjadi faktor penting dalam kelincahan (Gusva et al., 2023). Pemain harus mampu mengoordinasikan gerakan tubuh secara efektif untuk menghasilkan pukulan yang akurat dan efisien (Haprabu & Yulianto, 2023). Selain itu, fleksibilitas yang baik memungkinkan pemain melakukan gerakan tubuh dengan rentang gerak yang lebih besar. Fleksibilitas yang cukup memperluas kemungkinan gerakan dan memungkinkan pemain mencapai posisi yang optimal

di lapangan. Terakhir, ketepatan gerakan merupakan aspek yang tidak kalah penting. Kemampuan pemain untuk mengendalikan tubuh dengan presisi melibatkan langkah kaki yang tepat, rotasi tubuh yang baik, dan posisi tangan yang tepat. Dengan gerakan yang terkoordinasi dengan baik, pemain dapat meraih shuttlecock dengan akurat dan menghasilkan pukulan yang efektif (Munandar et al., 2023).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh bahwa penerapan latihan *shuttle run* membawa dampak positif dalam meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet bulutangkis di PB Mandiri Husada Palopo. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan yang memfokuskan pada pergerakan kaki melalui lari bolak-balik atau perubahan arah dengan cepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Cahayani et al., 2023), dengan melakukan latihan ini secara teratur, pemain dapat mengembangkan kelincahan dan kepekaan dalam mengendalikan tubuh mereka, yang sangat bermanfaat dalam permainan bulutangkis yang memerlukan gerakan yang presisi dan cepat.

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam latihan *shuttle run*. Pertama, penting untuk memperhatikan jarak antara dua titik yang digunakan dalam latihan. Sebagai contoh, jarak 10 meter seringkali memungkinkan atlet untuk menjalankan beberapa putaran bolak-balik sebelum mengalami kelelahan yang signifikan. Jarak yang terlalu jauh dapat menyebabkan atlet kelelahan dan sulit untuk dengan cepat membalikkan badan, yang pada akhirnya memengaruhi kecepatan latihan. Jumlah repetisi dalam latihan juga harus diperhatikan agar atlet tidak mengalami kelelahan berlebihan. Kelelahan yang berlebihan dapat mengurangi efektivitas latihan dan membuat hasilnya tidak valid untuk mengukur kelincahan (Rahmawan et al., 2023).

Dalam penelitian ini, kelompok yang menjalani latihan *shuttle run* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemahiran *footwork* dalam permainan bulutangkis (Hermawan et al., 2023). Salah satu keunggulan latihan *shuttle run* adalah fokusnya pada *footwork* dan peningkatan kecepatan, yang mendapat perhatian yang besar dalam latihan ini (Hidayat et al., 2021). Ditambahkan dari pendapat (Cahyaningrum, 2021) bahwa gerakan *shuttle run* lebih mudah diingat secara psikologis, yang memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada meningkatkan kecepatan lari. Selain itu, latihan *shuttle run* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membiasakan atlet dengan sudut belok yang tajam (180 derajat), yang lebih tajam daripada sudut belok dalam latihan zig-zag (45 dan 90 derajat). Sudut belok yang tajam ini memberikan keuntungan dalam tes kelincahan dribbling menggunakan *shuttle run* dibandingkan dengan latihan zig-zag.

Secara keseluruhan, penerapan latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* pada permainan bulutangkis memiliki dampak positif yang signifikan. Latihan ini tidak hanya membantu pemain meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kekuatan kaki, tetapi juga meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi mereka. Dengan latihan yang teratur dan disiplin, pemain dapat memperbaiki *footwork* mereka, yang pada gilirannya akan memberikan keunggulan dalam permainan dan mengoptimalkan performa mereka di lapangan bulutangkis. Menyimpulkan bahwa *shuttle run* melibatkan gerakan intens yang mengharuskan atlet bergerak bolak-balik antara dua titik dalam waktu yang singkat. Latihan ini dapat meningkatkan denyut jantung dan kapasitas paru-paru, sehingga meningkatkan daya tahan *kardiovaskular* atlet.



Selain itu, penelitian ini juga menguatkan pentingnya latihan kelincahan dalam permainan bulutangkis. Dengan melibatkan latihan *shuttle run*, yang mendorong pergerakan kaki yang lincah dan perubahan arah yang cepat, hasil penelitian ini memberikan bukti konkret bahwa latihan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan *footwork* atlet. Dalam olahraga bulutangkis, kemampuan untuk dengan cepat bergerak dan merespons situasi permainan dengan efisien merupakan faktor penting dalam meraih keberhasilan. Hasil ini tidak hanya memberikan panduan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif, tetapi juga mendukung teori bahwa latihan kelincahan seperti *shuttle run* dapat memberikan dampak positif dalam mengasah keterampilan dasar permainan bulutangkis. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memberikan sumbangan berharga bagi pengembangan strategi pelatihan dan peningkatan performa para atlet bulutangkis di masa depan.

Sebagai hasil akhir, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam mengembangkan strategi pelatihan yang lebih canggih dan peningkatan *performa* para atlet bulutangkis di masa depan. Hasil ini menjadi landasan yang kuat untuk merancang program latihan yang lebih terfokus dan terarah, sehingga para atlet dapat mengembangkan kemampuan *footwork* mereka dengan lebih baik dan akurat. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk berperan sebagai panduan penting dalam upaya pengembangan dan peningkatan kualitas atlet bulutangkis.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan latihan *footwork* dengan *shuttle run*, sebagian besar atlet menunjukkan peningkatan kategori dalam waktu pencapaian kelincahan. Terdapat peningkatan jumlah atlet yang masuk ke kategori "baik" dan Sangat baik, serta berkurangnya atlet yang masuk ke kategori Kurang. Rata-rata waktu pencapaian juga menurun dari *pretest* (13.9 detik) menjadi *posttest* (11.74 detik). Selanjutnya, berdasarkan hasil temuan dan analisis pengujian t, didapatkan nilai P atau Sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0.000 < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

## Pernyataan Penulis

Artikel yang berjudul penerapan latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet permainan bulutangkis PB Mandiri Husada Palopo ini merupakan hasil karya kami secara orisinal dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal lain.

## Daftar Pustaka

Adnyani, D. N. N., Suarni, N. K., & Jampel, I. N. (2015). Pengaruh Metode Drill Terhadap Motivasi Belajar dan Kemampuan Merawat Diri Sendiri bagi Anak Tunagrahita Pada Pelajaran Bina Diri Siswa Kelas I SLB.C1 Negeri Denpasar Tahun Pelajaran 2014/2015. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(1), 601–610. <https://ejournal->

- [pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_ep/article/view/1586](https://pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ep/article/view/1586)
- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 321–330. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42785>
- Alfian, J. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam Passing Bawah Pada Atlet Bola Voli Di Smakon Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1), 1–11. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1047>
- Argaha, A., & Setiawan, I. (2022). Tingkat Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Bulutangkis Club Juara Emas Di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2021. *Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 214–221. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I1.53471>
- Ariani, L. P. T., & Marti, N. W. (2022). Evaluasi Kelayakan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Pada Mata Kuliah Tp. Kepelatihan Bulutangkis. *Jurnal Jptk*, 19(1), 76–85. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPTK/article/view/43829>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victoria, A. R., Ikhsan, A. I. Al, & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(2), 10–12. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/68740>
- Cahyaningrum, G. K. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Driling Bulutangkis Terhadap Waktu Reaksi Visual. *Jurnal Atletik Olahraga Dalam Pengajaran Dan Rekreasi Analisis Interdisipliner*, 4(2), 1–6. <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/view/717>
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/729>
- Gusva, A., Neldi, H., Nirwandi, N., & Marta, I. A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Kelincahan terhadap Kemampuan dribbling Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Jpdo*, 6(8), 8–15. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1444>
- Halomoan, I., Nukardi, N., Fitri, Rosa, A., Putri, Amelia, W., Hutasoit, A, D., & Sitanggang, Martupa, N. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Dan Kecepatan Pemain Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 404–410. <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JURDIP/article/view/1540>
- Haprabu, E. S., & Yulianto, R. (2023). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sd Muhammadiyah 3 Surakarta Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 31–38. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2882>

- Hermawan, T. S., Bachtiar, B., Maulana, F., & Lestari, A. T. (2023). Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Tenis Meja. *Jurnal Educatio*, 9(3), 1279–1285. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5417>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>
- Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). Perbedaan Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 137–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45628>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Irawan, F. A., Sutaryono, S., Permana, D. F. W., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Hand, Eye, And Foot Coordination Test Untuk Mendeteksi Kemampuan Dasar Lokomotor. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 85–92. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.85-92>
- Komarudin. (2023). *Manajemen Mutu Kunci Kepuasan Atlet* (R. Fadhli (ed.); Ed. I). Indonesia Emas Group.
- Lestari, H. D., & Parmiti, D. P. (2020). Pengembangan E-Modul IPA Bermuatan Tes Online untuk Meningkatkan Hasil Belajar. *Journal of Education Technology*, 4(1), 73–79. <https://doi.org/10.23887/jet.v4i1.24095>
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Lampu Reaksi Dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Pada Peserta Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 68–74. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15621>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mansur, M., Kurniawan, F., Wijaya, A., & Suharjana, S. (2020). Analisis komparasi metode pembinaan cabang olahraga bulutangkis antara Yogyakarta Indonesia dengan Ottapalam India. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 204–215. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.31998>
- Mirfan, F. Fitri, Syahra, S., Doni, D., & Yendrizal, Y. (2020). Shuttle Run Dan Zig Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 928–939. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/685>
- Munandar, R. A., Hidayat, T., Pratama, S. A., & Susila, L. (2023). Pengaruh Tabata Training Dan Suttle Run Terhadap Kelincahan Mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20684>
- Rahmawan, D., Maryati, S., & Nursasih, I. D. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder In Out Dengan 40-yard Lateral Shuffel Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 137–144. <https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/11560>
- Rifai, A., Bustomi, Ad., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow

- Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Sakban, A., & Wahyudin, W. (2019). Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Numbered Head Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 7(1), 18–24.  
<https://doi.org/10.31764/civicus.v0i0.924>
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Pukulan Dropshot Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87–94.  
<https://doi.org/10.35906/panrita.v1i2.145>
- Saleh, S., & Syahrudin, S. (2022). *Tenis Groundstroke* (D. Jalal (ed.); Ed. I). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Seko, A. F., Lao, H. A., Kolo, C., & Ajito, T. (2022). Penerapan Metode Fun Learning Untuk Meningkatkan Teknik Ingatan dan Hasil Belajar Pada Peserta Didik di SD Negeri Nenas. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1349–1358.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5418>
- Setiawan, M. I., Ahmad, A., & Ulpi, W. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bulutangkis. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 433–446.  
<https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7518>
- Solikah, H. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Quizizz terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Teks Persuasif Kelas VIII di SMPN 5 Sidoarjo Tahun Pelajaran 2019 / 2020. *Bapala: Jurnal Mahasiswa UNESA*, 7(3), 1–8.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/34508>
- Utomo, A. W. B., Wulandari, B., & Wahyudi, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Atlet Bulu Tangkis Pb. Kusuma Ngawi. *Jurnal Kejaora*, 8(2), 207–215.  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/2840>
- Wali, M. G. Z., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Netting Forehand dan Backhand dengan Metode Drill untuk Atlet Usia 8-12 Tahun di PB . AIC Kabupaten Malang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperlatihan Olahraga*, 1(2), 111–125. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2163>
- Wati, I. K., Supriyoko, A., & Hartini. (2023). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di Pb Putra Mustika Blora. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 50–60.  
<https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2884>
- Widiasto, Y. A., & Lismadiana, L. (2019). Pengaruh Latihan Multi Drill Drill Dan Core Stability Terhadap Peningkatan Agility Dan Leg Power Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 8(10), 18–23.  
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15479>
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar* (Ed. I). Cv. Budi Utama.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan

---

Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>