

UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN KAKI MELALUI METODE SHADOW BADMINTON DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS

Winarno

IKIP Budi Utomo Malang
email: winarno241@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan kaki melalui metode *shadow badminton* dalam permainan bulutangkis, siswa putra SMP Dharma Wanita 01 Senggren. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri atas 2 siklus yaitu adanya rencana-tindakan-observasi dan refleksi. Subyek yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Dharma Wanita 01 Senggren yang berjumlah 29 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase peningkatan kecepatan kaki yaitu kategori Sangat Baik dari sebelum pemberian pembelajaran 6,8%, setelah pembelajaran siklus I mencapai 17,2% dan setelah pembelajaran siklus II mencapai 27,5%, dan kategori Baik 37,9% menjadi 62% dan menjadi 58,6%, salah satu mendapat hasil Baik Sekali, dan kategori Sedang 37,9% menjadi 13,7% dan berkurang menjadi 10,3%, Kategori Kurang 17,2% menjadi berkurang 6,8% dan kemudian hanya menjadi 3,4% saja. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kecepatan kaki siswa putra kelas VII SMP Dharma Wanita 01 Senggren melalui metode *shadow badminton*.

Kata Kunci: kecepatan kaki, metode, *shadow badminton*

ABSTRACT

This study aims to improve foot speed through the shadow badminton method in badminton games, male students of Dharma Wanita 01 Middle School Senggren. This type of research is classroom action research (CAR) which consists of 2 cycles, namely the existence of plans-observation and reflection. The subjects used were all male students of class VII at Dharma Wanita 01 Senggren Middle School, totaling 29 students. The results showed that the percentage increase in foot speed was in the Very Good category from before giving learning 6.8%, after learning the first cycle reached 17.2% and after learning the second cycle reached 27.5%, and the Good category 37.9% to 62% and to 58.6%, one gets a Very Good result, and the Medium category is 37.9% to 13.7% and decreases to 10.3%, Category Less 17.2% to be reduced by 6.8% and then only to 3.4% only. It can be concluded that there is an increase in the foot speed of male students of class VII of SMP Dharma Wanita 01 Senggren through shadow badminton method.

Keywords: foot speed, method, *shadow badminton*

PENDAHULUAN

Olahraga bulu tangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulu tangkis merupakan olahraga un-tuk semua lapisan masyarakat, karena dapat di-mainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Hal itu baik yang tujuannya untuk rekreasi dan hiburan, menjaga kesehatan dan kebugaran, maupun untuk meraih prestasi. Karena olahraga bulu tangkis ini mudah di mengerti serta dapat di lakukan dimana saja tetapi persoalannya tidak sampai di situ saja. Untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam permainan bulu tangkis ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu teknik dasar, teknik dasar tersebut erat sekali hubungannya dengan

kecepatan, kelincahan, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bulu tangkis yang harus dikuasai agar dapat mengembangkan mutu permainan terdiri atas servis, *backhand*, *forehand*, *smash*, *drive*, *drop shoot*, *lop shoot*, dan faktor pendukung lainnya seperti *shadow badminton*. Sedangkan untuk menguasai teknik tinggi dalam permainan bulu tangkis salah satu faktor karakteristik fisik yang berpengaruh adalah kecepatan. Karena kecepatan merupakan “kemampuan untuk melakukan gerak yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sependek-pendeknya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (Harsono, 1988:216).

Unsur kecepatan merupakan unsur gerak yang sangat penting pada saat bermain bulu tangkis, akan tetapi bukan berarti unsur-unsur yang lain tidak penting, melainkan sebagai penunjang untuk mencapai prestasi yang baik. Berdasarkan pendapat yang telah diungkapkan di atas maka peneliti berasumsi bahwa kecepatan mempunyai hubungan yang erat dengan ketrampilan bermain bulu tangkis dan latihan melalui *shadow badminton*, oleh karena itu peneliti memberikan tes lari hilir mudik disertai *shadow badminton* yaitu memindah *shuttlecock* dari tempat satu ke tempat yang lain untuk mengetahui seberapa kecepatan yang dimiliki oleh atlet.

Suatu rencana penelitian akan menjadi semakin jelas di dalam pelaksanaannya apabila didasarkan pada teori-teori yang telah ada yang berguna untuk mendukung hipotesis. Teori-teori tentang upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan telah banyak dikemukakan oleh para pakar. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, penulis mencoba menggunakan model pembelajaran kelincahan dan kecepatan melalui *shadow badminton*. Hal ini sangat bagus untuk melatih kecepatan mereka di dalam permainan bulu tangkis.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sependek-pendeknya (Harsono, 1988:216) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:54) Kecepatan adalah kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Suharno HP, 1992:5). Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan

gerakan keseimbangan, dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang pendek. Dalam masalah kecepatan ada kecepatan gerak ada kecepatan eksplosif (Sajoto, 1986:58). Kent mengemukakan bahwa kecepatan adalah: jarak tempuh persatuan waktu yang di ukur dalam satu menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:55). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Oxindine, 1988:216).

Komponen kecepatan sangat tergantung kepada tingkat kebugaran jasmani. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin tinggi pula tingkat kecepatan. Hal-hal pokok yang merupakan bagian dari komponen kecepatan dalam hal ini ada 5 macam, yaitu:

1. *Cardiovascular Endurance* (daya tahan kardiovaskuler)

Yang dimaksud dengan daya tahan kondiovaskuler adalah bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan)

2. *Muscular Endurance and Strength* (Daya tahan dan kekuatan otot)

Daya tahan otot yaitu kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu (isotonic) atau untuk menahan gerakan otot dalam jangka waktu tertentu (isometric)

3. Keseimbangan Pertumbuhan Tubuh

Keseimbangan pertumbuhan tubuh tergantung pada keadaan perbandingan ketebalan lemak dengan otot tulang. Orang yang memiliki tubuh tidak gemuk (tak banyak lemak) dan memiliki lebih banyak otot terlatih, dapat menimbulkan keadaan jasmani yang lebih segar dibanding orang yang terlalu gemuk.

4. Kelentukan

Kelentukan merupakan kelenturan gerak dari persendian tubuh, dan pada tingkat yang sangat baik hal itu akan dapat membantu mencegah terjadinya kecelakaan (cedera), hal ini sesuai dengan apa yang dilakukan oleh Dangsina Moeloek : " Gerakan yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh, tetapi kelentukan yang baik pada tempat tertentu belum tentu baik ditempat lain.

5. Kekuatan Otot

Ketrampilan seseorang di dalam suatu kegiatan atau olahraga tergantung dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot, sebagaimana dikatakan oleh Dangsina Moeloeck : " Tenaga ledak otot/daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif. Dalam kegiatan sehari-hari kekuatan otot diperlukan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ketempat lain".

Pendekatan metode *shadow badminton* adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran kecepatan yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja porsi dan bentuk harus disesuaikan dengan aspek yang ada. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani di dunia pendidikan. Model pembelajaran dengan pendekatan *shadow badminton* erat kaitannya dengan perkembangan teknik, kelincahan, dan kecepatan, karena melalui *shadow badminton*, maka permainan bulutangkis akan lebih mudah dilakukan. *Shadow badminton* adalah praktek dan pergerakan yang benar tanpa benar-benar memukul suatu obyek atau *shuttlecock*. Posisi awal berada ditengah-tengah lapangan terus sentuhlah 8 sudut lapangan secara berturut-turut, kembali ke posisi pusat setelah melakukan gerakan *forehand* belakang, *forehand* depan, *backhand* belakang, *backhand* depan, *forehand* depan, *forehand* samping, *backhand* depan, *forehand* samping sesuai apa yang instruktur perintahkan dan gunakan tangan dan kaki yang dominan pada saat melakukan gerakan. Silangkan kaki hanya pada sisi *backhand* tidak pada posisi *forehand*.

Menurut Kusuma (2015, hlm.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. Sedangkan menurut Saputra, dkk dalam jurnal *Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) Memindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan dan Daya*

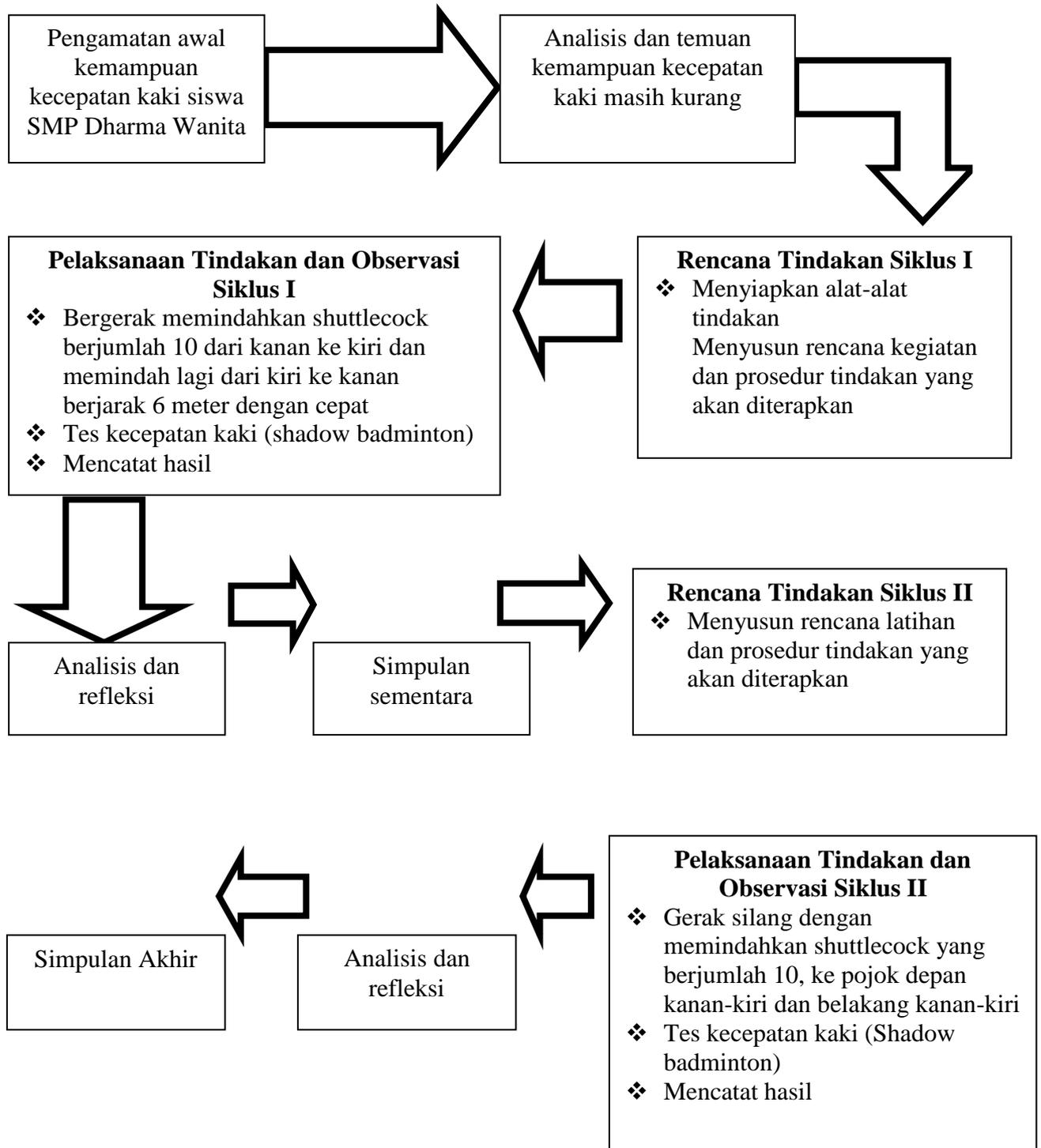
Ledak Otot Tungkai pada siswa putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri I Ubud (2014, hlm.2) Pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih. Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kecepatan. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa VII SMP Dharma Wanita 01 Senggreng, menggunakan pendekatan atau tes *shadow badminton* untuk meningkatkan kecepatan. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan.

Menurut Taggart, suatu penelitian tindakan kelas, prosedur pelaksanaannya mencakup: 1) perencanaan tindakan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) pengamatan dan 4) refleksi. (Taggart dalam Aqib, Z., 2006:30) Adapun prosedur penelitian yang penulis lakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Bagan Alur Penelitian Tindakan Kelas

Diadaptasikan dari kemmis dan taggart (dalam wiriaatmadja, 2005)

DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Persiapan Tindakan

Dalam rangka mempersiapkan tindakan yang akan dilaksanakan maka peneliti menyiapkan rencana tindakan yang diperlukan, yaitu :

1. Kegiatan Awal

Kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan kegiatan yaitu meningkatkan kecepatan kaki. Sebelum melakukan kegiatan inti sebaiknya diberikan pemanasan, pemanasan sebaiknya sesuai dengan kegiatan inti yang akan dilakukan, dilihat dari kegiatan inti, maka pemanasan dapat dilakukan dalam bentuk lari mengelilingi lapangan bulu tangkis atau dengan senam kecil dan peregangan.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti dilaksanakan di luar lapangan bulu tangkis yaitu gerak cepat bolak-balik dari kanan ke kiri dan dari kiri ke kanan lagi dengan memindah 10 buah *shuttlecock* berjarak 6 meter dan *shadow badminton* selama 30 detik sampai sudut lapangan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan kaki disamping juga melatih unsur kognitif dan psikomotorik siswa.

3. Kegiatan Akhir

Kegiatan diakhiri dengan pendinginan setelah itu diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada siswa yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

Pelaksanaan Tindakan

Siswa melakukan *shadow badminton* selama 30 detik dan gerak cepat bolak-balik dari kanan ke kiri dan dari kiri ke kanan dengan memindah 10 buah *shuttlecock* berjarak 6 meter.

Observasi

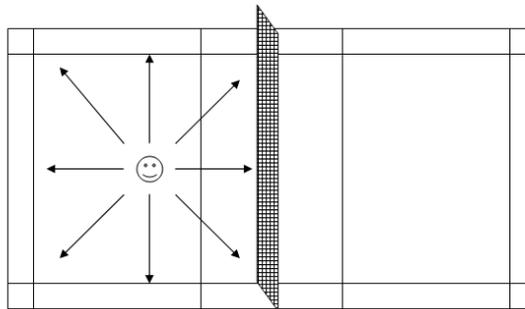
Observasi dilaksanakan bersamaan waktunya dengan pelaksanaan tindakan praktek latihan *shadow badminton* dan gerak cepat bolak-balik dari kanan ke kiri dan dari kiri ke kanan dengan memindah 10 buah *shuttlecock* berjarak 6 meter. Lembar observasi digunakan untuk mengobservasi keberadaan suatu benda atau kemunculan aspek-aspek ketrampilan yang diamati.

Refleksi

Refleksi meliputi kegiatan analisa hasil latihan dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya. Pada tahap ini juga dipaparkan semua kelebihan dan kekurangan yang ada selama tindakan pada siklus pertama.

Kelebihan akan tetap dipertahankan, sedangkan kekurangannya akan diperbaiki pada siklus kedua. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kecepatan dengan gerak cepat bolak-balik dari kanan ke kiri dan dari kiri ke kanan dengan memindah 10 buah shuttlecock berjarak 6 meter.

Gambar Lapangan Tes Kecepatan Kaki 30 Detik



Catatan :

Siswa harus melakukan gerakan sesuai arah yang ada pada lapangan sesuai instruktur dan dilakukan dengan secepat-cepatnya.

Siklus II

Persiapan tindakan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I maka disusun perencanaan pembelajaran pada siklus II sebagai berikut, yaitu

4. Kegiatan awal

Kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan kegiatan yaitu meningkatkan kecepatan kaki. Sebelum melakukan kegiatan inti sebaiknya diberikan pemanasan dan peregangan.

5. Kegiatan inti

Pada kegiatan inti dilaksanakan di luar lapangan bulu tangkis yaitu gerak silang memindahkan 10 buah *shuttlecock* dari tengah ke pojok depan kanan-kiri dan pojok belakang kanan-kiri kemudian dikembalikan lagi ke tengah dan tes kecepatan kaki atau *shadow badminton*. Dalam siklus II peneliti melaksanakan

kegiatan yang lebih baik lagi daripada siklus yang pertama yaitu gerak silang memindahkan 10 buah *shuttlecock* dari tengah ke pojok depan kanan-kiri dan pojok belakang kanan-kiri kemudian dikembalikan lagi ke tengah.

6. Kegiatan akhir

Kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada atlet yang masih belum maksimal dalam beraktivitas.

Pelaksanaan tindakan

Siswa melakukan gerak silang dengan memindahkan 10 buah *shuttlecock* dari tengah ke pojok depan kanan-kiri dan pojok belakang kanan kiri kemudian dikembalikan lagi ke tengah secara cepat dan tepat dan tes kecepatan kaki *shadow badminton*.

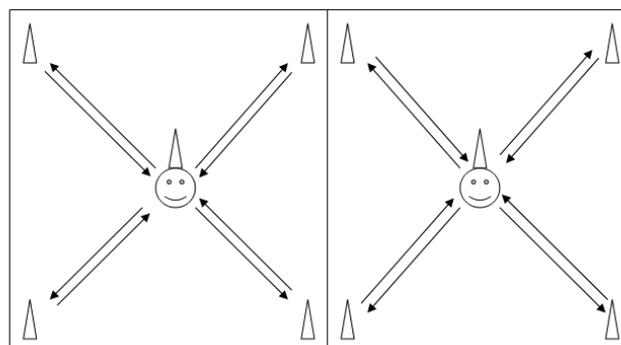
Observasi

Observasi dilaksanakan bersamaan waktunya dengan pelaksanaan tindakan praktek latihan tes kecepatan kaki *shadow badminton* dan gerak silang dengan memindahkan 10 buah *shuttlecock* dari tengah ke pojok depan kanan-kiri dan pojok belakang kanan kiri kemudian dikembalikan lagi ke tengah secara cepat dan tepat.

Refleksi

Refleksi meliputi kegiatan analisa hasil latihan dan hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mendapatkan gambaran mengenai dampak tindakan. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kecepatan kaki dan tes gerak silang.

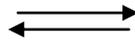
GAMBAR LAPANGAN TES GERAK SILANG



Keterangan gambar :

 = Ditematkanya *shuttlecock*

 = Tempat berdirinya siswa dan diletaknya *shuttlecock*

 = Arah saat memindahkan *shuttlecock*

Catatan :

Siswa harus memindahkan 10 buah shuttlecock dengan secepat-cepatnya ke arah yang ditentukan dan mengembalikanya lagi ke tengah.

Instrumen tes yang digunakan adalah tes kecepatan dengan gerak cepat bolak-balik dari kanan ke kiri dan dari kiri ke kanan dengan memindah 10 buah shuttlecock berjarak 6 meter dan tes gerak silang yaitu memindahkan 10 buah shuttlecock dari tengah ke pojok depan kanan-kiri dan pojok belakang kanan-kiri kemudian dikembalikan lagi ke tengah.

DAFTAR HASIL TES KECEPATAN KAKI 30 DETIK

No	Nama Siswa	Test 1 (kali)	Ket	Test 2 (kali)	Ket
1	Adi Kusuma	16	S	18	B
2	Adi Prasetyo	16	S	17	S
3	Agus Suhariyanto	21	SB	23	SB
4	Alex Sutrisno	18	B	19	B
5	Angga	14	K	17	S
6	Anggi Wijaya	15	S	17	S
7	Dian Wahyu Saputro	17	S	18	B
8	Fery Iswandi	12	K	14	K
9	Hendro Pahlawan	16	S	19	B
10	Khoirul Ahmadi	20	B	23	SB
11	Nandana Hafidz	13	K	15	S
12	Nurhuda Prasetyo	15	S	19	B
13	Moh. Kafi	18	B	19	B
14	Oky Yoga	19	B	19	B
15	Rizal Mahmud N	17	S	18	B

16	Rendy Eko Prasetyo	19	B	21	SB
17	Romanro Sebastian	14	K	18	B
18	Syahrial Bagus Nurcahyo	18	B	20	B
19	Saga	14	K	14	K
20	Septian Candra Wahono	17	S	20	B
21	Syafaat	18	B	19	B
22	Syafrulah	18	B	19	B
23	Tengku Wibi Aryesa	17	S	18	B
24	Try Cahyo Utomo	17	S	19	B
25	Wahyu Dwi Prasajo	20	B	22	SB
26	Wisnu Rachmad Hidayat	22	SB	24	SB
27	Yanuar Ardana	19	B	19	B
28	Yusuf Nasuha	18	B	20	B
29	Yoppy	17	S	20	B

Test 1 = sebelum pembelajaran kecepatan kaki pada siklus I

Test 2 = sesudah diadakanya pembelajaran kecepatan siklus I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan kaki melalui metode *shadow badminton*. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan seperti pada tabel di atas.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa presentase peningkatan kecepatan kaki yaitu kategori Sangat Baik dari sebelum pemberian pembelajaran 6,8%, setelah pembelajaran siklus I mencapai 17,2% dan setelah pembelajaran siklus II mencapai 27,5%, dan kategori Baik 37,9% menjadi 62% dan menjadi 58,6%, salah satu mendapat hasil Baik Sekali, dan kategori Sedang 37,9% menjadi 13,7% dan berkurang menjadi 10,3%, Kategori Kurang 17,2% menjadi berkurang 6,8% dan kemudian hanya menjadi 3,4% saja. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kecepatan kaki siswa putra kelas VII SMP Dharma Wanita 01 Senggreng melalui metode *shadow badminton* yaitu tes kecepatan bergerak ke kanan dan ke kiri secara bolak-balik dengan memindahkan *shuttlecock* secara cepat dan tes gerak silang dengan memindahkan *shuttlecock*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta: UN-Yogyakarta.
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Cetakan Ke Empat. Bandung: Yrama Widya.
- Ghony, Djunaidy. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*: Malang: UIN-Malang Press.
- Universitas Negeri Malang. 2000. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wadimurni. 2008. *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*. Malang: UM Press.
- Ghazali Indra Putra, 2016. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun*. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 4 – Nomor 2, September 2016, (175-185)
- <http://www.google.com>, diakses 10 April 2019
- <http://www.google.com>, diakses 10 April 2019