

Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis pada atlet

The effect of shuttle run training on badminton footwork agility in athletes

Muhammad Rinto Prasetyo¹, Syamsuramel¹, Silvi Aryanti^{*1}

¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Kelincahan merupakan faktor krusial dalam performa atlet untuk meningkatkan mobilitas dan respons di lapangan. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada atlet bulutangkis PB. Pusri Palembang. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *pretest* dan *posttest one group*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet putra usia 10–15 tahun klub yang berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel secara total sampling. Instrumen penelitian ini adalah tes *shuttle run*. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diterapkan adalah latihan yang diberikan selama enam minggu. **Hasil:** Hasil Uji hipotesis menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar $5,516 > t_{tabel}$ 2,045. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** Berdasarkan uji tersebut, maka latihan *shuttle run* dinyatakan terhadap kelincahan *footwork* atlet. Temuan tersebut menemukan latihan *shuttle run* merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kelincahan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

Kata Kunci: *Shuttle run*; *footwork*; Bulu tangkis.

Abstract

Research Problems: Agility is a crucial factor in athlete performance to improve mobility and response on the field. **Research Objectives:** The purpose of this study was to determine the effect of *shuttle run* training on the results of *footwork* agility in badminton athletes BC. Pusri Palembang. **Methods:** The research method used is quantitative with a pretest and post-test one-group research design. The population in this study were male athletes aged 10-15 years old club which amounted to 30 people. The sample used was 30 people with total sampling technique. This research instrument is the *shuttle run* test. In this study, the treatment applied was training given for six weeks. **Results:** The results of the hypothesis test show that the t_{count} is $5.516 > t_{table}$ 2.045. Thus, it can be concluded that H_0 is rejected, and H_a is accepted. **Conclusion:** Based on the test, the *shuttle run* exercise is related to the athlete's *footwork* agility. The findings found that *shuttle run* training is one of the effective methods to improve *footwork* agility in badminton.

Keywords: *Shuttle run*; *footwork*; Badminton.

Dikirim: 25 November 2024; Direvisi: 9 Maret 2025; Diterima: 10 Maret 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i2.12>

Corresponding author: Silvi Aryanti, Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862
Email: silviaryanti@fkip.unsri.ac.id

PENDAHULUAN

Permainan bulu tangkis dalam pelaksanaan dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan memukulkan shuttlecock menggunakan raket ke pihak lawan (Aryanti et al., 2020). Seseorang untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik membutuhkan komponen fisik. Permainan bulutangkis membutuhkan komponen kelincahan yang baik bagi pemain agar lebih mudah untuk menangkap dan tiba di shuttlecock (Karyono, 2016).

Hasil observasi yang dilakukan pada atlet putra kategori usia 10-15 tahun pada klub PB. Pusri Palembang ditemukan bahwa sebagian atlet yang belum menguasai teknik *footwork* yang baik. Langkah kaki atlet masih lambat saat menerima shuttlecock yang diberikan lawan. Teknik *footwork* atlet saat latihan belum baik karena gerakan langkah atlet yang tidak lincah dan penguasaan lapangan yang belum baik sehingga atlet mengalami kesulitan untuk memperoleh penampilan yang baik atau seringkali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Berdasarkan permasalahan di lapangan maka atlet perlu melakukan latihan. Latihan dilakukan secara terprogram dengan target sehingga prestasi atlet tercapai (Bompa et al., 2019). Latihan membutuhkan proses yang terus-menerus dan berulang diperlukan konsisten, dan evaluasi agar dicapai hasil yang optimal (Sari et al., 2024). Latihan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu latihan kelincahan. Salah satu latihan kelincahan yang digunakan yaitu latihan *shuttle run*.

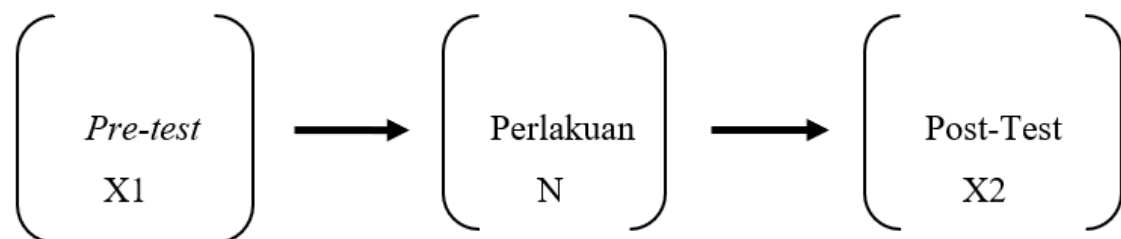
Manfaat latihan *shuttle run* yaitu adanya peningkatan terhadap kelincahan (Rahmawati & Adityatama, 2025). Atlet bulu tangkis memiliki kelincahan yang baik memberikan dampak saat penerapan strategi bermain menjadi efektif (Solanki & Gill, 2021). Latihan kelincahan yang dilakukan secara terprogram dapat meningkatkan kemampuan atlet saat bertanding (Gusliandi et al., 2020). Seorang atlet bulu tangkis selain memiliki *agility* yang baik juga adanya pemahaman untuk penguasaan teknik *footwork* (Putra & Winarsyah, 2019). Gerak langkah kaki atlet dalam melakukan teknik *footwork* bulu tangkis harus seimbang (Malwanage et al., 2022). Tujuan *footwork* bulu tangkis yaitu untuk melatih gerakan kaki dalam

penguasaan lapangan dengan cepat (Limbong, 2021). Teknik *footwork* bulutangkis dapat ditingkatkan dengan latihan *shuttle run*. Hasil penelitian terdahulu diperoleh yaitu latihan *shuttle run* memiliki pengaruh terhadap kelincahan *footwork* bulutangkis (Kardani & Rustiawan, 2020). Selain itu, hasil penelitian diperoleh bahwa latihan *Shuttle run* berpengaruh dan meningkatkan kelincahan *footwork* bulutangkis atlet (Rahmawati & Adityatama, 2025). Urgensi dalam penelitian ini adalah dibutuhkan latihan kelincahan yang dapat meningkatkan teknik *footwork* atlet putra bulutangkis. Teknik *footwork* merupakan teknik utama dan mendasar yang harus dimiliki oleh atlet atau pemain bulu tangkis. Berdasarkan permasalahan penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada kegiatan atlet Bulu tangkis PB. Pusri Palembang U 10-15.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen untuk mencari hubungan sebab akibat. Penelitian ini sebagai *quasy eksperiment* menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest one group* (Sugiyono, 2020).



Gambar 1. Desain Penelitian

Partisipan

Populasi penelitian ini yaitu seluruh atlet putra usia 10 – 15 tahun klub PB. Pusri Palembang yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini yaitu atlet putra U 10-15 dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan untuk pengukuran kecepatan *agility footwork* dengan pengukuran tes olah kaki.

Tes ini bertujuan untuk mengatur *agility* pada atlet atau pemain bulu tangkis. Alat yang digunakan adalah lapangan bulu tangkis, net (jaring), lakban atau kapur tulis berwarna putih, *stopwatch*, dan pluit.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 pertemuan. Pada saat *pretest* dan *posttest*, para atlet diminta untuk melakukan tes langkah kaki dengan mengumpulkan skor sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Setiap atlet diberikan dua kesempatan, dan hasil yang dicatat adalah skor tertinggi dari kedua tes tersebut.

Tabel 1. Norma Penilaian Tes *footwork* (Arikunto, 2019)

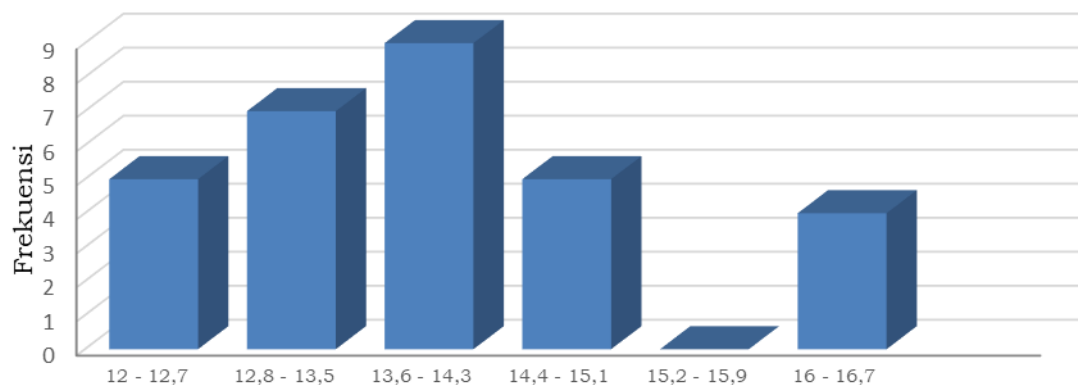
Nilai	Kriteria Kelayakan	Nilai Akhir
<21%	Sangat Tidak Layak	E
21%-40%	Layak Tidak Layak	D
41%-60%	Cukup Layak	C
61%-80%	Layak	B
81%-100%	Sangat Layak	A

Analisis Data

Untuk menganalisis data, penelitian ini menerapkan uji t, sampel yang digunakan bersifat homogen dan normal. Analisis data yang akan diujikan pada nilai tes menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows* meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji *paired sample t-test*.

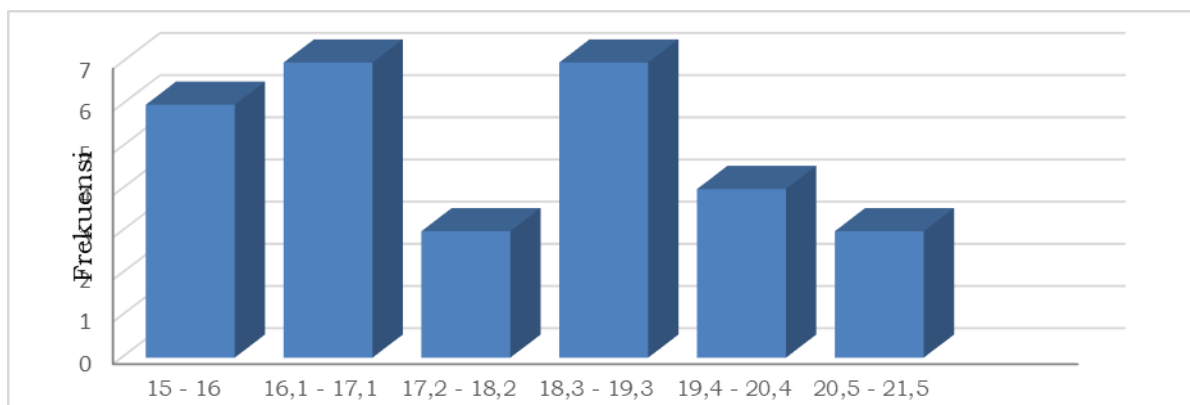
HASIL

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan pada 30 atlet bulu tangkis PB Pusri Palembang, diperoleh hasil rekapitulasi seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Histogram Hasil Pretest Tes Langkah Kakis

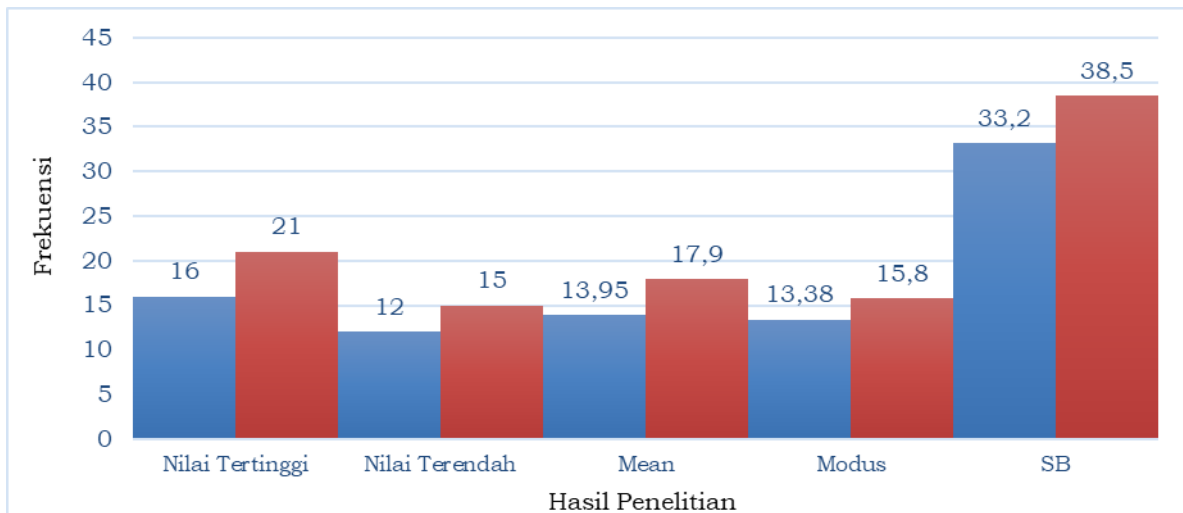
Berdasarkan Gambar 2 diperoleh nilai tertinggi pada data pretest keterampilan langkah kaki yaitu 16, sementara nilai terendah yaitu 12, sehingga rentang nilainya mencapai 4. Rata-rata dari hasil tes langkah kaki adalah 13,95, dengan simpangan baku sebesar 33,2. Selain itu, kemiringan kurva diperoleh sebesar 0,017. Dari analisis dan perhitungan data tersebut, didapati bahwa kemiringan kurva pretest sebesar 0,017, yang terletak antara -1 dan +1. Hal ini menunjukkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal. Berdasarkan hasil *posttest* yang telah dilakukan pada 30 atlet bulu tangkis PB Pusri Palembang, diperoleh hasil rekapitulasi seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Histogram Hasil Posttest Tes Langkah Kaki

Berdasarkan gambar 3 diperoleh data *prosttest* keterampilan langkah kaki adalah nilai tertinggi sebesar 21, sementara nilai terendah adalah 15, dengan rentang nilai sebesar 6. Rata-rata nilai dari hasil tes kemampuan fisik, yaitu olah kaki, adalah 17,9, dan simpangan bakunya tercatat sebesar 38,5. Selain itu, kemiringan kurva data ini adalah 0,054. Hasil perhitungan dan analisis menunjukkan bahwa kemiringan kurva pretest berada pada angka 0,054, yang terletak di antara -1 dan +1. Ini mengindikasikan bahwa data *pretest* berdistribusi normal.

Nilai tertinggi pada pretest diperoleh data sebesar 16 dan nilai terendah 12, dengan rata-rata 13,95. Setelah penerapan program latihan *shuttle run*, data posttest menunjukkan hasil yang signifikan yaitu nilai tertinggi 21, nilai terendah 15, dan rata-rata yang meningkat menjadi 17,9. Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* yaitu sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Deskripsi Pretest dan Posttest Tes Langkah Kaki

Setelah melaksanakan uji prasyarat yang mencakup pengujian normalitas dengan menggunakan software SPSS 25 for Windows dan metode Shapiro-Wilk, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi untuk variabel pretest yaitu $0.413 > 0.05$. Maka, data pada variabel pretest terdistribusi normal. Untuk variabel posttest, nilai signifikansi adalah $0.532 > 0.05$, yang mengindikasikan data pada variabel posttest juga distribusi normal.

Homogenitas dilakukan menggunakan software SPSS 25 for Windows dengan metode Levene's Test. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel hasil tes olah kaki yaitu $0.849 > 0.05$. Kesimpulan yaitu hasil tes langkah kaki yang dilakukan bersifat homogen. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas dengan hasil data pretest dan posttest yang berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Hasilnya yaitu kelincahan *footwork* pada atlet bulutangkis PB Pusri Palembang dengan bantuan software SPSS 25 for windows bisa dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	13,95	30	0,248	0,091
	Posttest	17,9	30	0,515	0,094

Mean pretest mencapai $13,95 <$ nilai rata-rata posttest sebesar 17,9 dengan sampel sebanyak 30 orang. Itu berarti secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata skor hasil tes olah kaki pada atlet Bulu tangkis PB Pusri Palembang. Tabel 3 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.996 dengan nilai Signifikasi (Sig.) sebesar 0.000. Nilai signifikasi $0.000 < 0.05$

artinya ada hubungan antara skor sebelum dan sesudah Latihan *Shuttle run* Terhadap Hasil Kelincahan *footwork* pada Atlet Bulutangkis PB Pusri Palembang.

Tabel 3. Correlation

	Correlation	Sig.
Pretest dan Posttest	0,996	0,000

Hasil perhitungan *Paired Sample Test* didapatkan bahwa Nilai Sig. (2-tailed) senilai $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima kemudian terdapat perbedaan rata-rata skor.

Tabel 4. Paired Sample Test

	t	Sig.
Pretest dan Posttest	5,516	0,000

Berdasarkan nilai t disimpulkan t hitung bernilai positif yaitu 5.516. $t_{hitung} 5.516 > t_{tabel} 2.045$, maka t test dinilai H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa presentase peningkatan setelah dilakukan perlakuan latihan yaitu sebesar 28,3%.

PEMBAHASAN

Kelincahan yang baik dalam permainan bulu tangkis harus ditunjang dengan latihan yang terprogram. Latihan yang dapat digunakan yaitu menggunakan latihan *shuttle run*. Penguasaan kelincahan atlet bulu tangkis dapat menunjang performa. [Jatmiko et al. \(2023\)](#) berpendapat bahwa latihan *shuttle run* berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan seseorang. Sedangkan ([Nugroho et al., 2022](#); [Zulkarnain et al., 2024](#)) meyakini bahwa latihan *shuttle run* pada atlet bulu tangkis berpengaruh terhadap $Vo2Max$.

Latihan *footwork* bermanfaat untuk keseimbangan seorang pemain bulu tangkis karena melakukan langkah kaki dari berbagai arah ([Malwanage et al., 2022](#)). Melakukan teknik *footwork* bulu tangkis membutuhkan kelincahan gerakan dalam penempatan posisi badan melihat arah datangnya *shuttlecock* ([Sholeh et al., 2024](#)). *footwork* bulu tangkis membutuhkan kelincahan dalam langkah kaki saat menjangkau *shuttlecock* ([Putra & Lubis, 2024](#)).

Latihan *shuttle run* sangat baik untuk kelincahan *footwork* seseorang khususnya dalam bulu tangkis. Hasil penelitian terdahulu (Zulkarnain et al., 2024) menjelaskan bahwa hasil pembelajaran *footwork* bulutangkis mengalami peningkatan kelincahan karena menggunakan latihan *shuttle run*. Kardani & Rustiawan (2020) dengan latihan *shuttle run* dapat berpengaruh terhadap kelincahan *footwork* bulu tangkis pada atlet. Limbong (2021) hasil penelitian diperoleh bahwa kelincahan *footwork* atlet bulu tangkis dapat ditingkatkan melalui latihan *shuttle run*. Mirfan et al. (2020) latihan *shuttle run* memiliki kontribusi pada *footwork* atlet bulu tangkis.

KESIMPULAN

Kelincahan dalam permainan bulu tangkis diperlukan oleh atlet yaitu saat melakukan *footwork*. Latihan yang digunakan yaitu latihan *shuttle run* agar kelincahan dalam *footwork* bulu tangkis dapat ditingkatkan. Hasil penelitian diperoleh bahwa terjadi peningkatan sebesar 28,3%. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu melakukan penelitian pada atlet putri dengan kategori usia yang berbeda.

KONTRIBUSI PENULIS

Muhammad Rinto Prasetyo: Writing - Review & editing. **Syamsuramel:** Methodology. **Silvi Aryanti:** Software and Writing - Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, S., Hartati, H., & Syafaruddin, S. (2020). Learning of Badminton Model through Animation Video on Physical Education Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 47–50. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080708>
- Bompa, T. O. T. O., Harf, G. G., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Sixth Edit, Vol. 51, Issue 4). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Gusliandi, F., Ramadi, Juita, A., & Welis, W. (2020). The Effect of Footwork Exercise on Agility in Badminton. *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.186>
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., & Nurhasan. (2023). *Model Latihan Daya*

- Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan Menggunakan Tuja Shuttle Run. 39–40.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Karyono, T. H. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai terhadap Kelincahan. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1), 49–62. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9496>
- 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>
- Malwanage, K. T., Senadheera, V. V., & Dassanayake, T. L. (2022). Effect of balance training on footwork performance in badminton: An interventional study. *PLOS ONE*, 17(11), e0277775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277775>
- Mirfan, F. fitri, Syahra, S., Donie, & Yendrizar. (2020). Shuttle Run Dan Zig Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 928–939. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.685>
- Nugroho, R. A., Mahfud, I., & Jubaedi, A. (2022). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Vo2Max Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Sport Science and Education Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i1.1734>
- Putra, A. Y., & Lubis, M. H. (2024). PENGARUH METODE LATIHAN FOOTWORK DAN SHADOW TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(1), 24–38. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.62>
- Putra, R. M., & Witarsyah, W. (2019). Perbandingan Latihan Footwork dengan Metode Interval Intensif dan Interval Ektensif Terhadap Kemampuan Vo 2 max Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2 (1), 108–113. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/201>
- Rahmawati, S., & Adityatama, F. (2025). Pengaruh latihan shuttle run dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 11–21. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v12i1.3299>
- Sari, W. T., Destriana, D., & Aryanti, S. (2024). Hanging ball training on top serve ability in extracurricular volleyball. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(2), 115–126. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i2/11>
- Sholeh, M., Afandi, M. W. N., & Asfuri, N. B. (2024). Pengaruh Metode

- Latihan Footwork dan Shadow terhadap Ketepatan Smash Bulu Tangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra di SMK Negeri 1 Randudongkal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 232–242. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3577>
- Solanki, H. G., & Gill, M. A. (2021). The Effect of Core Stability Training on Dynamic Balance and Smash Stroke Performance in Badminton Players - An Evidence Based Study. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 6(3), 93–98. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20210716>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kombinasi. In Alfabeta. PT Alfabet. In *Alfabeta*.
- Zulkarnain, D. N., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2024). Improving Footwork Learning Outcomes in Badminton Through Shuttle Run Training Model Among Eighth Grade Students of State Junior High School 13 Palopo. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(3), 462–469. <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i3.10763>