

## Pengaruh Model Latihan *Shuttle Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen

Heru Prasetya Saputra<sup>1\*</sup>, Jaka Sayidina Ali<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa TengahE-mail: [herup1034@gmail.com](mailto:herup1034@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6041>**ARTICLE INFO****Article history***Received: 01 Mar 2026**Revised: 15 Mar 2026**Accepted: 11 April 2026***Kata Kunci:**

Kelincahan, Club Talenta, Usia 9-11 Tahun

**Keywords:***Agility, Talent Club, Ages 9-11***ABSTRACT**

Kelincahan adalah salah satu kemampuan paling penting dalam bulu tangkis karena permainan ini berlangsung sangat cepat dan dinamis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan Shuttle Run terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis di Klub Talenta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu menggunakan metode penelitian pre-experimen menggunakan design penelitian one-group pretest-posttest dengan diberikan perlakuan latihan shuttle run. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Klub Talenta yang aktif sejumlah 60 pemain, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 16 pemain yang memenuhi kriteria usia 9-11 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kelincahan shuttle run digunakan untuk mengukur kelincahan. Hasil tes menunjukkan terjadi peningkatan kelincahan pemain Usia 9-11 tahun Club Talenta Kebumen. Pemain yang masuk kategori baik atau memperoleh nilai B terjadi peningkatan dari 6% menjadi 25%. Pemain yang masuk kategori sedang atau memperoleh nilai C terjadi peningkatan dari 19% menjadi 63%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai D sebesar 13%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai E. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan pemain bulu tangkis secara teknis dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik, teknik, dan mental.

*Agility is one of the most important abilities in badminton because this game is very fast and dynamic. The purpose of this study is to determine the effect of the Shuttle Run Training Model on improving the agility of badminton athletes at the Talenta Club. This study is a quantitative study that uses a pre-experimental research method using a one-group pretest-posttest research design with shuttle run training treatment. The population in this study were 60 active PB bakat players, while the sample used in this study was 16 players who met the age criteria of 9-11 years. The data collection instrument used a shuttle run agility test was used to measure agility. The test results showed an increase in the agility of players aged 9-11 years at the Kebumen Talenta Club. Players who were in the good category or obtained a B grade increased from 6% to 25%. Players who were in the moderate category or obtained a C grade increased from 19% to 63%. Entered the poor category or obtained a D grade of 13%. No students were classified as very poor or received an E. Several factors influence badminton players' technical agility, including a combination of physical, technical, and mental factors.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Heru Prasetya Saputra, et al (2026). Pengaruh Model Latihan *Shuttle Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen, 4(4) 23914-23924. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6041>**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang teratur untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kualitas diri (Suwardi dkk., 2024) . Dengan berolahraga kesehatan jasmani atau kebugaran fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Tujuan kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani serta membentuk watak yang sportif, disiplin sehingga membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga memerlukan beberapa komponen – komponen antara lain kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, stamina, stabilitas, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerakan tubuh, dan reflek tubuh. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat adalah bulu tangkis. Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulu tangkis di Indonesia untuk melakukan pembinaan yang besar dan sangat kompleks (Hamid & Aminuddin, 2019). Cabang olahraga ini dimainkan oleh semua kalangan umur mulai dari anak-anak, pemula, remaja, dan dewasa baik putra atau putri sehingga banyak perlombaan setiap tahun atau ajang untuk menumbuhkan bakat dan prestasi atlet-atlet di daerah. Permainan ini dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Saat ini, banyak yang memiliki lapangan bulu tangkis sehingga dapat menyalurkan minat dan bakat mereka pada club-club bulu tangkis di daerahnya masing-masing. (Kardani & Rustiawan, 2020). Club bulu tangkis sekarang banyak di cari oleh semua kalangan pemain bulu tangkis karena melalui club anak – anak dapat berlatih dengan benar dan baik. Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga yang terkenal di Indonesia dan mampu meraih prestasi di tingkat Internasional. Bulu tangkis adalah salah satu olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola atau shuttlecock dengan teknik pukulan yang variasi mulai dari yang relative lambat sampai cepat disertai dengan gerakan tipuan (Ardyanto, 2018). Net adalah suatu pembatas atas daerah lawan dan daerah kita, sementara raket adalah alat yang terbuat dari aluminium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala dan pada bagian kepala terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket dan raket mempunyai fungsi untuk memukul kok, sementara kok adalah bulu angka yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek untuk dipukul dalam permainan bulu tangkis ini. Tujuan dari permainan bulu tangkis tersebut adalah untuk berusaha menjatuhkan shuttlecock ke daerah permainan lawan sehingga dapat memperoleh point dan berusaha untuk lawan tidak dapat memukul atau mengembalikan shuttlecock ke daerah permainan sendiri. Dalam permainan bulu tangkis ini dapat dilakukan dengan satu lawan satu (singgel) dan dua lawan dua (dobel). Dalam bidang olahraga, bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial artinya bulu tangkis dapat dimainkan mulai dari kalangan bawah sampai kalang atas. Hampir disetiap negara bulu tangkis mampu memberikan hal yang positif untuk mengubah arah pandangan yang positif karena mampu memberikan suatu hal yang bermanfaat.

Bulu tangkis melatih anak sejak kecil merupakan salah satu yang penting karena dapat mencapai hasil yang optimal dan maksimal. Sehingga bisa meneruskan prestasi – prestasi yang telah di peroleh dari zaman dahulu. Bulu tangkis mempunyai beberapa faktor yang harus dimiliki bagi atlet antara lain kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, kemampuan mental. Beberapa faktor tersebut ditentukan oleh atlet itu sendiri atau biasa disebut dengan faktor internal. Di luar faktor tersebut terdapat faktor external juga yaitu seperti pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan dukungan dari orang lain. Dari faktor external tersebut ketelitian seorang pelatih dapat menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dalam meningkatkan prestasi kemampuan atlet. Dari kelemahan atlet kita maka seorang pelatih perlu membuat program latihan yang sesuai yang akan membantu meningkatkan prestasi atlet yang bersangkutan. Aspek tersebut biasanya melalui kemampuan fisik dari pemain karena aspek ini mudah diamati dari segi mental maupun teknik dan taktik.

Karakteristik dari permainan bulu tangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau shuttlecock kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul shuttlecock supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian faktor kelincahan sangat diperlukan bagi atlet bulu tangkis agar cepat dan lincah dalam mengejar shuttlecock karena kelincahan juga diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan kaki yang kuat dan cepat dalam permainan bulu tangkis. Menurut (Apriani, 2022) salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh atlet saat ini merupakan kesulitan untuk menggabungkan gerakan kaki yang baik dan benar. Mereka terkadang tidak mampu melakukan gerakan kaki yang tepat saat menghindari serangan lawan atau memposisikan diri dengan baik yang dapat mengakitkannya kesalahan dalam penempatan bola atau dapat mengakitkan penurunan aktivitas dalam permainannya. Atlet pemula sering kali mengalami kesulitan mempertahankan ketidakstabilan dalam gerakan kaki. Jika kaki melakukan ketidak stabilan tubuh maka akan mengakibatkan cedera dan mempersulit bergerak. Menurut (Musawwir dkk., 2023) dalam olahraga bulu tangkis peran kaki adalah gerak dasar untuk menggerakkan tubuh yang cepat dan memungkinkan untuk mencapai posisi yang optimal guna menghasilkan pukulan yang efisien. Teknik pergerakan kaki

dalam bulu tangkis sering disebut dengan footwork. Dengan cara ini pukulan dan pergerakan tetap seimbang. Sangat penting untuk menerapkan latihan gerakan ini untuk menjaga keterampilan kaki dengan baik dan menjaga ritme langkah karena dalam bulu tangkis footwork sangatlah penting. Footwork merupakan latihan yang melibatkan berbagai gerakan kaki seperti melompat, berlari, melangkah, dan berputar dengan cepat, semuanya dengan tujuan untuk melatih meningkatkan kecepatan, akurasi, dan kelincahan mereka dalam mengejar shuttle cock dan menjaga posisi terbaik di lapangan (Apriani, 2022). Teknik latihan footwork ini digunakan untuk sebagaimana yang sudah di tunjukan diajars yaitu untuk meningkatkan keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan seseorang saat bermain bulu tangkis, oleh karena itu pemain bulu tangkis harus melakukan latihan terarah untuk meningkatkan keahlian.

Salah satu bentuk latihan fisik yang efektif dalam meningkatkan kelincahan adalah shuttle run. Shuttle run merupakan latihan lari bolak-balik pada jarak tertentu yang bertujuan melatih kecepatan perubahan arah, reaksi cepat, serta ketahanan otot-otot kaki dan inti tubuh. Latihan ini memiliki karakteristik gerak yang mirip dengan pola gerakan dalam bulu tangkis, seperti gerakan sprint pendek dan perubahan arah yang cepat. Hal ini menjadikan shuttle run sebagai metode latihan yang relevan untuk meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis. Kelincahan (agility) dalam konteks olahraga didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam bulu tangkis, kelincahan sangat berperan saat atlet harus bergerak maju-mundur dan menyamping untuk menjangkau shuttlecock di berbagai sudut lapangan. Tanpa kelincahan yang baik, pergerakan atlet menjadi lambat, tidak efisien, dan kurang responsif terhadap permainan lawan. Selain itu latihan teknik dan taktik juga penting untuk mengintegrasikan sebagai bentuk latihan fisik. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih bekerja yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Sandhi & Budiwanto, t.t.). Prinsip latihan merupakan pedoman dasar yang digunakan dalam Menyusun program latihan agar efektif dan aman bagi atlet (Aprilia, 2018).

Meningkatkan kelincahan footwork dengan menerapkan latihan shuttle run pada atlet bulu tangkis, latihan shuttle run salah satu manfaatnya adalah untuk meningkatkan kemampuan kekuatan pemain untuk bergerak cepat dan berubah arah secara lincah dan sangatlah penting untuk prediksi gerakan lawan atau menciptakan gerakan yang sulit dikejar, kedua shuttle run menggunakan gerakan cepat yang sering terlihat dalam bulu tangkis, misalnya berlari, melompat, serta kemudian mendarat dengan tenang (Rahmawati & Adityatama, 2025a). Latihan shuttle run juga dapat meningkatkan reaksi pemain karena menguatkan otot kaki dan meningkatkan stabilitas. Sangat penting untuk merespons bola dalam permainan bulu tangkis dengan cepat secara efektif dan menempatkan diri di tempat yang tepat di lapangan. Latihan shuttle run merupakan latihan kelincahan yang bertumpu pada kecepatan dan ketepatan dalam mengubah arah melalui gerakan lari bolak-balik (Rahmawati & Adityatama, 2025b). Menurut (Musawwir dkk., 2023) Shuttle run disebut juga lari bolak balik yaitu melibatkan gerakan dari satu titik ke titik yang lain dengan jarak tertentu dengan dilakukan secepat mungkin. Selain itu juga, aktivitas ini menggabungkan berbagai elemen gerakan seperti perubahan arah, posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan. Semua elemen tersebut berguna untuk meningkatkan kelenturan Gerakan, sehingga shuttle run sangat bermanfaat bagi atlet guna meningkatkan kelincahan para atlet. Tujuan dari Latihan shuttle run merupakan untuk menjaga kelincahan. Kelincahan atau agility merupakan kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dalam keadaan bergerak dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan (Rahmawati & Adityatama, 2025). Dalam hal ini, atlet harus berlari dari tempat lain sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, serta mengatur kecepatan. Mengubah arah yang teratur merupakan salah satu komponen penting dalam kelincahan. Latihan shuttle run merupakan unggulan yang menekankan yang diberikan kepada elemen seperti Teknik Langkah dan kecepatan sehingga komponen tersebut sangat penting untuk kelincahan. Latihan shuttle run kelincahan mempunyai beberapa manfaat bagi tubuh yaitu dapat meningkatkan kecepatan jangka pendek atau akselerasi, kelincahan dan kebugaran jasmani. Menurut (Fauzi dkk., 2025) Kelincahan merupakan kemampuan individu induk mencapai dengan cepat dan akurat mengubah arah dan posisi tubuh saat bergerak tanpa mengalami kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya. Teknik dasar berfungsi sebagai landasan utama permainan (Nuralif & Syafi'i, t.t.) Pada usia 9-11 tahun anak-anak berada dalam fase penting untuk perkembangan motorik yang menjadi dasar bagi terampilan olahraga yang lebih kompleks.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada tanggal 9 Februari 2026 oleh peneliti bahwa di dalam club talenta terdapat beberapa kekurangan seperti teknik dasar pukulan, kelincahan, daya tahan, ketepatan pukulan dan konsentrasinya. Teknik dasar pukulan yang dimaksud seperti cara pemegangan raket (grip) belum konsisten terutama pada pergantian pegangan tangan antara forhand dan backhand. Koordinasi gerakan kaki, badan, dan ayunan lengan belum sinkron sehingga akan mengakibatkan pukulan tidak tepat sasaran dan tenaga pukulan kurang maksimal. Kelincahan yang dimaksud yaitu atlet masih lambat saat mengejar shuttlecock, kurangnya respon terhadap bola pendek dan kurang cepat, sehingga menyebabkan langkah kaki belum efisien sehingga menghabiskan waktu dan tenaga lebih besar. Daya tahan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet. Tanpa memiliki daya tahan maka atlet mudah mengalami kelelahan setelah beberapa set main dan intensitas gerak menurun saat di tengah permainan sehingga menyebabkan konsentrasi dan kualitas menurun seiring mengalami kelelahan. Rata-rata di club talenta daya tahannya masih kurang jadi berpengaruh dalam permainannya. Ketepatan pukulan itu sendiri maksudnya banyaknya pukulan yang keluar lapangan atau mudahnya dikembalikan oleh lawan sehingga atlet sulit untuk mengarahkan ketika shuttlecock ke area kosong lawan dan kekuatan yang belum stabil seperti netting, lob, smash, dropshot. Pada usia 9-11 tahun masih kurangnya konsentrasi terutama saat mendengarkan instruksi pelatih dari luar lapangan.

Berdasarkan kesenjangan yang terjadi pada atlet usia 9-11 tahun di club Talenta diantaranya teknik pukulan yang masih banyak mengalami kesalahan teknik seperti pemegangan raket yang kurang tepat, ayunan kurang maksimal, serta posisi tubuh yang belum stabil, seharusnya usia tersebut sudah mampu melakukan teknik dasar pukulan seperti forhand, backhand, servis neting dengan kordinasi gerak baik stabil dan seimbang. Kelincahan yaitu atlet masih lambat dalam perpindahan arah, kurang responsif terhadap arah shuttlecock dan sering kehilangan keseimbangan, seharusnya atlet mampu bergerak cepat ke berbagai arah, dapat melakukan perubahan arah secara efektif serta memiliki footwork yang efisien. Daya tahan atlet mudah mengalami kelelahan, terutama pada pertengahan hingga akhir yang berdampak pada penurunan kualitas permainan. Ketepatan pukulan yaitu banyaknya pukulan tidak tepat sasaran, terlalu kuat, dan mudahnya dikembalikan oleh lawan, seharusnya usia ini mampu mengarahkan shuttlecock secara akurat sesuai target dan strategi permainan. Konsentrasi ini atlet mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar atau tidak mendengarkan intruksi dari pelatih, yang seharusnya atlet mampu menjaga fokus dalam latihan atau pertandingan serta mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Model Latihan Shuttle run Terhadap Peningkatan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen"

## METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu menggunakan metode penelitian pre-experimen menggunakan design penelitian one-group pretest-posttest dengan diberikan perlakuan latihan shuttle run. Penelitian pre-experimental adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek selidik. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "one group Pretest-Posttest", yaitu dengan design penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Suwardi dkk., 2024). Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan shuttle run pada kelincahan kaki atlet di PB Talenta Kebumen.

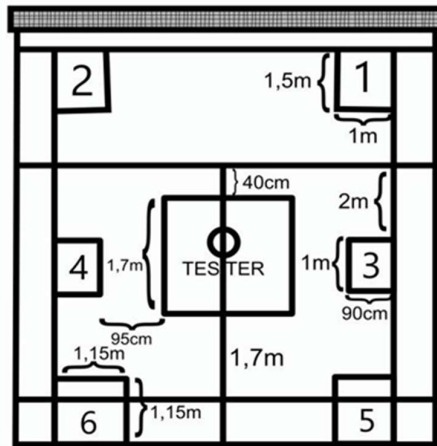


Gambar 1. Design penelitian

S	:Sampel
Pre-test	:Tes awal dengan rangkaian awal olah kaki 6 titik dengan menginjak kaki ke enam sudut lapangan bulu tangkis selama 30 detik yang dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan (Treatment)
Treatment	: Sprint shuttle run dengan jarak 5 meter antara garis awal dan akhir
Post-test	:Tes akhir dengan tes rangkaian olah kaki 6 titik dengan menginjak kaki ke enam sudut lapangan bulu tangkis selama 30 detik yang dilakukan setelah subjek mendapatkan perlakuan (Treatment)

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bulu tangkis pada club talenta kebumen. Jumlah populasi penelitian ini adalah 60 orang. Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi berjumlah banyak dan penelitian tidak mungkin untuk diteliti, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel ini berjumlah 16 atlet. Penelitian ini menggunakan menggunakan Teknik sampling acak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, tes dan pengukuran olahraga. Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan suatu objek atau inti permasalahan, maka dari itu observasi merupakan suatu metode dengan objek dengan atau inti permasalahan yang dikemukakan atau yang didapatkan melalui media. Observasi yang dilakukan menggunakan pengamatan langsung ke lapangan untuk mendapatkan data awal. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow 6 titik selama 30 detik sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data post-test akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow 6 titik selama 30 detik setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode shuttle run. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kelincahan shuttle run digunakan untuk mengukur kelincahan agility yaitu kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

1. Alat dan perlengkapan
  - a. Stopwatch dan peluit
  - b. Metaran
  - c. Form pencatat hasil, dan alat tulis
  - d. sepatu olahraga
2. Prosedur pelaksanaan
  - a. Testi dikumpulkan dan diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes pengukuran kelincahan.
  - b. Sebelum melakukan tes, testi diberikan contoh pelaksanaan tes kelincahan terlebih dahulu.
  - c. Kemudian testi berada di dalam kotak segiempat yang berada ditengah lapangan untuk melakukan posisi siap.
  - d. Pada saat aba-aba: siap...”ya” maka testi bergerak melangkahkan kaki dan salah satu kaki harus masuk kotak persegi empat yang terlerak disebelah kanan (nomer 1).
  - e. Setelah testi menginjakkan kaki ke depan kanan maka testi bergerak Kembali ke tengah seperti posisi awal, selanjutnya testi bergerak Kembali dengan melangkahkan kaki ke depan kiri (nomer 2).
  - f. Kemudian testi Kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan sampai salah satu kaki masuk ke kotak samping kanan (nomer 3).
  - g. Selanjutnya Kembali bergerak ke posisi tengah, kemudian bergerak Kembali ke kotak persegi empat yang ada di sebelah kiri (nomer 4)
  - h. Setelah menginjakkan salah satu kaki, maka bergerak Kembali ketengah selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah belakang kanan (nomer 5)
  - i. Kemudian bergerak Kembali ke tengah, dan melanjutkan melangkahkan kaki ke sebelah belakang kiri (nomer 6)
  - j. Setelah itu testi Kembali ke tengah dan bergerak terus menuju ke kotak sesuai urutan nomernya. Pelaksanaan tes ini selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak



Gambar 2. Footwork Tes  
(Rahmawati & Adityatama, 2025)

Tabel 1. Penilaian pada tes footwork Shuttle Run bulu tangkis

Skor/nilai	Kategori	Nilai kemampuan	Nilai Akhir
24-25	Baik sekali	90-100	A
21-23	Baik	80-89	B
19-20	Sedang	70-79	C
16-18	Kurang	60-69	D
13-15	Kurang sekali	50-59	E

(Rahmawati & Adityatama, 2025)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distributor skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan seri program statistic (SPSS) edisi 16 windows (Rahmawati & Adityatama, 2025b). Untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi dari data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila signifikansi hitung > 0,05, maka data dinyatakan distribusi normal.

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan:

X<sup>2</sup>= chi kuadrat

f<sub>o</sub> = frekuensi observasi

f<sub>e</sub>= frekuensi harapan

Uji normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro Wilk karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (p-value). Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil lengkap dari pengujian normalitas untuk seluruh variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>			
Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Suttle Run	0,963	16	0,257
Kelincahan	0,963	16	0,246

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri dari beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis Levene Statistic menggunakan SPSS 16.

3. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini di lakukan dengan membandingkan data pretest dan posttest setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai tabel maka Ho (hipotesis 0) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka Ho ditolak. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 16.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

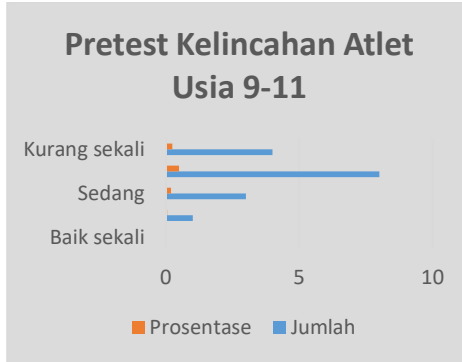
***Pretest Kelincahan pemain Club Talenta usia 9-11 tahun***

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta anak usia 9-11 tahun yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. Pretest Kelincahan pemain usia 9-11 tahun

No	Nama	Pretest	Kriteria
1	HD	21	B
2	RK	19	S
3	MZ	15	KS
4	RF	15	KS
5	ZN	19	S
6	RN	17	K
7	AK	20	S
8	FN	17	K
9	AH	14	KS
10	FB	16	K
11	AD	17	K
12	KMR	16	K
13	ZK	14	KS
14	IZ	17	K
15	RL	18	K
16	FBR	16	K

Dari Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 16 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai A ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai B ada 1 siswa jika dalam prosentase sebesar 6%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai C ada 3 siswa jika dalam prosentase sebesar 19%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai D ada 8 siswa jika dalam prosentase sebesar 50%. Masuk kategori kurang sekali atau memperoleh nilai E ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 25%.



Gambar 3. Diagram *Pretest* Kelincahan pemain usia 9-11 tahun

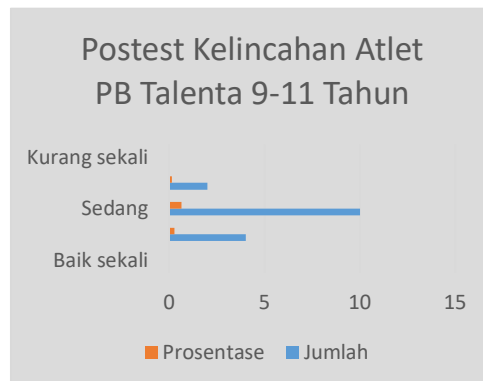
***Post test Kelincahan pemain Club Talenta anak usia 9-11 tahun***

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang telah dilakukan oleh seluruh pemain PB Talenta anak usia 9-11 tahun yang telah digolongkan sesuai dengan kriteria, maka didapatkan sebagai berikut:

Tabl 4. Postest Kelincahan pemain club Talenta usia 9-11 tahun

No	Nama	Pretest	Kriteria
1	HD	22	B
2	RK	21	B
3	MZ	19	S
4	RF	18	K
5	ZN	20	S
6	RN	19	S
7	AK	22	B
8	FN	19	S
9	AH	18	K
10	FB	20	S
11	AD	20	S
12	KMR	21	B
13	ZK	19	S
14	IZ	19	S
15	RL	20	S
16	FBR	19	S

Dari Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 16 siswa yang masuk kategori baik sekali atau memperoleh nilai A ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%. Masuk kategori baik atau memperoleh nilai B ada 4 siswa jika dalam prosentase sebesar 25%. Masuk kategori sedang atau memperoleh nilai C ada 10 siswa jika dalam prosentase sebesar 63%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai D ada 2 siswa jika dalam prosentase sebesar 13%. Masuk kategori kurang sekali atau memperoleh nilai E ada 0 siswa jika dalam prosentase sebesar 0%.



Gambar 4. Diagram *Post test* Kelincahan pemain usia 9-11 tahun

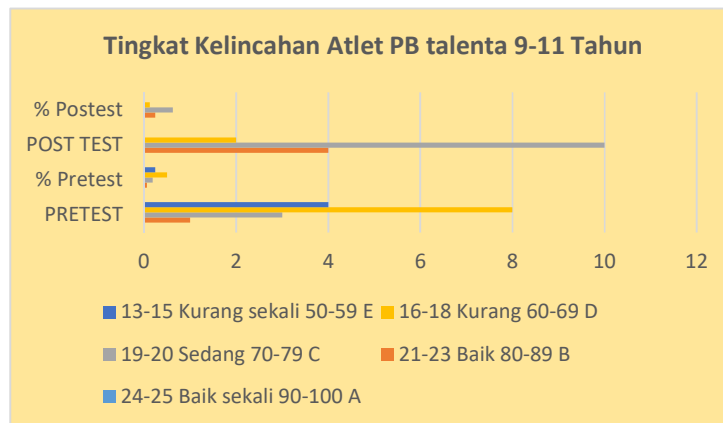
Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemain PB Talenta dengan menggunakan item tes *Suttle Run* dapat mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki siswa dengan hasil *Pretest* dan *posttest* dilihat sebagai berikut

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* tingkat kelincahan pemain Club Talenta

No	Nama	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Peningkatan
1	HD	21	B	22	B	1
2	RK	19	S	21	B	2
3	MZ	15	KS	19	S	4
4	RF	15	KS	18	K	3
5	ZN	19	S	20	S	1
6	RN	17	K	19	S	2
7	AK	20	S	22	B	2
8	FN	17	K	19	S	2
9	AH	14	KS	18	K	4
10	FB	16	K	20	S	4
11	AD	17	K	20	S	3
12	KMR	16	K	21	B	5
13	ZK	14	KS	19	S	5
14	IZ	17	K	19	S	2
15	RL	18	K	20	S	2
16	FBR	16	K	19	S	3
<b>Rata-Rata Peningkatan Kelincahan</b>					<b>2,8125</b>	

Tabel 6. Prosentase *Pretest* dan *posttest* tingkat kelincahan pemain PB Talenta

Kategori	Nilai kemampuan	Nilai akhir	Pretest	% pretest	Post test	% posttest
Baik sekali	90-100	A	0	0	0	0
Baik	80-89	B	1	6%	4	25%
Sedang	70-79	C	3	19%	10	63%
Kurang	60-69	D	8	50%	2	13%
Kurang sekali	50-59	E	4	25%	0	0%
			16		16	



Gambar 5. Diagram Hasil tes Kelincahan pemain usia 9-11 tahun

Keunggulan *Latihan Footwork* untuk Kelincahan yang pertama adalah meningkatkan kecepatan Gerak *Footwork* melatih pemain bergerak lebih cepat ke segala arah (depan, belakang, samping), sehingga lebih sigap mengejar shuttlecock. Kedua Perubahan arah lebih cepat, latihan ini membuat pemain terbiasa berhenti dan berbalik arah secara cepat dan efisien, yang merupakan inti kelincahan. Ketiga menghemat energi, teknik langkah yang benar membuat gerakan lebih efisien, sehingga pemain tidak cepat lelah saat pertandingan panjang. Keempat meningkatkan keseimbangan tubuh, *Footwork* membantu menjaga stabilitas saat bergerak cepat atau saat melakukan pukulan sulit. Kelima ,

memperbaiki posisi saat memukul, dengan langkah yang tepat, pemain bisa selalu berada di posisi ideal untuk melakukan pukulan yang maksimal. Keenam, meningkatkan koordinasi, melatih sinkronisasi antara kaki, mata, dan tangan saat bergerak dan merespons bola. Ketujuh, mempercepat waktu reaksi, pemain jadi lebih siap merespons arah shuttlecock karena sudah terbiasa dengan pola Gerakan. Serta mengurangi risiko cedera, gerakan yang terkontrol dan teknik yang benar mengurangi tekanan berlebih pada sendi dan otot.

### **SIMPULAN**

Hasil tes menunjukkan terjadi peningkatan kelincahan pemain Usia 9-11 tahun Club Talenta Kebumen. Pemain yang masuk kategori baik atau memperoleh nilai B terjadi peningkatan dari 6% menjadi 25%. Pemain yang masuk kategori sedang atau memperoleh nilai C terjadi peningkatan dari 19% menjadi 63%. Masuk kategori kurang atau memperoleh nilai D sebesar 13%. Tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurang sekali atau mendapat nilai E. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan pemain bulu tangkis secara teknis dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik, teknik, dan mental.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala desa maria utara beserta jajarannya sehingga penelitian ini berjalan lancar.

### **REFERENSI**

- Agipratiwi, K. I., Nurjannah, M., & Wibowo, T. A. (2025). Pengaruh Simulasi Penanganan Keseleo Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Pada Siswa Sekolah Dasar. 7(2).
- Apriani, S. (t.t.). Meningkatkan Kelincahan Footwork dengan Penerapan Latihan Shuttle Run terhadap Atlet Bulu tangkis.
- Apriani, S. (2022). Meningkatkan Kelincahan Footwork dengan Penerapan Latihan Shuttle Run terhadap Atlet Bulu tangkis.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Aprillia, S. (t.t.). Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi PENJASKESREK.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulu tangkis Melalui Media Audio Visual. 4(3).
- Darisman, E. K., Utomo, G. M., & Rosmi, Y. F. (2025). Improving Badminton Technical and Tactical Skills through Structured and Targeted Training. 3(1).
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulu tangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*
- Fauzi, M. J., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2025). Hubungan antara Kekuatan Maksimal terhadap Tinggi Lompatan dan Kelincahan Atlet Bulu tangkis. 8(1).
- Giandra, S. N., & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Ketangguhan Mental Atlet. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 558–569. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7617>
- Hamid, Abd., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulu tangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Musawwir, M., Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, & Riswanto, A. H. (2023). Penerapan latihan shuttle run dalam meningkatkan kelincahan footwork atlet bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 813–825. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21228>
- Nuralif, A. Z., & Syafi'i, I. (t.t.). Pengaruh Dribbling Ball Mastery Terhadap Keterampilan Teknik

- Dribbling Pemain Akademi Bhayangkara Semeru Usia 11-12 Tahun.
- Rahmawati, S., & Adityatama, F. (2025a). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Dalam Cabang Olahraga Bulu tangkis. 12.
- Rahmawati, S., & Adityatama, F. (2025b). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Dalam Cabang Olahraga Bulu tangkis. 12.
- Rahmawati, S., & Adityatama, F. (2025c). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Dalam Cabang Olahraga Bulu tangkis. 12.
- Reza, D. F., & Pujiyanto, A. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 3 Ungaran. 10.
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (t.t.). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540)
- Suwardi, R. D. A., Yunus, M., & Abdullah, A. (2024). Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Kelincahan pada Atlet UKM Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(1), 233–242. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.1.233-242>