

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHADOW UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS KURSI RODA

Oleh: Sigit Nugroho, Sumaryanti, Tri Hadi Karyono, Rezha Arzhan Hidayat, Faza Annasai

ABSTRAK

Kelincahan penting untuk dilatihkan pada atlet bulu tangkis kursi roda, kelincahan untuk atlet bulu tangkis kursi roda perlu dibuat secara khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan desain model latihan *shadow* untuk meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis kursi roda.

Jenis penelitian ini adalah Research and Development dengan desain ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Subjek penelitian yaitu ahli materi berjumlah 9 orang dan ahli media berjumlah 3 orang. Instrumen yang digunakan yaitu wawancara, angket, dan tes kelincahan dengan illinois agility test. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan shadow yang dikembangkan bertujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis kursi roda yang terdiri dari 6 bentuk latihan, program dilaksanakan selama 12 kali pertemuan, frekuensi seminggu 3 kali dengan intensitas Super Maksimal, jumlah set terdiri dari 2 sampai dengan 7 set dan recovery antar set selama 3 sampai 5 Menit. Model yang dikembangkan mencakup (1) petunjuk penggunaan, (2) tujuan yang hendak dicapai, (3) penyajian materi, (4) bahan penarik perhatian berupa gambar dan teks penjelas. Spesifikasi produk dilengkapi dengan program latihan yang lengkap beserta intensitas, recovery.

Kata Kunci: *shadow, kelincahan, bulu tangkis, kursi roda*