

THE EFFECT OF FOOTWORK FOR AGILITY AT MEN ATHLETE OF PERSATUAN BULUTANGKIS MANDIRI PEKANBARU U-15

Angga Kurnia Putra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
anggakurniia@gmail.com 081364534806, mr.ramadi59@gmail.com., nitawijayanti@yahoo.com

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *This research was conducted to determine whether there are effects of exercise on the footwork for agility the badmintonplayers to get maximum result when playing badminton. The problem encountered when the observation is the latest athlete to reach or return the punch. This assumption is lack of footwork's agility in the mastery of the field then when returning the punch was not optimal. The purpose of this research is to look at the effects of exercise on the footwork for agility in men athlete of Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15. This research is a form of research with experimental treatment (Experimental), with a population of men athlete of Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15, in this research all population sample of 5 people. The instruments used in this research is agility court test, which aims to measure the agility. Afterthat, data is processed with statistics, to the test normality of the test at significant level 0,05 α lilifors. Hypothesis proposed, exercise effect of footwork to agility. Based on t test analysis produces 15,10 T_{hitung} and 2,015 T_{tabel} , its means $T_{hitung} > T_{tabel}$. Based on analysis of statistical data, there are on Pree-test average was 13,40 and post-test average was 12,26, data is normal. Then H_a go through, there is a Exercise Effect of Footwork for agility in men athlete of Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15.*

Key Words: *Footwork, Agility, Badminton*

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET PUTRA PERSATUAN BULUTANGKIS MANDIRI PEKANBARU U-15

Angga Kurnia Putra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
anggakurniia@gmail.com 081364534806, mr.ramadi59@gmail.com., nitawijayanti@yahoo.com

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis agar mendapatkan hasil yang maksimal pada saat bermain bulutangkis. Masalah yang ditemukan saat observasi adalah lambatnya atlet saat menjangkau atau mengembalikan pukulan. Hal ini diduga kurangnya kelincahan gerak kaki dalam penguasaan lapangan sehingga saat mengembalikan pukulan tidak maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Experimental*), dengan populasi atlet putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 5 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *agility court*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan 0,05 α . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 15,10 dan T_{tabel} 2,015, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 13,40 dan rata-rata *post-test* sebesar 12,26, maka data tersebut normal. Dengan demikian H_a diterima, terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15.

Kata Kunci: *Footwork*, Kelincahan, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu proses yang sistematis dari segala aktivitas, usaha atau pun kegiatan yang mampu mengembangkan, membina, dan juga mendorong potensi yang dimiliki oleh jasmani dan rohani seseorang. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran seperti fenomena yang kita lihat, baik pagi, siang, sore, dan malam banyak orang melakukan aktivitas olahraga. Manfaat olahraga bagi kesehatan manusia jelas sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang. Tak bisa dipungkiri bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk bisa membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar.

Adapun menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Dalam undang-undang olahraga RI tahun 2005 pasal 1 ayat 3 tentang sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Saat ini olahraga di Indonesia yang mampu berprestasi adalah bulutangkis. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur dari anak-anak hingga orang dewasa memainkan permainan ini untuk kesehatan jasmani maupun untuk meraih prestasi. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Tony Grice, 1996:1). Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri (Herman Subarjah, 2009:19).

Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah sebab dituntut memahami dan menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik, dan psikologis secara efektif, efisien dan simultan. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam kegiatan bermain bulutangkis. Adapun keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance* atau *ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul atau *strokes* (Herman Subarjah, 2009:20).

Seorang pemain bulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Dengan kata lain pemain bulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Itulah sebabnya pemain bulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas dan koordinasi gerak yang baik (PBSI, 2005:46). Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan.

Saat melakukan observasi pada atlet putra klub Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15, penulis melakukan pengamatan sebanyak 3 kali sesuai jadwal latihan selama seminggu. Setelah itu penulis juga berdiskusi dengan pelatih Persatuan Bulutangkis Mandiri untuk menemukan kekurangan yang menjadi masalah pada atlet.

Setelah mengamati atlet saat berlatih tanding, penulis menemukan kekurangan yaitu lambatnya atlet saat menjangkau atau mengembalikan pukulan. Hal ini diduga kurangnya kelincahan gerak kaki dalam penguasaan lapangan sehingga saat mengembalikan pukulan tidak maksimal. Menurut Herman Subarjah (2009:27), pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan memukul *shuttlecock* yang baik sekalipun, apabila tidak ditunjang oleh pergerakan kaki yang baik atau pergerakannya tidak efektif maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik. Gerakan kaki yang benar akan memudahkan pemain bergerak ke setiap sudut lapangan sehingga *shuttlecock* dapat terjangkau pada saat yang tepat dan dapat dikembalikan dengan mudah ke daerah lawan.

Berdasarkan masalah di atas pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15 dapat dikatakan kurangnya kelincahan gerakan kaki saat bermain bulutangkis sehingga pukulan yang dihasilkan tidak maksimal, maka dari itu peneliti ingin memberikan latihan pada atlet ini. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah *20 yard shuttle*, *30 yard T-Drill*, *Squirm*, *40 yard sprint*, *Footwork* (Hendri Irawadi, 2014:202). Dari berbagai latihan yang meningkatkan kelincahan, penulis mengambil latihan *footwork* karena latihan ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan kelincahan gerakan kaki pada atlet. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya (Herman Subarjah, 2009:28)

Berdasarkan penjelasan di atas penulis melakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan gerakan kaki pada atlet putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15, maka penulis mengambil masalah penelitian dengan judul :“**Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15**”

Menurut Herman Subarjah (2009:29), *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *cock* sesuai dengan posisinya.

Prinsip dasar gerakan kaki bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan adalah kaki kanan selalu berada diujung atau akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul *shuttle cock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping badan, kaki kanan selalu didepan. Demikian pula jika hendak memukul *shuttle cock* di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang.

Dalam pelaksanaannya menurut Tony Grice (1996:19), latihan ini dimulai dari bagian tengah lapangan dan posisi siap, sentuhlah empat sudut lapangan secara berturut-turut, kembali ke posisi pusat setelah masing-masing sentuhan. Putar dan gapaikan tangan dan kaki yang dominan, dan seret langkah anda dengan menggunakan gerakan langkah yang rapat. Silangkan kaki hanya pada sisi *backhand*, tidak pada sisi *forehand*.

Sasaran keberhasilan latihan ini yaitu dengan menyentuh 4 sudut lapangan sebanyak 20 kali dalam waktu 30 detik, kembali ke bagian tengah lapangan setelah menyentuh masing-masing sudut.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *preetest Agility Court* (PPLP, 2014:31). Selanjutnya sampel diberi latihan *Footwork* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Setelah diberikan latihan kemudian dilakukan *post-test Agility Court* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah di berikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan atlet putra persatuan bulutangkis mandiri Pekanbaru U-15 dengan jumlah 5 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 5 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 5 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Footwork*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 5 orang atlet putra U-15 Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Footwork* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Hasil *Pre-test Test Agility Court*

Pre-test Agility Court dilakukan sebelum dilaksanakan latihan *Footwork*, maka didapat data awal (*pree-test*) *test Agility Court* adalah sebagai berikut : waktu tercepat 12.46, waktu terlama 14.80, dengan rata-rata 13.40, varian 0.973, standar deviasi 0.986, data analisis *pree-test Agility Court* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil *Pre-test Agility Court*

Nama Atlet	Waktu Pencapaian (detik)	Keterangan
Wahyu	12,46	Baik
Welky	12,51	Baik
Markus	14,80	Kurang
Toni	13,32	Cukup
Vijay	13,90	Cukup

Data Hasil *Post-test Test Agility Court*

Setelah dilaksanakan latihan *footwork* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, maka didapat data akhir (*post-test*) *test Agility Court* adalah sebagai berikut : waktu tercepat 10.57, waktu terlama 12.96, dengan rata-rata 12.256, varian 0.925, standar deviasi 0.962, data analisis *post-test Agility Court* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil *Post-test Agility Court*

Nama Atlet	Waktu Pencapaian (detik)	Keterangan
Wahyu	10,57	Baik
Welky	12,42	Cukup
Markus	12,69	Cukup
Toni	12,64	Cukup
Vijay	12,96	Kurang

Norma penilaian dan klasifikasi pada instrument *agility court* ditentukan berdasarkan standar penilaian dengan huruf (Nurhasan, 2001:268). Sehingga norma penilaian pada *pree-test agility court* terdapat 2 orang dalam kategori baik, 1 orang dalam kategori cukup dan 2 orang dalam kategori kurang. dan norma penilaian pada *post-test agility court* terdapat 1 orang dalam kategori baik, 3 orang dalam kategori cukup dan 1 orang dalam kategori kurang.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Footwork* (X) hasil *test agility court* (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data hasil *Test Agility Court*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Agility Court</i>	0,216	0,337	Normal
Hasil <i>Post-test Agility Court</i>	0,233	0,337	Normal

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test agility court* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,216 dan L_{tabel} sebesar 0,337. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test agility court* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test agility court* menghasilkan L_{hitung} (0,233) $<$ L_{tabel} (0,337). Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test agility court* adalah berdistribusi normal.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Footwork* (X) yang signifikan dengan kelincahan (Y).

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai T_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Footwork* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 15,10 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan T_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (5) ternyata nilai yang diperoleh adalah 2,015 hal ini

menunjukkan bahwa nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Footwork* dengan kelincahan pada atlet putra persatuan bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15.

Dari perhitungan yang telah dilakukan terlihat bahwa latihan *Footwork* menunjukkan peningkatan terhadap kelincahan. Dengan hasil ini keuntungan yang diperoleh setelah melakukan latihan *Footwork* adalah peningkatan kelincahan.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa dengan latihan *Footwork* dapat mempengaruhi kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain bulutangkis dengan pemberian latihan selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian dapat di ambil kesimpulan bahwa hasil dari latihan *Footwork* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga bulutangkis. Karena setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan bulutangkis memerlukan kelincahan yang baik dalam gerakan memukul *shuttlecock*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, analisis data pada *pree-test Agility Court* menghasilkan rata-rata waktu sebesar 13,40 detik. Selanjutnya diberi latihan *Footwork* selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Dan kemudian dilakukan *post-test Agility Court* dengan menghasilkan rata-rata waktu 12,26 detik. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat peningkatan kelincahan sebesar 1,14 detik.

Selanjutnya berdasarkan hasil temuan dan pengolahan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 15,10 dan t_{tabel} 2,015. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Footwork* (X) yang signifikan terhadap kelincahan (Y) pada atlet Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U-15.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi atlet Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

5. Sebagai bahan untuk penelitian lebih lanjut, karena skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 2004. *Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang : *Departemen of Phisycal Education*, New Universiti Toroto, Ontario Canada
- Grice, Tony. 2008. *Bulutangkis : Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Jakarta. UNP Press
- James Poole. 2013. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya.
- Kemenpora. 2014. *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Latihan PPLP/SKO/PPLM*. Jakarta
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga.
- PBSI. 2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta. PB PBSI.
- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga: Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta. PT. Inti Idayu Press
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulutangkis*. Bandung. CV. Bintang WarliArtika
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pnedidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.