

## **PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP AGILITY PADA PEMAIN BULUTANGKIS PBSI TANAH LAUT USIA 12-15**

Abd. Hamid, Muhammad Aminuddin  
Universitas Lambung Mangkurat  
Abd.Hamid@ulm.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Ada tidaknya Pengaruh Latihan Footwork Terhadap kelincahan Pada Pemain BuluTangkis Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra-eksperimental dengan teknik menggunakan rancangan pretest dan posstest dalam satu kelompok, dengan memberikan perlakuan latihan berupa shadow 6 arah mata angin. Disusun dengan mengikuti pedoman dan prinsip-prinsip latihan dengan memadukan beberapa pendapat ilmuwan kepelatihan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis Banjarbaru yang berjumlah 21 orang. sedangkan sampel berjumlah 8 orang dengan teknik pra-eksperimental tes dan pengukuran. Kesimpulan penelitian: Ada Pengaruh Latihan Footwork Terhadap kelincahan Pada Pemain BuluTangkis Banjarbaru

Kata Kunci: Pengaruh, Footwork, Agility, Pemain BuluTangkis

## ***THE EFFECT OF FOOTWORK EXERCISE OF AGILITY ON BADMINTON PBSI TANAH LAUT PLAYERS***

### *Abstract*

*This study aims to find out: 1) Whether or not the Effect of Footwork Exercises on Agility in Badminton Players Tanah Laut Regency. The method used in this study is a pre-experimental method with a technique using the pretest and posstest design in one group, by giving a training treatment in the form of a shadow 6 direction of the wind. Arranged by following the principles of practice by combining several opinions of training scientists. The population in this study were Tanah Laut Regency badminton players totaling 21 people. while the sample amounts to 8. Research conclusions: There are Effects of Footwork Exercises on Agility in Badminton Players Tanah Laut Regency*

**Keywords:** *Effect, Footwork, Agility, Badminton Players*

## PENDAHULUAN

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang 1945. Keberhasilan pembangunan nasional tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas sumberdaya manusia, baik sebagai objek maupun sebagai subjek. Pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik, mental, dan rohani manusia Indonesia dalam upaya pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas serta pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya agar dapat meningkatkan citra bangsa dan kebangsaan nasional.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di tanah air melakukan pembinaan yang besar dan sangat kompleks. Tuntutan masyarakat terhadap prestasi bulutangkis semakin tinggi menambah beban dalam usaha pembinaan tersebut. PBSI yang secara resmi berdiri tanggal 5 Mei 1951 di Bandung, olahraga bulutangkis walk in untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut.

Menurut (James Tangkudung, 2012: 63) Pembinaan prestasi olahraga terdapat 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah (1) Kepribadian atlet (2) kondisi fisik (3) Keterampilan teknik (4) Keterampilan taktis (5) kemampuan mental. Ketelitian seorang pelatih dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan atlet dan lawannya akan sangat membantu meningkatkan prestasi dari atletnya. Kemampuan mendeteksi kelemahan dari anak asuhnya, kemudian mampu membuat program latihan yang sesuai, akan sangat membantu dalam peningkatan prestasi atlet yang bersangkutan. Aspek yang mudah diketahui oleh seorang pelatih adalah kondisi fisik dari pemainnya, karena aspek ini mudah diamati disamping aspek yang lain seperti aspek teknik, taktik dan mental.

Diantara seluruh komponen kondisi fisik teknik dalam permainan bulutangkis yang akan dibahas di sini adalah agility dan "footwork" (langkah kaki). Karena setiap pemain mau melakukan pukulan mereka harus mengejar shuttle dengan langkah kaki yang ringan dan lincah ke semua sudut lapangan. Selain langkah kaki unsur pergerakan kaki yang cepat juga mempengaruhi seperti latihan dengan skipping untuk meningkatkan kecepatan kaki agar bergerak dengan lincah. Pengamatan saya lakukan pada pertandingan yang diselenggarakan oleh pemerintah Kalimantan Selatan seperti Kejuaraan Kejurprov. Dari hasil pengamatan langsung dilapangan dalam kejuaraan Bulutangkis yang dilaksanakan di gor Bunyamin tanggal 11 April 2016 banyaknya pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut belum memiliki Agility maksimal, adanya pemain saat dalam pengambilan bola masih kurang tepat, kurangnya latihan kelincahan pada pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut dan belum ada data penelitian Agility pada pemain Bulutangkis PBSI tanah laut sehingga masih belum mengetahui Agility pemain.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan mengkaji macam bentuk latihan guna meningkatkan agility yang diterapkan dalam latihan footwork (shadow 6) terhadap agility pemain Bulutangkis".

### **Pengertian Shadow 6**

Permainan bulutangkis adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan bergerak memukul shuttlecock, teknik langkah kaki (footwork) dan pukulan (stroke) yang benar akan menghasilkan pukulan yang baik. Menurut (Sapta Kunta, 2010: 27): langkah shadow bulu tangkis, stroke, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan ditepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ketengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan).

### **Kelincahan**

Menurut (Nurhasan, 2007: 179) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari cepat dengan mudah ke segala arah. Agility sangat membantu footwork seorang pemain dalam permainan.

Gerakan kaki yang lincah dan teratur dapat membuat pemain merasa nyaman dalam setiap pemakaian teknik dalam bermain bulutangkis. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

#### **Latihan Langkah Kaki (*Foot Work*)**

Pergerakan kaki mempunyai peranan yang sangat penting, karena permainan ini adalah permainan yang cepat dan berusaha shuttlecock tidak boleh jatuh di lantai. Foot work mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pukulan.

Menurut Herman Subarjah (2007:32) Footwork adalah gerakan langkah-langkah kaki yang mengatur badan untuk mendapatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul shuttlecock dengan posisinya.

#### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-Exspermental Designs yaitu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen, hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. (Sugiyono, 2010: 109). Desain penelitian ini dengan menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design yaitu terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan, perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan Sugiyono (2010: 110).

#### **HASIL PENELITIAN**

Tes awal dilakukan sebelum diberikan perlakuan dengan Latihan Shadow 6 sedangkan tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan dengan Shadow 6 selama 16 kali pertemuan.

##### **Tes Awal Kelincahan**

Variabel tes awal kelincahan dilambangkan dengan X1. Berdasarkan hasil kelincahan memperoleh hasil tertinggi sebesar 8.90 dan hasil terendah sebesar 6.70 dengan nilai rata-rata sebesar 7.51 dan simpangan baku sebesar 0,649.

##### **Tes Akhir Kelincahan**

Variabel tes akhir kelincahan dilambangkan dengan X2. Berdasarkan hasil

kelincahan memperoleh hasil tertinggi sebesar 7.44 dan hasil terendah sebesar 6.37 dengan nilai rata-rata sebesar 6.84 dan simpangan baku sebesar 0.349.

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengamatan dilapangan dan dengan hasil tes awal kelincahan saat melakukan pengukuran sangat kurang maka setelah mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing peneliti melakukan penelitian dengan memberikan perlakuan Zig-zag Run pada saat pemanasan dilakukan peregangan pasif dan aktif, lalu diberikannya perlakuan Zig-zag Run, pada tes akhir kelincahan mendapatkan peningkatan yang signifikan.

Pada dasarnya setiap pemain futsal itu harus mempunyai kelincahan yang baik untuk menunjang taktik dan teknik agar mampu menghadapi lawan dan bertahan saat lawan serangan balik dan menyerang.

Menurut (Nurhasan, 2007: 179) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari cepat dengan mudah kesegala arah”.

Kelincahan dalam bermain bulutangkis sangat di perlukan dalam pertandingan maupun berlatih karena untuk mudah menghadapi lawan yang ulet.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan metode eksperimen dengan latihan Zig-zag Run, Hal ini di maksudkan untuk memperoleh gambaran apakah latihan Zig-zag Run ini dapat meningkatkan kelincahan pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut usai 12-15 tahun.

Peneliti memberikan perlakuan berupa Zig-zag Run dengan memperhatikan /mengacu pada prinsip-prinsip latihan, dan menyusun program latihan yang jelas dan benar. Tujuan latihan dilaksanakan yaitu untuk meningkatkan kelincahan yang bertempat di lapangan Gor SKB Pelaihari. juga adanya kemauan yang kuat dari dalam diri pemain dan motivasi dari peneliti selaku pelatih secara langsung pada tiap pemain futsal tersebut.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dianalisis dengan pengujian statistik, terdapat peningkatan kelincahan pada permainan bulutangkis setelah dilakukannya latihan Shadow 6. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata kelincahan dengan tes Zig-zag Run, Sebelum di

berikan latihan memperoleh rata-rata sebesar 7.51 sedangkan sesudah diberikan latihan memperoleh rata-rata sebesar 6.84. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan Zig-zag Run selama 4 minggu yang dimulai pada tanggal 19 Agustus 2018 – 17 September 2018 dengan tes akhir pada tanggal 17 September 2018 memberikan pengaruh terhadap Agility pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian Paired Samples T- Test atau dua rata-rata bahwa setelah di analisis menunjukkan sig.  $0.032 < 0.05$  sehingga hipotesis  $H_0$  di tolak yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Shadow 6 terhadap Agiltiy pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut.

Peningkatan kelincahan dalam bulutangkis sebagai akibat dari pemberian perlakuan dengan latihan-latihan yang mengarah pada kemajuan pemain Bulutangkis untuk meningkatkan kelincahan yang diberikan oleh pelatih. Melalui latihan Shadow 6 pemain futsal mengerti tentang prinsip-prinsip latihan yang benar sehingga tidak mengalami kesalahan dalam latihan yang berakibat fatal, cedera atau over training yang membahayakan pemain itu sendiri.

Apabila waktu yang lebih lama untuk pemberian perlakuan latihan ini peningkatannya akan lebih tinggi, namun karena keterbatasan dan biaya yang tidak memungkinkan diberikan perlakuan yang lebih lama maka peneliti yang hanya bisa meneliti sampai disini.

Peneliti meyakini dengan hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini jika pemberian perlakuan lebih lama maka akan mencapai hasil yang memuaskan dalam membentuk fisik pemain.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan Footwork terhadap agility pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut umur 12-15 tahun.

#### SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan bahan masukan dalam latihan

menggunakan latihan arah mata angin ( footwork ).

2. Pelatih, hasil latihan arah mata angin( footwork).dalam penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan keilmiahan dalam bidang olahraga sesuai dengan profesi yang digelutinya.
3. Bagi penelilitlain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pertimbangan rujukan untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan lebih mendalam.
4. Peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk menyusun program pelatihan yang terkait dengan upaya meningkatkan kualitas teknik pemain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fajar Wicaksono. 2014. *Pengaruh Latihan shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Agility Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Putra 11-13 Tahun*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah &Yususf Hidayat, 2007. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: FPOK UPI.
- Icuk Sugiarto, *Total Badminton*, Solo: cetakan 2002.
- Kunta, Sapta. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*, Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: Rajagrafindo
- Poole, James, *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: PIONER JAYA.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabete
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rinekacipta.

Winarno. 2007. *Metedologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.