

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOT WORK* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

THE INFLUENCE OF AGAINTS TRAINING ON FOOT WORK ABILITY IN BANBOOK PLAY

¹Jordi Mamahit, ²Ellen Lomboan, ³Mieke Mumekh

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Ellen Lomboan; ellenlomboan@gmail.com

Article Received: 1 Oktober 2020; Accepted: 5 Desember 2020; Published: 30 Desember 2020

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan ditemukan masalah dalam lapangan mengenai cabang olahraga bulu tangkis adalah banyak pemain yang salah melangkah dalam mengambil bola dan gerakan kaki yang tidak teratur menyebabkan pengaplikasian pukulan tidak sempurna. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk lebih meningkatkan kemampuan *foot work* dalam permainan bulu tangkis pada siswa SMA Negeri 1 Lembean Timur. Populasi yang diambil oleh peneliti adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lembean Timur dengan jumlah 28 orang. Adapun hasil analisis hipotesa, diperoleh t observasi senilai 5,86 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan $n-1 + n_2 - 2$ yaitu $14 + 14 - 2 = 26$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ adalah 1,706 dengan taraf uji tingkat kesalahan sebesar 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *foot work* dalam permainan bulutangkis.

Kata Kunci: *Kelincahan, Kemampuan Foot work*

In view of perceptions of issues in the field with respect to the game of badminton, numerous players discover development in getting the ball and sporadic developments making the utilization of strokes be defective. Along these lines, the specialists led this examination with the point of additional working on the capacity of foot work in badminton match-ups for understudies of SMA Negeri 1 Lembean Timur. The populace taken by the specialist was the male understudies of class XI SMA Negeri 1 Lembean Timur with an aggregate of 28 individuals. The consequences of the investigation of the theory, acquired t perceptions worth 5.86 while the t table got from the levels of opportunity $n-1 + n_2 - 2$ that is $14 + 14 - 2 = 26$ and the degree of certainty $\alpha = 0.05$ is 1.706 with a test level of blunder pace of 5%. so one might say that there is an impact of readiness preparing on the capacity to work the legs in the badminton match-up.

Keywords: *Agility, Foot Work*

Introduction

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya yang memilih olahraga ini sebagai olahraga favorit dan paling sering dilakukan. Dengan demikian, setiap tahunnya banyak diselenggarakan kejuaraan untuk menyalurkan bakat dan prestasi para atlet di tingkat regional, nasional, dan internasional.

Permainan bulutangkis dibagi menjadi dua nomor permainan, single atau biasa disebut tunggal dan double atau biasa disebut ganda. Sebuah permainan yang membutuhkan banyak gerakan kompleks dan tembakan. Pemain harus melakukan gerakan cepat, berhenti mendadak, gerakan sesaat, melompat, berbelok cepat, meraih bola, menyapu langkah maju, mundur, kiri atau kanan untuk menjaga keseimbangan, dikatakan rumit. dari tubuh.

Indonesia adalah salah satu negara yang paling disegani dalam bulu tangkis, namun performa Indonesia secara keseluruhan saat ini sedang menurun. Selain faktor teknis, faktor yang dapat mempengaruhi juga adalah faktor fisik dan mental pemain. Bagi pelatih bulu

tangkis, menemukan cara untuk meningkatkan kebugaran seorang atlet, termasuk daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi gerakan, dan gerak kaki yang baik, merupakan sebuah tantangan.

Pada prinsipnya teknik dapat dibedakan berdasarkan tuntutan atau kebutuhan suatu cabang olahraga. Oleh karena itu setiap cabang olahraga membutuhkan teknik yang berbeda-beda. Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu : 1) Cara memegang raket (*grip*), 2) Sikap berdiri (*stance*), 3) Gerakan kaki (*foot work*) dan 4) Teknik Pukulan (*strokes*). (Yulianawati, 2017) Dari teknik-teknik dasar tersebut, salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik gerakan kaki (*foot work*)

Dalam permainan bulutangkis seorang pemain yang memiliki pukulan yang baik dan keras, belum tentu dapat bermain atau berprestasi, jika tidak ditunjang dengan kemampuan gerak kaki yang sempurna. Kemampuan kerja kaki sangatlah penting dalam permainan bulutangkis terlebih pada saat melakukan pukulan atau pun mengejar bola yang jatuh jauh dari badan. Jika hal ini terjadi dengan sendirinya akan berakibat pemain tersebut kehilangan peluang untuk memperoleh angka atau poin.

Teknik dalam hal ini adalah gerakan kaki atau gerakan berjalan. Gerak kaki adalah teknik langkah demi langkah yang paling efektif saat bermain bulu tangkis di lapangan. Footwork paling sering dilakukan oleh atlet, sehingga baik buruknya footwork berperan penting dalam keberhasilan pertandingan bulutangkis seorang atlet. Gerak kaki dan latihan yang baik memungkinkan pemain untuk mencapai setiap titik di lapangan dengan lebih mudah dan bebas.

Cara mengatur kaki (*foot work*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Hal ini ditegaskan oleh James Poole bahwa: “Dengan cara mengatur kaki yang baik seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya dan pemain tidak mungkin memukul bola dengan efisien ataupun mengontrol lawan apabila tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul” (Poole, 2012)

Kenyataan yang ada masih banyak pemain yang salah melangkah dalam mengambil bola bahkan melakukan pukulan yang tidak sempurna disebabkan karena gerakan kaki yang tidak teratur. Hal ini sangat terlihat jelas pada siswa-siswa SMA negeri I Lembean Timur pada praktek bidang studi Pendidikan Jasmani lebih khusus materi bulutangkis, masih banyak siswa yang sedang bermain belum mampu mengatur langkah atau kerja kaki saat melakukan pukulan ataupun mengejar bola yang jauh dari badan.

Dari uraian-uraian tersebut dapat digaris bawahi bahwa untuk dapat mengembangkan teknik dalam cabang olahraga bulutangkis, seorang pemain perlu memiliki kemampuan gerak kaki yang baik. Untuk memperoleh gerakan kaki yang baik diperlukan latihan-latihan peningkatan komponen kondisi fisik terlebih khusus komponen kelincahan. Untuk kebutuhan tersebut, penulis tertarik untuk menguraikan serta melakukan penelitian dengan topik : Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *foot work* dalam permainan bulutangkis pada Siswa SMA Negeri I Lembean Timur.

Method

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian *Randomized Control Groups Pre-Test and Post-Test Design*. Populasi sampel 28 orang siswa SMA Negeri 1 Lembean Timur dan teknik pembagian Pengelompokan ini berdasarkan hasil tes awal (*initial test score*). Ini adalah metode pembagian di mana skor tes diurutkan pertama dari tertinggi ke terendah dan kemudian dengan nomor. Bilangan ganjil disebut kelompok A (kelompok eksperimen) dan bilangan genap disebut kelompok B (kelompok kontrol). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilandasi pada instrument penelitian yaitu tes olah kaki/*foot work* depan belakang dalam permainan bulutangkis. Dengan teknik analisis data menggunakan pola single group dengan rumus :

$$t_0 = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

dimana :
$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

Discussion

Berdasarkan Hasil observasi dengan ditemukannya masalah berupa banyak pemain yang salah melangkah dalam mengambil bola dan gerakan kaki yang tidak teratur menyebabkan pengaplikasian pukulan atau pengembaian bola tidak berjalan dengan efektif. Dalam penelitian ini peneliti berkeinginan untuk lebih meningkatkan kemampuan *foot work* dalam permainan bulutangkis. Oleh sebab itu pada bab ini peneliti menyajikan uraian hasil penelitian berupa : Deskripsi variabel, Uji prasyarat analisis dan Uji Hipotesis.

1. Deskripsi data

A. Kemampuan *Foot Work*

Dalam permainan bulutangkis, fungsi kaki adalah menopang tubuh untuk bergerak cepat ke segala arah. Ini memungkinkan Anda untuk memposisikan tubuh Anda untuk gerakan menyerang yang efektif. Gerakan kaki dalam bulutangkis sering disebut dengan gerakan kaki. Menurut (Rinaldi, 2020) bahwa : *Foot work* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *cock* sesuai dengan posisinya.” Sedangkan (Hanafi, 2019) berpendapat bahwa: ”Prinsip dasar *foot work* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di depan, demikian pula saat memukul bola di daerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di belakang.” Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan kaki dalam bulutangkis adalah gerakan kaki yang memungkinkan badan diletakkan menghadap shuttlecock sehingga dapat memukul dengan baik dan seimbang. Tujuannya adalah untuk memungkinkan pemain bergerak seefisien mungkin dari lapangan permainan ke segala arah dan menghasilkan tembakan berkualitas tinggi ke gawang jika gerak kaki dilakukan di posisi yang tepat.

B. Kelincahan

Istilah kelincahan seringkali sama dengan kemampuan atletik biasa, keterampilan, mobilitas otot, atau ketangkasan. Kelincahan adalah kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi karakteristik fisik lainnya seperti kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan keterampilan motorik. Menurut (Wiguna, 2017) bahwa : ”Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat.” Menurut pandangan di atas, kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kelincahan termasuk kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan.

Berdasarkan uraian penelitian teoritis, muncul gagasan bahwa bulu tangkis ditentukan oleh teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Selain itu, kekuatan fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan fisik lainnya seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan gerak,

fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan. Masing-masing kondisi fisik tersebut berperan dalam permainan bulutangkis.

Selain itu dalam permainan bulutangkis, kelincahan memiliki kekhasan tersendiri dalam permainannya yaitu kelincahan gerakan kaki, gerak kaki sendiri menyesuaikan tubuh dengan memposisikan tubuh agar lebih mudah kontrol. Tergantung pada lokasi. Oleh karena itu, agar berfungsi dengan baik, gerakan kaki harus diatur dengan baik dan seimbang.

2. Uji Prasyarat

Adapun data yang diperoleh berdasarkan pelaksanaan instrument penelitian yaitu tes olah kaki/*foot work* depan belakang adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Kemampuan Foot Work

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
9	12	10	11
6	10	8	10
12	16	9	10
11	14	7	8
8	10	10	10
12	17	8	10
7	9	10	10
10	12	12	14
13	18	11	11
13	16	12	14
9	11	8	9
8	11	7	8
7	9	9	9
10	12	8	7

Dilihat dari data tabel 1 diatas mengenai pengukuran kemampuan *foot work* kelompok eksperimen dan kelompok control langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah menguji persyaratan analisis. Untuk menguji kemampuan analisis statistic yang harus dipenuhi adalah uji Homogenitas. Dari hasil perhitungan diperoleh F observasi adalah 2,29 sedangkan F tabel nilai kritis distribusi F pada $\alpha ; 0,05$ dengan diketahui pembilang 10 dan penyebut 9 diperoleh nilai $F_t = 2,55$ Berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_o \leq F_t$ maka H_o diterima maka varians dari kedua populasi dimana sampel penelitian diambil adalah homogen.

3. Uji Hasil Analisis

Dalam analisis pengujian hipotesa, diperoleh t observasi senilai 5,86 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $14 + 14 - 2 = 26$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ adalah 1,706. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_o jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak H_o jika t observasi lebih besar dari t tabel. Oleh karena t observasi lebih besar dari t tabel maka hasil analisis menunjukkan tolak H_o dan terima H_a .

Berdasarkan Penelitian (Hamid, 2019) pada tes awal memperoleh hasil sebesar 6,70 dengan nilai rata-rata sebesar 7,51 dengan simpangan baku 0,649 sedangkan pada tes akhir dengan diberikan perlakuan berupa latihan kelincahan diperoleh rata-rata sebesar 6,84. Dengan demikian peneliti berasumsi penerapan latihan zigzag run selama 4 minggu memberikan pengaruh terhadap agility pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut. Dengan pengaruh signifikan Paired Sampels T-Test setelah dianalisis menunjukkan sig. $0.032 < 0.05$ sehingga hipotesis H_o

ditolak yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh shadow 6 terhadap agility pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut.

Conclusion

Kesimpulan hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *foot work* dalam permainan Bulutangkis pada siswa SMA Negeri 1 Lembean.

References

- Hamid, A. (2019). Pengaruh Latihan Foot Work Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut. *Journal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 18. Nomor 1. Juni 2019. 53-54
- Hanafi, M. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing
- Syhari, A. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Setia Aji.
- Herman, S. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Dipendiknas, Dirjen Dikdasmen.
- Sri, A. W. (1987). *Strategi Dan Metode Belajar Mengajar*. Bandung: Dirljen Terbuka.
- Donald, A., & Rosavich, J. L. (1982). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Poole, J. (2012). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hamid, A. (2019). Pengaruh Latihan Foot Work Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 53-54.
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulutangkis*. Tangerang: PT. Cemerlang.
- Hanafi, M. (2019). *Metodologi kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Wiguna, I. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.