

PENGARUH LATIHAN AGILITY TERHADAP FOOTWORK BULUTANGKIS ATLET USIA 12 – 15 TAHUN PADA PB DAUN MUDA BANJARBARU

Muhammad Iman Permana¹, Mita Erliana², Abd. Hamid³

¹²³Pendidikan Jasmani JPOK FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Email 2010122310009@ulm.ac.id, mita_eliana@ulm.ac.id, abd.hamid@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *agility* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis usia 12-15 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru. Metode penelitian pra-eksperimen diskriptif kualitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 33 orang dan teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* (usia 12-15 tahun) dengan jumlah sampel 10 orang. Tes awal kemudian diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan selama 1 bulan. Hasil penelitian pada tes awal menunjukkan bahwa terdapat 4 orang (40%) dalam kategori "kurang" dan 6 orang (60%) dalam kategori "kurang sekali". Sementara pada tes akhir, terdapat 6 orang (60%) dalam kategori "sedang" dan 4 orang (40%) dalam kategori "kurang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan klasifikasi kemampuan *footwork* dari "kurang" menjadi "sedang" setelah latihan *agility* dilakukan. Temuan ini menekankan pentingnya latihan tersebut dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan *footwork* atlet bulutangkis usia muda.

Keywords: Pengaruh, latihan, agility, footwork, bulutangkis

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, masyarakat semakin sadar akan pentingnya olahraga. Olahraga bertujuan untuk membantu kesehatan fisik dan mental masyarakat. Ada banyak olahraga berbeda di Indonesia, namun bulutangkis adalah salah satu yang paling populer.

Bulu tangkis merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan teknis, kecepatan, dan ketangkasan untuk mencapai performa optimal. Salah satu unsur terpenting dalam olahraga ini adalah *footwork* atau gerakan kaki yang berperan penting dalam mengoptimalkan posisi pemain untuk melakukan pukulan yang akurat dan efektif. Kecepatan dan keterampilan gerak kaki merupakan faktor kunci yang membedakan antara pemain bulutangkis berperforma tinggi dan pemain rata-rata.

Footwork atau gerakan langkah kaki merupakan rangkaian gerakan kaki yang mengatur posisi badan untuk memudahkan memukul shuttlecock sesuai posisi yang diinginkan (Herman Subarjah, 2004, hlm. 27). Konsep dasar gerak kaki bulutangkis adalah mencocokkan langkah kaki dengan tangan yang memegang raket pada saat memukul bola, sehingga langkah terakhir kaki selalu berakhir searah dengan tangan yang digunakan. Berbagai model latihan gerak kaki meliputi langkah bulutangkis, pukulan, penguatan kaki, reaksi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Latihan ini bias dilakukan melalui cara seperti mengambil bola yang diletakkan di pinggir lapangan dan memindahkannya ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau mengikuti instruksi, isyarat, reaksi terhadap sinyal cahaya dan lain-lain dari pelatih, menirukan gerakan model atau rekan latihan (Sapta Kunta, 2010).

Untuk meningkatkan prestasi pemain bulutangkis, latihan fleksibilitas menjadi fokus utama dalam pengembangan program latihan. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan daya tanggap, ketangkasan, dan pengendalian gerakan, yang berdampak

langsung pada keterampilan gerak kaki pemain. Namun, meskipun pelatihan fleksibilitas sering dimasukkan ke dalam program pelatihan bulutangkis, studi ilmiah mendalam yang mengidentifikasi dan mengukur efek langsung dari pelatihan fleksibilitas terhadap gerak kaki masih terbatas (Nurhasan, 2007). PB Daun Muda Banjarbaru, masih banyak pemain berusia 12 sampai 15 tahun yang belum menguasai keterampilan ketangkasan gerak kaki bulutangkis. Kekurangan ini membuat pemain sulit mengoptimalkan posisi untuk melakukan tembakan akurat dan efektif. Oleh karena itu, untuk meningkatkan performa bulutangkis, harus berusaha untuk meningkatkan keterampilan kelincihan mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang situasi sebelum melakukan tindakan atau percobaan lebih lanjut, menggunakan pendekatan yang lebih fokus pada pemahaman mendalam melalui wawancara, observasi, atau analisis data. Tujuannya adalah untuk memberikan deskripsi yang detail dan informasi yang lebih luas sebelum melakukan tindakan lebih lanjut. Menurut Bungin (2017), populasi adalah kumpulan seluruh unsur yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang menjadi subjek penelitian. Populasi mencakup semua orang, objek, atau peristiwa yang memenuhi kriteria tertentu dan menjadi fokus penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet PB Daun Muda Banjarbaru yang berjumlah 33 orang. Menurut Bungin (2017), sampel adalah sebagian atau sekelompok unsur yang diambil dari suatu populasi dan diukur untuk mengetahui suatu ciri tertentu. Sampel adalah sekumpulan elemen yang dipilih dari suatu populasi dengan tujuan memberikan representasi atau informasi yang dapat diambil kesimpulan tentang populasi secara keseluruhan. Kriteria yang harus dipenuhi dalam sampel ini ialah 10 pemain PB Daun Muda Banjarbaru yang berusia antara 12 hingga 15 tahun.

Sebelum diberi perlakuan *agility* kepada sampel 10 orang atlet, terdapat nilai 7 dengan jumlah 6 orang, nilai 9 dengan jumlah 1 orang, nilai 10 dengan jumlah 2 orang, dan nilai 11 dengan jumlah 1 orang.

Perlakuan yang diberi dengan menggunakan tes awal dan tes akhir yang sama sama menggunakan tes *footwork*. Dengan mengingat penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental, maka jenis tes yang digunakan adalah tes *agility* dengan menghitung berapa banyak atlet yang mengambil *shuttlecock* melalui tes lari bolak balik atau *shuttlerun* dengan jarak 20 meter dengan waktu 30 detik, Perlakuan tersebut diberi 3 kali dalam satu hari.

Setelah diberi perlakuan *agility* kepada sampel 10 orang atlet, terdapat peningkatan yang dihasilkan pada tes akhir yaitu dengan nilai 9 dengan jumlah 3 orang, nilai 10 dengan jumlah 1 orang, nilai 12 dengan jumlah 1 orang, nilai 13 dengan jumlah 2 orang, nilai 14 dengan jumlah 2 orang, nilai 15 dengan jumlah 1 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah terkumpul sebelumnya, berikut ialah hasil dan pembahasan tes awal *pre tes* dan tes *post tes* yang dilakukan terhadap sampel 10 orang di PB Daun Muda Banjarbaru.

Tabel 1. Hasil tes awal *pre tes*

Sumber : Ahmad muchilisin naatas pasaribu(2020)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	>22	Baik sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	12-17	Sedang	0	0%
4	8-11	Kurang	4	40%
5	<7	Kurang sekali	6	60%

Berikut merupakan hasil *agility* tes awal PB Daun Muda Banjarbaru. Dalam pengujian ini, ada 4 orang dalam kategori “kurang” dengan persentase 40%, sementara ada 6 prang dalam kategori “kurang sekali” dengan persentase 60%.

Tabel 2. Hasil tes akhir *post tes*

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	>22	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	12-17	Sedang	6	60%
4	8-11	Kurang	4	40%
5	<7	Kurang Sekali	0	0%

Hasil tes akhir mengenai kelincahan yang menunjukkan performa PB Daun Muda Banjarbaru. Dari hasil pengujian tersebut, terdapat 6 orang yang masuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 60%, dan 4 orang lainnya masuk dalam kategori “kurang” dengan persentase 40%. Dengan demikian, terdapat berbagai variasi yang dapat dilakukan meningkatkan kelincahan atlet.

Tabel 3. Hasil tes awal dan tes akhir

No	Nilai	Klasifikasi	Tes Awal	Frekuensi	Tes Akhir	Frekuensi
1	>22	Baik sekali	0	0	0	0
2	18 – 21	Baik	0	0	0	0
3	12 – 17	Sedang	0	0	6	60%
4	8 – 11	Kurang	4	40%	4	40%
5	<7	Kurang Sekali	6	60%	0	0

Pembahasan Analisis data dari Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan perubahan yang signifikan dalam performa atlet bulutangkis usia 12-15 tahun di PB Daun Muda Banjarbaru setelah diberikannya latihan *agility*. Sebelum latihan, mayoritas atlet berada dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali" dalam tes awal, dengan 40% atlet masuk dalam kategori "Kurang" dan 60% dalam kategori "Kurang Sekali". Namun, setelah dilakukan *treatment* dengan 12 kali pertemuan latihan, terjadi peningkatan yang nyata dalam hasil tes akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa 60% atlet mencapai kategori "Sedang" dan 40% tetap dalam kategori "Kurang". Hal ini membuktikan bahwa latihan *agility* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *footwork* atlet, yang tercermin dalam peningkatan klasifikasi dari "Kurang"

menjadi "Sedang" bagi sebagian besar atlet dan menunjukkan bahwa latihan agility efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis di PB Daun Muda Banjarbaru.

KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini ialah untuk menentukan apakah latihan *agility* memiliki pengaruh dalam kemampuan *footwork* atlet bulutangkis usia muda. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan *footwork* atlet setelah 12 kali latihan *agility* selama 1 bulan. Dari tes awal ke tes akhir, sebagian besar atlet meningkat dari kategori "kurang" menjadi "sedang". Dengan demikian, latihan *agility* memiliki pengaruh terhadap *footwork* atlet bulutangkis usia muda di PB Daun Muda Banjarbaru. Penelitian ini memberikan kontribusi penting agar memahami pentingnya Latihan *agility* dalam penembangan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis usia muda. Program treatment ini untuk meningkatkan performa atlet bulutangkis

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam penelitian ini.

1. Bapak Dr. Rahmadi , S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program studi pendidikan jasmani.
2. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik.
3. PB Daun Muda Banjarbaru atas kerjasama dan kesempatan yang diberikan dalam melakukan penelitian ini. Tanpa dukungan dari pihak PB Daun Muda Banjarbaru, penelitian ini tidak mungkin terlaksana.
4. Seluruh atlet yang berkenan bersedia menjadi partisipan pada penelitian ini. Kontribusi serta partisipasi mereka sangat berarti dalam menghasilkan data yang diperlukan untuk penelitian ini.
5. Orang tua dan keluarga juga teman-teman yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam setiap langkah penulis.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, pada pelaksanaan penelitian berlangsung.

Semua kontribusi serta dukungan yang diberikan sangatlah berarti untuk kelancaran penelitian ini. Terimakasih yang luar biasa kepada semua orang yang berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Wicaksono, Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Agility Gerak Shadow 6 Titik Tlet Bulut Tangkis Putra 11-13 Tahun, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- [2] A. Hamid And M. Aminuddin, "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15," *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* , Vol. 18, No. 1, Pp. 51-55, 2019.
- [3] M. Arnando And I. Wulandari, "Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang," Pp. 35-44.
- [4] A. W. B. Utomo, B. Wulandari And A. N. Wahyudi, "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Atlet Bulu Tangkis Pb. Kusuma Ngawi," *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, Vol. 8, No. 2, Pp. 207-215, 2023.
- [5] A. Mujami, "Sumbangan Reaksi Dan Kelincahan Terhadap Hasil Footwork Pada Mahasiswa Ikk Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009," Perpustakaan Unnes, Semarang, 2009.
- [6] K. T. Kristianto, "Fungsi Footwork Dalam Bulu Tangkis," Kompas.Com, 18 February 2022. [Online]. Available: <https://www.kompas.com/sports/read/2022/02/18/09400038/fungsi-footwork-dalam-bulu-tangkis>. [Accessed 5 Desember 2023].
- [7] H. Subarjah And Y. Hidayat, Permainan Bulutangkis, Bandung: Fpok Upi, 2007.
- [8] Lubis And Johansya, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, Jakarta: Rajagrafindo, 2013.
- [9] R. D. Sumardi, A. Suherman And E. Saptani, "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Footwork Olahraga Bulutangkis," *J. Chem. Inf. Model*, Vol. 53, No. 9, Pp. 1689-1699, 2013.
- [10] T. Rahman, Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun, Universitas Lambung Mangkurat, 2019.
- [11] Winarno, "UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN KAKI MELALUI METODE SHADOW BADMINTON DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS," *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, Vol. 2, No. 2, Pp. 36-47, 2019.