

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP *AGILITY* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS ATLET PB.BINA TANGKAS RUMBAI

Fadli Gusliandi¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes,AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³.

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

This observational type constitute experiment research. Problem in observational it begins from straight forward researcher observation at field which is reducing it mobility (agility) PB's athlete Bina Tangkas Rumbai , it can be seen at the moment training and also athlete contest can't solve game with every consideration. And one of effort to increase mobility (Agility) one that correctness is election form effective and efficient training. Therefore this research intent to see training influence footwork to agility in athlete badminton game PB Bina Tangkas Rumbai. Population on observational it is exhaustive son athlete that total 10 person. Sample pull is done with Total Sampling , where all population was made by sample, therefore sample in observational it total 10 person. After data is gotten face to face of observational already been done, therefore tech analisis data in observational it utilizes to test t. Through gathered observational data essays front end agility (mobility). Of research result already been done and researcher gets data then that data at o, this training points out that available training influence footwork to agility in Athlete badminton game PB Bina Tangkas Rumbai with $t_{\text{computing}}(16,0) > t_{\text{table}}(1,833)$ on $\alpha = 0.05$. Can be concluded that h_0 refused and h_1 accepted.

Key word: Footwork, Agility

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120551, Alamat; Jl. Tegal Sari, Rumbai
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (082388532244)

A. PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran seperti fenomena yang kita jumpai saat ini, baik itu pagi, siang, sore dan malam. Banyak masyarakat melakukan aktifitas olahraga, salah satu contohnya ialah permainan bulutangkis atau badminton. Dalam beberapa dekade ini, permainan bulu tangkis sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat umum. Ternyata faktor pendukung dalam perkembangan permainan tersebut tidak terlepas dari beberapa pertandingan yang sering dipertontonkan melalui media massa yaitu televisi.

Bulutangkis sering disingkat bultang atau badminton pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan racket dan satelkok sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan lapangan permainan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas oleh net pada tengah lapangan permainan (Subarjah, 2009:1). Dalam hal ini, salah satu komponen terpenting yang dapat menunjang dalam permainan bultangkis yaitu kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Harsono, 2004:12). Dalam permainan bulutangkis hal ini adalah salah satu bagian terpenting, karena dalam setiap gerakan diperlukan adanya kelincahan untuk menghasilkan berbagaimacam teknik yang baik dan benar sekaligus lebih terakurat.

Jhonson (1986, 253) mengatakan bahwa pada kecepatan ada dua hal yang mendasari kecepatan itu sendiri, yaitu kecepatan pergerakan dan kecepatan reaksi. Kemampuan seperti itu membutuhkan komponen koordinasi yang prima dan untuk mendapatkan kelincahan diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen-komponen tersebut. Untuk dapat meningkatkan berbagai komponen tersebut, berbagaimacam bentuk latihan dapat diterapkan yang diantaranya adalah latihan *footwork* (sedo intruksi). Latihan *footwork* (sedo intruksi) dapat dilakukan seorang pelatih kepada atletnya dengan cara menerapkan gerakan delapan arah mata angin, dimana sang pelatih sebagai intruksi. Intruksi tersebut berisi perintah, yang mana setiap atlet mampu bergerak kearah tertentu sesuai dengan intruksi sang pelatih. Tujuan utamanya adalah untuk menguasai seluruh lapangan permainan (Subarjah, 2009:31). Adapun bentuk latihan tersebut ialah berupa latihan yang lebih didominasi dengan kecepatan gerak langkah (lari langkah kijang) serta koordinasi bagian tubuh lainnya dalam menjangkau dan menguasai lapangan kesegala arah dengan waktu yang relatif singkat (Muhajir, 2007). Selain itu, menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafidi (2010:139) mengatakan bahwa beberapa latihan yang mampu meningkatkan *agility* yaitu : lari bolak-balik (*shuttle run*) lari belok-belok (*zigzag run*), latihan jongkok berdiri (*squat thrust*) serta latihan gerak reaksi.

Berdasarkan kenyataan, khususnya selama penulis melakukan pengamatan di PB. Bina Tangkas, penulis menemukan masalah dalam permainan bulutangkis pada atlet dikalangan tersebut, yaitu: kurangnya *footwork*, *footwork* (gerakan kaki) adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul satelkok sesuai dengan posisinya (Subarjah, 2009:28). Kurangnya *footwork* dalam permainan bulutangkis dapat membuat gerakan seorang pemain tidak efektif, maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau seringkali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* dan *agility* dalam permainan bulutangkis. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* terhadap *agility* dalam permainan bulutangkis, maka penulis melakukan

penelitian pengukuran terhadap atlet PB. Bina Tangkas dengan menggunakan tes olah kaki sebagai item tesnya.

Hasil pengukuran tersebut, penulis tuangkan kedalam bentuk hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap *Agility* dalam Permainan Bulutangkis atlet PB. Bina Tangkas Rumbai.

B. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Footwork* terhadap *Agility* dalam permainan bulutangkis, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiono, 2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan one-grup pretest-posttest design. Pada design terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiono, 2008:1009-110). Design ini digambarkan sebagai berikut:

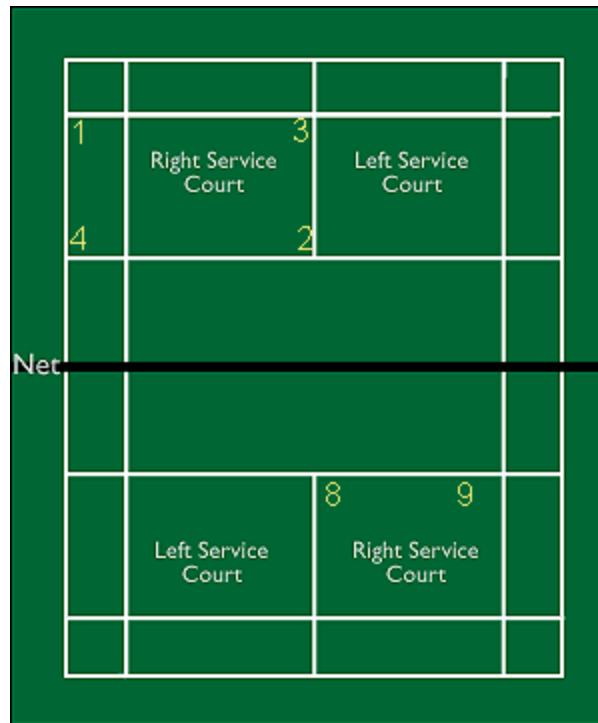
O₁= Nilai pretest (test awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O₂= Nilai posttest (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet = (**O₂**-**O₁**)

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet PB. Bina Tangkas Rumbai yakni sebanyak 10 orang siswa. Sample adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, Riduwan (2005:11). Namun, mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Data yang diambil terlebih dahulu menggunakan pretest kelincahan (*agility*) pada bulutangkis sebelum dilakukan latihan *footwork*. Data ini diambil dari semua sample yang akan diteliti untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing atlet. Latihan *footwork*, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama 16 minggu. Setiap kali latihan, para atlet melakukan *footwork* sesuai dengan program latihan yang telah diterapkan dengan melakukan istirahat 1 menit. Post test dilakukan setelah siswa melakukan latihan *footwork* selama 16 kali pertemuan, data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui peningkatan kelincahan reaksi kaki (*agility*). Sumber data yaitu Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai. Dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan *agility* footwork dengan pengukuran yaitu tes olah kaki (Khairuddin, 2000:97-98). Tes ini bertujuan untuk mengatur *agility* dalam permainan bulutangkis. Alat yang digunakan lapangan bulutangkis, net (jaring), lakban atau kapur tulis warna, stopwatch, peluit.



Gambar 3. Bentuk lapangan Test Olah Kaki
Sumber: (Khairuddin, 2000:97)

Petunjuk Pelaksanaan, testee berada ditengah-tengah daerah lapangan bulutangkis, didepan dan belakang lapangan terdapat dua kotak, kotak dibagian depan lapangan dengan bentuk persegi empat (nomor 1) berukuran lebar 1 m dan panjang 1,5 m, semetara kotak yang dibelakang (nomor 2) lapangan berukuran lebar 1,15 m dan panjang 1,15 m.

Cara Menskor

Pada aba-aba ... siap... “ya” testee bergerak untuk melangkahkan kaki kedepan, sehingga salah satu kaki testee masuk kekotak persegi empat didepan (nomor 1). Setelah mengijak kaki testee melakukan gerakan mundur kebelakang, sehingga salah satu kaki kedalam kotak persegi empat (nomor 2) dibelakang kanan. Pada saat salah satu kaki terutama kaki kiri, maka testee melakukan gerakan memukul dengan cara meloncat sehingga akan mendarat dengan posisi kaki kanan berada didepan. Setelah itu testee melakukan gerakan dengan melangkahkan kaki kedepan sampai menuju ketitik tengah lapangan. Selanjutnya testee bergerak kembali dengan melangkahkan kaki kedepan sampai salah satu kaki masuk kekotak persegi empat (nomor 1) yang ada didepan kiri, kemudian bergerak mundur kembali keposisi tengah. Selanjutnya mundur kebelakang menuju kekotak (nomor 2) untuk melangkahkan salah satu kaki masuk kekotak tersebut dengan gerakan memukul. Hal ini dilakukan secara cepat terus menerus selama 30 detik. Bila testee dapat menginjakkan salah satu kaki masuk kotak, berarti sudah mendapatkan hitungan 1, 2, 3 dan seterusnya. Bila kaki testee hanya menyentuh garis dan tidak masuk berarti tidak syah, sehingga tidak dihitung. Pada akhir pelaksanaan, merupakan nilai yang dicapai oleh testee kemudian dicocokkan pada daftar penilaian kelincahan

PENILAIAN TES OLAH KAKI

SCORE/NILAI	KATEGORI	NILAI KEMAMPUAN	NILAI AKHIR
24 – 25	Baik sekali	90 – 100	A
21 – 23	Baik	80 – 89	B
19 – 20	Sedang	70 – 79	C
16 – 18	Kurang	60 – 69	D
13 – 15	Kurang sekali	50 – 59	E

Teknik analisis data, data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari pretest dan post test dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penilaian, data diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 10 orang sampel yakni Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Footwork* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Agility* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Hasil Pretes *Footwork* depan belakang

Hasil data pretes *footwork* depan belakang adalah sebagai berikut: skor tertinggi 19, skor terendah 15 dengan rata-rata 16,9, standar deviasi 1,52 dan variansi 2,32, distribusi frekuensi dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

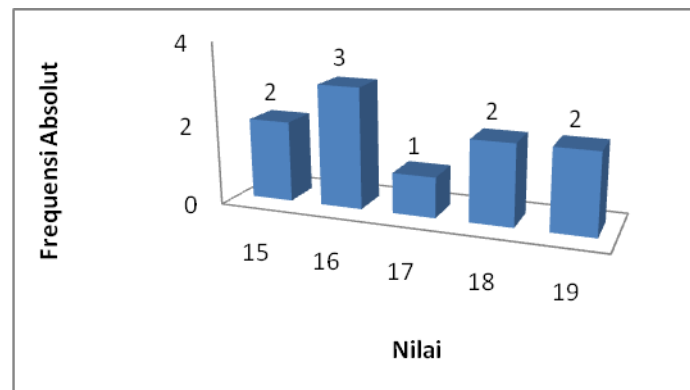
Tabel Analisis Data Pretes *Footwork* Depan Belakang

Data	Pretes
Sampel	10
Mean	16,9
Max	19
Man	15
Standar Deviasi	1,52
Varian	2,32
Sum	169

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretes *Footwork* Depan Belakang

Data	Frekuensi	Persentase
15	2	20,00
16	3	30,00
17	1	10,00
18	2	20,00
19	2	20,00
Total	10	100



Gambar 4. Historigram Pretes *Footwork* Depan Belakang

Data Postes *Footwork* Depan Belakang

Hasil dari *Footwork* depan belakang Atlet PB. Bina Tangkas adalah sebagai berikut: skor tertinggi 22, skor terendah 18 dengan rata-rata 20,1, standar deviasi 1,66 dan variansi 2,77. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 2. Analisis Data Postes

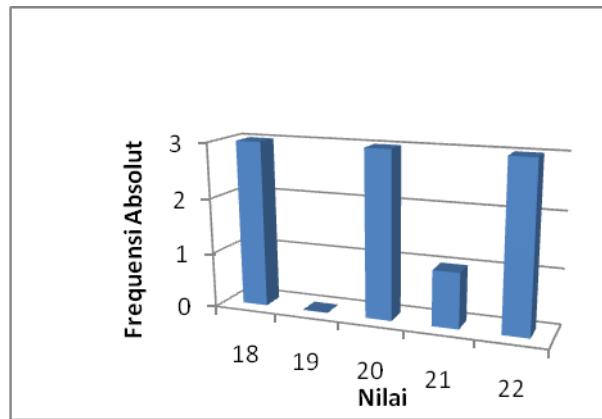
Data	Postes
Sampel	10
Mean	20,1
Max	22
Min	18
Standar Deviasi	1,66
Varian	2,77
Sum	201

Sumber: Data olahan Penelitian 2013

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Postes

Data	Frekuensi	Persentase
18	3	30,00
19	0	00,00
20	3	30,00
21	1	10,00
22	3	30,00
Jumlah	10	100

Sumber: Data olahan Penelitian 2013



Gambar 5. Historigram Hasil Data Postes

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu hasil kelincahan *Footwork* Depan Belakang (pretes dan postes) dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Pretes dan Postes

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}
Data Pretes	0,222	0,258
Data Postes	0,198	0,258

Dari Tabel diatas terlihat bahwa data pretes setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,222 dan L_{tabel} sebesar 0,258. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes

menghasilkan L_{hitung} 0,198 lebih kecil dari L_{tabel} 0,258. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes berdistribusi normal.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Footwork* (X) terhadap hasil *Agility* (Y) pada Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Footwork* (X) terhadap hasil *Agility* (Y) pada Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Footwork* yang signifikan dengan hasil *Agility* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 16,0 dan t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Footwork* (X) dengan hasil *Agility* (Y) pada Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan, setelah dilaksanakannya penelitian selama 16 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya berpatokan menjadi sebuah pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh latihan *Footwork* (X) dengan hasil *Agility* (tes *footwork* depan belakang) (Y) pada Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel diatas tersebut.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Footwork* terhadap *Agility*, ini menggambarkan bahwa hasil *Agility* berpengaruh terhadap latihan *Footwork* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan kelincahan pada permainan bulutangkis. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian, berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan berpengaruh oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan *Footwork*.

Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin kesemua bagian dalam lapangan (James poole, 2011:48). Bentuk pelaksanaan latihan ini pertama berdiri digaris tengah atau tengah lapangan bulutangkis (diantara kedua garis tengah) , kemudian mulailah dengan kaki yang dominan dalam permainan bulutangkis kearah sudut sesuai dengan intruksi sang pelatih.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Footwork* terhadap *Agility* pada permainan bulutangkis Atlet PB. Bina Tangkas Rumbai.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan, berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Footwork* (X) dengan hasil *Agility* (Y) pada atlet PB. Bina Tangkas Rumbai.

Sebelum dilakukan analisis uji t maka didapatkan mean nilai beda (\bar{d}) sebesar 3,2, dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **16,0** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* berpengaruh terhadap *agility* atlet PB Bina Tangkas Rumbai.

Saran, berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepadaDiharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para pelajar, pelatih maupun atlet, diharapkan agar atlet menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik, diharapkan bagi atlet PB. Bina Tangkas Rumbai, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien. Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Barat: Dahara Prize
- Jian, Han. 2000. *Basic Skills of BADMINTON*. Malaysia: Percetakan solai sdn bhd.
- Khairuddin. 2000. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Grace, Tony. 2004. *Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjutan Bulutangkis*. Jakarta: Krisna Putra Utama Offset.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Sugiarto, Icu. 1993. *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta: Setyaki Eka Anugerah.
- Subarjah, Herman. 2009. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Bintang WarliArtika.
- Sutrisno Budi dan Khafadi Bazin Muhammad. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Poole, James. 1982. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Poole, James. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- http://3.bp.blogspot.com/-8coNO64p3HU/ULA7Sz4YxOI/AAAAAAAAABuE/S-w_etwcUAo/s1600/ukuran+lapangan+bulu+tangkis+2.jpg. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- http://3.bp.blogspot.com/-8coNO64p3HU/ULA7Sz4YxOI/AAAAAAAAABuE/S-w_etwcUAo/s1600/bentuk+latihan+footwork+2.jpg. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- http://www.google.com/search?q=gambar+raket&btnG=gambar+raket&gs_l=img.3...2266.6078.0.6703.23.10.0.5.5.2.281.1485.0j3j4.7.0...0.0...1ac.1.NCK1orKIEQs. . Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45
- <http://www.google.com/search?q=gambar+shuttlecock=gambar+shuttlecock>. Diakses Pada Hari Senin 24 September 2012 Pukul 15.45