

## **PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* ATLET BULUTANGKIS PB. NADA JUNIOR KERINCI**

**YUDA PRATAMA**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh  
Yudapratama2391@gmail.com

**Abstract:** *Problems in research is achievement atletnya decline .Research purposes to to know whether is the exercise forms agility of the ability of footwork athletes badminton PB. NADA Junior Kerinci. This research is apparent experimental namely providing treatment of athletes badminton PB. NADA Junior Kerinci .For research these are using the control group , but this study are part apparent experiment .The population of the research is an athlete badminton PB. NADA Junior Kerinci , there are 17 people. Engineering the sample is purposive sampling .Because technique sample of sampling this determines with certain consideration seen can provide data in full , then made sample population as many as 12 people .Data analyzed by a formula statistics “t-test”. The results in research is as follows: test t between the influence of forms of the ability of exercise agility footwork  $t_{hit}$  5.51 to  $t_{tab}$  the first significant  $\alpha = 0.05$  namely 2.20 .Means in this is the that means between forms of the ability of exercise agility footwork athletes badminton PB. NADA Junior Kerinci.*

**Keywords:** *footwork , exercise forms agility*

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian adalah menurunnya prestasi atletnya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah olahraga merupakan kelincahan dari kemampuan gerak kaki atlet bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci. Penelitian ini bersifat eksperimen nyata yaitu memberikan pengobatan atlet bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci .Untuk penelitian ini menggunakan kelompok kontrol, tetapi penelitian ini adalah bagian dari percobaan. Populasi penelitian ini adalah atlet bulutangkis atlet PB. NADA Junior Kerinci, ada 17 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Karena teknik pengambilan sampel penentuan sampel ini dengan pertimbangan tertentu terlihat dapat memberikan data secara lengkap, maka dibuat sampel populasi sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan rumus statistik “uji-t”. Hasil dalam penelitian adalah sebagai berikut: uji t antara pengaruh bentuk kemampuan gerak kaki kelincahan yaitu 5,51 untuk  $t_{tab}$  signifikansi pertama  $\alpha = 0,05$  yaitu 2,20. Artinya dalam hal ini adalah yang berarti antara bentuk kemampuan kelincahan latihan. atlet gerak kaki bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci.

**Kata kunci:** gerak kaki, kelincahan bentuk latihan

### **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan

terprogram. Pembinaan olahraga sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk mencapai prestasi.

Salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia ialah cabang olahraga Bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul. Bulutangkis, meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, tetapi olahraga ini dipopulerkan di Inggris, setelah itu permainan ini dikenal menjadi permainan orang kelas atas. Nama *bad-minton* sendiri diambil dari nama tanah pertanian milik bangsawan Inggris yang menjadi ajang pertandingan. Olahraga bulutangkis di Jambi sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Jambi pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kabupaten Kerinci, ini terbukti dengan banyaknya klub-klub atau Persatuan Bulutangkis (PB) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) "Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental". Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga. Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:5) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*ekspolivepower*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak (*ekspolivepower*) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*koordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan bagian dari unsur-unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam salah satu teknik bulutangkis yaitu *footwork*. Menurut Irawadi (2011:111) "kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan".

Ketiga gabungan ini yang akan menghasilkan kelincahan. Menurut Arsil (2009:140) bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain: "lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belok-belok (*zig-zag run*), jongkok - berdiri (*squat thrust*), lari rintangan

(*Obstacle run*)”. Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada klub-klub dan Persatuan Bulutangkis. Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Jambi khususnya di Kabupaten Kerinci adalah dengan di dirikannya klub-klub dan Persatuan Perkumpulan Bulutangkis, yang banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. PB. Nada Junior Kerinci merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Di PB. Nada Junior Kerinci ini, pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2000 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya. Namun berdasarkan data yang diperoleh dan wawancara peneliti dengan Bapak Bambang Irawan selaku pelatih bulutangkis serta pengurus PB. Nada Junior Kerinci, pada kejuaraan yang pernah di ikuti atlet-atletnya selama 9 tahun terakhir ini prestasi atletnya mengalami penurunan.

Dari data yang ada menurunnya prestasi atlet bulutangkis PB. Nada Junior Kerinci dapat disebabkan beberapa faktor seperti : (1) fisik pemain yang kurang, ini terlihat pada saat pertandingan atlet mudah sekali kelelahan; (2) teknik yang kurang baik, ini terlihat pada saat pertandingan atlet belum menguasai teknik permainan bulutangkis dengan benar; (3) mental, kita ketahui bersama bahwa mental adalah hal yang menentukan kemenangan dalam permainan bulutangkis, ini terlihat pada saat pertandingan apabila lawan sudah mengungguli perolehan angka atlet mudah sekali melakukan kesalahan-kesalahan yang tidak seharusnya dilakukan salah satunya bola sering mati sendiri dan menyangkut di net; (4) Kualitas pelatih yang minim ikut pelatihan-pelatihan hanya mengandalkan pengalaman; (5) program latihan yang tidak terencana dengan baik ; (6) motivasi atlet itu sendiri dalam berlatih; dan (7) bentuk-bentuk latihan kelincahan itu sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Nada Junior Kerinci”.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat eksperimen semu yaitu memberikan perlakuan terhadap Atlet Bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini termasuk kedalam eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci, yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sample adalah *purposive sampling*. Karena teknik sampling ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal, maka populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 12 orang. Data dianalisis dengan rumus statistik “*t-test*”

## C. Hasil dan Pembahasan

Perhitungan Uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari suatu populasi yang berdistribusi normal, serta data yang diperoleh dalam skala interval atau rasio. Uji t dapat berlaku untuk sampel yang berkorelasi (*dependent* atau *correlated sampel*) atau sampel bebas (*independent sampel*). Untuk kedua jenis sampel tersebut mempunyai formula yang berbeda dalam penggunaannya. Dari perhitungan uji t antara pengaruh Bentuk-bentuk Latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* diperoleh  $t_{hit}$  66.07 untuk  $t_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  yaitu 2.20. Berarti dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan terhadap kemampuan *Footwork* atlet Bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci.

Harsono (2001:21) menyatakan bahwa kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh. Menurut Sajoto (1995:9) “Mengemukakan apabila seseorang mampu mengubah ke suatu posisi/ arah yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti ia memiliki kelincahan yang baik. Dari pendapat ahli di atas dapat di simpulkan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dari arah yang berbeda. Irawadi (2011:108) berpendapat bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya system saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi intermuscular, koordinasi intramuscular, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisinya. Dalam olahraga bulutangkis kelincahan dilakukan dengan mengubah posisi tubuh, kaki dan tangan dengan cepat untuk menjangkau bola dan mengembalikannya kedaerah lawan. Pada cabang olahraga bulutangkis, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga terutama pada kemampuan *footwork*. Untuk itulah dalam permainan bulutangkis kelincahan merupakan suatu keharusan terutama kelincahan dalam bergerak dengan cepat dalam merubah arah saat bergerak ke semua sudut sisi lapangan. Dengan meningkatnya kemampuan *footwork* atlet diharapkan dapat bermain bagus sehingga prestasi yang maksimal juga tercapai.

Menurut Arsil (2009:138) “latihan kelincahan sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi olahraga secara maksimal dan efisien” sedangkan menurut Syafruddin (1999:24) “memilih bentuk latihan merupakan hasil yang penting dalam upaya peningkatan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga” Dari kedua pendapat diatas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga perlu memilih latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut agar dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut. Menurut Arsil (2009:138) bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain: “lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag run*), jongkok-berdiri (*squat thrust*), lari bereaksi”. Adapun pemberian seluruhnya berjumlah 16 kali sesuai dengan pendapat Tom Rosandic dalam Maidarman (1986) yang terjemahannya sebagai berikut :” Latihan yang giat dan frekuensi yang banyak dengan waktu yang akan menghasilkan kemajuan yang besar, ini adalah kemungkinan lebih baik latihan dalam 4 kali seminggu dengan waktu yang pendek.

Dari hasil analisis diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan dapat membuat perubahan yang berarti untuk *Footwork* seseorang, apabila Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan dilakukan dengan benar dan pemberian dosis latihan yang tepat. Penerapan program Latihan Kelincahan yang kurang terencana akan memberi pengaruh *Footwork* atlet Bulutangkis PB. NADA Junior Kerinci. Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan, kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari yang akan dilakukan. Dalam pelaksanaannya Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan yang diterapkan pada penelitian ini berdurasi 16 kali pertemuan. Diharapkan kepada para Atlet untuk dapat melakukan Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan dengan kontiniu atau tidak terputus-putus, untuk mendapat hasil yang sempurna dari proses latihan tersebut.

#### D. Penutup

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa bentuk-bentuk latihan kelincahan berpengaruh terhadap *footwork* atlet bulu tangkis PB. Nada Junior Kerinci. Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran: Para pelatih Bulutangkis dapat menerapkan Program Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan dalam meningkatkan *footwork*. Pembaca penelitian ini hanya terbatas pada 12 orang sampel, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada jumlah sampel yang lebih banyak lagi. kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat menemukan program latihan lain yang berhubungan dengan *footwork*.

#### Daftar Pustaka

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Arsil, & Adnan, Aryadie. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Sukabina.
- Aziz, Ishak. (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman dan Apri agus.(2008). *Pembentukan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Buku Panduan. (2010). *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Donie.(2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang: Wineka Media.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsono.(2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung:UPI Bandung.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*.Padang :FIK UNP
- Khairuddin.(2000). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang: FIK UNP.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- PBSI. (2005). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB PBSI
- Suwirman. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*. Padang: FIK. UNP
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.Padang :FIK UNP
- Syafruddin.(2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang :FIK UNP.
- Tohar.(1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Zarwan.(2009). *Bulutangkis Dasar*. Padang :FIK.UNP.
- Zarwan.(2012). *Bulutangkis Dasar*. Padang :FIK.UNP.