



## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KELINCAHAN GERAK KAKI UNTUK ATLET BULUTANGKIS PEMULA

Moh M. Rosyadi<sup>1</sup>, Siti Nurrochmah<sup>2</sup>, Febrita Paulina Heynoek<sup>3</sup>

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2018

Disetujui Mei 2018

Dipublikasikan Desember 2018

*Keywords:*

Kelincahan, Gerak Kaki, Latihan *Footwork*, Latihan *T-drill*.

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk. Pada kelompok latihan *footwork* terdapat peningkatan kemampuan kelincahan sebesar 0,48 detik dan kelompok latihan *t-drill* terdapat peningkatan sebesar 1,06 detik. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pada latihan *t-drill* terdapat peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan *t-drill*. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada latihan *t-drill* peningkatan kelincahan gerak kaki lebih baik daripada latihan *footwork*.

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of agility drills to increase agility footwork ability for novice athletes on the PB Tunas Harapan Prambon Nganjuk. In the exercise group there is an increased ability agility footwork of 0,48 seconds and *t-drill* exercise group as improvements of 1,06 seconds. From these data indicate that the *t-drill* exercise there is an increase greater than the *t-drill* exercise. Conclusion The results showed that the *t-drill* exercises increase in agility footwork better than footwork drills.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail: [mundirrosyadi95@gmail.com](mailto:mundirrosyadi95@gmail.com)

ISSN 2614-8293 (Online)

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Di anggap kebutuhan karena setiap manusia merupakan makhluk hidup yang senang bergerak. Olahraga adalah salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Manusia dalam melakukan aktivitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya

gerakan. Di samping itu pula manusia pada hakikatnya mempunyai kesanggupan yang terbatas dalam kemampuan fisik dan psikhis. Putra (2017:3) berpendapat bahwa olahraga adalah suatu proses yang sistematis dari segala aktivitas, usaha atau pun kegiatan yang mampu mengembangkan, membina, dan juga mendorong potensi yang dimiliki oleh jasmani dan rohani seseorang. Dalam kehidupan masyarakat yang modern seperti sekarang ini,

olahraga tidak bisa dipisahkan dari kegiatan manusia baik sebagai pekerjaan, tontonan, rekreasi, sarana bersosialisasi, budaya, kesehatan maupun mencari prestasi, dengan berolahraga manusia bisa menjaga kondisi tubuh jasmani dan rohani agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

Budiwanto (2013:239) menyatakan bahwa, ada beberapa dugaan berasal dari daratan Inggris, dari berbagai penelitian sejarah olahraga yang didukung oleh data empirik yang ada cabang olahraga bulutangkis mulai dimainkan Eropa pada abad 17 itu diperkirakan berasal dari India. Alhusin (2008:4) menyatakan bahwa, di Jakarta, berdiri perkumpulan bulutangkis yakni Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) pada tanggal 20 Januari 1947. Umam, dkk. (2017:2) bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Sedangkan di dalam jurnal Gazali, dkk (2017:306) menyatakan bahwa, permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Prayadi dkk (2013:64) menyatakan bahwa, tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Proses latihan permainan bulutangkis pada atlet PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk khususnya atlet pemula, menunjukkan hasil yang belum maksimal dikarenakan kelincihan peserta dalam bermain bulutangkis masih kurang. Masih banyak atlet pemula di PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk belum mampu bermain bulutangkis dengan memaksimalkan satu lapangan bermain. Kebanyakan atlet pemula masih pasif dan kesulitan menjangkau *shuttlecock* yang jauh dari posisi tubuhnya. Atlet sering kali mengeluh kakinya berat untuk melangkah terlalu jauh kesana kemari.

Pemberian metode permainan bulutangkis dirasa masih kurang efektif dan bervariasi, hal ini dikarenakan kelincihan dalam bermain bulutangkis masih rendah. Hal ini didukung oleh Harsono (2017:67) menyatakan bahwa, pelatih tidak boleh begitu saja menerapkan program latihan atlet-atlet top kepada atlet-atlet lain meskipun program latihan tersebut sudah terbukti berhasil dan ampuh, karena setiap atlet memiliki perbedaan

individu masing-masing, maka training haruslah dirancang atau didesain untuk setiap individu atlet. Bafirman (2013:40) menyatakan bahwa, latihan olahraga merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan prinsip penambahan beban. Kelincihan merupakan unsur terpenting dalam kegiatan olahraga, Hidayat (2014:61) menyatakan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Daryanto, dkk (2015:5) menyatakan bahwa, kelincihan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Kelincihan dalam olahraga Bulutangkis sangat dibutuhkan pada waktu mengembalikan *shuttlecock* yang jauh dari posisi tubuh dengan cepat. Didalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa latihan gerak kaki (*footwork*) sangat dibutuhkan agar kelincihan (*agility*) gerak kaki seorang atlet bulutangkis menjadi meningkat akibatnya atlet dapat menguasai lapangan sendiri dan mampu mengontrol permainan. Peningkatan kelincihan dapat dilakukan dengan latihan gerakan *footwork* dan *t-drill* secara terus menerus dan terprogram dengan baik. Latihan *t-drill* diperlukan karena dalam latihan kelincihan gerak kaki membutuhkan variasi latihan. Tanpa adanya latihan *footwork* dan *t-drill* yang baik, maka komponen kelincihan seorang atlet dalam bermain bulutangkis akan menurun. Alhusin (2008:30) menyatakan bahwa, *footwork* adalah gerakan kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah. Oleh karena itu, pelatih seharusnya penting merancang model latihan yang bervariasi khusus model latihan kelincihan agar suasana pelatihan lebih bergairah. Macam-macam model latihan kelincihan menurut Brown & Ferrigno (2015: 87) seperti bentuk: *line drill* untuk mengembangkan *footwork* dan waktu reaksi, *squirm drill* untuk mengembangkan *footwork* dan waktu reaksi, *squirm drill* seperti bentuk *t-drill*, *cone drill*, *bag drills*. Fantrio dan Saputra (2015: 290-308) bentuk latihan dapat berupa *ladder speed run* dan *shuttle run*. Diantara bentuk latihan tersebut peneliti menentukan latihan *line drill* untuk mengembangkan *footwork*

dan *squirm drill* bentuk *t-drill*. Bentuk latihan tersebut sebagai bentuk latihan meningkatkan kondisi fisik untuk kelincihan.

Peneliti telah melakukan survei awal di PB Tunas Harapan Prambon ketika melakukan latihan rutin. Survei berupa observasi dan wawancara dengan pelatih tentang pelaksanaan dan program latihan yang diberikan selama ini. Hasil wawancara tentang program latihan (jenis latihan fisik apa yang diberikan, pelatih mengatakan dominan latihan daya tahan dan latihan kekuatan. Latihan kondisi fisik khusus seperti latihan kelincihan diberikan tidak banyak. Atlet merespon latihan kelincihan tidak diberikan secara khusus dan frekuensinya tidak banyak). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak atlet pemula yang kelincihan gerakannya masih kurang, berdasarkan wawancara dengan pengurus Persatuan Bulutangkis Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk tentang latihan yang diterapkan dominan latihan fisik umum dan dilanjutkan latihan teknik dan strategi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dikemukakan bahwa porsi latihan kelincihan tidak banyak diberikan. Latihan lebih banyak difokuskan pada latihan kekuatan dan daya tahan termasuk latihan teknik dan strategi bermain. Hal ini akan mengakibatkan unsur kondisi fisik lainnya seperti unsur kelincihan kurang optimal. Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) dengan menggunakan tes kelincihan bentuk *t-test* menurut Widiastuti (2017:148) dalam kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Dari jumlah 30 sampel atlet pemula dapat diketahui teknik kemampuan kelincihan gerak kaki atlet masih belum maksimal.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah di paparkan pada halaman terdahulu, peneliti tertarik mengkaji permasalahan tentang pembinaan bentuk pelatihan dalam olahraga bulutangkis pengaruhnya terhadap komponen kondisi fisik tertentu yang banyak dibutuhkan dalam bermain seperti kelincihan, melalui penelitian. Sehubungan dengan permasalahan tentang latihan untuk meningkatkan komponen kelincihan tersebut di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincihan Gerak Kaki Untuk Atlet Pemula Pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk".

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan kelincihan gerak kaki akibat adanya perlakuan

latihan metode *footwork* dan *t-drill*, serta untuk mengidentifikasi mana di antara model latihan tersebut yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincihan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Kabupaten Nganjuk.

## METODE

Ditinjau dari sifat permasalahan dalam penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk eksperimen berupa rancangan quasi eksperimental design. Ditinjau dari tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk penelitian eksperimen quasi, yaitu bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari *true experimental design*. Sugiyono (2016:77) desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Adapun variabel yang diteliti meliputi: (1) variabel terikat berupa peningkatan kemampuan kelincihan gerak kaki dan (2) variabel bebas meliputi: (a) model latihan *footwork* dan (b) model latihan *t-drill*. (3) variabel kendali berupa (a) model latihan *footwork* dan (b) model latihan *t-drill*.

Berikut ini uraian gambar rancangan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, populasinya adalah atlet pemula PB Tunas Harapan Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *systematic proportional random sampling* dengan prosentase sebesar 79% dari 38 atlet, sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan kurang lebih 30 atlet. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik *ordinal pairing matching*.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa instrumen tes dan non tes. Instrumen tes digunakan untuk mengukur kondisi fisik unsur kelincihan pada waktu tes awal dan tes akhir. Instrumen non tes berupa observasi bentuk eksperimen. Observasi eksperimen digunakan untuk mengamati jalannya pelaksanaan perlakuan (eksperimen) selama enam minggu tiap minggu dilakukan latihan 3 kali latihan. Adapun instrumen tes kelincihan yang diberikan kepada orang coba berupa *t-test*. Selengkapnya tentang pelaksanaan tes dapat di lihat pada lampiran 3 tentang instrumen penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengukuran

bentuk tes berupa tes *t-test*. Pengumpulan data mencakup tiga tahap yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan dan (3) tahap pelaporan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika berupa teknik analisis varian satu jalur (*one way anova*) untuk mengetahui perbedaan mean kelompok-kelompok eksperimen. Teknik analisis tersebut membutuhkan uji normalitas data dan uji homogenitas varian dalam populasi. Uji normalitas data menggunakan teknik *liliefors* (nurrochmah, 2012). Uji homogenitas data dilakukan dengan teknik uji *f max* (budiwanto, 2017:183).

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas menggunakan teknik *liliefors*, disimpulkan bahwa kelompok *footwork* pada waktu *pretest* diperoleh hasil  $L_{hit} 0,1475 < L_{tab} 0,222$  dan pada waktu *posttest* diperoleh hasil  $L_{hit} 0,2115 < L_{tab} 0,222$ . Sedangkan untuk kelompok *t-drill*, *pretest* (tes awal) diperoleh hasil  $L_{hit} 0,2195 < L_{tab} 0,222$  dan untuk *posttest* (tes akhir) diperoleh hasil  $L_{hit} 0,1076 < L_{tab} 0,222$ . Secara keseluruhan hasil analisis data uji normalitas untuk kedua kelompok pada waktu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*)  $L_{hit} < L_{tab}$ . Sehingga data menunjukkan berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis varian dapat dilanjutkan.

Untuk mengetahui homogenitas, maka dilakukan uji homogenitas data terhadap kelompok *footwork* dan *t-drill* menggunakan uji *F max* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis data uji homogenitas menggunakan uji *F max* yang telah disajikan pada tabel tersebut diatas, untuk kelompok latihan *footwork* dan *t-drill* pada waktu *pretest* diperoleh hasil  $F_{hit} 1,105 < F_{tab} 4,67$  dan pada waktu *posttest* diperoleh hasil  $F_{hit} 1,19 < F_{tab} 4,67$ . Secara keseluruhan hasil analisis uji homogenitas untuk kedua kelompok latihan pada waktu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*)  $F_{hit} < F_{tab}$ . Sehingga data menunjukkan varian populasi homogen. Oleh karena itu, teknik analisis varian dapat dilanjutkan.

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan pada kelompok latihan *footwork* dan *t-drill* diperoleh  $t_{hit} > t_{tab}$  dengan taraf signifikan 0,05. Pada kelompok latihan *footwork* diperoleh  $t_{hit} 26,29 > t_{tab} 2,14$ . Sedangkan pada kelompok latihan *t-drill* diperoleh  $t_{hit} 17,01 > t_{tab} 2,14$ . Selanjutnya hasil analisis varian satu jalur (*one way anova*) diperoleh  $F_{hit} 37,24 > F_{tab} 0,05 4,00$ , artinya

ada pengaruh antara latihan *footwork* dan *t-drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pemula PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk diterima.

Untuk dapat mengetahui seberapa besar perbedaan *footwork* dan *t-drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pemula PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk, maka dilakukan analisis rata-rata hitung tes kelincahan pada waktu tes awal dan tes akhir untuk kelompok latihan *footwork* 1,25 sedangkan pada kelompok latihan *t-drill* terdapat peningkatan hasil tes kelincahan sebesar 1,06 detik. Dari data tersebut diatas menunjukkan bahwa pada latihan *t-drill* terdapat peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan *footwork*. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada latihan *t-drill* peningkatan kelincahan atlet lebih baik daripada latihan *footwork*. Hasil dari analisis varian satu jalur (*One Away Anova*) diperoleh  $F_{hit} 37,24 > F_{tab} 0,005 4,149$ . Sehingga ada perbedaan pengaruh antara latihan *footwork* dan latihan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk.

Oleh karena  $F_{hit} 37,24 > F_{tab} 0,05 4,18$ , maka dalam proses analisis data dilakukan uji lanjut menggunakan *least significance difference* (LSD). diperoleh  $\frac{\bar{X}_1}{\bar{X}_2}$  vs  $\frac{\bar{X}_2}{\bar{X}_1}$  besar mean 1,25  $>$  koefisien *least significance difference* (LSD) 0,001, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *footwork* dan latihan modifikasi *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki.

## PEMBAHASAN

Sehubungan dengan teknik analisis data menggunakan teknik analisis varian satu jalur (*one way anova*) dan teknik tersebut membutuhkan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari uji prasyarat untuk uji normalitas menggunakan uji *liliefors* terhadap data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *footwork* dan *t-drill* menunjukkan  $L_{hit} > L_{tab}$  berdistribusi normal.

Sebelum mendapat perlakuan diadakan *pretest* (tes awal) dengan tujuan mengetahui kemampuan awal sebelum memperoleh perlakuan dari peneliti. Disamping itu pula pelaksanaan tes awal berhubungan dengan teori tentang kesiapan untuk merubah, irianto, dkk (2009:13) menyatakan bahwa, agar prestasi atlet tidak naik-turun secara drastis, latihan

seharusnya dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram. Pada uji homogenitas menggunakan uji  $f$  pada waktu tes awal dan tes akhir ditemukan  $f_{hit} > f_{tab}$  sehingga data menunjukkan varian populasi homogen. Dengan demikian teknik analisis varian dapat dilakukan. Akan disajikan pembahasan dari masalah yang diteliti seperti rumusan masalah di bab i.

#### **Hasil analisis data uji beda latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk**

Hasil analisis data menggunakan teknik uji-t berpasangan pada signifikan  $\alpha = 0,05$  yang dilakukan terhadap data skor tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*) kelompok *footwork* telah ditemukan  $t_{hit} > t_{tab} 0,05$ , sehingga hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah memperoleh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk.

Pada latihan *footwork* atlet dituntut untuk memiliki kelincahan gerak kaki yang telah dipelajari sebelumnya dengan melaksanakan kegiatan-kegiatan atau latihan yang sudah disusun secara sistematis. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh chen (2014:283), "*badminton teaching should run through the guiding ideology of combination of methods and footwork, follow the principle that from simple to complex,*" yang diartikan bahwa "pengajaran bulutangkis harus dijalankan melalui ideologi pemandu kombinasi metode dan

Gerak kaki, ikuti prinsip itu dari yang sederhana sampai yang rumit". Dari penelitian terdahulu menurut putra, dkk (2015) tentang, "pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada atlet putra persatuan bulutangkis mandiri pekanbaru u-15" menyatakan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga

bulutangkis. Pembelajaran ini sesuai untuk melatih kemampuan gerak lokomotor lari karena memiliki karakteristik dan tujuan untuk meningkatkan gerak, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan poole (2016:48) *footwork* adalah cara mengatur kaki.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* sebagai metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan gerak kaki atlet1. Hal itu didukung oleh hasil uji-t berpasangan pada kelompok latihan *footwork* diperoleh  $t_{hit} > t_{tab}$  dengan taraf signifikan 0,05. Pada kelompok latihan *footwork* atlet pemula memperoleh diperoleh  $t_{hit} 26,29 > t_{tab} 2,14$ .

#### **Hasil analisis data uji beda latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk**

Hasil analisis uji lanjut menggunakan uji- t berpasangan pada signifikan  $\alpha = 0,05$  yang dilakukan terhadap data skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kelompok latihan *footwork* telah ditemukan  $t_{hit} > t_{tab} 0,05$ , sehingga hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada pengaruh latihan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk dinyatakan ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh latihan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk dinyatakan diterima. Berarti ada pengaruh latihan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk.

Pada latihan *t-drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk karena atlet sudah mendapatkan perlakuan berupa program latihan *t-drill* yang diberikan oleh peneliti selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan dalam setiap minggunya, setiap pertemuan latihan dilakukan selama 120 menit. Latihan *t-drill* merupakan latihan yang dimodifikasi dari tes kelincahan bentuk *t-test* agar atlet lebih maksimal dalam meningkatkan kelincahan gerak kaki dalam permainan bulutangkis. Seperti yang dikemukakan oleh safariatun (2008:414) menyatakan bahwa, modifikasi dalam pendidikan jasmani seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan profesional, dan ia secara

kreatif mampu menggunakan berbagai keterampilan mengajar serta berinteraksi secara efektif dengan lingkungan pembelajaran. Hal ini dirasa cocok diberikan latihan *t-drill* untuk meningkatkan kelincahan gerak kaki atlet pemula.

Dengan demikian dapat disimpulkan latihan *t-drill* lebih baik dibandingkan latihan *footwork* untuk meningkatkan kelincahan gerak kaki. Sebagai program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan gerak kaki atlet. Hal itu didukung oleh hasil uji-t berpasangan pada kelompok latihan *t-drill* diperoleh  $t_{hit} > t_{tab}$  dengan taraf signifikan 0,05. Pada kelompok latihan *t-drill* memperoleh  $t_{hit} 17,01 > t_{tab} 2,14$ .

**Hasil analisis data data tentang perbedaan pengaruh latihan *footwork* dan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Prambon Kabupaten Nganjuk.**

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan uji-t berpasangan ditemukan bahwa  $t_{hit} > t_{tab 0,05}$  dan pada hasil uji f ditemukan bahwa  $F_{hit} > F_{tab 0,05}$ , serta berdasarkan hasil uji lanjut menggunakan teknik uji lsd (*least significance difference*) data beda diperoleh bahwa  $\bar{X}_1$  vs  $\bar{X}_2 > LSD$  maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *footwork* dan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh latihan *footwork* dan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan diterima. dengan menggunakan latihan *t-drill* hasil latihan atlet akan lebih baik dengan cara menumbuhkan rasa senang dan nyaman dengan menambahkan variasi latihan yang menyenangkan.

Sesuai dengan pemberian latihan *t-drill* yaitu dengan pemberian latihan secara berulang-ulang dan beban yang berbeda, semakin banyak frekuensi pengulangan semakin baik pula kelincahan gerak kaki supaya atlet dapat mengembangkan kemampuan kelincahan gerak kakinya. Harsono (2017:50) menyatakan bahwa, *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihannya". sedangkan dalam latihan *footwork*, atlet mengikuti latihan yang sama seperti yang diberikan untuk latihan *t-drill*, namun bedanya untuk latihan *footwork* atlet hanya melakukan gerakan yang sama dan tidak ada variasi. Jadi, pelatih hanya memberi contoh atau

memperagakan bagaimana gerakannya lalu selanjutnya atlet mempraktikkan gerakan tersebut sendiri tanpa adanya pengawasan dari pelatih. Pendapat tersebut didukung dengan pendapat irianto, dkk (2009:13) menyatakan bahwa, variasi adalah tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk beradaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang. Akan tetapi, pada saat melakukan latihan *footwork* ada atlet yang disiplin dan atlet yang kurang disiplin. Hal itulah yang menyebabkan kurangnya maksimal peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki atlet dalam latihan *footwork*".

Latihan yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggunya, setiap pertemuan latihan dilakukan selama 65 menit dengan hasil latihan *t-drill* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan kelincahan gerak kaki atlet daripada latihan *footwork* karena dalam latihan *t-drill* atlet tidak merasa bosan dengan program latihan yang diberikan sehingga atlet bersemangat untuk melakukan latihan *t-drill*, sedangkan dalam latihan *footwork* atlet kurang bersemangat dan mengakibatkan ada atlet yang duduk dan bermain sendiri. Perkembangan berlangsung dari yang sederhana kepada yang kompleks dari yang umum kepada yang khusus. Dengan memperhatikan prinsip ini tidak mungkin anak melampaui tahap tertentu atau diburu-buru pada perilaku tertentu yang mereka belum siap

Hasil analisis telah diperoleh  $F_{hit} > F_{tab 0,05}$ , hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa semakin sering diulangi melalui pembelajaran materi pelajaran akan semakin dikuasai irianto (2009:13). Agar prestasi atlet tidak naik-turun secara drastis, latihan seharusnya dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Peningkatan yang dihasilkan dari kelompok latihan *t-drill* terdapat peningkatan hasil tes kelincahan bentuk *t-test* 1.06 detik dan kelompok *footwork* terdapat peningkatan sebesar 1,25 detik. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pada pemberian latihan *t-drill* terdapat peningkatan yang lebih besar dibandingkan pemberian latihan *footwork*. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada pemberian latihan *t-drill* terhadap peningkatan kelincahan gerak kaki lebih baik daripada latihan *footwork*. Secara keseluruhan kemampuan gerak kaki antara individu di masing-masing sekolah terdapat perbedaan, hal

ini didukung dengan teori hukum irama perkembangan (sumantri, 2012:1.26).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada rumusan masalah dalam bab i, hasil analisis data dan mengacu pada hasil pengujian hipotesis, maka penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) ada perbedaan kemampuan kelincahan antara sebelum dan sesudah latihan *footwork* untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Kabupaten Nganjuk. 2) ada perbedaan kemampuan kelincahan antara sebelum dan sesudah latihan *t-drill* untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Kabupaten Nganjuk. 3) latihan bentuk *t-drill* yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak kaki untuk atlet pemula pada PB Tunas Harapan Kabupaten Nganjuk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. 2008. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Cetakan Kedua. Surakarta: CV Seti Aji.
- Argasasmita, H. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan.
- Astrawan, I.P. Dkk. 2016. Pelatihan *Footwork* Bulutangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik Dibandingkan 5 Repetisi 4 Set Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan. *Sport and Fitness Journal*, Volume 4, Nomor 4, Tahun 2016, Halaman 21, (Online), (<https://ojs.unud.ac.id>), diakses 1 Desember 2017.
- Budiwanto, Setyo. 2017. *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bafirman, HB. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Kcolahragaan Indonesia*, Volume 3 Nomor 1, Halaman 40, Tahun 2013, (Online), (<http://journl.unnes.ar.id>), diakses 28 November 2017.
- Chan, Faizal. 2012. *Strength Training* (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*, Volume 1, Nomor 2, Halaman 2, Tahun 2012, Halaman 2 (Online), (<https://onlinejournal.unja.ac.id>) diakses 27 April 2018.
- Daya Wawan, J. 2015 Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. *Jurnal Cerdas Sifa*, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2015, Halaman 12 (Online),(<https://onlinejournal.unja.ac.id>) diakses 27 April 2018.
- Daryanto Zusyah, P dan Hidayat, Khoirul. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 4, Nomor 2, Tahun 2015, Halaman 205-207 (Online), (<http://journal.ikipgriptk.ac.id>), diakses 26 November 2017.
- Gazali, Novri. dan Cendra, Romi. 2017. Pelatihan *Shuttle Time* Bulutangkis di SD Negeri 91 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 23, Nomor 2, Tahun 2017, Halaman 306 (Online), (<http://jurnal.unimed.ac.id>), diakses 25 November 2017.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*, cetakan kedua. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*, Cetakan Pertama. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Irianto, D.P, & Dkk. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. ASDEP PENGEMBANGAN TENAGA DAN PEMBINA KEOLAHRAGAAN
- Karyono, T. 2016. Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Perestasi*, Volume 12, Nomor 1 Tahun 2016, Halaman 150 (Online), (<https://journal.uny.ac.id/inde>) diakses 27 November 2017.
- Kusuma Donny, W.Y. 2015. *Introducing a New Agility Test in Badminton*. *American Journal of Sports Science*, Volume 3 Nomor 1, Tahun 2015 Halaman 19 (Online), (<http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajss>) diakses 26 April 2018.
- Poole, J. 2016. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: PIONIR JAYA.
- Prayadi, H, Y. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan *Power* Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal*

*Keolahragaan*, Volume 1, Nomor 1,  
Tahun 2013, Halaman 64 (Online),  
(<https://anzdoc.com/download/>)  
diakses 26 April 2018.

Purnama, K.S. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*, Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.

Saputra, I. 2015. Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*, Volume 14, Nomor 2, Tahun 2015, Halaman 36 (Online), (<http://jurnal.unimed.ac.id>), diakses 27 April 2018.

Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Cetakan ke-23. Bandung: Alfabeta.

Umam, A.K, Widodo, A. 2017. Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 5 Nomor 3, Tahun 2017, Halaman 2 (Online), ([jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index)), diakses 20 November 2017

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA