



UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET BULUTANGKIS PB DAUN MUDA KOTA BANJARBARU

M. Faza Radifa Ihsan, Mita Erliana, Abdul Hamid

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2010122110006@ulm.ac.id

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Lambung Mangkurat

Email: mita_eliana@ulm.ac.id

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Lambung Mangkurat

Email: abd.hamid@ulm.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine if 5-corner running may improve the footwork ability of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City. This study uses a pre-experimental technique with a 5-corner running treatment to improve the footwork ability of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City. The population is 30 athletes, and the sample size is 10 athletes using the porfosve sampling approach. The hypothesis testing study outcomes employing t-test analysis (sign. 0.05) and $dk = 9$ show that the tcount value is $6.678 > t_{table}$ is 2.100 and the P value $(0.001) < (0.05)$. In calculating the categorization of the footwork abilities of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City, the initial test results obtained were four athletes in the poor group (40%) and six people in the very poor category (60%). In terms of final results, there was an increase in the number of athletes, namely four people in the middle division, namely 40%, while there were 6 people in the low classification with a percentage of 60%. The conclusion of the research results was that there was an effect of 5 corner running treatment on the footwork abilities of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City.

Keywords: 5 corner running, footwork, badminton

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah lari 5 sudut dapat meningkatkan kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan teknik pra eksperimen dengan perlakuan lari 5 sudut untuk meningkatkan kemampuan footwork atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru. Populasi berjumlah 30 atlet dan jumlah sampel 10 atlet dengan menggunakan pendekatan porfosve sampling. Hasil penelitian uji hipotesis dengan analisis uji t (tanda 0,05) dan $dk = 9$ menunjukkan nilai thitung sebesar $6,678 > t_{tabel}$ sebesar 2,100 dan nilai P $(0,001) < (0,05)$. Pada perhitungan kategorisasi kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru diperoleh hasil tes awal yaitu empat orang atlet pada kelompok kurang baik (40%) dan enam orang pada kategori sangat kurang (60%). Dari sisi hasil akhir, terjadi peningkatan jumlah atlet yaitu empat orang di divisi menengah yaitu 40%, sedangkan di klasifikasi rendah ada 6 orang dengan persentase 60%. Kesimpulan hasil penelitian adalah terdapat pengaruh perlakuan lari sudut 5 terhadap kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru.

Kata Kunci : lari sudut 5, footwork, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Dari kalangan muda hingga lanjut usia, bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari di Indonesia, khususnya di kalangan pria. Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat populer karena setiap provinsi dan kota memiliki pusat pelatihan yang didukung oleh pengurus Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Pengembangan atletik anak usia dini dilakukan di sekolah dan klub bulu tangkis, dan hal ini penting untuk menghasilkan atlet-atlet muda yang unggul untuk pertumbuhan olahraga bulutangkis dalam jangka panjang. Reaksi dan ketangkasan adalah salah satu atribut fisik yang dibutuhkan untuk gerak kaki *Footwork*, menurut mekanik bulu tangkis. Reaksi mengacu pada kapasitas untuk merespon secepat mungkin terhadap rangsangan yang diterima oleh indera.

Footwork merupakan metode langkah kaki dimana tubuh dikendalikan untuk menempatkan pukulan *shuttlecock* pada tempat yang seharusnya. Saat bermain bulutangkis, gerak kaki sangat penting untuk melakukan gerakan rumit seperti melompat, memutar badan, dan melangkah untuk meregangkan kaki dan menjaga keseimbangan..(Purnama & Mahfud, 2023). Kemampuan untuk bergerak cepat dan dalam waktu singkat tanpa menunda tugas-tugas penting adalah aspek lain dari kelincahan. Agar pemain dapat melakukan gerak kaki yang akurat dan cepat dalam bulu tangkis, kelincahan bukanlah syarat utama. (Kardani & Rustiawan, 2020). Dengan gerak kaki yang akurat dan ditempatkan dengan baik, kita dapat melakukan sprint dengan cepat dan akurat

untuk mencegat lokasi *shuttlecock*. Namun gerak kaki yang baik harus dibarengi dengan pelatihan ketangkasan yang sering; Hal ini sangat menentukan kelincahan otot kaki saat bermain bulutangkis.(Pendidikan et al., n.d.)

Dalam olahraga bulu tangkis, pemainnya menggunakan suatu alat yang disebut raket.(Yuliawan & Sugiyanto, 2014) Aktivitas terkenal lainnya yang sangat menegangkan, terutama pada pergelangan tangan, adalah bulu tangkis. Hasilnya, kualitas pukulan sangat dipengaruhi oleh cara memegang raket. Pegangan raket yang tepat adalah dengan menggunakan jari atau buku jari sebanyak mungkin; namun, saat memukul *shuttlecock*, perlu menggunakan tenaga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan metode pra eksperimental dengan treatment lari sudut 5 untuk meningkatkan kemampuan footwork pada atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru.Populasi berjumlah 30 atlet dan sampel berjumlah 10 atlet dengan Teknik porfosve sampling. Treatment di berikan 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Sebelum diberikan treatmen terlebih dahulu dilakukan tes awal melalui tes lari bolak-balik (pre test),setelah di berikan treatmen di lakukan tes akhir lari bolak balik (post test).Treatment yang diberikan lari sudut 5 untuk meningkatkan footwork pada atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru.Lari sudut 5, atlet berlari bolak-balik menuju sudut yang sudah di tentukan dengan meletakkan shuttlecock pada sudut 1-4 dan kembali ke posisi tengah (sudut 5).

HASIL PENELITIAN

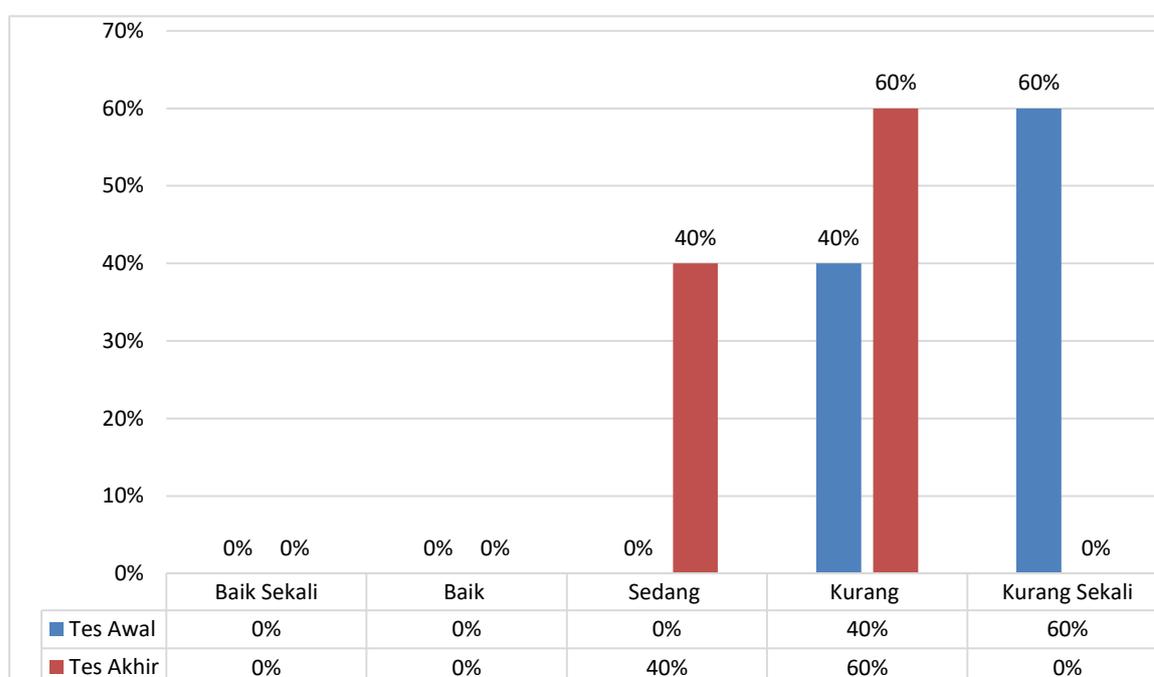
Hasil uji hipotesis dengan $dk = 9$ dan analisis uji t (tanda 0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar $6,678 > t$ tabel sebesar 2,100 dan nilai P $(0,001) < (0,05)$. Berdasarkan

hasil data yang telah terkumpulkan sebelumnya, berikut ialah hasil dan pembahasan tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap sampel 10 orang di PB Daun Muda Kota Banjarbaru

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan footwork atlet

NO	Klasifikasi	Tes awal		Tes akhir	
1	Baik sekali	>22	0%	>22	0%
2	Baik	18 - 21	0%	18 - 21	0%
3	Sedang	12 - 17	0%	12 - 17	(4)40%
4	Kurang	8-11	(4)40%	8-11	(6)60%
5	Kurang Sekali	<7	(6)60%	<7	0%

Uji klasifikasi pertama memberikan hasil sebagai berikut: 0% untuk klasifikasi sangat baik, 0% untuk klasifikasi sangat baik, 0% untuk klasifikasi sedang, 40% untuk klasifikasi buruk, dan 60% untuk klasifikasi sangat buruk. setelah menerima dan menerima terapi. Terakhir, hasil pengujian menunjukkan kategorisasi sangat baik (persentase = 0%), baik (persentase = 0%), sedang (persentase = 40%), buruk (persentase = 60%), dan sangat buruk (persentase = 0%). Hasil tes awal menunjukkan pada atlet ada 4 orang dalam kategori kurang dengan presentase 40%, sementara ada 6 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 60%. Untuk hasil akhir ada peningkatan pada atlet ada 4 orang klasifikasi sedang dengan presentase 40% sementara ada 6 orang klasifikasi kurang dengan presentase 60%



Gambar 1. Diagram hasil

Hasil tes awal menunjukkan pada atlet ada 4 orang dalam kategori kurang dengan presentase 40%, sementara ada 6 orang dalam kategori kurang sekali dengan presentase 60%. Untuk

hasil akhir ada peningkatan pada atlet ada 4 orang klasifikasi sedang dengan presentase 40% sementara ada 6 orang klasifikasi kurang dengan presentase 60%

PEMBAHASAN

Beberapa faktor terlihat dari hasil analisis data yang dilakukan, antara lain sebagai berikut: Pertama, terapi pelatihan program pengobatan Pojok 5 yang berlangsung selama satu bulan dua belas kali pertemuan, dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, peningkatan kemampuan footwork atlet bulutangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru. Hasil “*analisis uji-t (tanda. 0,05) dan dk = 9, ternyata nilai thitung sebesar 6.678 > ttabel sebesar 2,100 dan nilai P (0,001) < (0,05)*”. Temuan ini menunjukkan peningkatan kemampuan yang signifikan *footwork* atlet bulutangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru. baik sebelum dan sesudah latihan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa gerak kaki peserta bulu tangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru dapat ditingkatkan dengan terapi lari 5 sudut. Secara khusus, rata-rata skor pra-tes dan rata-rata pasca-tes dapat digunakan untuk menentukan hasil peningkatan.

KESIMPULAN

Dari hasil data tadi dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian treatment lari sudut 5 ada peningkatan kemampuan footwork pada atlet PB Daun Muda kota Banjarbaru.

SARAN

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat kepada semua orang terutama:

1. pelatih bulutangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru agar dapat memberikan treatment lari sudut 5 untuk meningkatkan kemampuan footwork.
2. Bagi atlet bulutangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru diharapkan untuk selalu mengikuti treatment lari sudut 5 dengan rajin dan sungguh-sungguh supaya footwork tetap terjaga

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Mita Erliana, S. Pd., M. Or., sebagai pembimbing utama dan bapak Drs. Abd. Hamid, M. Pd. Selaku pembimbing pendamping. Ucapan terima kasih juga kepada kedua orang tua yang saya sayangi ayahanda Ihsan Irsyadi dan ibunda Fahriah serta istri yang kucintai sifa kapia dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan yang tiada hentinya sampai saat ini terutama doa, support, maupun materi. Saya berdoa semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala amal baik di dunia maupun di akhirat. aammiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, AMN Pasaribu (2020) *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Pendidikan, J., Kesehatan, O., Azhar, S., Darmayanti, J. M., Taufiqurahman, A., & Latifah, N. (n.d.). *Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(2), 428–441. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1),

2723–4746.
Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014).
Pengaruh Metode Latihan Pukulan
Dan Kelincahan Terhadap

Keterampilan Bermain Bulutangkis
Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal
Keolahragaan*, 2(2), 145–154.
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>