

Pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada ekstrakurikuler badminton

Ilham Atthollah*, Reza Adhi Nugroho, Arifai, Imam Mahfud

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia.

* Correspondence: ilhamatthollah11@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of footwork training on student agility. This research method is experimental. The population in this study was 30 students. The technique of determining the sample using purposive sampling as many as 20 students. The data analysis technique of this research is paired sample test. The instrument used is shadow training. Based on these results, a correlation value of 0.896 was obtained, which means that there is a very strong relationship between pretest and posttest. From the pretest normality test data obtained with a value of $0.080 > 0.05$ and posttest data with a value of $0.306 > 0.05$, the data is normally distributed. Homogeneous test for pretest and posttest data is 0.058 which means > 0.05 the data is homogeneous. Data from the hypothesis test used to compare pretest and posttest results with a t_{count} of 5.842 in the t_{table} of 2.179 with a significant p value of 0.000. Therefore, $t_{count} 5.842 > t_{table} 2.179$ and a significant value of $0.000 < 0.05$. From the data analysis, description, testing of research results, and discussion that has been done, it can be concluded that footwork training has an effect on increasing agility.

Keyword: Agility; badminton; footwork training.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini 30 siswa. Teknik menentukan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data penelitian ini adalah uji paired sampel test. Instrumen yang digunakan adalah latihan *shadow*. Berdasarkan hasil tersebut di dapatkan nilai korelasi sebesar 0,896 yang artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara *pretest* dan *posttest*. Dari data uji normalitas *pretest* di dapat dengan nilai $0,080 > 0,05$ dan data *posttest* dengan nilai $0,306 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data *pretest* dan *posttest* di dapat sebesar 0,058 yang artinya $> 0,05$ data tersebut bersifat homogen. Di dapat juga data dari uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai t_{hitung} sebesar 5,842 dan t_{tabel} sebesar 2,179 dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Maka dari itu $t_{hitung} 5,842 > t_{tabel} 2,179$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, serta diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan

Kata kunci: Bulu tangkis; latihan *footwork*; kelincahan.

Received: 2 Desember 2023 | Revised: 27 Maret 2024

Accepted: 17 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Peran olahraga dalam kehidupan sehari-hari memiliki tingkat signifikansi yang sangat besar (Bangun, 2018). Dalam era informasi dan teknologi, aktivitas olahraga telah menjadi sebuah komoditas ekonomi dan industri yang berkembang pesat (Indarto et al., 2018). Keunggulan prestasi sering kali muncul dari latihan yang memadai pada bakat yang dimiliki. Disarankan untuk seseorang memilih jenis olahraga yang sesuai dengan bakatnya agar dapat dimanfaatkan secara efisien (Rudiansyah et al., 2017). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang diminati dan disukai oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa, baik wanita maupun pria (Diatmika et al., 2020).

Pada mulanya awalnya, aktivitas olahraga dilakukan semata-mata sebagai cara untuk mengisi waktu senggang, sehingga dapat dinikmati dengan penuh kesenangan dan tanpa tekanan (Williyanto & Raharjo, 2016). Dengan evolusi dan kemajuan kebutuhan manusia yang semakin canggih, terutama dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, aktivitas olahraga tidak lagi hanya berfokus pada rekreasi semata, melainkan telah menjadi kegiatan yang melibatkan kompetisi dan pertandingan (Putri, 2022). Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, dengan banyak atlet bulutangkis Indonesia meraih prestasi gemilang di tingkat internasional (Muhdar, 2020).

Mereka telah berhasil mencatatkan namanya dalam berbagai kejuaraan bergengsi seperti *All England*, *Thomas* dan *Uber Cup*, *Sudirman Cup*, bahkan di *Olimpiade*. Perlu diketahui bahwa Indonesia meraih medali emas pertamanya dalam Olimpiade melalui atlet bulutangkis Susi Susanti (Putra, 2021) dikarenakan intensifikasi persaingan dalam banyak kejuaraan sekolah, cabang olahraga bulutangkis mendapatkan sorotan yang signifikan di sejumlah sekolah di Indonesia (Yuliyanto, 2020). Menurut (Putranto, 2019) perkembangan bulutangkis terus melaju dengan cepat sehingga menghasilkan pembentukan organisasi global pertama yang mengatur bulutangkis, yaitu *International Badminton Federation (IBF)* pada tahun 1934.

Menurut (Kurniawan, 2020) pada pertemuan *extraordinary general meeting* di *madrid* pada September 2006, ada saran untuk mengubah nama induk organisasi dari *International Badminton Federation (IBF)* menjadi *Badminton World Federation (BWF)*. Usulan tersebut kemudian disetujui oleh semua delegasi yang hadir pada pertemuan tersebut. PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) adalah organisasi bulutangkis Indonesia yang didirikan di Kota Bandung pada tanggal 5 Mei 1951 (Hasibuan & Simamora, 2018). Permainan bulutangkis melibatkan dua atau empat pemain untuk ganda, yang menggunakan raket dalam bermain (Mangun et al., 2017)

Bulu tangkis merupakan jenis permainan di mana satu individu (tunggal) atau dua individu (ganda) berhadapan satu sama lain, menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang terletak di tengah lapangan. Dalam bulu tangkis, terdapat beberapa teknik dasar yang meliputi gerakan langkah kaki, pukulan *forehand* dan *backhand*, servis pendek serta servis tinggi, *smash*, dan *dropshot* (Susila & Pratama, 2022). Seorang pemain bulu tangkis yang berkualitas diharapkan memiliki penguasaan yang baik terhadap cara memegang raket dengan benar, posisi tubuh saat berdiri, teknik pukulan, dan juga gerakan kaki (*footwork*) (Sari et al., 2023).

Footwork merupakan serangkaian gerakan langkah kaki yang disusun secara tertentu untuk menempatkan pemain pada posisi yang tepat guna melakukan pukulan *shuttlecock* sesuai dengan letaknya (Muafiah & Indarto, 2023). Prinsip mendasar dari *footwork* dalam bulu tangkis adalah sebagai fondasi bagi tubuh untuk bergerak dengan cepat ke segala arah, memungkinkan penempatan tubuh yang optimal untuk melakukan pukulan yang efisien (Harmono et al., 2022). Koordinasi gerakan kaki dalam bulu tangkis perlu disusun dengan hati-hati untuk memastikan keselarasan antara gerakan tangan yang memegang raket dengan gerakan kaki agar tidak bertentangan, memungkinkan pemain untuk melakukan pukulan dengan lebih leluasa.

Footwork merupakan serangkaian gerakan langkah kaki yang menyesuaikan posisi tubuh agar mempermudah dalam melakukan pukulan *shuttlecock* sesuai dengan posisinya (Gunawan et al., 2017). Menurut (Aryanti et al., 2021), memperbaiki dan mengatur langkah kaki dengan tepat dapat memberikan keunggulan (1) Dapat bergerak dengan cepat ke berbagai titik atau sudut lapangan untuk merespons pukulan lawan, (2) Mendapatkan sudut pukulan yang optimal sehingga memungkinkan untuk bereaksi cepat sebelum *shuttlecock* jatuh, (3) lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga, (4) Dapat melakukan berbagai jenis pukulan dengan kecepatan, kekuatan, ketepatan, dan variasi yang lebih fleksibel, (5) mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi sulit sekalipun.

Menurut (Muthiarani, 2017) mengatakan kelincahan adalah kapasitas untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat saat bergerak, tanpa mengorbankan keseimbangan tubuh dalam prosesnya. Sedangkan menurut (Pratiwi & Prayoga, 2019) kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan, kekuatan, respons cepat, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskular. Kelincahan adalah kemampuan individu untuk mengubah arah dengan kecepatan dan ketepatan saat sedang bergerak, tanpa mengorbankan keseimbangan tubuh (Azhar et al., 2022). Kelincahan diartikan sebagai kemampuan untuk bergerak ke segala arah, seseorang dengan tingkat kelincahan yang tinggi kemungkinan besar mampu bergerak ke berbagai arah (Wahyuni & Doni, 2020).

Menurut (Irawan, 2019) kelincahan adalah kemampuan untuk secara cepat mengubah arah atau posisi tubuh seiring dengan gerakan lain secara bersamaan. Kelincahan adalah kapasitas individu untuk mengubah posisi di wilayah tertentu. Kemampuan untuk berpindah dari satu posisi ke posisi lain dengan cepat dan koordinasi yang baik menunjukkan tingkat kelincahan yang baik pada seseorang (Alyahbana, 2014). Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang diatur dan dilakukan sesuai dengan metode dan aturan tertentu secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan peningkatan intensitas secara bertahap (Adhi & Wismanadi, 2018).

Menurut (Rihatno & Tobing, 2019) latihan merupakan proses pengembangan kemampuan dalam olahraga yang melibatkan teori dan praktik, menggunakan metode serta aturan pelaksanaan yang didasarkan pada pendekatan ilmiah. Latihan juga mengikuti prinsip pendidikan yang terencana dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan dengan tepat waktu (Wahyudin & Zohriah, 2023). *Training* atau latihan adalah sebuah proses terlatih yang terencana dan sistematis, yang dilakukan secara berulang setiap hari dan secara bertahap menambah intensitas latihan atau tugasnya seiring berjalannya waktu (Yola & Rifki, 2020).

Metode

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, metode penelitian ini melibatkan *pretest* sebelum pemberian perlakuan dan *posttest* setelah pemberian perlakuan, yang membantu dalam memperoleh informasi yang lebih akurat karena memungkinkan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Populasi adalah sekelompok subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik tertentu (Susanti, 2005). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar. Sampel adalah sebagian kecil dari keseluruhan populasi yang menjadi fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk menentukan sampelnya (Fadhillah & Atibah, 2022). *Purposive sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel berdasarkan kriteria dan tujuan yang spesifik (Fadhillah & Atibah, 2022). Kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut: harus berjenis kelamin laki-laki, tidak sedang sakit, dan bersedia untuk mengikuti aturan yang diterapkan dalam perlakuan. Dari kriteria tersebut, jumlah individu yang memenuhi kriteria tersebut adalah sebanyak 20 orang.

Data yang terhimpun dari studi ini meliputi data *pretest*, yang berasal dari evaluasi kemampuan siswa dalam tes kelincahan sebanyak 2 kali percobaan, dan *posttest* yang akan mencakup evaluasi kemampuan mahasiswa setelah menjalani 2 kali percobaan tes kelincahan setelah pemberian perlakuan berupa penggunaan teknik gerakan kaki (*footwork*) yang tepat. *Instrument* merupakan perangkat yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Tes adalah salah satu bentuk *instrument* atau alat yang memberikan informasi mengenai individu atau objek yang sedang diteliti (Maidiana, 2021). Alat yang dipakai untuk mengukur tes kelincahan dalam penelitian ini adalah *stopwatch*. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *shadow*.

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dilanjutkan dengan menganalisis data menggunakan statistika parametrik. Statistik dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data dan hasil (Hutasuhut, 2022). Analisis data adalah rangkaian pengamatan pada suatu variabel yang terekam dalam data berdasarkan urutan kejadian dan disusun secara statistik (Alhamda, 2018:83). Sebelum menjalankan pengujian hipotesis, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyarat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Ini termasuk uji seperti uji normalitas, homogenitas, serta pengujian hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini merupakan percobaan eksperimental yang memanfaatkan latihan *shadow* dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak dari perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dengan *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan sebanyak 16 kali, dan kemudian dilakukan *posttest*. Berikut

penjelasan mengenai data *pretest* dan *posttest*. Observasi data dilakukan sebelum pemberian perlakuan latihan *shadow*. Setelah pengumpulan data selesai, data tersebut dapat digunakan untuk menguji normalitas dan homogenitas. Berikut adalah tabel deskripsi hasil *pretest*

Tabel 1. Deskripsi data *pretest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	20	56	77	68,21	6,071
Valid	N 20				

Berdasarkan tabel sebelumnya, hasil dari penelitian *pretest* latihan *shadow* pada siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar menunjukkan nilai minimum sebesar 56, nilai maksimum sebesar 77, dan standar deviasi sebesar 6,071. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dan homogenitas. Berikut adalah tabel deskripsi hasil *posttest*.

Tabel 2. Deskripsi data *posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Posttest</i>	20	80	92	85,32	3,485
Valid	N 20				

Berdasarkan tabel yang disajikan, hasil dari penelitian *posttest* latihan *shadow* pada siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar menunjukkan nilai minimum sebesar 80, nilai maksimum sebesar 92, dan standar deviasi sebesar 3,485.

Tabel 3. Data *pretest* dan *posttest* kemampuan footwork

No	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
1	56	87	31
2	72	92	20
3	67	87	20
4	58	82	24
5	70	86	16
6	68	86	18
7	76	90	14
8	70	89	19
9	69	80	11
10	60	82	22
11	70	86	16
12	58	85	27
13	65	90	25
14	70	85	15
15	75	80	5
16	67	87	20
17	72	82	10

18	74	80	6
19	77	85	8
20	70	85	15

Tabel 4. Data *pretest* dan *posttest* kemampuan *footwork*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	65,36	83,67
<i>Median</i>	70,00	85,50
<i>Std. Deviation</i>	6,07	3,48
<i>Minimum</i>	56,00	80,00
<i>Maximum</i>	77,00	92,00

Tabel 5. Persentase peningkatan kemampuan *footwork*

Kemampuan <i>footwork</i>	Rata-rata	Selisih	Persentase
<i>Pretest</i>	68,21	17,11	25,03
<i>Posttest</i>	85,32		

Menurut tabel tersebut, hasil dari latihan *shadow* terhadap siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar menunjukkan rata-rata nilai *pretest* adalah 68,21, nilai *posttest* adalah 85,32, selisihnya adalah 17,11, dan persentase peningkatannya mencapai 25,03%. Uji korelasi digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel yang memiliki skala interval atau rasio. Uji ini menghasilkan koefisien korelasi yang dapat berada dalam rentang -1, 0, hingga 1. Nilai -1 menunjukkan korelasi negatif yang sempurna, nilai 0 menandakan tidak ada korelasi, dan nilai 1 menandakan adanya korelasi positif yang sangat kuat. Berikut ini adalah tabel hasil uji korelasi.

Tabel 6. Uji korelasi

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	Pearson Correlation	1	,896**
	Sig. (2-tailed)		,000
	<i>N</i>	20	20
<i>Posttest</i>	Pearson Correlation	,989**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	<i>N</i>	20	20

Dari tabel yang disajikan, didapatkan nilai korelasi sebesar 0,896 antara *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan adanya pengaruh yang sangat kuat secara positif antara kedua variabel tersebut. Uji normalitas pada data *pretest* menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dilakukan melalui program SPSS. Distribusi data dikatakan normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas untuk data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 7. Uji normalitas

	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Kelincahan	<i>Pretest</i>	,915	20	,080
	<i>Posttest</i>	,946	20	,306

Dari hasil tabel di atas, dapat diamati bahwa nilai signifikansi dari data pretest adalah 0,080 dan dari data posttest adalah 0,306. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memiliki distribusi yang normal. Dari tabel tersebut, kesimpulannya adalah semua data pretest dan posttest menunjukkan nilai p (Sig) yang lebih besar dari 0,05, sehingga kedua uji homogenitas dilakukan untuk memeriksa keseragaman atau variasi yang sama dari sampel yang diambil. Aturan homogenitas menyatakan bahwa jika nilai $p > 0,05$, maka tes dianggap homogen. Jika nilai $p < 0,05$, maka tes dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Uji homogenitas

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Kelincahan	Based on Mean	4,156	1	38	,058
	Based on Median	2,367	1	38	,132
	Based on Median and with adjusted df	2,367	1	27,135	,136
	Based on trimmed	3,910	1	38	,055

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa nilai Sig. $P > 0,05$, menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Karena data menunjukkan homogenitas, analisis dapat dilanjutkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data menggunakan uji-t yang bertujuan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka H_1 ditolak, jika nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_1 diterima. Hasil Uji t adalah sebagai berikut.

Tabel 9. Uji T *pretest* dan *posttest*

Kemampuan Footwork	Rata-rata	t hitung	t tabel	Signifikansi
<i>Pretest</i>	68,21	5,842	2,179	0,000
<i>Posttest</i>	85,32			

Dari hasil uji-t, didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 5,842 dan t_{tabel} sebesar 2,179 ($df = (n-1) = 14$) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis alternatif H_1 yang menyatakan "Terdapat pengaruh dari latihan gerakan kaki (*footwork*) terhadap kelincahan pada siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar" dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *footwork* menggunakan latihan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar.

Tabel 10. Persentase peningkatan kemampuan *footwork*

Kemampuan Footwork	Rata-rata	Selisih	%
Preltelst	68,21	17,11	25,03%
Posttelst	85,32		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, menunjukkan bahwa persentase peningkatan kemampuan *footwork* siswa SMK 2 Terbanggi Besar sebesar 25,03%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil, dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *footwork* sebesar 25,03%. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kusuma & Aminullah, 2019), yang juga menyatakan bahwa latihan *footwork* dapat meningkatkan kelincahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hamid & Aminuddin, 2019) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa latihan *shadow* berpengaruh terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PBSI Tanah Laut. Dengan demikian, pelatihan yang difokuskan pada peningkatan kelincahan melalui latihan reaksi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip latihan yang benar, mengurangi risiko kesalahan dalam latihan, dan berkontribusi pada keselamatan dan performa pemain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari berbagai bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet Bulu tangkis PB. NADA Junior Kerinci. Hal ini dapat di indikasikan oleh nilai sebesar 66.07 yang signifikan pada tingkat $\alpha = 0,05$, dengan batasan t-tabel sebesar 2.20. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk latihan kelincahan memiliki dampak yang signifikan terhadap perbaikan kemampuan *footwork* asalkan dilakukan dengan benar dan dosis latihan yang tepat. Bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah yang harus dilakukan tanpa kehilangan keseimbangan, sambil tetap memahami posisi tubuh.

Dalam olahraga bulu tangkis, kelincahan mengharuskan pemain untuk dengan cepat mengubah posisi tubuh, kaki, dan tangan untuk meraih serta mengembalikan kok ke wilayah lawan. Dalam cabang olahraga bulu tangkis, kelincahan memainkan peran penting dalam menguasai teknik bermain yang efektif dan efisien, terutama dalam konteks kemampuan *footwork*. Oleh karena itu, dalam bulu tangkis, kelincahan menjadi suatu hal yang wajib karena memungkinkan pemain untuk dengan cepat mengubah arah pergerakan ke berbagai sudut lapangan. Dengan meningkatnya kemampuan *footwork* atlet, diharapkan mereka dapat bermain dengan baik dan mencapai prestasi maksimal.

Latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan (Anggriawan, 2015).

Footwork adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya (Alica & Afrizal, 2019).

Dalam bermain bulu tangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork*. Ketepatan dan keterampilan kaki dalam permainan bulu tangkis menjadi amat penting, karena dengan *footwork* yang bagus akan membawa dengan cepat dan tepat ke arah *shuttlecock* jatuh. *Footwork* adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa, sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Menurut (Rifai et al., 2020) “*Footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulu tangkis di lapangan”. Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki saat pemain bulu tangkis di lapangan.

Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat, sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju. Kecepatan reaksi dikatakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan *footwork* pada permainan bulu tangkis, karena dalam permainan bulu tangkis ada gerakan ke depan, ke samping ke belakang dan melompat, untuk membawa tubuh supaya dapat mengejar datangnya *shuttlecock* secepat mungkin dari pihak lawan, pada saat itulah atlet sangat memerlukan (Ageng et al., 2022).

Faktor kelincahan (*agility*) menjadi sebuah keuntungan bagi pemain yang memiliki kemampuan kelincahan yang baik, sehingga banyak cara untuk melatih kelincahan gerakan kaki (*footwork*) pemain bulu tangkis (Limpong, 2021). Pergerakan kaki mempunyai peranan yang sangat penting, karena permainan bulu tangkis adalah permainan yang cepat dan berusaha *shuttlecock* tidak boleh jatuh di lantai. *Footwork* mempengaruhi posisi gerak tubuh, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektivitas pukulan. Pemain bulu tangkis harus selalu siap melakukan gerakan-gerakan yang kompleks dan harus selalu siap serta bereaksi cepat, seperti melompat, merubah arah tubuh untuk mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di area lapangan, dan melangkah lebar sambil tetap mempertahankan keseimbangan tubuh untuk menutupi seluruh area lapangannya.

Dari sini terlihat bahwa faktor kelincahan merupakan komponen biomotor yang penting dalam permainan bulu tangkis. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Octavia & Mardela, 2019).

Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semula aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai

gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh.

Dengan kelincahan ini yang tinggi seorang pebulu tangkis dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat. Dengan demikian kelincahan sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan keterampilan yang maksimal dalam permainan bulu tangkis. Dengan gerakan yang lincah maka dapat menguasai lapangan bulu tangkis dengan baik dan dapat menjangkau *shuttlecock* yang jauh dari badan. Dengan kata lain semakin tinggi kelincahan seseorang, maka akan dengan mudah merubah arah dengan cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan.

Simpulan

Dari analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, serta diskusi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar. Terdapat dorongan motivasi dari pelatih dan siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar untuk menerapkan program latihan *footwork* guna meningkatkan kelincahan mereka. Sebagai rekomendasi, program latihan kelincahan yang melibatkan latihan *footwork* diharapkan dapat menjadi cara yang efektif bagi pelatih untuk meningkatkan kelincahan *footwork* siswa SMK Negeri 2 Terbanggi Besar. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa SMK 2 Terbanggi Besar, dengan t_{hitung} 5,842 dan t_{tabel} 2,179, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Persentase kemampuan *footwork* siswa SMK 2 Terbanggi Besar setelah diberikan latihan sebesar 25,03%.

Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artikel berjudul “pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan pada ekstrakuliker badminton SMK Negeri 2 Terbanggi Besar” merupakan karya orisinal dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media lain. Apabila artikel ini ditemukan pada jurnal atau media lain di masa depan, penulis bersedia menerima konsekuensi atau sanksi yang ditetapkan oleh jurnal *porkes*.

Daftar Pustaka

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25134>
- Ageng, D., Arochman, M. Z., Afandi, A. F., & Afandi, M. C. (2022). Kontribusi Kecepatan Reaksi pada Kemampuan Atlet. *Journal of Physical Activity*, 3(2), 35–39. <https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/47>
- Alhanda, S. (2018). *Buku Ajar Metlit dan Statistik* (Ed 1). Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Alica, D. R., & Afrizal, S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2493–507). <http://patriot.pjp.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/503>

- Alsyaqbana, M. (2014). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis PB Surya Baja Surabaya Usia 12-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/1193>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Jorpres*, 11(2), 8–18. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5724>
- Aryanti, S., Victoria, A. R., & Solahuddin, S. (2021). Video Pembelajaran pada Materi Teknik Dasar Footwork Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 3(3), 329–339. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.805>
- Azhar, S., Millenia Darmayanti, J., Taufiqurahman, A., & Latifah, N. (2022). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2), 428–441. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6519>
- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Diatmika, I. P. W., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan Metode Context, Input, Procces, Product (CIPP). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34832>
- Fadhillah, R., & Atibah. (2022). Pengaruh Kinerja Keuangan, Ukuran Dewan Pengawas Syariah, dan Ukuran Perusahaan terhadap Jumlah Zakat Entitas Bank Umum Syariah di Indonesia. *Jurnal Ijaaf*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.31961/ijaaf.v2i1.1431>
- Gunawan, R., Subarjah, H., & Sudirjo, E. (2017). Perbandingan Antara Metode Latihan Shadow dan Permainan Sentuh Warna Terhadap Keterampilan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Sportive*, 2(1), 1–10. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/10898>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Harmono, B. A., Wahyono, M., & Suryansah, S. (2022). Analisis Unforce Error dan Dives Error dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 5(1), 211–219. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5753>
- Hasibuan, N., & Simamora, R. (2018). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 2(1), 13–23. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/12946>
- Hutasuhut, S. H. (2022). Peranan Statistika Dalam Penelitian Pendidikan Matematika. *MES: Journal of Mathematics Education and Science*, 7(2), 60–69. <https://doi.org/10.30743/mes.v7i2.5186>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Sport and Exercise Science (JSES)*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak dan Kelentukan Terhadap

- Ketepatan Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Kurniawan, A. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Pebulutangkis Kelompok Usia 10-12 Tahun di PB. Sunrise Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.36810>
- Kusuma, L. S. W., & Aminullah, A. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Berbasis Teknologi Terhadap Kelincahan dan Daya Tahan Sekolah Atlet PB. Lyansa 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 13–20. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i5.824>
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) pada Peserta Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 68–74. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15621>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Muaflah, A. A., & Indarto, P. (2023). Analisis Keterampilan Short Service Backhand pada Bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6(1), 216–232. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.13681>
- Muhdar, M. J. (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan servis Backhand dalam Permainan Bulutangkis pada UKM Bulutangkis IKIP Mataram Tahun 2014. *Jurnal Moralitas*, 2(1), 53–63. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/Moralitas/article/view/4139>
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta. *Jurnal Pend. Kepelatihan Olahraga - SI*, 6(3), 1–9. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/7588>
- Octavia, H. N., & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145–150. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/168>
- Pratama, S. (2019). Analisa Pengaruh Sumberdaya Manusia, Prasarana dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Studi pada Pegawai Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. *Jurnal Manajemen Tools*, 11(1), 235–249. <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/JUMANT/article/view/516>
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi pada Atlet Bolavoli Uniska. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2024>
- Putra, M. F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi Peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 108–129. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>
- Putranto, T. D. (2019). Wacana Berita PT. Djarum dan Bulutangkis Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 3(1), 27–40.

<https://doi.org/10.25139/jsk.v3i1.1052>

- Putri, E. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Long Service Forehand Bulutangkis Melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Pekanbaru Tahun Ajaran 2017/2018. *JRSS, Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 40–48. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/37>
- Rifai, A., Bustomi, Ad., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Rudiansyah, E., Soekardi, S., & Hidayat, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1), 1–14. <https://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/119>
- Sari, A. S., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Pengaruh Lathan Drill Interval Istirahat Aktif dan Pasif Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Bulutangkis. *IJST. Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 2(1), 63–71. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i1.4772>
- Susanti, R. (2005). Sampling dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 9(16), 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Susila, L., & Pratama, S. A. (2022). Studi Perbandingan Prestasi Servis Panjang dengan Menggunakan Servis Forehand dan Servis Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran dalam Permainan Bulu Tangkis pada Club PB Satria Dompu. *Jurnal Transformation of Mandalika*, 3(3), 74–81. <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/2564>
- Wahyudin, A., & Zohriah, A. (2023). Ruang Lingkup Manajemen Pendidikan. *Jurnal on Education*, 6(1), 3822–3835. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3492>
- Wahyuni, S., & Doni, D. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/639>
- Williyanto, S., & Raharjo, H. P. (2016). Manajemen Pembinaan Prestasi pada Klub Bulutangkis Se-Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 81–84. <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/10739>
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (Ssb). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/526>
- Yuliyanto, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Playometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Jumping Smash dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa Ektrakurikuler Smk Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar Tahun 2020. *Jurnal Spirit*, 20(2), 88–98. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/1404>