

Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan dan Kecepatan pada Atlet Bulutangkis PB. Aikmual Praya Lombok Tengah

Lalu Muhammad Gunawan*, Lalu Sapta Wijaya Kusuma, Yulfiras Thariqi

Perogram Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia.

*Corresponding: lalumuhammadgunawan2004@gmail.com

Abstract

This research was conducted to examine the influence of footwork training on the agility and speed of badminton athletes at PB. AIKMUAL Praya Lombok Tengah. The study applied an experimental method employing a One Group Pretest–Posttest Design. The population involved 20 badminton athletes, while the research sample was determined through purposive sampling according to specific criteria established by the researcher. The training program was implemented over 18 sessions with a training frequency of three times per week. Agility was measured using the shuttle run test, whereas speed was assessed through the 30-meter sprint test. The collected data were analyzed using normality testing, homogeneity testing, and paired sample t-test analysis. The findings indicated that footwork training significantly improved the athletes' agility and speed. After participating in structured and systematic footwork exercises, the athletes demonstrated better movement coordination, faster reaction time, and more efficient court movement. Based on these findings, it can be concluded that footwork training provides a positive contribution to enhancing the physical performance of badminton athletes, particularly in terms of agility and speed at PB. AIKMUAL Praya Lombok Tengah.

Keyword: Agility; badminton; footwork; speed; training

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh latihan footwork terhadap tingkat kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis di PB. Aikmual Praya Lombok Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest–posttest design*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 20 atlet bulu tangkis, sedangkan penentuan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Program latihan diberikan selama 18 kali pertemuan dengan intensitas latihan tiga kali setiap minggu. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan tes shuttle run, sedangkan kecepatan diukur melalui tes lari sprint 30 meter. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan footwork memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis. Setelah mengikuti latihan footwork yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan, atlet mengalami peningkatan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta efektivitas pergerakan di lapangan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan footwork memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa fisik atlet bulu tangkis, terutama pada aspek kelincahan dan kecepatan di PB. Aikmual Praya Lombok Tengah.

Kata kunci: Bulu tangkis; footwork; kelincahan; kecepatan; latihan

Received: 12 Mei 2026 | Revised: 13, 16, 30, Mei, 1 Juni 2026

Accepted: 5 Juni 2026 | Published: 8 Juni 2026



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

Pendahuluan

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan telah banyak mengharumkan nama bangsa melalui berbagai prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Naftali & Roring, 2024). Dalam olahraga ini, atlet dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang baik, strategi permainan yang matang, serta mental bertanding yang kuat agar mampu menunjukkan performa optimal selama pertandingan (Aisyah, 2021). Kondisi fisik menjadi aspek yang sangat penting dalam permainan bulu tangkis karena permainan berlangsung dengan tempo cepat dan melibatkan pergerakan aktif di seluruh area lapangan. Dari berbagai unsur kondisi fisik, kelincahan dan kecepatan menjadi komponen yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam bermain (Aisyah, 2021).

Kedua kemampuan tersebut diperlukan agar atlet mampu bergerak cepat ke berbagai arah untuk menjangkau *shuttlecock* sekaligus menjaga ritme permainan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Syafi'ie & Wartanto, 2022). Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis karena atlet harus mampu bergerak secara tiba-tiba mengikuti arah datangnya *shuttlecock*. Di sisi lain, kecepatan adalah kemampuan individu untuk berpindah tempat dalam waktu yang singkat (Assegaf et al., 2025). Dalam pertandingan bulu tangkis, kecepatan memiliki peranan penting untuk membantu atlet mengejar *shuttlecock*, melakukan serangan, maupun mengantisipasi pukulan lawan (Gusrinaldi et al., 2020).

Menurut (Ali & Pahlawi, 2025) atlet yang memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik cenderung mampu mengontrol jalannya pertandingan dan memiliki peluang lebih besar untuk memenangkan *rally*. Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan menjadi bagian penting dalam program latihan atlet bulu tangkis. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan adalah latihan *footwork* (Tancie et al., 2024). *Footwork* merupakan teknik atau pola gerakan kaki yang digunakan atlet untuk berpindah posisi secara cepat, tepat, dan efisien di lapangan. Penguasaan *footwork* yang baik sangat penting karena dapat membantu atlet bergerak lebih efektif saat menjangkau *shuttlecock* di berbagai sudut lapangan.

Selain membantu pergerakan, *footwork* juga berfungsi menjaga keseimbangan tubuh dan mendukung kesiapan atlet saat melakukan pukulan. (Setyawan & Sutriawan, 2026) menjelaskan bahwa kemampuan *footwork* yang baik dapat meningkatkan kecepatan reaksi, memperbaiki koordinasi gerak, serta membantu menghasilkan pukulan yang lebih akurat. Atlet yang memiliki penguasaan *footwork* yang baik akan lebih mudah mempertahankan posisi ideal ketika bermain dan lebih hemat energi saat bergerak di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal di PB. Aikmual Praya Lombok Tengah, masih ditemukan beberapa atlet yang memiliki kemampuan kelincahan dan kecepatan yang belum optimal.

Hal tersebut terlihat dari gerakan kaki atlet yang masih lambat saat mengejar *shuttlecock*, perubahan arah gerak yang kurang cepat, serta keseimbangan tubuh yang belum stabil ketika melakukan pukulan. Selain itu, sebagian atlet juga belum mampu menerapkan pola *footwork* secara efektif sehingga gerakan yang dilakukan kurang efisien dan berdampak

pada kualitas permainan secara keseluruhan. Hasil tes awal menunjukkan bahwa rata-rata waktu *shuttle run* atlet mencapai 12,1 detik, yang masih berada di atas standar ideal kelincahan atlet bulu tangkis. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *footwork* atlet masih perlu ditingkatkan guna mendukung performa permainan yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Utomo et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis. Penelitian lain oleh (Wibowo, 2023) juga membuktikan bahwa latihan *footwork* efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler badminton. Walaupun penelitian mengenai latihan *footwork* telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah melalui program latihan selama 18 pertemuan belum pernah dilakukan.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena dilaksanakan pada subjek penelitian dan program latihan yang berbeda dibandingkan penelitian sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) apakah latihan *footwork* berpengaruh terhadap kelincahan atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah? dan (2) apakah latihan *footwork* berpengaruh terhadap kecepatan atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah? Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 (hipotesis nol) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah, sedangkan H_a (hipotesis alternatif) menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan dan kecepatan pada atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah.”

Metode

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Desain tersebut digunakan untuk menganalisis pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis melalui perbandingan hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan diberikan (Rizky et al., 2022). Melalui desain ini, peneliti dapat mengamati perubahan kemampuan atlet setelah mengikuti program latihan *footwork* yang telah disusun secara sistematis dan terarah. Penelitian dilaksanakan di PB. Aikmual Praya Lombok Tengah pada bulan Januari sampai Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlet bulu tangkis yang aktif mengikuti latihan di klub tersebut.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Suriani & Jailani, 2023). Kriteria tersebut meliputi atlet laki-laki, aktif mengikuti latihan secara rutin, tidak mengalami cedera, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai. Atlet perempuan tidak dilibatkan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengontrol variabel jenis kelamin sehingga data yang diperoleh lebih homogen. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa tes *shuttle run* dan tes sprint 30 meter. Tes *shuttle run* digunakan untuk mengukur kemampuan kelincahan atlet dalam mengubah arah gerak secara cepat dan

tepat, sedangkan tes sprint 30 meter digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan atlet dalam berpindah tempat dalam waktu singkat.

Program latihan *footwork* dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu. Kegiatan latihan dilakukan secara bertahap dan terstruktur melalui berbagai variasi gerakan kaki yang disesuaikan dengan karakteristik permainan bulu tangkis. Selama proses penelitian berlangsung, atlet juga diminta untuk tidak mengikuti latihan fisik tambahan di luar program yang telah ditentukan oleh peneliti agar perlakuan yang diberikan tetap konsisten.

Tabel 1. Program latihan *footwork*

Minggu	Pertemuan	Bentuk Latihan	Waktu Kerja	Set	Rest	Intensitas
1	1	<i>Pre-test</i>	Tes kelincahan dan kecepatan			
	2	<i>Footwork</i>	30 detik	2	120 detik	60%
	3	<i>Footwork</i>	30 detik	2	120 detik	60%
2	4	<i>Footwork</i>	30 detik	2	120 detik	60%
	5	<i>Footwork</i>	30 detik	2	120 detik	60%
	6	<i>Footwork</i>	30 detik	2	120 detik	60%
3	7	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
	8	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
	9	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
4	10	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
	11	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
	12	<i>Footwork</i>	30 detik	3	120 detik	70%
5	13	<i>Footwork</i>	30 detik	4	120 detik	80%
	14	<i>Footwork</i>	30 detik	4	120 detik	80%
	15	<i>Footwork</i>	30 detik	4	120 detik	80%
6	16	<i>Footwork</i>	30 detik	4	120 detik	80%
	17	<i>Footwork</i>	30 detik	4	120 detik	80%
	18	<i>Post-test</i>	Tes kelincahan dan kecepatan			

Program latihan *footwork* diberikan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dan terstruktur melalui berbagai pola gerakan kaki, seperti langkah ke depan, ke samping kanan dan kiri, serta gerakan ke belakang lapangan sesuai dengan karakteristik permainan bulu tangkis. Latihan tersebut dirancang untuk membantu atlet meningkatkan efektivitas gerak, koordinasi tubuh, serta kemampuan berpindah posisi di lapangan secara cepat dan efisien. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji paired sample t-test.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk melihat kesamaan varians data. Selanjutnya, uji paired sample t-test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS menggunakan taraf signifikansi sebesar 5%.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis di PB. Aikmual Praya Lombok Tengah. Data penelitian dikumpulkan melalui tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan dan tes sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan yang dilaksanakan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian program latihan *footwork*. Dalam penelitian ini, hasil pengukuran disajikan dalam bentuk detik guna mempermudah proses analisis peningkatan kemampuan atlet sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, diagram batang yang digunakan juga menampilkan sumbu Y berupa “nilai kelincahan (detik)” dan “nilai kecepatan (detik)” sehingga penyajian data tetap konsisten. Rangkuman hasil pengukuran (tes) kelincahan dan kecepatan disajikan pada Tabel 2 dan 3. Selain itu, disajikan pada diagram 1 dan 2.

Tabel 2. Hasil nilai kelincahan atlet

No	Nama Atlet	Sebelum	Setelah	Selisih	Persentase
1	Hilwan Fatoni	10.00 Det	9.50 Det	0,50	5,00%
2	Abdul Hanan	12.55 Det	11.05 Det	1,50	11,95%
3	Nizom	11.05 Det	10.13 Det	0,92	8,33%
4	Fahmi	12.00 Det	11.40 Det	0,60	5,00%
5	Hendra	12.00 Det	11.00 Det	1,00	8,33%
6	Fahreza Apriadi	12.10 Det	11.19 Det	0,91	7,52%
7	Abdillahilfajri	11.05 Det	10.19 Det	0,86	7,78%
8	Yusuf Aulia	12.05 Det	11.27 Det	0,78	6,47%
9	Ridhoni Yusuf	12.50 Det	11.39 Det	1,11	8,88%
10	M. Razqiano	12.02 Det	11.33 Det	0,69	5,74%
11	Wahyu	12.74 Det	11.50 Det	1,24	9,73%
12	Arya Egi	11.40 Det	10.17 Det	1,23	10,79%
13	M. Maulidin	12.50 Det	11.9 Det	0,60	4,80%
14	Faiz Alfarizi	12.10 Det	11.19 Det	0,91	7,52%
15	Arif Rahman	11.10 Det	10.43 Det	0,67	6,04%
Rata-rata		11,81Det	10,98 Det	0,83	7,86%

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tes kelincahan atlet pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet bulu tangkis. Peningkatan kemampuan tersebut dapat dilihat dari berkurangnya waktu tempuh atlet setelah mengikuti program latihan *footwork*. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan atlet dalam menyelesaikan tes kelincahan, maka semakin baik pula tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu *pretest* atlet sebelum diberikan perlakuan latihan *footwork* sebesar 11,81 detik. Setelah atlet mengikuti latihan *footwork* secara teratur dan sistematis, rata-rata waktu *posttest* mengalami penurunan menjadi 10,98 detik.

Dari hasil tersebut diperoleh rata-rata selisih sebesar 0,83 detik dengan persentase peningkatan sebesar 7,86%. Menurunnya waktu tempuh tersebut menunjukkan bahwa latihan *footwork* mampu membantu atlet meningkatkan kecepatan gerak, kemampuan perubahan arah, serta keseimbangan tubuh saat bergerak di lapangan.

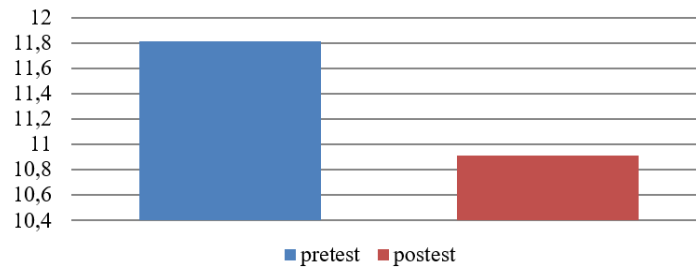


Diagram 1. Rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelincahan

Berdasarkan diagram batang rata-rata kelincahan, terlihat bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Pada tahap *pretest*, rata-rata kelincahan atlet mencapai sekitar 11,81 detik, sedangkan pada tahap *posttest* mengalami penurunan menjadi sekitar 10,98 detik. Menurunnya waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan atlet setelah diberikan perlakuan atau program latihan, karena semakin rendah waktu yang dicapai maka semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki.

Temuan ini menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan atlet. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin, atlet menjadi lebih cepat dalam melakukan perubahan arah gerak, lebih lincah saat bergerak di lapangan, serta memiliki koordinasi dan keseimbangan tubuh yang semakin baik. Selain itu, diagram juga memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup nyata antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa program latihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan atlet.

Tabel 3. Hasil nilai kecepatan atlet

No.	Nama Atlet	Sebelum	Setelah	Selisih	Persentase
1	Hilwan Fatoni	4,10 Det	2,50 Det	1,60	39,02%
2	Abdul Hanan	4,30 Det	2,70 Det	1,60	37,21%
3	Nizom	4,10 Det	3,10 Det	1,00	24,39%
4	Fahmi	4,50 Det	3,50 Det	1,00	22,22%
5	Hendra	4,70 Det	3,30 Det	1,40	29,79%
6	Fahreza Apriadi	4,70 Det	3,47 Det	1,23	26,17%
7	Abdillahilfajri	5,00 Det	4,10 Det	0,90	18,00%
8	Yusuf Aulia	4,30 Det	3,50 Det	0,80	18,60%
9	Ridhoni Yusuf	5,10 Det	4,70 Det	0,40	7,84%
10	M. Razqiano	4,45 Det	3,00 Det	1,45	32,58%
11	Wahyu	4,27 Det	3,13 Det	1,14	26,70%
12	Arya Egi	4,18 Det	3,40 Det	0,78	18,66%
13	M. Maulidin	4,15 Det	3,25 Det	0,90	21,69%
14	Faiz Alfarizi	4,48 Det	3,38 Det	1,10	24,55%
15	Arif Rahman	4,55 Det	4,00 Det	0,55	12,09%
Rata-rata		5,00 Det	4,30 Det	0,70	23,30%

Berdasarkan hasil pada tabel 3 mengenai kemampuan kecepatan atlet, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan atlet bulu tangkis. Peningkatan kemampuan tersebut terlihat dari menurunnya waktu tempuh pada hasil *posttest* dibandingkan hasil *pretest* setelah atlet mengikuti program

latihan *footwork*. Semakin singkat waktu yang dicapai atlet dalam menyelesaikan tes kecepatan, maka semakin baik pula tingkat kecepatan yang dimiliki atlet tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu *pretest* atlet sebelum diberikan perlakuan latihan *footwork* sebesar 5,00 detik. Setelah atlet mengikuti latihan *footwork* secara rutin dan sistematis, rata-rata waktu *posttest* mengalami penurunan menjadi 4,30 detik. Dari hasil tersebut diperoleh rata-rata selisih sebesar 0,70 detik dengan persentase peningkatan sebesar 23,30%. Menurunnya waktu tempuh tersebut menunjukkan bahwa latihan *footwork* mampu meningkatkan kemampuan gerak cepat atlet secara cukup signifikan.

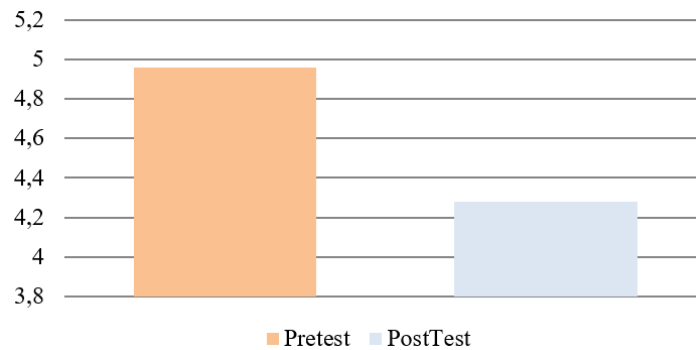


Diagram 2. Rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kecepatan

Berdasarkan diagram batang rata-rata kecepatan, terlihat bahwa nilai rata-rata *posttest* mengalami penurunan dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Pada tahap *pretest*, rata-rata kecepatan atlet berada pada angka sekitar 5,00 detik, sedangkan pada tahap *posttest* menurun menjadi sekitar 4,30 detik. Menurunnya waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan atlet setelah diberikan perlakuan atau latihan, karena semakin rendah waktu yang dicapai maka semakin baik tingkat kecepatan seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *footwork* yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan gerak cepat atlet secara efektif. Setelah menjalani program latihan, atlet menjadi lebih cepat dalam melakukan perpindahan gerak, memiliki respon yang lebih baik terhadap pergerakan, serta mampu bergerak dengan lebih efisien di lapangan. Selain itu, perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* pada diagram menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 4. Hasil uji normalitas kelincahan dan kecepatan

	Shapiro-Wilk	
	Statistic	df Sig.
PretestKelincahan	.890	15 .068
PostTestKelincahan	.911	15 .139
PretestKecepatan	.931	15 .279
PostTestKecepatan	.959	15 .674

Berdasarkan tabel 4 mengenai hasil uji normalitas dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk, dapat diketahui bahwa data penelitian pada variabel kelincahan dan kecepatan

berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan analisis statistik parametrik sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji paired sample t-test. Data dapat dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada data *pretest* kelincahan sebesar 0,068 dan *posttest* kelincahan sebesar 0,139. Sementara itu, nilai signifikansi pada data *pretest* kecepatan sebesar 0,279 dan *posttest* kecepatan sebesar 0,674. Seluruh nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada variabel kelincahan maupun kecepatan memiliki distribusi normal.

Selain itu, nilai statistik Shapiro-Wilk pada masing-masing variabel juga mendekati angka 1, yaitu 0,890 pada *pretest* kelincahan, 0,911 pada *posttest* kelincahan, 0,931 pada *pretest* kecepatan, dan 0,959 pada *posttest* kecepatan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data penelitian tergolong baik dan tidak mengalami penyimpangan yang signifikan.

Tabel 5. Hasil homogenitas kelincahan dan kecepatan

Hasil Kelincahan			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.096	1	28	.759
Hasil Kecepatan			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	28	.967

Berdasarkan tabel 5 mengenai hasil uji homogenitas pada variabel kelincahan dan kecepatan, dapat diketahui bahwa data penelitian mempunyai varians yang homogen. Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian memiliki tingkat keragaman yang sama sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis statistik parametrik menggunakan uji paired sample t-test. Data penelitian dapat dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian homogenitas pada variabel kelincahan menunjukkan nilai Levene Statistic sebesar 0,096 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,759. Sedangkan pada variabel kecepatan diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 0,002 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,967. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kelincahan dan kecepatan memiliki varians yang homogen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penyebaran data pretest dan posttest relatif sama, sehingga tidak ditemukan perbedaan varians yang berarti pada data penelitian.

Tabel 6. Hasil uji hipotesis kelincahan dan kecepatan

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair1	PretestKelincahan - PostTestKelincahan	.90133	.27931	.07212	.74666	1.05601	12.498	14	.000
Pair2	PretestKecepatan - PostTestKecepatan	.67667	.29987	.07743	.51060	.84273	8.739	14	.000

Berdasarkan tabel 6 tentang hasil uji hipotesis kelincahan dan kecepatan, penelitian ini menggunakan uji Paired Sample t-test untuk menganalisis pengaruh latihan terhadap kemampuan kelincahan dan kecepatan atlet sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Pada variabel kelincahan, diperoleh nilai rata-rata selisih (Mean) sebesar 0,90133 dengan nilai t_{hitung} sebesar 12,498 serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kelincahan atlet secara signifikan.

Sementara itu, pada variabel kecepatan diperoleh nilai rata-rata selisih (Mean) sebesar 0,67667, dengan nilai t_{hitung} sebesar 8,739 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan. Dengan demikian, perlakuan yang diberikan juga terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan atlet. Selain itu, nilai 95% *Confidence Interval of the Difference* pada kedua variabel berada pada rentang positif, yang mengindikasikan adanya peningkatan hasil setelah perlakuan dilakukan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis PB. Aikmual Praya Lombok Tengah.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet bulu tangkis PB. Aikmual Praya Lombok Tengah. Peningkatan tersebut terlihat dari berkurangnya rata-rata waktu *shuttle run* setelah atlet mengikuti program latihan *footwork* selama 18 kali pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *footwork* mampu membantu atlet melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat, tepat, dan efisien. Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Yasa, 2025). yang menyatakan bahwa latihan *footwork* berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas pergerakan atlet di lapangan bulu tangkis.

Meningkatnya kemampuan kelincahan atlet terjadi karena latihan *footwork* menuntut atlet untuk melakukan perpindahan posisi secara berulang ke berbagai sisi lapangan. Aktivitas tersebut dapat melatih koordinasi gerak tubuh, menjaga keseimbangan, serta meningkatkan respons atlet terhadap arah datangnya *shuttlecock*. Dari sisi fisiologis, latihan *footwork* juga mampu meningkatkan aktivasi *fast-twitch muscle fibers* pada otot tungkai yang berperan menghasilkan gerakan cepat dan eksplosif. Selain itu, latihan yang dilakukan secara berulang dapat memperbaiki *neuromuscular coordination* sehingga hubungan kerja antara sistem saraf dan otot menjadi lebih optimal.

Pengulangan pola gerakan tertentu dalam latihan *footwork* turut membantu mengurangi waktu reaksi atlet ketika bergerak menuju arah datangnya *shuttlecock*. Semakin baik penguasaan *footwork* atlet, maka semakin efektif dan efisien pula pola gerakan yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung. Dalam olahraga bulu tangkis, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting karena atlet dituntut

mampu bergerak cepat ke berbagai arah dalam waktu singkat. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Putra et al., 2024; Sembiring et al., 2024). yang menjelaskan bahwa penguasaan *footwork* yang baik dapat meningkatkan kemampuan perubahan arah gerak serta menjaga keseimbangan atlet ketika bertanding.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat (Apriani, 2025). yang menyatakan bahwa latihan *footwork* efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak dan kemampuan perubahan arah atlet. Selain itu, penelitian ini mendukung hasil penelitian (Utomo et al., 2023) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis. Kesamaan penelitian tersebut terletak pada penggunaan latihan *footwork* sebagai metode utama dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet, khususnya pada aspek kelincahan. Walaupun sebagian besar atlet mengalami peningkatan kemampuan yang baik, terdapat perbedaan hasil peningkatan pada masing-masing individu.

Salah satu atlet, yaitu Faiz Alfarizi, memperoleh nilai N-gain yang tergolong rendah. Hal tersebut diduga dipengaruhi oleh tingkat kehadiran latihan yang hanya sekitar 70% serta adanya keterbatasan fleksibilitas pada pergelangan kaki yang memengaruhi efektivitas gerakan selama latihan berlangsung. Selain mampu meningkatkan kelincahan, latihan *footwork* juga terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan atlet bulu tangkis. Hal tersebut terlihat dari menurunnya rata-rata waktu sprint 30 meter pada hasil *posttest* dibandingkan *pretest*. Peningkatan kemampuan kecepatan tersebut menunjukkan bahwa atlet mampu melakukan perpindahan gerak secara lebih cepat setelah mengikuti latihan *footwork* yang dilakukan secara rutin dan terprogram.

Temuan ini didukung oleh penelitian (Saputra et al., 2022; Limbong, 2021). yang menjelaskan bahwa latihan *footwork* dapat meningkatkan kecepatan gerakan kaki dan respons atlet bulu tangkis secara signifikan. Pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan kecepatan terjadi karena latihan yang diberikan melibatkan gerakan eksplosif dan perpindahan posisi secara cepat dalam waktu tertentu. Latihan tersebut mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai, koordinasi tubuh, serta respons gerak atlet terhadap stimulus. Dengan meningkatnya kemampuan gerak kaki, atlet menjadi lebih cepat dalam menjangkau *shuttlecock* dan kembali ke posisi siap.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh (Maulana & Firmansyah, 2024; Alica & Afrizal, 2019). yang menyebutkan bahwa latihan *footwork* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan efisiensi gerak atlet saat bermain bulu tangkis. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Athollah et al., 2024; Saputra & Ali, 2026). yang menyatakan bahwa latihan *footwork* efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet, terutama pada aspek kecepatan dan kelincahan. Persamaan penelitian terletak pada fokus latihan yang menekankan pola gerakan kaki dalam permainan bulu tangkis. Namun demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan program latihan *footwork* selama 18 kali pertemuan dengan pola gerakan spesifik yang belum pernah diterapkan pada atlet PB. Aikmual Praya Lombok Tengah.

Program latihan tersebut disusun secara terstruktur dan berkelanjutan sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas latihan *footwork* dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 pada variabel

kelincahan maupun kecepatan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet. Oleh karena itu, latihan *footwork* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet bulu tangkis, terutama pada aspek kelincahan dan kecepatan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian (Kurniawan et al., 2023; Utomo et al., 2023). yang menjelaskan bahwa program latihan *footwork* yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan performa fisik serta keterampilan bermain atlet bulu tangkis. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan kemampuan atlet belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh latihan *footwork* tanpa adanya pengaruh efek pengulangan tes. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu sebanyak 15 atlet, menyebabkan hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian pada populasi atlet bulu tangkis yang lebih luas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *footwork* memiliki peranan penting dalam menunjang performa atlet bulu tangkis. Atlet yang memiliki penguasaan *footwork* yang baik akan lebih mudah bergerak secara efektif, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan efisiensi gerak selama pertandingan berlangsung. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Nugroho et al., 2025) yang menyatakan bahwa kemampuan *footwork* merupakan salah satu faktor utama yang menentukan kualitas performa atlet bulu tangkis modern.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis PB. Aikmual Praya Lombok Tengah. Secara operasional, peningkatan kemampuan atlet dapat dilihat dari hasil *posttest* yang menunjukkan penurunan waktu tempuh dibandingkan hasil *pretest* setelah atlet diberikan program latihan *footwork*. Pada variabel kelincahan, rata-rata waktu tempuh atlet pada saat *pretest* sebesar 11,81 detik dan mengalami penurunan menjadi 10,98 detik pada *posttest*, sehingga diperoleh selisih penurunan sebesar 0,83 detik dengan persentase peningkatan mencapai 7,86%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *footwork* mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam bergerak lebih cepat, melakukan perubahan arah gerak, dan mempertahankan keseimbangan tubuh saat bergerak di lapangan. Sementara itu, pada variabel kecepatan, rata-rata waktu tempuh atlet saat *pretest* sebesar 5,00 detik dan menurun menjadi 4,30 detik pada saat *posttest*. Penurunan waktu sebesar 0,70 detik dengan persentase peningkatan sebesar 23,30% menunjukkan bahwa latihan *footwork* efektif dalam meningkatkan kecepatan gerak kaki serta kemampuan atlet dalam melakukan perpindahan posisi secara cepat dan efisien.

Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa semakin rendah waktu tempuh yang dicapai atlet pada tes kelincahan dan kecepatan setelah mengikuti latihan *footwork*, maka semakin meningkat pula kemampuan kelincahan dan kecepatan atlet bulu tangkis tersebut. Selain itu, hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi

sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Dengan demikian, latihan *footwork* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet, terutama pada aspek kelincahan dan kecepatan dalam cabang olahraga bulu tangkis.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, pelatih disarankan untuk menjadikan latihan *footwork* sebagai bagian dari program latihan rutin yang dilaksanakan minimal tiga kali dalam seminggu guna meningkatkan performa fisik atlet secara maksimal. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian menjadi lebih akurat. Penelitian berikutnya juga diharapkan dapat mengukur retensi efek latihan setelah empat minggu tanpa latihan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* dapat bertahan terhadap kemampuan fisik atlet.

Daftar Pustaka

- Atthollah, I., Firmansyah, R., & Saprudin, D. (2024). Pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler badminton. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 45–53.
- Alica, D. R., & Afrizal, S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/503>
- Ali, A. A., & Pahlawi, R. (2025). Hubungan Agility Terhadap Kemampuan Performa Atlet Taekwondo. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 193-205. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4044>
- Aisyah, N. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47-54. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/19753>
- Assegaf, A., Wismanadi, H., Wahyudi, H., & Rusdiawan, A. (2025). Pengaruh Pelatihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 10(2), 251-256. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/4179>
- Apriani, S. (2025). Serli Apriani¹, Arifai² Meningkatkan Kelincahan Footwork dengan Penerapan Latihan Shuttle Run Terhadap Atlet Bulutangkis: Meningkatkan Kelincahan Footwork Dengan Penerapan Latihan Shuttle Run Terhadap Atlet Bulutangkis. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 8(01 Mei), 29-36. <https://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/13126>
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/729>
- Kurniawan, A., Prasetyo, D., & Ramadhan, M. (2023). Pengaruh Program Latihan Footwork terhadap Performa Fisik dan Keterampilan Bermain Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 101–110.
- 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://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/15621>
- Maulana, R., & Firmansyah, D. (2024). Latihan footwork dan pengaruhnya terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 66–74.
- Nugroho, H., Prabowo, A., & Setiawan, Y. (2025). Footwork Sebagai Faktor Penentu Performa Atlet Bulu Tangkis Modern. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 12–20.
- Naftali, M. L., & Roring, A. P. (2024). Etnis Tionghoa dan Dinamikanya dalam Kesuksesan Bulu Tangkis Indonesia. *Jurnal Multikultura*, 3(2), 1-12. <https://doi.org/10.7454/multikultura.v3i2.1008>
- Putra, M. J., Mujriah, M., & Lukman, L. (2024). Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Footwork pada Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran dan Teknologi (JP3T)*, 2(4), 239-243. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/article/view/987>
- Rizky, M., Arifin, S., & Warni, H. (2022). Pengaruh Latihan Hexagon Drill (Footwork) di Bak Pasir dengan Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Agility Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 308-316. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1874>
- Saputra, H. P., & Ali, J. S. (2026). Pengaruh Model Latihan Shuttle Run terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 23914-23924. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/6041>
- Syafi'ie, H., & Wartanto, F. (2022). Pengaruh Penggunaan Medial Arch Support Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP. *Jurnal Health Sains*, 3(8), 1336-1342. <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/504>
- Sembiring, N. S., Sin, T. H., & Edmizal, E. (2024). Pengaruh Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Cone Drill Terhadap Peningkatan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1689-1701. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1516>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Saputra, D., Wicaksono, A., & Firmanto, H. (2022). Pengaruh Latihan Footwork terhadap Kecepatan Gerak Kaki Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 54–62.
- Setyawan, M. N., & Sutriawan, A. (2026). Efektivitas Latihan Footwork terhadap Konsistensi dan Akurasi Stroke dalam Tenis Lapangan Literature Review. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 246-251. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5781>
- Tancie, V. K., Pandra, V., & Febrianti, Y. (2024). Penerapan Latihan Shadow Footwork untuk Meningkatkan Kelincahan (Agility) pada Atlet Bulutangkis Putra PB Buana Sakti Pada Usia Anak-anak. *Silampari Journal Sport*, 4(2), 78-93. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/748>

- Utomo, B., Wulandari, S., & Wahyudi, A. (2023). Pengaruh Latihan Footwork terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Kejora*, 15(1), 33–42. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2840>
- Wibowo, D. M. (2023). Pengaruh Latihan Cone Shuttle Drill Terhadap Footwork Pemain Ektrakurikuler Bulutangkis Sekolah Mengah Atas Negeri 3 Pematang. *In Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* 8(1). 1-12. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4608>
- Yasa, M. (2025). Inovasi Latihan Footwork Digital Tracking dalam Meningkatkan Kecepatan dan Efisiensi Gerak Pemain Badminton. *Jurnal Pendidikan, Keplatihan, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(2), 238-253. <https://jurnal.yayasanmeisyarainsanmadani.com/index.php/SPORTIKA/article/view/551>