

## Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis

Samsul Azhar <sup>\*1</sup>, Jihan Millenia Darmayanti <sup>2</sup>, Asep Taufiqurahman <sup>3</sup>, Nur Latifah <sup>4</sup>

[samsulazhar35@gmail.com](mailto:samsulazhar35@gmail.com) <sup>\*1</sup>, [jihanmillenia29@gmail.com](mailto:jihanmillenia29@gmail.com) <sup>2</sup>, [abot@edu.jakarta.go.id](mailto:abot@edu.jakarta.go.id) <sup>3</sup>,  
[nurlatifah1v4@gmail.com](mailto:nurlatifah1v4@gmail.com) <sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muhammadiyah Tangerang

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of footwork exercises on student agility. Data collection techniques to obtain samples in this study using purposive sampling which is included in probability sampling with a sample of 15 students. The data analysis technique used in this study is the paired sample test, namely by analyzing the results of the pretest and posttest before and after being treated with the same data sample. The instrument used was the Illinois Agility Run Test which was carried out. Based on these results, a correlation value of 0.989 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  $0.103 > 0.05$  and posttest data with a value of  $0.200 > 0.05$  then the data is normally distributed. Homogeneous test for pretest and posttest data can be  $0.277$ , which means  $0.277 > 0.05$  the data is homogeneous. It can also be found that the data from the hypothesis test used to compare the results of the pretest and posttest with a  $t_{count}$  value of  $2.890$  and a  $t_{table}$  of  $2.145$  with a significant  $p$ -value of  $0.012$ . Therefore, the  $t_{count}$  is  $2.890 > t_{table} 2.145$  and the significant value is  $0.012 < 0.05$ .*

**Keyword:** Agility; badminton; Footwork.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan mahasiswa. Teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yang termasuk dalam *probability* sampling dengan sampel sebanyak 15 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sampel test yaitu dengan analisa dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan sampel data yang sama. Instrument yang digunakan adalah *illinois agility run test* yang dilakukan. Berdasarkan hasil tersebut di dapatkan nilai korelasi sebesar  $0,989$  yang artinya terdapat hubungan

yang sangat kuat antara *pretest* dan *posttest*. Dari data uji normalitas *pretest* di dapat dengan nilai  $0,103 > 0,05$  dan data *posttest* dengan nilai  $0,200 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk data *pretest* dan *posttest* di dapat sebesar  $0,277$  yang artinya  $0,277 > 0,05$  data tersebut bersifat homogen. Di dapat juga data dari uji hipotesis yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $2,890$  dan  $t_{tabel}$  sebesar  $2,145$  dengan nilai signifikan  $p$  sebesar  $0,012$ . Maka dari itu  $t_{hitung} 2,890 > t_{tabel} 2,145$  dan nilai signifikan  $0,012 < 0,05$ .

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

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 12 September 2022

Diterima : 03 Desember 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: [samsulazhar35@gmail.com](mailto:samsulazhar35@gmail.com)

Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. Perintis Kemerdekaan I No. 33,  
RT.007/RW.003, Babakan, Cikokol. Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten.  
15118, Indonesia

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani dan kebugaran tubuh. Perkembangan olahraga di Indonesia sudah mulai tumbuh dan berkembang sangat pesat hampir diseluruh pelosok Indonesia. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan oleh laki-laki saja, tetapi juga bisa dilakukan oleh perempuan. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dapat dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai. Seiring perkembangan dan kebutuhan manusia yang semakin maju yang ditandai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi tetapi kegiatan yang di pertandingkan.

Dalam Undang-undang Dasar 1945 Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4, menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam pasal 1 ayat 24 juga membahas tentang organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pada tanggal 1 Juni 1993 STIE Muhammadiyah Tangerang berdiri dan merupakan salah satu amal usaha milik Persyarikatan Muhammadiyah di bawah naungan Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan (DIKTILITBANG). Seiring berjalannya waktu, berdirilah STAI Muhammadiyah Tangerang pada tahun 2000, kemudian di susul oleh STIKES Muhammadiyah Tangerang tahun 2004.

Dalam UKM Bulu tangkis UMT sendiri terdapat beberapa masalah yang bisa menghambat jalannya kegiatan UKM Bulu tangkis UMT. Mulai dari segi sarana dan prasarana UKM Bulu tangkis UMT sendiri tidak memiliki lapangan pribadi untuk melakukan latihan rutin. UKM Bulu tangkis UMT tidak diberi fasilitas lengkap oleh kampus seperti lapangan dan perlengkapan bulu tangkis. UKM Bulu tangkis UMT hanya mengandalkan uang kas dari anggota-anggotanya untuk menyewa lapangan dan membeli perlengkapan bulu tangkis. Maka dari itu, UKM Bulu tangkis UMT menyewa lapangan di luar, dan hanya melakukan latihan rutin sebanyak satu kali dalam satu Minggu. Hal tersebut membuat UKM Bulu tangkis UMT mengalami kesulitan dari segi latihannya, dan juga menjadi salah satu penyebab keterlambatan cara kerja untuk berlatih secara maksimal. Dan dari segi teknik UKM Bulu tangkis UMT selalu diberi arahan yang cukup oleh pelatih, bagaimana kelincuhan gerakan langkah kaki (*footwork*) yang benar. Karena masih ada beberapa mahasiswa yang salah dalam melakukan gerakan kaki saat bermain bulutangkis.

Gerakan langkah kaki (*footwork*) pada saat bermain bulutangkis sangat penting, karena itu menjadi salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan kita mempunyai gerakan kaki yang baik dan benar, kita dapat berlari dengan cepat dan tepat untuk mengejar dimana arah *shuttlecock* berada. Namun gerakan kaki yang baik harus di imbangi dengan latihan kelincuhan yang rutin, itu sangat berpengaruh untuk kelincuhan otot kaki saat bermain bulutangkis. Maka dari itu, pelatih memberikan bentuk latihan kelincuhan untuk menunjang mahasiswa dapat mengaplikasikan gerakan kaki (*footwork*) yang benar saat bermain bulu tangkis.

Menurut Muthiarani, A. (2017) bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat dari berbagai kalangan umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita yang memainkan olahraga ini. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket, *shuttlecock*, net, dan lapangan. Raket adalah alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukulan. (Muthiarani, 2017) (Nugroho, 2020) Setelah adanya juara *all england*, olahraga bulu tangkis mulai setara dengan olahraga lainnya di tingkat dunia. *All England* memunculkan majalah khusus Badminton yaitu *badminton gazette*. Majalah tersebut untuk memperkenalkan *badminton* kepada khalayak lebih luas. Memiliki majalah khusus dan tersendiri, menaikkan posisi *badminton* dibanding olahraga

lainnya. Sebelumnya, informasi dan pemberitaan badminton hanya menjadi bagian dalam majalah *the field*, majalah khusus tentang tenis. Pada masa itu disebut sebagai era emas badminton hingga meletusnya perang dunia I pada 1914 – 1918. (Sigit Nugroho, 2020)

Menurut Badriah, Dewi Laelatul dalam (Permatasari, 2019) mengatakan bahwa latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik dengan cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif. Menurut Sukadiyanto dalam (Kurniawan, 2019) latihan berasal dari kata *training* yang berarti suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, dan memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat waktu. Menurut Harsono dalam (Nurholis, 2018) latihan atau training adalah proses yang sistematis terlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dan semakin hari semakin menambah beban latihan atau pekerjaannya. Sedangkan menurut Mulya, Gumilar, dan Resty Agustriyani dalam (Gunawan, 2019) latihan yang menyeluruh dapat memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih baik untuk pembentukan prestasi pada waktunya.

Menurut Sapta Kunta Purnama dalam (Ramadhan, 2019) mengatakan, prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan yang efektif. Menurut Dinata (dalam Eka Nugraha 2018), mengemukakan bahwa *footwork* merupakan gerakan langkah yang mengatur badan agar menempatkan posisi badan dan memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Menurut Komari (2018) mengemukakan bahwa gerak kaki dalam bulu tangkis harus diatur sedemikian rupa karena keselarasan antara tangan pemegang raket dengan kaki jangan sampai kontradiktif dalam melakukan gerakan agar dapat memukul lebih leluasa. Menurut Subarjah dalam (Gunawan, 2019) *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga dapat memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock* dengan posisinya. Sedangkan menurut Syah Alhusin dalam (Ramadhan, 2019) *footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan posisi tubuh dengan posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah.

Donie menambahkan dalam (Ramadhan, 2019), bahwa pengaturan langkah kaki yang baik dan benar dapat memberikan keuntungan sebagai berikut : (1) mampu bergerak cepat ke setiap titik atau sudut lapangan dalam upaya pengembalian pukulan lawan, (2) mendapat sudut pukulan tertinggi yang memungkinkan kita bergerak cepat sebelum *shuttlecock* turun, (3) lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga, (4) lebih leluasa dalam melakukan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat, dan bervariasi, (5) mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi sulit sekalipun. Menurut Harsono dalam (Ahiriah, 2017) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang berjalan, tanpa kehilangan

keseimbangan dalam posisi tubuhnya. Sedangkan Kardjono dalam (Ahiriah, 2017) bahwasanya kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*.

Menurut Santoso (dalam Eka Nugraha 2018) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat saat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Nurhasanah dan Cohlil (dalam Eka Nugraha 2018), kelincahan menggambarkan sebagai kemampuan bergerak kesegala arah, orang yang mempunyai *agility* yang tinggi kemungkinan orang tersebut dapat bergerak kesegala arah. Menurut Widiastuti dalam (Almuslimiati, 2018) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Sajoto dalam (Almuslimiati, 2018) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan/treatment dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono dalam (Kurniawan, 2019). Penelitian akan dilaksanakan di gor pasar anyar Tangerang, yang beralamat di Jl. Jendral Ahmad Yani, RT.002/RW.004, Sukaasih, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten. Penelitian akan dilakukan pada anggota UKM Bulu tangkis UMT selama 16 kali pertemuan dan 2 kali untuk pertemuan *pretest* dan *posttest* dengan jangka waktu latihan seminggu 3 kali, yaitu pada hari minggu, rabu dan jum'at. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2022 – 12 Juni 2022.

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini adalah data *pretest* yang diperoleh dari jumlah kemampuan mahasiswa melakukan tes kelincahan selama 2 kali percobaan, dan *posttest* akan didapat dari jumlah mahasiswa dengan melakukan tes kelincahan selama 2 kali percobaan setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan gerakan kaki (*footwork*) yang benar. Menurut Ali Maksom dalam (Ahiriah, 2017) *instrument* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Ali Maksom dalam (Ahiriah, 2017) menjelaskan tes adalah sebuah *instrument* atau alat yang digunakan untuk memberi informasi mengenai individu atau objek. Alat yang digunakan untuk mengukur tes kelincahan dalam penelitian ini adalah stopwatch. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illionis Agility Run Test*

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dilanjutkan dengan menganalisis data menggunakan statistika parametrik. Menurut Ali Maksom dalam (Ahiriah, 2017) statistik dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data dan hasil. Analisis data adalah serangkaian

dari pengamatan terhadap suatu variabel yang didapatkan dan diwujudkan dalam sebuah data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun secara statistik. (Kurniawan, 2019) Sebelum melakukan pengujian hipotesis, perlu dilakukan uji prasyarat. Maka dari itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Dalam melakukan uji seperti uji normalitas, homogenitas, hipotesis.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan tes kelincahan yaitu *illinois agility run test* bermaksud untuk dapat mengetahui pengaruh *treatment* yang telah diberikan pada sampel penelitian. Langkah pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu kemudian diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, setelah itu melakukan *posttest*, dan menggunakan perhitungan t score untuk mengubah satuan waktu. Berikut deskripsi data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Data T score *pretest* dan *posttest*

No	X	Y	Z <sub>x</sub>	Z <sub>y</sub>	T <sub>x</sub>	T <sub>y</sub>
1.	2790	1455	-,52519	-,62373	50	40
2.	2740	1411	-,86301	-,94993	45	39
3.	3075	1701	1,40036	1,20001	64	60
4.	2780	1502	-,59275	-,27529	44	55
5.	3065	1715	1,33279	1,30380	63	48
6.	2790	1478	-,52519	-,45322	45	50
7.	2740	1426	-,86301	-,83872	50	40
8.	3086	1746	1,47468	1,53362	65	48
9.	2785	1501	-,55897	-,28270	44	45
10.	3055	1723	1,26523	1,36311	63	64
11.	2770	1430	-,66032	-,80907	55	48
12.	2765	1430	-,69410	-,80907	48	42
13.	3062	1711	1,31253	1,27415	63	45
14.	2768	1445	-,67383	-,69786	55	41
15.	2745	1413	-,82922	-,93510	41	39

Pengamatan data dilakukan sebelum diberikannya perlakuan *illinois agility run test*. Setelah data terkumpul maka selanjutnya data dapat digunakan untuk menguji Normalitas dan homogenitas. Berikut tabel deskripsi hasil *pretest*:

Tabel 2. Deskripsi data *pretest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	41	65	53,01	8,627
Valid N (listwise)	15				



Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian *data pretest illinois agility run test* terhadap mahasiswa UKM bulu tangkis UMT yaitu nilai minimum adalah 41, nilai maksimum adalah 65, dan standar deviasi adalah 8,627. Pengamatan data dilakukan setelah diberikannya perlakuan *illinois agility run test*. Setelah data terkumpul maka selanjutnya data dapat digunakan untuk menguji normalitas dan homogenitas. Berikut tabel deskripsi hasil *posttest*.

Tabel 3. Deskripsi data *posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	15	39	64	46,90	7,641
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian data *posttest illinois agility run test* terhadap mahasiswa UKM bulu tangkis UMT yaitu nilai minimum adalah 39, nilai maksimum adalah 64, dan standar deviasi adalah 7,641. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan antara 2 variabel yang berskala interval atau rasio, maka dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang berkisar antara -1, 0, dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi, dan 1 artinya terdapat korelasi positif yang sangat kuat. Berikut tabel uji korelasi.

Tabel 4. Uji korelasi

		Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	1	,989**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	15	15
Posttest	Pearson Correlation	,989**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	15	15

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai korelasi sebesar 0,989 untuk *pretest* dan *posttest* yang artinya terdapat pengaruh yang sangat kuat secara positif antara *pretest* dengan *posttest*. Uji normalitas yang ditunjukkan pada data *pretest* dilakukan menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* dengan program SPSS. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut data hasil uji normalitas *pretest*.

Tabel 5. Uji normalitas *pretest*

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kelincahan	Pretest	,202	15	,103	,876	15	,041

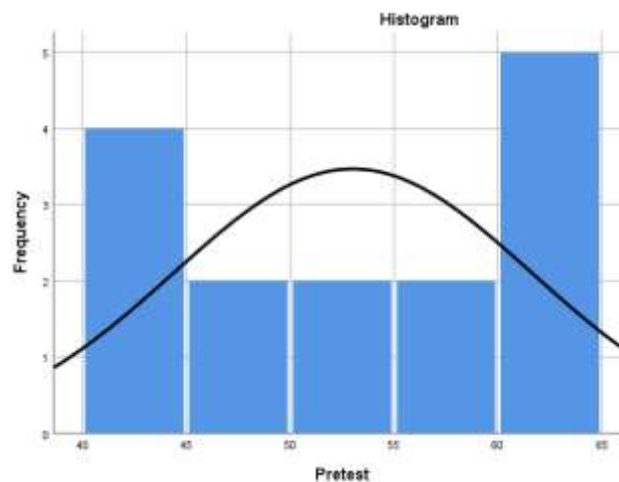


Diagram 1. Uji normalitas *pretest*

Berdasarkan hasil data diatas dapat dilihat nilai signifikan data *pretest* adalah 0,103 yang berarti lebih besar dari 0,05 dan dapat diartikan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Uji normalitas yang ditunjukkan pada data *posttest* didapat setelah diberi perlakuan dan dihitung menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* dengan program SPSS. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut data hasil uji norma Litas *posttest*.

Tabel 6. Uji normalitas *posttest*

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kelincahan	Posttest	,176	15	,200*	,883	15	,052



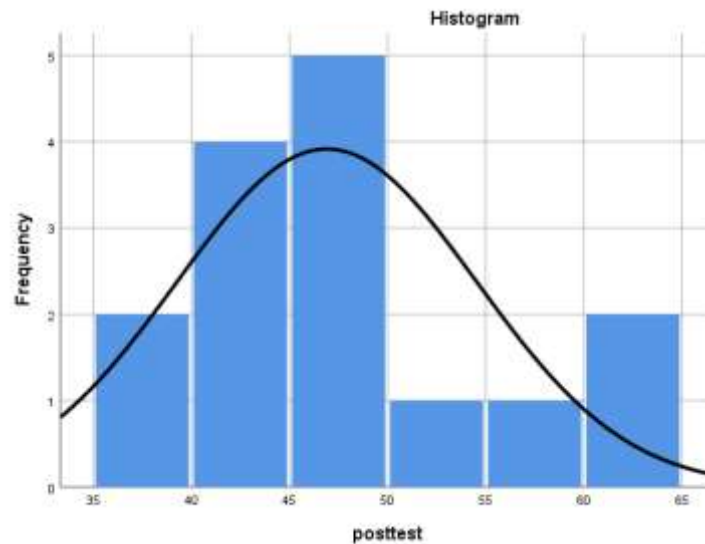


Diagram 2. Uji normalitas *posttest*

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan data *posttest* adalah 0,200 yang berarti lebih besar dari 0,05 dan dapat diartikan bahwa data *posttest* tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan kedua tabel diatas dapat disimpulkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (Sig) lebih besar dari 0,05 maka ke dua Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian dari sampel yang diambil yang diambil. Kaidah homogenitas yaitu jika  $p > 0,05$  maka tes dinyatakan homogen. Jika  $p < 0,05$  maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 7 Uji homogenitas *pretest* dan *posttest*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelincahan	Based on Mean	1,229	1	28	,277
	Based on Median	,729	1	28	,401
	Based on Median and with adjusted df	,729	1	27,99 6	,401
	Based on trimmed mean	1,255	1	28	,272

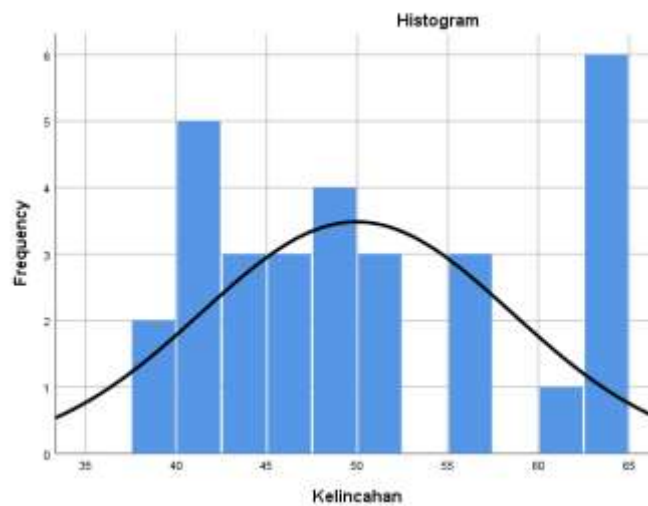


Diagram 3. Homogenitas *pretest* dan *posttest*

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Sig.  $P > 0,05$  sehingga data tersebut bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dan analisis data menggunakan uji-t yang dilakukan dengan 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 8. Uji T *pretest* dan *posttest*

Variabel	T hitung	T table	Sig
	2,890	2,145	0,012

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 2,890 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 ( $df = (n - 1) = 14$ ) dengan nilai signifikan p sebesar 0,012. Maka dari itu  $t_{hitung} 2,890 > t_{tabel} 2,145$ , dan nilai signifikan  $0,012 < 0,05$ . Berdasarkan analisis data statistik diatas menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Maka hasil data tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian  $H_1$  yang berbunyi “Terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap gerakan kaki (*footwork*) pada mahasiswa UKM Bulu tangkis UMT” diterima. Artinya latihan *footwork* dengan *illinois agility run test* memberikan pengaruh terhadap kelincahan mahasiswa UKM bulu tangkis UMT.

## Pembahasan

Permainan bulu tangkis modern menuntut setiap pemain agar memiliki teknik dasar dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan

yang terukur, dilakukan secara berkelanjutan. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental yang bagus, maka pemain tersebut dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan fisik akan menjadi dasar yang kuat dalam mengembangkan teknik dan taktik dalam permainan bulu tangkis, hal ini akan dihubungkan antara latihan *footwork* dan kelincahan pada mahasiswa UKM bulu tangkis UMT. Kegiatan yang dilakukan UKM bulu tangkis UMT bertujuan untuk meningkatkan kelincahan mahasiswa UKM bulu tangkis UMT. Pada penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility run test*, yang bertujuan untuk melihat kelincahan pemain bulu tangkis mahasiswa UKM UMT. Maka dari itu tes tersebut akan dilaksanakan melalui beberapa program latihan *footwork* yang telah dibuat, yaitu terdiri dari 16 program latihan *footwork*. Gerakan tersebut dianggap sebagai gerak dasar dalam permainan bulu tangkis.

Dalam program latihan *footwork* terdapat gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis, karena program latihan tersebut membutuhkan kemampuan untuk bisa mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat secara *terkoordinasi* dengan posisi kaki yang sempurna tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Widiastuti dalam (Almuslimiati, 2018) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penelitian dengan latihan *footwork* ini dapat meningkatkan kelincahan pada mahasiswa UKM bulu tangkis UMT. Pada observasi pra tindakan terlihat kelincahan pemain masih kurang. Pemain kurang berminat dalam mengikuti program lari dan langkah kaki yang diberikan oleh pelatih. Pelatih kurang optimal dalam menstimulasikan kelincahan pemain. Hal tersebut dikarenakan program latihan yang ada kurang bervariasi, sehingga minat pemain berkurang dan tujuan latihan tidak dapat diterima oleh pemain dengan maksimal.

Pada eksperimen saat diberikannya program latihan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dapat dilihat bahwa program latihan yang diberikan cukup menarik perhatian pemain karena program latihan yang diberikan cukup bervariasi dan tidak membosankan. Program gerak langkah kaki yang diberikan tidak hanya langkah maju mundur saja, namun dengan 16 gerakan yang berbeda. Dengan berlari antara 2 atau 3 pemain secara bersamaan membuat gerakan langkah kaki semakin seru karena mereka merasa bersaing agar tidak tertinggal oleh pemain lainnya dan ingin selesai lebih awal. Latihan yang yang diberikan secara santai dan tidak kaku, sehingga pemain dapat melakukan gerakannya se fleksibel mereka. Penyampaian program latihan dan tes latihan kelincahan secara langsung di lapangan saat sebelum latihan dimulai, saat *treatment* berlangsung dan saat *treatment* selesai disampaikan secara jelas dan santai agar menarik perhatian teman-teman mahasiswa tersebut dan mudah diterima. Pada saat penyampaian program latihan *footwork* ada beberapa mahasiswa yang masih kebingungan dengan apa yang disampaikan peneliti mengenai program latihan yang diberikan karena terdapat gerakan yang menurut mereka baru diketahui, maka pelatih mencontohkan selama tiga kali disaat pemain akan memulai program latihan. Saat program latihan dilaksanakan hampir semua pemain dapat melakukan gerakan tersebut

dengan benar dan terdapat beberapa yang masih salah atau lupa gerakannya, tetapi pelatih pun langsung membantunya.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Dalam pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan ditambah *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi pertemuan tiga kali seminggu memberi pengaruh terhadap kelincahan mahasiswa UKM bulu tangkis UMT. Maka dari hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan. Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis data yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* yang terdiri atas beberapa program latihan dapat memberikan pengaruh terhadap kelincahan mahasiswa UKM bulu tangkis UMT.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu “terdapat pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan mahasiswa UKM bulu tangkis UMT. Terdapat motivasi pengetahuan pelatih dan pemain UKM bulu tangkis UMT untuk menerapkan program latihan *footwork* untuk meningkatkan kelincahan. Sebagai rekomendasi untuk pelatih bahwa latihan kelincahan dengan diberikan program latihan *footwork* dapat meningkatkan kelincahan *footwork* mahasiswa UKM bulu tangkis UMT

## PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini menyatakan bahwa artikel dengan judul Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal lain dan merupakan karya penulis. Apabila dikemudian hari ditemukan artikel ini di jurnal atau media lain maka penulis siap menerima sanksi dari jurnal porkes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahiriah, M. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis Pb Wiratama Jaya Yogyakarta. Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1* 1.3 (2017). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/7588>
- Alhafiz, H. (2020). Validitas isi tes power lengan dan kelincahan khusus keterampilan bermain tenis meja. Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/68373/>
- Almuslimiati. (2018). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/5264/>

- Aryanti, S. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran servis forehand bulutangkis bagi siswa putra sekolah menengah atas. *Sebatik* 22.2 (2018): 181-187. <https://jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/view/325>
- Ayunita, D. (2018). Modul Uji Validitas dan Realibilitas. Semarang.
- Astrawan, I. P., & Jaya, I. P. P. (2019). Pelatihan Footwork Bulutangkis 4 Repetisi 5 Set Lebih Baik Dibandingkan Bermain Bulutangkis Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai. *Bali Health Journal*, 3(2-1), S18-S29. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/BHJ/article/view/108>
- Firmansyah, F. (2022). Pengaruh Latihan Crocodile Push-Up dan T Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Lengan. *Jurnal Porkes*, 5(1), 342-356. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5829>
- Ghiffari, A. (2017). Uji validitas dan reliabilitas arrowhead agility test pada cabang olahraga sepakbola. Bandung: perpustakaan.upi.edu. <http://repository.upi.edu/33544/>
- Ghozali. (t.thn.). The 11th FIPA Forum Ilmiah Akuntansi. *The 11th FIPA Forum Ilmiah Akuntansi*. <https://docplayer.info/116576347-The-11-th-fipa-forum-ilmiah-pendidikan-akuntansi-progam-studi-pendidikan-akuntansi-fkip-universitas-pgri-madiun.html>
- Gunawan, R. (2019). Perbandingan antara metode latihan shadow dan permainan sentuh warna terhadap keterampilan footwork bulutangkis. Sumedang. *SpoRTIVE*, 2(1), 141-150. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/10898>
- Hudriah, E. (2018). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik terhadap Kelincahan (Agility) olahraga permainan di pusat pendidikan dan pelatihan olahraga pelajar (pplp) provinsi sulawesi selatan. Makassar.
- Harmono, BA, 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>
- Jusran, S. (2021). Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Pada Peserta UKM Bulutangkis Stkip Paris Barantai Melalui Latihan Beban Rasistance Band. *Jurnal Porkes*, 4 (2), 174-181. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.5008>
- Kebudayaan, K. (2017). Shuttlecock/Kock Menari Indah di Udara. Jakarta.
- Kemendikbud. (2017). Shuttlecock/Kock Menari Indah di Udara. Jakarta.
- Kurniawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Basic Movement Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis. Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(6). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15424>
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan terhadap Kelincahan Footwork atlet bulutangkis pb.wiratama jaya Yogyakarta. Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(3). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/7588>
- Nisa, C. (2019). Kualitas Servis Panjang Atlet U15 PB Gatra Semarang Tahun 2019. Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/38765>

- Nugraha, E., Susilawati, D., & Mulyanto, R. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis. *SpoRTIVE*, 3(1), 511-520. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13402>
- Nugroho, S. (2020). Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis. Yogyakarta.
- Pahlawan, R. (2020). Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Servis Panjang. Makassar: <http://eprints.unm.ac.id/18230/1/JURNAL%20SKRIPSI.pdf>.
- Pratama Putra, D. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan. Yogyakarta.
- Priambudi, TGN, & Syaukani, AA (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Handgrip & Dumbell Terhadap Peningkatan Kekuatan Genggaman Jari Pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5 (1), 23-34. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5374>
- Pratama, N. (2021). Pengaruh Latihan Shadow terhadap Kelincahan Footwork pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 57 Baanda Aceh. Aceh.
- Pratama, Y. (2019). Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Pb.Nada Junior Kerinci.
- Ramadhan, R. (2019). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Bulutangkis. Jakarta.
- Ramadhan, R. (2019). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Bulutangkis. Jakarta.
- Ramadhan, R. (2019). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. Jakarta.
- Sumardi, R. D., Suherman, A., & Saptani, E. (2013). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Footwork Olahraga Bulutangkis. *SpoRTIVE*, 4(1), 31-40. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/27112>
- Tino, R., Hayati, H., & Pelamonia, SP (2021). Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan. *Jurnal Porkes*, 4 (1), 32-38. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3438>
- Za, A. R. D. M. H., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2016). Pengaruh Latihan Agility Wheel Terhadap Kemampuan Footwork Siswaekstrakurikuler Bulutangkis Sma N 4 Malang. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 32-41. <http://dx.doi.org/10.17977/um057v6i1p32-41>