

Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Peningkatan Teknik *Footwork* Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes

Rifqi Mushaddiq Baihaqi, Rudi, Sandra Arhesa

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka, Indonesia

Email: baihaqirifqi7@gmail.com

Article Information

Submitted: 06 Maret 2023

Accepted: 28 Maret 2023

Online Publish: 30 Maret 2023

Abstrak

Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes terdapat kekurangan dalam hal teknik gerakan kaki (*footwork*) yaitu gerakan kaki lambat, koordinasi gerak kaki kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap peningkatan teknik *footwork* pada atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi yang digunakan adalah atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes berjumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 8 atlet. Teknik pengambilan data yaitu dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kelincahan *shadow badminton*. Uji normalitas *pre test* 0,200, *post test* 0,109, uji homogenitas *signifikansi* 0,164, uji hipotesis *signifikansi* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap peningkatan teknik *footwork* bulutangkis pada atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes. Terkait simpulan tersebut dapat diajukan saran bagi peneliti selanjutnya agar mengambil variabel lain yang berhubungan dengan peningkatan teknik *footwork* agar memperoleh informasi lengkap tentang faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *footwork*.

Kata Kunci: *Bulutangkis, Ladder Drill Icky Shuffle, Teknik Footwork*

Abstract

Athletes of the Badminton Association of Wayang Brebes have deficiencies in terms of footwork techniques, namely slow footwork, poor footwork coordination, and less effective footwork. The purpose of this study was to determine the effect of the icky shuffle ladder drill exercise on the improvement of footwork technique in athletes of the Badminton Association of Wayang Brebes. This research is experimental research with a one-group pretest and posttest research design. The population used was the athletes of the Badminton Association of Wayang Brebes totaling 12 athletes. The sampling technique for this study used purposive sampling with a total sample of 8 athletes. The data collection technique is by testing and measuring. The instrument used is the shadow badminton agility test. Normality test pre-test 0.200, post-test 0.109, homogeneity test significance 0.164, hypothesis test significance $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So that it can be concluded that there is an effect of the icky shuffle ladder drill exercise on improving badminton footwork techniques in the Badminton Association of wayang Brebes athletes. Related to these conclusions, suggestions can be made for future researchers to take other variables related to improving the footwork technique to obtain complete information about the factors that influence the footwork technique.

Keywords: *Badminton, ladder drill icky shuffle, footwork technique*

How to Cite

Rifqi Mushaddiq Baihaqi, Rudi, Sandra Arhesa/ Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Teknik Footwork Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes/Vol 4 No 1 (2023)

DOI
e-ISSN

<http://dx.doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v4i1.219>
2721-2246

Published by

Rifa Institute

Pendahuluan

Baik di kelas menengah ke bawah maupun atas di Indonesia, bulu tangkis adalah kegiatan yang populer (Hafiludin, 2021). Di Negara kita sendiri memiliki peran sangat penting karena atlet Indonesia sering menjuari kejuaraan dunia dan tak hanya atlet nya saja pelatih Indonesia juga sekarang banyak yang melatih di negara lain itu menjadi suatu kebanggaan untuk Negara kita sehingga dapat di kenal oleh Negara lain (Tafaqur, 2012). Arena yang digunakan bulu tangkis berbentuk persegi dengan panjang 13,40 meter, lebar 6,10 meter, tinggi 1,55 meter, dan tinggi 2,52 meter. Raket digunakan dalam olahraga ini, yang dilakukan satu lawan satu (tunggal) sebagai lawan dua lawan dua (ganda), yang dibatasi oleh net. Menurut (Subarjah, 2000), tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha memukul shuttlecock dan menempatkannya di daerah lawan serta berusaha agar lawan tidak melakukan hal yang sama di daerahnya sendiri.

Teknik dasar bulu tangkis sangat penting dalam mengembangkan permainan bulu tangkis menurut (Harsono, 2004) menyatakan “teknik adalah proses gerak yang efektif dan rasional untuk menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya dalam suatu pertandingan” sedangkan menurut (Purnama, 2010) teknik dasar yang harus dikuasai pemain bulutangkis adalah berdiri (*stance*), memegang raket, memukul bola, langkah kaki (*footwork*). Ada beberapa yang harus di kuasai dalam permainan bulutangkis salah satunya langkah kaki (*footwork*) merupakan teknik yang sangat penting dalam melakukan permainan bulutangkis tetapi terkadang kesalahan pemain pemula tidak menyadari fungsi ini sangatlah penting dan hampir kebanyakan hanya fokus bisa memukul *shuttlecock* dengan keras (Mahardika & Heynoek, n.d.). *Footwork* menurut (Subarjah, 2000) adalah tindakan kaki yang mengatur postur tubuh agar lebih mudah melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai letaknya.

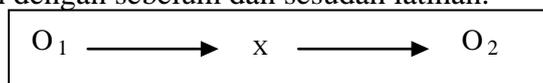
Berdasarkan pengamatan dan observasi penelitian tanggal 16 maret 2022 pada kegiatan latihan atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Desa ketanggungan Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes bahwa masih banyak atlet yang belum efektif (lambat) dalam melakukan gerakan langkah kaki (*footwork*), contohnya ketika habis mengembalikan *shuttlecock* dari belakang dan lawan mengembalikan shuttlecock kedepan atlet tidak bisa menjangkau atau mengembalikan shuttlecock tersebut dan kurangnya metode latihan yang dapat meningkatkan gerakan kaki (*footwork*), hal ini menjadi masalah yang serius untuk atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes oleh karena itu diperlukan variasi metode latihan yang baru untuk meningkatkan gerakan kaki (*footwork*).

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan yang menyerupai anak tangga yang di letakan di lantai dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki (Kusuma & Kardiawan, 2017). Latihan dilakukan setelah pemanasan, latihan ladder drill “*icky shuffle*” dapat meningkatkan koordinasi dan dapat meninggikan ketangkasan tubuh bagian bawah menurut (Brown et al., 2000). Berdasarkan pendapat di atas berharap dengan latihan ladder drill *icky shuffle* diharapkan dapat meningkatkan *footwork* atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes. Agar meningkatkan teknik gerakan kaki (*footwork*) pada permainan bulutangkis dibutuhkan latihan yang sesuai agar dapat meningkat dengan baik salah satunya yaitu latihan *ladder drill icky shuffle* dengan melakukan latihan tersebut seorang atlet dapat melakukan gerakan langkah kaki (*footwork*) yang efektif, koordinasi kaki yang baik dan dapat berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang saat melakukan pertandingan masih belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Dari hasil yang di dapat banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah teknik langkah kaki (*footwork*) yang kurang efektif dan kehilangan keseimbangan pada saat melakukan perubahan gerakan. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Peningkatan Teknik Footwork Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian Pra-Eksperimental tentang pengaruh ladder *drill icky shuffle* terhadap teknik footwork bulutangkis. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*, di mana peserta mengambil pretest sebelum menerima pemberian latihan selama 16 sesi dan posttest setelah pemberian latihan tersebut. 16 sesi digunakan pemberian latihan dalam penelitian ini karena menurut (Soegiardo, 1991), melakukan sesuatu sebanyak 16 kali dianggap sebagai latihan karena telah terjadi pergeseran yang bertahan lama. Menurut (Sugiyono, 2017a), hal ini dapat dipahami dengan lebih tepat karena dapat dibandingkan dengan sebelum dan sesudah latihan.



Sumber: Sugiyono (2007:110)

Keterangan:

O1 : Nilai pretest sebelum diberikan perlakuan

O2 : Nilai posttest sesudah diberikan perlakuan

X : perlakuan yang diberikan (ladder drill icky shuffle)

Menurut (Arikunto, 2006), populasi adalah keseluruhan topik kajian. Kata "populasi" juga dapat merujuk pada wilayah yang luas yang mencakup hal-hal atau topik yang dipilih oleh para sarjana untuk diteliti dan kesimpulan yang dapat diambil darinya (Sugiyono, 2017b). Sebanyak 12 pemain pemula dari Persatuan Bulu Tangkis Wayang berusia 10 hingga 13 tahun menjadi kelompok dalam penelitian ini.

Menurut (Hadi, 1987), kelompok itu terdiri dari sebagian populasi. (Arikunto, 2006) menyatakan bahwa sampel adalah komponen dari kelompok tipikal yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling sebagai strategi pemilihannya. Menurut (Setyosari, 2016), jika peneliti memiliki motif tertentu, tentang sampel yang akan diambil. Delapan atlet yang sesuai standar peneliti dan dengan standar berikut:

- a) Pemain bersedia atau mau menjadi sampel,
- b) Berusia 10-13 tahun,
- c) Pemain laki-laki
- d) pemain Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes
- e) Kemampuan footwork yang belum efektif.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan penilaian yang sesuai dengan perangkat yang sudah ada, pengumpulan data akan dilakukan pada saat pretest, pemberian latihan, dan posttest. Tes menggunakan tes rangkaian olah kaki Menurut (Tohar, 1992), ujian ini digunakan untuk mengevaluasi teknik dalam pertandingan bulutangkis yang bergerak maju-kiri, menyamping ke kanan-kiri, dan mundur ke kanan-kiri. (Tingkat validitas tes ini adalah 0,865, dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,758. Analisis data agar uji-t valid, peneliti harus terlebih dahulu memastikan bahwa datanya terdistribusi secara teratur, yang mengharuskan dilakukannya uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006). Menggunakan uji T dengan Uji Levene's test di bantu spss 20.

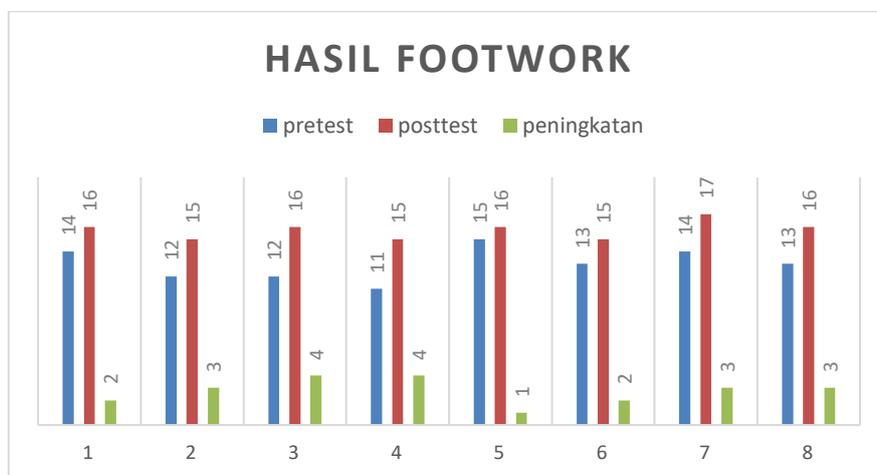
Hasil dan Pembahasan

Temuan Konklusif dari Penelitian Menggunakan strategi Purposive Sampling dan metodologi pengumpulan data sebelum dan sesudah tes, kami dapat mempelajari bagaimana ladder drill icky shuffle mempengaruhi langkah kaki pemain Persatuan Bulutangkis wayang. Dapat dilihat di tabel 1

Tabel 1. *Pre-test, Post-test* dan peningkatan

		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	peningkatan
N	Valid	8	8	8
	Missing	0	0	0
Mean		13.00	15.75	2.75
Median		13.00	16.00	3.00
Std. Deviation		1.309	.707	1.035
Variance		1.714	.500	1.071
Minimum		11	15	1
Maximum		15	17	4

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa latihan ladder drill icky shuffle memiliki rata-rata pretest 13, rata-rata hasil post-test sebesar 15,75, dan rata-rata peningkatan dari pre-test dengan post-test rangkaian olah kaki enam sudut sebesar 2,7. Std. Deviation pretest 1,309, post test 0,707 dan peningkatan 1,035. Variance untuk pretest 1,714, post test 0,500 dan peningkatan 1,071. Minimal pretest, posttest dan peningkatan yaitu 11 untuk pretest, 15 untuk posttest dan 1 untuk peningkatan sedangkan untuk maksimal pretest, posttest dan peningkatan untuk pretest 15, untuk posttest 17 dan peningkatan 4. Bisa dilihat di gambar 1.



Gambar 1. Hasil footwork

a. Uji Normalitas

Uji *normalitas* bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji *kolmogrov-smirnov*. Bisa dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			keterangan
	<i>Statistic</i>	Df	Sig.	
<i>Pretest</i>	.152	8	.200*	Normal
<i>Posttest</i>	.263	8	.109	

Dari hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogrov-Smirnov yang dilakukan dengan bantuan SPSS 20 dinyatakan bahwa hasil uji pretest footwork pada atlet Persatuan Bulu Tangkis Wayang Brebes memiliki signifikansi statistik sebesar 0,200, dan data posttest memiliki signifikansi statistik 0,109. Karena nilai p untuk data yang disajikan di atas lebih

tinggi dari 0,05, kita dapat mengasumsikan bahwa ini mengikuti distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Tujuan dari uji keseragaman adalah untuk memastikan apakah kelompok yang dipilih mewakili seluruh populasi. *levene's test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat keseragaman data dalam penelitian ini. Lihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	keterangan
2.157	1	14	.164	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas SPSS 20 dengan menggunakan Levene's test, data pre dan post test pemain ujian gerak Persatuan Bulu Tangkis Wayang Brebes memiliki nilai statistik sebesar 0,164. Tingkat relevansi data yang disajikan di atas lebih tinggi dari 0,05, menunjukkan bahwa informasi tersebut konsisten selama penelitian.

c. Uji Hipotesis

Tujuan uji hipotesis adalah untuk mengetahui apakah latihan *ladder drill icky shuffle* berpengaruh positif terhadap teknik pijakan bulutangkis pada pemain Persatuan Bulu Tangkis Wayang Brebes. Metode uji sampel yang cocok digunakan dalam analisis ini. Pretest dan Posttest digunakan untuk mengumpulkan statistik hasil belajar tes. Lihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretest-posttest	-2.750	1.035	.366	-3.615	-1.885	-7.514	7	.000

Ketika membandingkan data sebelum dan sesudah tes, jika nilai sig.(2-tailed) kurang dari 0,05, hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diadopsi, seperti yang ditunjukkan oleh temuan uji sampel berpasangan yang disajikan di atas nilai sig.(2-tailed) 0,000. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa para pemain bulu tangkis Persatuan Bulutangkis Brebes mendapat peningkatan dari latihan *ladder drill icky shuffle*.

Program tersebut tampaknya akurat berdasarkan temuan analisis data dan pengujian ide. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan temuan yang kongruen dengan informasi yang dikumpulkan, dan uji paired sampel digunakan untuk melakukannya. Oleh karena itu, hasilnya akan menunjukkan gambaran yang akurat dari prediksi data dari latihan ini. Sebaliknya, informasi yang diperoleh melalui metode ilmiah dijamin kebenarannya, karena didasarkan pada hipotesis yang teruji dan diikuti oleh serangkaian langkah yang disesuaikan dengan hati-hati. Ujian "pra" dan "pasca" diberikan selama penelitian ini.

Tujuan dari *pre-test* adalah untuk menentukan kemampuan sampel untuk tampil secara memadai sebelum *eksperimen*, dan tujuan dari *post-test* adalah untuk menentukan

apakah hasil eksperimen meningkatkan kinerja secara *signifikan* atau tidak. Keterampilan sampel dapat ditentukan melalui pemeriksaan oleh para ahli di lapangan dengan menghitung hasil tes gerak pemain Persatuan Bulutangkis Brebes. Temuan tes gerak pemain Persatuan Bulutangkis Brebes data memiliki signifikansi statistik sebesar 0,200, dan data *posttes* memiliki signifikansi statistik sebesar 0,109, sesuai dengan hasil uji normalitas. Karena data tersebut di atas memiliki tingkat relevansi di atas 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal. sedangkan hasil uji homogenitas *pretes* dan *posttes* memiliki signifikansi statistik sebesar 0,164. Karena data tersebut di atas memiliki tingkat relevansi di atas 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa data penelitian tersebut homogen.

Hal ini menunjukkan dampak yang sangat besar. Sebagai hasil dari latihan *ladder drill icky shuffle* dalam latihan mereka, para pemain Persatuan Bulu Tangkis Wayang Brebes mengalami peningkatan yang signifikan dalam teknik langkah kaki.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan pretest dan posttest, peneliti melihat bagaimana peningkatan keterampilan footwork atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes setelah berlatih dengan ladder drill icky shuffle. Dapat dikatakan keterampilan footwork atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes mengalami peningkatan akibat latihan ladder drill icky shuffle.

BIBLIOGRAFI

- Arikunto, S. (2006). *Arikunto, Suharsimi.(1993). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.*
- Brown, L. E., Ferrigno, & Santana. (2000). *Drills for Speed, Agility and Quickness. Human Kinetics.*
- Hadi, S. (1987). Pengantar Metode Statistik. *Akademi Ilmu Pelayaran Indonesia AMI AIPI Ujung Pandang: Jilid, 1.*
- Hafiludin, A. A. (2021). AKURASI SERVICE PENDEK DAN SERVICE PANJANG UNTUK USIA 14-16 DI PB KARTINI BANGKALAN. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4(1), 40-44.*
- Harsono, H. (2004). *Perencanaan Program Latihan. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Bandung.*
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan. *Semin. Nas. Ris. Inov, 5, 16-20.*
- Mahardika, A., & Heynoek, F. P. (n.d.). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK SISWA KELAS VII. *SAMBUTAN KETUA PELAKSANA, 165.*
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern. Surakarta: Yuma Pustaka.*
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan. Prenada Media.*
- Soegiardo, T. (1991). *Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.*
- Subarjah, H. (2000). *Bermain dan Pembelajaran Bulutangkis. Jakarta: Depdikbud.*
- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta, CV.*
- Sugiyono, P. D. (2017b). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225.*
- Tafaqur, M. (2012). PEMBINAAN KLUB OLAHRAGA BULUTANGKIS (Sebuah Kajian Dari Perspektif Teori). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 4(2).*
- Tohar, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.*

Copyright holder:

Rifqi Mushaddiq Baihaqi, Rudi, Sandra Arhesa (2023)

First publication right:

Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan

This article is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

