

Pengaruh Latihan *Basic Movement* Berpindah Tempat Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis

Tri Hadi Karyono^{1*}, Dwiki Sapto Paluris¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

Corresponding Author. Email: tri_hadi@uny.ac.id, dwikisaptopaluris@gmail.com

Abstrak

Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki seorang atlet bulu tangkis dalam performanya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Penelitian menggunakan eksperimen dengan desain *pretest and posttest group experiment*. Subjek berjumlah 9 atlet. Selama 24 kali pertemuan dengan latihan 90 menit setiap kali pertemuan, subjek diberi perlakuan *basic movement* berpindah tempat berupa *lunges* berpindah tempat, *ingking* satu kaki berpindah tempat, loncat dua kaki berpindah tempat, dan sprint. Setelah diberikan perlakuan, subjek akan menjalani tes kelincahan menggunakan instrumen *Illinois agility run test*. *T-test* digunakan untuk analisis data dengan signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis dengan nilai $t_{hitung} (26.870) > t_{tabel} (2.306)$. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pada pelatih maupun pembina bulu tangkis untuk menggunakan latihan *basic movement* berpindah tempat untuk mendukung pencapaian kelincahan atlet bulu tangkis.

Kata Kunci: Latihan *Basic Movement* Berpindah Tempat, Kelincahan, Bulu tangkis

The Effect of Basic Movement Training on Changing Places on Badminton Athletes' Agility

Abstract

Agility is a physical ability that must be possessed by a badminton athlete in his performance. This study aims to determine the effect of basic movement-moving places training on the agility of badminton athletes. The study used an experiment with a pretest and posttest group experiment design. Subjects amounted to 9 athletes. For 24 meetings with 90 minutes of practice for each meeting, the subjects were given basic movements of moving places in the form of *lunges* moving places, *ingking* one leg moving places, jumping two feet moving places, and sprinting. After being given treatment, the subject will undergo an agility test using the *Illinois agility run test* instrument. *T-test* was used for data analysis with a significance of 5%. The results showed that there was an effect of basic movement-moving places training on the agility of badminton athletes with a value of $t_{count} (26.870) > t_{table} (2.306)$. Based on the results of this study, it is recommended for badminton coaches to use basic movement-moving places training to support the achievement of badminton athletes' agility.

Keywords: Basic Movement-Moving Places Training, Agility, Badminton

PENDAHULUAN

Bulu tangkis adalah permainan bersifat individual yang dimainkan menggunakan raket pemukul sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dimainkan di lapangan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis dan net untuk memisahkan antara daerah sendiri dan daerah lawan (Bimantara dkk, 2022). Pada permainan bulu tangkis, seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik. Maryati & Sugiawardana (2017) menyatakan bahwa gerakan kaki yang lincah, gesit, dan cepat diperlukan dalam permainan bulu tangkis untuk bergerak seefisien mungkin ke

semua bagian lapangan. Ini menunjukkan bahwa kelincahan menjadi salah satu performa yang perlu dimiliki atlet bulu tangkis. Senada dengan pernyataan ini, Rifai dkk (2020) menyatakan bahwa kelincahan menjadi komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga bulu tangkis, sehingga para pemain dapat bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar ataupun mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan lawan. Gerakan dalam permainan bulutangkis yang mengandung unsur kelincahan adalah saat terjadinya rally panjang, saat itulah terlihat *shuttlecock* yang dipukul oleh lawan mengarah ke segala penjuru lapangan yang memaksa pemain untuk bergerak, merubah arah, merubah posisi sambil tetap menjaga keseimbangan tubuh untuk mengejar *shuttlecock* tersebut dan mengembalikannya lagi ke lawan dengan pukulan yang baik.

Amar dkk (2017) mendefinisikan kelincahan sebagai gerakan yang berhubungan dengan kecepatan dan ketepatan perubahan arah dan perubahan posisi tubuh. Selain cepat dan tepat, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan posisi kontrol tubuh saat mengubah arah selama serangkaian gerakan. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka ia dapat menguasai lapangan dengan mampu menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* secara cepat dan tepat ke daerah lawan dengan baik. Kelincahan yang baik, tidak langsung dimiliki oleh seorang atlet bulu tangkis, apalagi bagi atlet yang pemula. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan dibutuhkan latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berjenjang. Senada dengan pernyataan ini, Zhannisa & Sugiyanto (2015) menyatakan bahwa program latihan perlu dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang, dan semakin meningkat untuk mencapai performa puncak.

Penelitian menunjukkan bahwa para atlet masih harus meningkatkan tingkat kelincahan karena tingkat kelincahan seorang atlet tidak hanya sampai pada kategori sedang, tetapi harus memiliki kelincahan yang baik sekali untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal (Saputra & Sepdanius, 2019). Berdasarkan pengamatan peneliti, masih kurangnya keefisienan gerak dasar yang atlet miliki, yang mana berpengaruh pada kemampuan kelincahan atlet. Sejalan dengan observasi yang telah peneliti amati, hasil wawancara dengan pelatih utama PB. Merpati (mas Dafit Setiadi) membenarkan bahwa masih kurangnya latihan yang berkaitan dengan gerak dasar. Beberapa variasi latihan pun sangat jarang dilakukan. Sehingga kelincahan atlet di PB. Merpati masih kurang baik. Oleh sebab itu, peneliti ingin menunjukkan latihan gerak dasar sangatlah penting untuk dilatihkan mengingat dapat mempengaruhi pada teknik dan terlebih pada kelincahan atlet. Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum dan apabila dikuasai maka dapat menjadi landasan yang kokoh untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang kompleks (Setyoningrum, 2013). Gerak dasar meliputi berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Vanagosi, 2016). Diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pelatih tentang pentingnya gerak dasar dan faktor-faktor yang mempengaruhi serta mendukung kelincahan atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pretest and posttest group*. Penelitian dilaksanakan di PB. Merpati Sampang. Penelitian dilaksanakan pada Maret - Mei 2021. Subjek penelitian berjumlah 9 atlet dengan teknik pengambilan *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Kriteria sampel penelitian yakni: (1) Telah terdaftar sebagai atlet bulu tangkis PB. Merpati, (2) Berusia 10-13 tahun; (3) Jenis kelamin laki-laki (4) Bersedia mengikuti latihan atau *treatment*.

Prosedur penelitian dilakukan dengan peserta menjalani tes awal kelincahan untuk mengetahui kelincahan atlet sebelum diberikan perlakuan. Setelah tes awal dilakukan, peserta menjalani latihan 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu, Sabtu dan Minggu dengan perlakuan *basic movement* berpindah tempat. Secara keseluruhan perlakuan berlangsung selama 24 kali pertemuan. Perlakuan yang diberikan berupa *basic movement* berpindah tempat yang meliputi *lunges* berpindah tempat, *ingking* satu kaki berpindah tempat, loncat dua kaki berpindah tempat, dan *sprint*. Gerakan *lunges* dilakukan dengan melangkahkan kaki ke kanan dan ke kiri secara bergantian dengan arah *zig-zag* ke depan dan dengan jangkauan langkah semaksimal mungkin. Gerakan *ingking* dilakukan dengan menggunakan satu kaki kemudian lakukan gerakan melompat ke depan dengan melewati rintangan *shuttlecock*. Gerakan loncat dua kaki dilakukan dengan menggunakan dua kaki kemudian lakukan gerakan meloncat ke depan dengan melewati rintangan *shuttlecock*. Gerakan *sprint* dilakukan dengan berlari secepat mungkin menuju titik atau jarak yang ditentukan. Setelah menjalani

latihan selama 24 kali pertemuan, peserta menjalani tes akhir untuk mengetahui pengaruh dari latihan yang telah dijalani.

Data penelitian berupa data kelincahan atlet PB. Merpati Sampang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes *Illinois agility run test* (Imam dkk, 2021). Tes dilakukan dengan berlari secepat mungkin dengan melewati rintangan yang ada tanpa mengenai rintangan (*cone*) hingga mencapai garis *finish*. Perhitungan waktu dimulai ketika aba-aba telah dibunyikan hingga atlet telah melewati garis *finish*. Tes diulang jika peserta tidak melewati garis *finish* dan menyentuh / menjatuhkan rintangan.

Hasil tes kelincahan sebelum diuji beda dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas. *Kolmogorof smirnof* digunakan untuk uji normalitas data dan *Test of Homogeneity of Variances* digunakan untuk uji homogenitas data. Semua data terdistribusi normal dan homogen sehingga *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Analisis uji prasyarat dan *t-test* dilakukan dengan *SPSS 23*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Deskripsi Data Kelincahan Atlet Bulu Tangkis

Kelompok	Tes	N	Hasil	Hasil	Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
Latihan <i>Basic Movement</i> Berpindah Tempat	Awal	9	16.84	17.79	17.431	0.321
	Akhir	9	16.69	17.59	17.241	0.304

Tabel 1 menunjukkan deskripsi data kelincahan atlet bulu tangkis. Rata-rata hasil tes awal adalah 17.431 dengan nilai terendah 16.84, nilai tertinggi 17.79, dan standar deviasi 0.321, sedangkan pada tes akhir menunjukkan rata-rata sebesar 17.241 dengan nilai terendah 16.69, nilai tertinggi 17.59, dan standar deviasi 0.304.

Tabel 2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kondisi Fisik Latihan *Basic Movement* Berpindah Tempat

Tes	Mean	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Kelincahan_Awal	17.431	0.190	26.870	8	0.000
Kelincahan_Akhir	17.241				

Dari hasil uji analisis uji t pada kelompok *basic movement* berpindah tempat diperoleh nilai t_{hitung} (26.870) > t_{tabel} (2.306) dan nilai sig (0.000) < 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

PEMBAHASAN

Bulu tangkis merupakan olahraga yang cepat dan membutuhkan kelincahan dalam setiap tindakan (Nando, 2018). Hal ini karena kelincahan berperan dalam mengantisipasi datangnya serangan sehingga bisa mengembalikan *shuttlecock* dengan baik. Oleh karena itu, seorang atlet bulu tangkis membutuhkan kelincahan (*agility*) yang baik. Semakin lincah seorang atlet bulu tangkis akan semakin bagus karena atlet dapat dengan mudah bergerak dan mengejar *shuttlecock*. Pada permainan bulu tangkis perubahan gerakan atlet tidak mudah diduga, karena tergantung pada *shuttlecock* mengarah. Cepat lambat dan arah datangnya *shuttlecock* lah yang bisa mempengaruhi gerakan atlet. Sehingga atlet bulu tangkis dituntut memiliki kelincahan yang tinggi, agar semakin baik atau semakin cepat pergerakan kakinya (*footwork*) ke segala sisi lapangan (Ardi & Rosmaneli, 2020). Senada dengan pernyataan ini, hasil penelitian Lomboan dkk (2020) menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *footwork* permainan bulu tangkis dalam menghasilkan pukulan yang berkualitas. Selain itu hasil penelitian Alica & Afrizal (2019) juga menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* sebesar 30.69%. Oleh karena itu, kelincahan perlu dilatih salah satunya dengan latihan *basic movement* berpindah tempat.

Bakhtiar (2015) mengatakan bahwa *basic movement* (gerak dasar) merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup dengan melibatkan gerak lokomotor dan non lokomotor. Latihan *basic movement* (gerak

dasar) ini dapat dilakukan secara berpindah maupun di tempat. Hal ini dapat berfungsi dalam meningkatkan kondisi fisik seseorang. Latihan fisik untuk atlet usia anak-anak dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dengan tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Sudirjo & Alif (2018) mengatakan bahwa potensi fungsional atlet muda akan dapat terwujud secara lengkap apabila latihan dilaksanakan dengan penuh antusias dan melibatkan semua unsur gerak.

Hasil penelitian analisis uji t menunjukkan pada kelompok *basic movement* berpindah tempat diperoleh nilai $t_{hitung} (26.870) > t_{tabel} (2.306)$ dan nilai sig $(0.000) < 0.05$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Basic movement* dalam penelitian ini dilakukan dengan melangkahkan kaki secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri. Hasil penelitian ini mendukung latihan *shadow* bulu tangkis yang dilakukan dengan melangkah maju, menyamping, atau ke belakang dengan bergantian langkah atau menyilang antara kaki kanan dan kaki kiri. Langkah dilakukan dengan satu atau dua langkah dan diakhiri dengan melompat. Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan terhadap kelincahan gerak kaki atlet bulu tangkis (Muthiarani & Lismadiana, 2021). Latihan *basic movement* (gerak dasar) memberikan beberapa manfaat pada perkembangan motorik anak, seperti keseimbangan yang dibutuhkan dalam kelincahan. Senada dengan hal ini, Yuliawan & Sugiyanto (2014) menyatakan bahwa atlet yang memiliki kelincahan baik artinya atlet dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Karyono (2016), mengatakan bahwa bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan berpindah tempat, kecepatan merubah arah, reflek, dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik. Berdasarkan pendapat ini, menunjukkan bahwa perlunya latihan gerak berpindah tempat untuk menunjang permainan bulu tangkis yang kompetitif. Latihan *basic movement* berpindah tempat termasuk dalam jenis latihan gerak lokomotor. Rismayanthi (2013) mengatakan bahwa keterampilan lokomotor dapat membantu mengembangkan kesadaran anak dalam pertumbuhannya. Kesadaran ini disebut kesadaran persepsi motorik yang meliputi kesadaran akan tubuh sendiri, waktu, hubungan ruang (spasial), konsep arah, visual dan pendengaran. Kesadaran ini dapat dilihat dari usaha anak meniru gerakan-gerakan anak lain atau gurunya. Pada penelitian ini, latihan *basic movement* berpindah tempat telah memberikan pengaruh yang baik pada kelincahan. Hal ini bisa disebabkan karena latihan dilakukan dengan gerakan koordinasi dari seluruh anggota tubuh. Simahate dan Munip (2020), mengatakan bahwa manfaat dari gerak lokomotor adalah dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak dengan terjadinya koordinasi antara otot-otot besar. Proses latihan gerak dasar ini apabila dilakukan dengan baik akan menumbuhkan biomotor yang baik pula pada anak karena berhubungan erat dengan kelincahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *basic movement* berpindah tempat memberikan pengaruh pada peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis. Latihan *basic movement* berpindah tempat memberikan pengaruh yang baik karena latihan *basic movement* berpindah tempat termasuk dalam jenis gerak lokomotor yang bermanfaat dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar dengan terjadinya koordinasi antara otot-otot besar yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan yang lincah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alica, D. R., & Afrizal, S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507.
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 59-70.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Preess.

- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pb Gemilang Mataram Tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7-19.
- Imam, K., Untung, M., Nyiring, P., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Kejadian Flat Foot Terhadap Agility Pada Atlet Bulutangkis Pb Metla Raya Di Sleman, Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 3, No. 1, pp. 332-337).
- Karyono, T. H. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis*, Jurnal Olahraga Prestasi, Vol 12 No 1: 146161.
- Lomboan, E. B., Mumekeh, M., & Mamahit, J. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Foot Work Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Olympus*, 1(02), 18-22.
- Maryati, S., & Sugiawardana, R. (2017). Model Pengembangan Alat Footwork Trainer Berbasis Micro-Controler Pada Keterampilan Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 43-51.
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Keolahraaan*, 9(1).
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Rifai, A., Bustomi, D., & 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.
- Rismaryanthi. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171-177.
- Setyoningrum, R. S. (2013). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Kelincahan Dan Kecepatan) Melalui Pendekatan Bermain (Studi pada Siswa Kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Simahate, Salpina dan Munip, Abdul. (2020). *Latihan Gerak Lokomotor Sebagai Upaya Mengembangkan Motorik Kasar Anak Down Syndrome*. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 9, No. 2.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 72-79.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahraaan*, 2(2), 145-154.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahraaan*, 3(1), 117-126.