

Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Pada Permainan Bulu Tangkis di Ma Mamba'ul Ulum Jurit

Indra Saputra¹ Zakir Burhan² Herlina³

Institut Pendidikan Nusantara Global

Correspondence Autor Email : putrafayyad026@gmail.com

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shadow footwork* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bulu tangkis di MA Mamba'ul Ulum Jurit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen (*Pretest-Posttest Control Group Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di MA Mamba'ul Ulum Jurit. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik ordinal pairing. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan tes *Shuttle Run 4 × 10 meter* untuk mengukur tingkat kelincahan siswa. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *shadow footwork* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa pada permainan bulu tangkis. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen yang memperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,026 < 0,05$. Secara deskriptif, rata-rata waktu tempuh shuttle run pada kelompok kontrol menurun dari 28,09 detik menjadi 27,77 detik, sedangkan pada kelompok eksperimen menurun dari 27,83 detik menjadi 26,99 detik. Penurunan waktu tempuh pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga menunjukkan bahwa latihan *shadow footwork* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Dengan demikian, semakin baik pelaksanaan latihan *shadow footwork*, maka semakin baik pula peningkatan kelincahan siswa pada permainan bulu tangkis.

Kata Kunci: Latihan Footwork, Kelincahan, Permainan Bulu Tangkis

Abstract :

This study aimed to determine the effect of *shadow footwork* training on improving agility in badminton at MA Mamba'ul Ulum Jurit. This study employed a quantitative approach with an experimental research design using the *Pretest-Posttest Control Group Design*. The population consisted of all Grade X and Grade XI students who participated in the badminton extracurricular program at MA Mamba'ul Ulum Jurit. The sample comprised 20 students selected using the total sampling technique and then divided into an experimental group and a control group through the ordinal pairing technique. Data were collected through observation, tests, and documentation. The research instrument was the *4 × 10-meter Shuttle Run Test* to measure students' agility. Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, homogeneity testing, and hypothesis testing through the *Paired Samples t-Test* with the assistance of SPSS version 26. The results of the study indicate that *shadow footwork* training has a significant effect on improving students' agility in badminton. This is evidenced by the results of the *Paired Samples t-Test* in the experimental group, which showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Meanwhile, the control group obtained a

significance value of $0.026 < 0.05$. Descriptively, the average shuttle run time in the control group decreased from 28.09 seconds to 27.77 seconds, while the experimental group showed a greater decrease from 27.83 seconds to 26.99 seconds. The greater reduction in running time in the experimental group indicates that *shadow footwork* training is more effective in improving students' agility. Therefore, the better the implementation of *shadow footwork* training, the greater the improvement in students' agility in badminton.

Keywords : Footwork Drills, Agility, Badminton

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta pencapaian prestasi. Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai segala bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh serta memelihara kesehatan. Pernyataan ini didukung oleh (Widiastuti et al., 2022) yang menyatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan gerak individu.

Selain itu, olahraga juga dapat dipahami sebagai aktivitas gerak tubuh yang melibatkan otot-otot besar, yang apabila dilakukan secara teratur akan memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik maupun mental individu. Pernyataan ini didukung oleh (Mashuri et al., 2023) yang menyatakan bahwa aktivitas olahraga secara teratur berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, olahraga tidak hanya sekadar aktivitas gerak, melainkan juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh.

Menurut (Giriwijoyo Santoso et al., 2012), olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Definisi ini menekankan bahwa olahraga harus dilakukan secara sistematis agar memberikan manfaat optimal bagi kesehatan dan kebugaran. Selanjutnya, menurut (Nurhasan et al., 2022), olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan fisik seseorang. Selain bertujuan menjaga kesehatan tubuh, olahraga juga berperan dalam membentuk disiplin, kerja sama, dan kemampuan sosial individu. Sementara itu, menurut (Kusnanik et al., 2023), olahraga merupakan proses latihan yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, dan performa atlet secara optimal. Definisi ini menekankan pentingnya program latihan yang terukur dalam menunjang peningkatan prestasi olahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan fisik individu. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mengembangkan aspek mental, emosional, disiplin, dan kerja sama. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu aktivitas penting yang mendukung peningkatan kualitas hidup dan kemampuan fisik seseorang.

Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi bagian penting dalam proses

pembelajaran melalui pendidikan jasmani. Melalui kegiatan olahraga, peserta didik tidak hanya dilatih kemampuan fisiknya, tetapi juga dibentuk sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, olahraga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik dan karakter peserta didik.

Dengan demikian, olahraga memiliki peranan yang sangat luas, tidak hanya sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai sarana pengembangan potensi manusia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Dalam dunia olahraga prestasi, latihan yang terstruktur dan terprogram sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan banyak diminati masyarakat adalah bulu tangkis.

Olahraga bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati karena menuntut kemampuan teknik, kecepatan, ketepatan, serta kondisi fisik yang baik. Permainan ini menggunakan raket dan *shuttlecock* yang dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan tujuan memperoleh poin melalui pukulan yang diarahkan ke area permainan lawan. Menurut (*Badminton World Federation* 2023), bulu tangkis merupakan olahraga raket yang mengutamakan kecepatan gerak, koordinasi, strategi permainan, dan kemampuan fisik pemain dalam mengontrol permainan di lapangan. Selain itu, (Sapta Kunta Purnama et al. 2021) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis membutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik agar pemain mampu bergerak secara efektif dalam menjangkau dan mengembalikan *shuttlecock* di berbagai area lapangan.

Dalam permainan bulu tangkis, penguasaan teknik dasar menjadi salah satu faktor penting yang mendukung performa pemain, khususnya teknik *footwork*. Teknik *footwork* merupakan pola gerakan kaki yang digunakan pemain untuk berpindah posisi secara cepat dan tepat saat menjangkau *shuttlecock*. (Karyono et al. 2022) menyatakan bahwa latihan *footwork* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan gerak pemain karena membantu pemain bergerak lebih efektif, efisien, dan seimbang di lapangan. Selain itu, (Bimo et al. 2024) menjelaskan bahwa latihan *footwork* yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan gerak kaki dan mendukung performa fisik pemain bulu tangkis.

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga menjadi faktor penting dalam permainan bulu tangkis, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. (Mashuri et al. 2023) menyatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan karena berkaitan dengan kemampuan bergerak cepat dan merespon situasi permainan secara efektif. Dalam permainan bulu tangkis, tingkat kelincahan yang baik akan membantu pemain bergerak lebih cepat dalam menjangkau *shuttlecock* serta melakukan perpindahan arah secara efisien.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa permainan bulu tangkis memerlukan penguasaan teknik *footwork* yang baik dan didukung oleh kondisi fisik berupa kelincahan agar pemain mampu bergerak secara cepat, tepat, dan efisien di lapangan. Semakin baik kemampuan *footwork* yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam melakukan perpindahan posisi dan menjangkau *shuttlecock*.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MA Mamba'ul

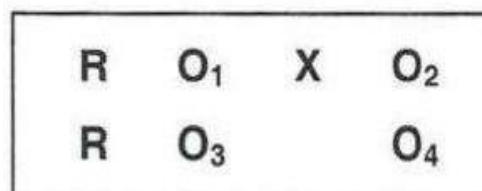
Ulum Jurit, khususnya pada siswa kelas X dan XI yang mengikuti kegiatan bulu tangkis, masih ditemukan beberapa permasalahan dalam permainan bulu tangkis. Banyak siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang rendah, terlihat dari lambatnya pergerakan saat menjangkau *shuttlecock*, kurang cepat dalam mengubah arah gerakan, serta posisi tubuh yang kurang tepat ketika melakukan pukulan. Kondisi tersebut diduga disebabkan oleh kurangnya latihan *footwork* yang dilakukan secara terprogram dan minimnya variasi latihan yang diberikan kepada siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis, salah satunya melalui terstruktur diharapkan mampu meningkatkan kemampuan gerak siswa sehingga dapat bergerak lebih cepat, tepat, dan efisien di lapangan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Karyono et al. 2022) menunjukkan bahwa latihan *basic movement* berpindah tempat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis. Selain itu, penelitian (Bimo et al. 2024) juga menunjukkan bahwa latihan *footwork* trainer memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan gerak dan kelincahan pemain bulu tangkis. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa latihan *footwork* memiliki peran penting dalam meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis.

Namun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut pada subjek dan lingkungan yang berbeda untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Pada Permainan Bulu Tangkis di MA Mamba’ul Ulum Jurit”.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa data numerik yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai perubahan kemampuan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan *footwork*. Sugiyono (2022:8). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Metode eksperimen dipilih karena penelitian ini memberikan perlakuan secara sengaja dan sistematis terhadap variabel bebas untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada variabel terikat. Adapun rancangan penelitian tersebut dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

O1 = Pretest kelompok eksperimen

O2 = Posttest kelompok eksperimen
O3 = Pretest kelompok kontrol
O4 = Posttest kelompok kontrol
X = Perlakuan latihan footwork

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan yang bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, terkontrol, dan efisien sesuai dengan karakteristik gerak permainan bulu tangkis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Pada tahap awal, seluruh peserta didik yang menjadi sampel penelitian diberikan *pretest* kelincahan untuk memperoleh data kemampuan awal sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan latihan *footwork* secara terprogram dan sistematis. Latihan diarahkan pada kemampuan melakukan perpindahan posisi ke berbagai arah yang relevan dengan pola gerak permainan bulu tangkis, seperti gerakan ke depan, belakang, samping kanan, samping kiri, serta kombinasi perpindahan posisi.

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, meliputi nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan perubahan skor kelincahan sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, yang dapat dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sesuai untuk jumlah sampel yang relatif kecil. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki karakteristik yang homogen, yang dapat dianalisis menggunakan Levene's Test, dengan kriteria data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Setelah persyaratan analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **uji *independent sample t-test*** terhadap perubahan skor kelincahan (*gain score*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah peningkatan kemampuan kelincahan kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Hasil dan Pembahasan

Penyajian hasil penelitian meliputi data kemampuan kelincahan sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) pada sampel penelitian yang berjumlah 20 orang. Data hasil *pretest* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal kelincahan peserta didik, sedangkan data *posttest* digunakan

untuk mengetahui perubahan kemampuan kelincahan setelah mengikuti latihan *shadow footwork*. Selanjutnya, data hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui besarnya peningkatan serta menguji apakah latihan *shadow footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bulu tangkis.

1. Data Pretest (Tes Awal) Kelincahan Pada Permainan Bulu Tangkis

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan perlakuan berupa latihan footwork (*shadow footwork*). Sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data hasil pre-test pada siswa kelas X dan XI di MA Mamba'ul Ulum Jurit sebagai berikut:

Tabel .1 Data Pre test kelompok eksperimen

No	Nama Siswa	Kelompok Eksperimen
1	Hibban Januar Ilyas	25.97
2	Ahmad Ramadanu	25.67
3	Ahmadi	28.41
4	Agamawan	30.63
5	M. Fajduni	29.71
6	Bagas Murgani	27.25
7	Rizki Aji Taulan	27.16
8	M. Assri	25.47
9	Sarman Efendi	30.63
10	Ahmad Muharrior	28.41

Tabel.2 Data Pre test kelompok kontrol

No	Nama Siswa	Kelompok Kontrol
1	Budi Murdani	27.41
2	M. Husanen	29.20
3	Iqbal Fais	30.16
4	Habib Malaya	25.97
5	Ramdhani	28.63
6	Mizan	25.71
7	Hirwandi	27.41
8	Fabian	30.25
9	Irwandi	27.56
10	Hendra	28.67

Pretest kelincahan yang dilakukan oleh 20 orang siswa diperoleh dengan waktu tercepat adalah 25,47 detik, waktu terlama 30,63 detik, nilai rata-rata adalah 27,96 detik, dan nilai standar deviasi keseluruhan 1,74. Dari perbandingan kedua kelompok, kelompok kontrol memiliki rata-rata 28,09 detik dengan standar deviasi 1,62 dan kelompok eksperimen memiliki rata-rata 27,83 detik dengan standar deviasi 1,86. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.3 Data Pretest (Tes Awal) Kelincahan Kelompok Kontrol dan Eksperimen

No	Kelompok	Waktu Tercepat (detik)	Waktu Terlama (detik)	Rata-rata (detik)	Standar Deviasi
1	Kontrol	25,71	30,25	28,09	1,62
2	Eksperimen	25,47	30,63	27,83	1,86
Jumlah/ Rata-rata		25,59	30,44	27,96	1,74

Berdasarkan tabel diatas, kemampuan kelincahan awal kedua kelompok relatif setara dengan selisih rata-rata hanya 0,26 detik dan nilai standar deviasi yang berdekatan, sehingga variasi data pada kedua kelompok seimbang dan layak digunakan untuk penelitian. Untuk mengklasifikasikan data diatas sesuai dengan norma kelincahan berdasarkan waktu tempuh, maka tertera tabel dibawah ini.

Tabel.4 Norma Pretest (Tes Awal) Kelincahan

No	Klasifikasi	Waktu (detik)	Frekuensi Kelompok Kontrol	Persentase	Frekuensi Kelompok Eksperimen	Persentase
1	Sangat Baik	< 26	1	10%	1	10%
2	Baik	26-27,9	3	30%	4	40%
3	Cukup	28-29,9	4	40%	3	30%
4	Kurang	30-31,9	2	20%	2	20%
Jumlah			10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 10 orang sampel kelompok kontrol, 1 orang dalam kategori sangat baik, 3 orang kategori baik, 4 orang kategori cukup, dan 2 orang kategori kurang. Sedangkan pada kelompok eksperimen, 1 orang dalam kategori sangat baik, 4 orang kategori baik, 3 orang kategori cukup, dan 2 orang kategori kurang.

Tabel.5 Hasil Penelitian *Post Test*

No	Nama Siswa	Klmpk.
		Eksperimen
1	Hibban Januar Ilyas	24.16
2	Ahmad Ramadanu	24.97
3	Ahmadi	26.63
4	Agamawan	29.47
5	M. Fajduni	27.71
6	Bagas Murgani	26.56

7	Rizki Aji Taulan	26.79
8	M. Assri	24.63
9	Sarman Efendi	28.87
10	Ahmad Muharror	27.16

Tabel .6 Data post test kelompok kontrol

No	Nama Siswa	Klmpk. Kontrol
1	Budi Murdani	26.89
2	M. Husanen	28.97
3	Iqbal Fais	29.83
4	Habib Malaya	26.19
5	Ramdhani	28.25
6	Mizan	25.23
7	Hirwandi	27.85
8	Fabian	29.63
9	Irwandi	26.71
10	Hendra	28.16

Posttest kelincahan yang dilakukan oleh 20 orang siswa setelah diberikan perlakuan diperoleh dengan waktu tercepat adalah 24,16 detik, waktu terlama 29,83 detik, nilai rata-rata adalah 27,38 detik, dan nilai standar deviasi keseluruhan 1,70. Dari perbandingan kedua kelompok, kelompok kontrol memiliki rata-rata 27,77 detik dengan standar deviasi 1,57 dan kelompok eksperimen memiliki rata-rata 26,99 detik dengan standar deviasi 1,82. Untuk lebih jelas bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel .7 Data Posttest (Tes Akhir) Kelincahan Kelompok Kontrol dan Eksperimen

No	Kelompok	Waktu	Waktu	Rata-rata (detik)	Standar Deviasi
		Tercepat (detik)	Terlama (detik)		
1	Kontrol	25,23	29,83	27,77	1,55
2	Eksperimen	24,16	29,47	26,99	1,82
Jumlah/Rata-rata		24,16	29,83	27,38	1,7

Tabel .8 Norma Posttest (Tes Akhir) Kelincahan

No	Klasifikasi	Waktu (detik)	Frekuensi Kelompok Kontrol	Persentase	Frekuensi Kelompok Eksperimen	Persentase
1	Sangat Baik	< 26	2	20%	4	40%
2	Baik	26-27,9	3	30%	3	30%
3	Cukup	28-29,9	4	40%	3	30%
4	Kurang	30-31,9	1	10%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 10 orang sampel kelompok kontrol, terjadi peningkatan yaitu 2 orang dalam kategori sangat baik, 3 orang kategori baik, 4 orang kategori cukup, dan 1 orang kategori kurang. Sedangkan pada kelompok eksperimen peningkatan lebih terlihat, yaitu 4 orang dalam kategori sangat baik, 3 orang kategori baik, 3 orang kategori cukup, dan tidak ada lagi yang berada dalam kategori kurang. Nilai standar deviasi kelompok eksperimen menunjukkan bahwa variasi kemampuan siswa semakin merata setelah latihan.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data, uji prasyarat normalitas dan homogenitas yang terpenuhi, serta pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow footwork* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bulu tangkis. Hal ini dibuktikan dengan nilai T hitung kelompok eksperimen sebesar 6,89 yang lebih besar dari nilai T tabel 2,262, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Secara kuantitatif, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata waktu tempuh sebesar 0,84 detik (dari 27,83 detik menjadi 26,99 detik) atau peningkatan kelincahan sebesar 3,02%, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 0,32 detik atau 1,14%.

Hasil ini secara teori sangat logis dan didukung oleh konsep latihan gerak spesifik. Menurut Bompa & Haff (2019), kelincahan tidak hanya berkaitan dengan kecepatan lari, melainkan kemampuan mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat sebagai respons terhadap situasi yang berubah-ubah. Dalam bulu tangkis, pergerakan pemain sangat dinamis, pemain harus bergerak maju, mundur, menyamping, dan melompat secara bergantian dalam waktu singkat. Latihan *shadow footwork* 4 arah dan 6 arah yang diterapkan dalam penelitian ini dirancang persis meniru pola pergerakan yang sebenarnya terjadi di lapangan bulu tangkis, sehingga memberikan stimulasi yang sangat spesifik bagi sistem saraf dan otot kaki siswa.

Secara fisiologis, latihan ini melatih koordinasi neuromuskular, yaitu kemampuan otak mengirimkan perintah ke otot untuk berkontraksi dan berelaksasi

secara cepat dan tepat. Gerakan berulang dalam pola tertentu membuat tubuh siswa membentuk pola gerak otomatis, sehingga ketika menghadapi situasi nyata, tubuh tidak perlu berpikir terlalu lama untuk merespons, melainkan langsung bereaksi. Selain itu, latihan ini juga memperkuat otot tungkai, pinggul, dan perut yang berfungsi sebagai penyangga keseimbangan saat berubah arah. Tanpa keseimbangan yang baik, kecepatan gerak justru akan berkurang karena tubuh harus menahan diri agar tidak jatuh. Hal ini terlihat dari data kelompok eksperimen yang tidak hanya waktu tempuhnya lebih cepat, tetapi juga konsistensi gerakannya meningkat, terlihat dari nilai standar deviasi yang semakin kecil.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya mendapatkan latihan biasa tanpa fokus pada pola gerakan kaki terstruktur, hanya mengalami peningkatan yang sangat minim. Hal ini menunjukkan bahwa latihan umum saja belum cukup untuk mengoptimalkan kelincahan khusus bulu tangkis. Peningkatan sedikit yang terjadi pada kelompok kontrol kemungkinan besar disebabkan oleh faktor pembiasaan terhadap tes, pertumbuhan fisik alami siswa, atau pengaruh kegiatan olahraga lain di sekolah, namun tidak bersifat khusus dan terarah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Karyono dkk. (2022) yang menyatakan bahwa latihan gerakan kaki terprogram memberikan dampak 2-3 kali lebih efektif dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kelincahan pemain bulu tangkis. Demikian pula penelitian Bimo dkk. (2024) yang menyimpulkan bahwa latihan *shadow footwork* mampu meningkatkan kecepatan reaksi dan efisiensi langkah pemain hingga 15% dibandingkan sebelum latihan.

Selain faktor metode, keberhasilan penelitian ini juga didukung oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar, yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), peningkatan bertahap (*progressive*), dan kesinambungan (*continuity*). Selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, beban latihan ditingkatkan secara bertahap mulai dari intensitas rendah hingga tinggi, sehingga tubuh siswa memiliki waktu yang cukup untuk beradaptasi tanpa mengalami kelelahan berlebihan atau cedera.

Meskipun hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan, peneliti menyadari masih terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Beberapa siswa di awal latihan masih terlihat kaku dalam mengubah arah, namun hal ini wajar karena tubuh sedang belajar menyesuaikan pola gerak baru. Kekakuan tersebut perlahan hilang seiring berjalannya waktu latihan. Selain itu, faktor kondisi fisik dasar, motivasi siswa, serta kesiapan saat pelaksanaan tes juga turut mempengaruhi hasil akhir.

Dari keseluruhan data dan penjelasan di atas, dapat dipastikan bahwa latihan *shadow footwork* merupakan faktor utama yang menyebabkan peningkatan kelincahan yang lebih besar pada kelompok eksperimen. Metode ini terbukti efektif, efisien, dan sangat cocok diterapkan dalam pembinaan dasar permainan bulu tangkis karena mampu melatih gerakan kaki secara utuh tanpa harus bergantung pada penggunaan kok dan raket.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan shadow footwork memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa pada permainan bulu tangkis di MA Mamba'ul Ulum Jurit. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji prasyarat yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test. Hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai t hitung sebesar 6,790 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai t hitung sebesar 2,659 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,026. Secara deskriptif, kelompok eksperimen mengalami peningkatan kelincahan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, ditunjukkan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh tes shuttle run dari 27,83 detik pada saat pretest menjadi 26,99 detik pada saat posttest, sehingga terjadi penurunan waktu sebesar 0,84 detik. Dengan demikian, latihan shadow footwork dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam permainan bulu tangkis di MA Mamba'ul Ulum Jurit.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MA Mamba'ul Ulum Jurit, khususnya kepala sekolah, guru, dan seluruh siswa yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Footwork terhadap Kelincahan pada Permainan Bulu Tangkis di MA Mamba'ul Ulum Jurit." Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Azhar, M., dkk. (2022). Hubungan latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan pemain bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), hlm. 45-52.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono, H., Nugroho, A., & Firmansyah, D. (2018). Prinsip-prinsip latihan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Burhan, Z., Hidayat, T., & Herlina, H. (2023). HUBUNGAN HASIL AKURASI SMASH FOREHAND PADA BULU TANGKIS PB DAREK. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 1112-1122.
- Hamid, & Aminuddin. (2019). Analisis teknik dasar footwork dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), hlm. 50-57.

- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2).
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Zulfikar, I., & Kurniawan, Y. (2025). Pengaruh Metode Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Jumping Smash pada Atlet Porprov Bulu Tangkis dengan Penerapan Sport Science. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 108-113.
- Hidayat, T., Pratama, S. A., & Zulfikar, I. (2026). Pengaruh Metode Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bulu Tangkis pada Mahasiswa Penjaskesrek. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 7(1), 1-10.
- Karyono, T. H., & Paluris, D. S. (2022). Pengaruh latihan *basic movement* berpindah tempat terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), hlm. 17-21. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.48381>
- Kurniawan, A., Nugraha, B., & Prasetyo, D. (2021). Analisis teknik *footwork* dalam permainan bulu tangkis pada atlet pelajar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 101-109.
- Kusnanik, N. W., dkk. (2023). Evaluasi kondisi fisik atlet bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), hlm. 72-80.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), hlm. 61-69.
- Mashuri, H., dkk. (2023). Latihan *footwork* dan pengaruhnya terhadap kemampuan agility atlet bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), hlm. 14-22.
- Rahman, F., Ilham, M., & Setiawan, B. (2023). Pengaruh latihan *shadow footwork* terhadap kelincahan pemain bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(1), 55-63.