JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2024 | Hal: 239 - 243

PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET BULU TANGKIS

M. Jaya Putra [1] *, Mujriah [2], Lukman [3]
[1 2 3] Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
* Penulis Korespondensi: mjayaputra5@gmail.com

Diserahkan: 31 Oktober 2024 Direviu: 30 November 2024 Diterbitkan: 31 Desember 2024

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan reaksi berpengaruh terhadap kemampuan footwork para pemain bulu tangkis PB. Utan pada tahun 2025. Lahirnya penelitian ini didasari oleh pentingnya footwork sebagai dasar pergerakan pemain dalam menjangkau shuttlecock dengan cepat dan tepat. Latihan reaksi diperkirakan mampu meningkatkan kecepatan respon gerak sehingga dapat memperbaiki kualitas footwork. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one-group pretest- posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet PB. Utan yang dipilih melalui teknik purposive. Instrumen untuk menilai kemampuan footwork menggunakan tes lari zig-zag bulu tangkis. Analisis data dilakukan dengan uji t untuk sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan footwork setelah penerapan latihan reaksi selama enam minggu ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan footwork pemain bulu tangkis PB. Utan.

Kata kunci: Latihan, Reaksi, *Footwork*, Atlet, Bulu Tangkis

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut berbagai kemampuan fisik, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta reaksi yang cepat. Saputra & Muzaffar (2022) menjelaskan bahwa permainan ini mengharuskan pemain bergerak secara efektif ke berbagai sudut lapangan agar mampu mengendalikan jalannya rally dan mengembalikan shuttlecock secara tepat. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Gustaman (2019) yang menyebutkan bahwa penguasaan komponen dasar tersebut sangat berpengaruh terhadap performa atlet, terutama pada tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

Salah satu teknik dasar yang berkontribusi besar terhadap kualitas permainan adalah footwork. Menurut Lomboan et al. (2020), footwork yang baik memungkinkan pemain mencapai posisi ideal sebelum melakukan pukulan sehingga menghasilkan pengembalian yang lebih efektif. Sejalan dengan itu, Saputra & Muzaffar (2022) menegaskan bahwa kemampuan mengoordinasikan langkah kaki dan menjaga keseimbangan tubuh dalam footwork berperan penting dalam efisiensi pergerakan selama pertandingan.

Hasil observasi awal terhadap atlet PB. Utan menunjukkan bahwa kemampuan footwork yang dimiliki pemain masih belum optimal. Hal tersebut terlihat dari lambatnya respon terhadap arah datangnya shuttlecock serta kurang tepatnya posisi tubuh ketika melakukan pukulan. Temuan ini konsisten dengan laporan Ramadhan et al. (2018) yang menyatakan bahwa banyak pemain tingkat

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2024 | Hal: 239 - 243

klub mengalami kendala dalam footwork karena minimnya latihan khusus yang menekankan kecepatan reaksi dan perubahan arah.

Salah satu jenis latihan yang diperkirakan dapat meningkatkan kualitas footwork adalah latihan reaksi. Sukadiyanto (2011) mengemukakan bahwa latihan reaksi dirancang untuk meningkatkan kecepatan tubuh dalam merespons rangsangan visual maupun auditif melalui proses adaptasi neuromuskular. Selain itu, Edmizal et al. (2020) menambahkan bahwa kemampuan reaksi sangat berkaitan dengan footwork, karena pemain harus dengan cepat membaca arah shuttlecock sebelum menentukan langkah perpindahan.

Berbagai studi sebelumnya turut memperkuat peran latihan reaksi dan latihan kelincahan dalam meningkatkan footwork. Kusuma & Aminullah (2019) menemukan bahwa penggunaan teknologi dalam latihan reaksi dapat memaksimalkan kelincahan dan kecepatan respons atlet. Penelitian oleh Limbong (2021) juga menunjukkan bahwa latihan menggunakan lampu reaksi dan shuttle run memberikan peningkatan yang signifikan terhadap footwork pemain. Temuan dari Nugraha et al. (2020) serta Alica & Afrizal (2019) menunjukkan hasil serupa, yaitu bahwa latihan kelincahan mampu meningkatkan kecepatan langkah, kemampuan mengubah arah, dan mobilitas pemain.

Hasil penelitian lain turut menguatkan kesimpulan tersebut. Pratama (2019) melaporkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh besar terhadap kemampuan footwork atlet di PB. Nada Junior Kerinci. Sementara itu, Masrun & Fitriani (2019) menemukan bahwa ladder drill sangat efektif dalam meningkatkan koordinasi langkah dan kecepatan respon kaki. Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut mendukung penggunaan latihan reaksi sebagai metode yang tepat untuk meningkatkan kualitas footwork.

Berdasarkan paparan tersebut dan mempertimbangkan kondisi atlet PB. Utan yang masih membutuhkan peningkatan footwork, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan footwork pemain bulu tangkis PB. Utan pada tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan program latihan yang lebih terarah serta meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan one-group pretest–posttest, yaitu satu kelompok sampel diberi tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan reaksi, dan selanjutnya menjalani tes akhir (posttest). Melalui desain ini, peneliti dapat mengetahui perubahan kemampuan footwork sebelum dan sesudah perlakuan diberikan, tanpa memerlukan kelompok pembanding.

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PB. Utan, yang menjadi tempat berlatih rutin para atlet bulu tangkis. Subjek penelitian terdiri dari 20 atlet PB. Utan yang dipilih melalui teknik purposive sampling, yakni pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Atlet yang menjadi sampel adalah mereka yang aktif mengikuti latihan, memiliki kondisi fisik yang baik, tidak mengalami cedera, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pretest, pelaksanaan latihan reaksi, hingga posttest. Seluruh atlet tersebut mengikuti kegiatan penelitian secara penuh selama enam minggu.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan footwork adalah tes lari zig-zag bulu tangkis. Tes ini digunakan untuk menilai aspek kecepatan perpindahan, kelincahan dalam perubahan

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2024 | Hal: 239 - 243

arah, koordinasi gerak kaki, serta waktu tempuh yang menjadi indikator utama kemampuan footwork. Instrumen tersebut diterapkan pada saat pretest dan posttest guna memperoleh data perbandingan sebelum dan setelah pemberian latihan reaksi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, atlet menjalani tes zig-zag untuk mengetahui kemampuan footwork awal. Selanjutnya, para atlet diberikan perlakuan berupa program latihan reaksi selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu. Bentuk latihan melibatkan respon visual, respon terhadap aba-aba suara, latihan perubahan arah secara cepat, dan gerakan mengikuti arah datangnya shuttlecock. Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama untuk mengetahui peningkatan kemampuan footwork.

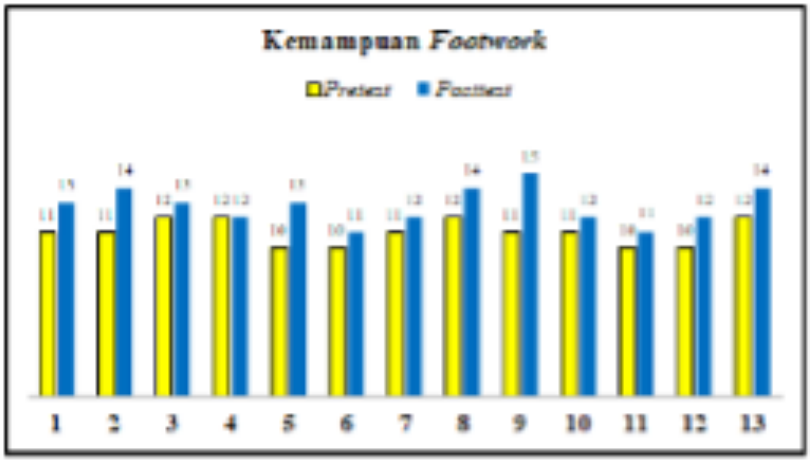
Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Sebelum uji t dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya guna memastikan distribusi data memenuhi syarat analisis parametrik. Setelah itu dihitung nilai rata-rata dan standar deviasinya, kemudian dilakukan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet PB. Utan.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis sejauh mana latihan reaksi memengaruhi kemampuan footwork para atlet PB. Utan. Evaluasi kemampuan dilakukan menggunakan tes footwork zig-zag pada saat pretest dan posttest setelah atlet mengikuti program latihan reaksi selama enam minggu. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan adanya perbaikan waktu tempuh dalam tes footwork, yang menandakan peningkatan pada aspek kelincahan, kecepatan respons, serta koordinasi langkah kaki.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2024 | Hal: 239 - 243

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan reaksi memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet PB. Utan. Peningkatan ini terjadi karena latihan reaksi secara langsung menstimulasi tubuh untuk merespons rangsangan visual maupun auditori dengan lebih cepat, sehingga turut meningkatkan kecepatan perpindahan langkah dan kemampuan perubahan arah yang menjadi inti dari footwork. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Sukadiyanto (2011), yang menjelaskan bahwa latihan reaksi dapat meningkatkan fungsi neuromuskular sehingga gerakan menjadi lebih responsif dan efisien.

Perbaikan pada waktu tempuh tes zig-zag saat posttest menunjukkan bahwa para atlet mengalami peningkatan dalam hal kelincahan, koordinasi kaki, dan kecepatan respons. Hal ini sejalan dengan Edmizal et al. (2020) yang menegaskan bahwa latihan reaksi memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan footwork karena pemain harus mampu mengantisipasi arah pergerakan shuttlecock sebelum melakukan perpindahan posisi. Dalam penelitian ini, bentuk latihan berupa reaksi terhadap suara, rangsangan visual, dan perubahan arah acak terbukti membantu atlet meningkatkan kemampuan adaptasi geraknya di lapangan.

Lebih jauh lagi, temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya. Kusuma & Aminullah (2019) melaporkan bahwa latihan berbasis teknologi reaksi dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan respons atlet. Limbong (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan lampu reaksi dan shuttle run memberikan pengaruh signifikan terhadap perbaikan footwork pemain bulu tangkis. Demikian pula, Nugraha et al. (2020) serta Alica & Afrizal (2019) menemukan bahwa program latihan kelincahan dan respons gerak berkontribusi besar dalam meningkatkan kecepatan langkah, kemampuan perubahan arah, serta mobilitas pemain saat bertanding.

Secara praktis, peningkatan kemampuan footwork atlet PB. Utan setelah menjalani program latihan reaksi menunjukkan bahwa bentuk latihan yang diberikan telah sesuai dengan kebutuhan atlet. Selama enam minggu latihan, para atlet memiliki kesempatan untuk mengasah kemampuan membaca arah shuttlecock, merespons rangsangan dengan cepat, serta mengoptimalkan gerakan kaki secara lebih tepat dan efisien.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa latihan reaksi merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan footwork atlet bulu tangkis. Hasil ini dapat dijadikan rujukan bagi pelatih PB. Utan maupun klub bulu tangkis lainnya untuk mengintegrasikan latihan reaksi ke dalam program pembinaan rutin guna meningkatkan performa atlet dalam kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa latihan reaksi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet PB. Utan. Hal ini terlihat dari perbedaan nilai pretest dan posttest pada tes footwork zig-zag, di mana seluruh atlet menunjukkan peningkatan yang konsisten setelah menjalani program latihan reaksi selama enam minggu. Latihan reaksi terbukti mampu meningkatkan kecepatan tanggap gerak, kelincahan, koordinasi langkah, serta kemampuan mengubah arah, yang semuanya merupakan elemen penting dalam teknik footwork bulu tangkis. Temuan tersebut semakin kuat dengan hasil analisis statistik melalui uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), sehingga dapat dipastikan bahwa latihan reaksi berpengaruh secara nyata terhadap kemampuan footwork atlet. Oleh karena itu, latihan reaksi dapat dijadikan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pemain bulu tangkis, khususnya pada aspek footwork. Penelitian ini juga merekomendasikan agar pelatih PB. Utan maupun klub bulu tangkis lainnya

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 4 Bulan: Desember Tahun: 2024 | Hal: 239 - 243

mengintegrasikan latihan reaksi ke dalam program latihan rutin guna membantu meningkatkan performa atlet di lapangan.

REFERENSI

Alica, R., & Afrizal, A. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan footwork atlet bulutangkis. Jurnal Olahraga, 7(2), 45–52.

Edmizal, E., Suryadi, A., & Rahmadani, S. (2020). Latihan reaksi dan pengaruhnya terhadap kemampuan footwork pemain bulu tangkis. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), 33–40.

Gustaman, G. (2019). Komponen fisik dalam olahraga bulutangkis. Jurnal Pendidikan Jasmani, 6(2), 121–130.

Kusuma, R. A., & Aminullah, A. (2019). Pengaruh latihan reaksi berbasis teknologi terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Jurnal Keolahragaan, 7(1), 55–62.

Limbong, P. (2021). Pengaruh latihan lampu reaksi dan shuttle run terhadap footwork atlet bulu tangkis. Jurnal Ilmu Kepelatihan, 10(2), 78–85.

Lomboan, A., Lengkong, M., & Rondonuwu, J. (2020). Analisis footwork pemain bulu tangkis tingkat klub. Jurnal Olahraga Kompetitif, 2(3), 14–22.

Masrun, M., & Fitriani, F. (2019). Efektivitas ladder drill terhadap koordinasi langkah atlet bulu tangkis. Jurnal Aktivitas Jasmani, 5(1), 29–36.

Nugraha, D., Prasetyo, W., & Hariansyah, R. (2020). Latihan kelincahan dan dampaknya terhadap kecepatan langkah atlet bulu tangkis. Jurnal Prestasi Olahraga, 8(1), 40–49.

Pratama, D. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap footwork atlet PB Nada Junior Kerinci. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 4(2), 87–95.

Ramadhan, A., Syahputra, H., & Rifaldi, M. (2018). Kendala footwork atlet bulu tangkis tingkat klub. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 6(1), 22–30.

Saputra, H., & Muzaffar, A. (2022). Analisis gerak footwork dalam permainan bulu tangkis. Jurnal Sport Science, 11(1), 59–67.