

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang

Suci Fitriyani¹, Masrun²

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah kurangnya kecepatan, kelincahan dan koordinasi atlet dalam meng *cover* serangan lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Telkom padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Telkom Padang yang berjumlah 28 orang atlet . Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 11 orang atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari s.d Februari 2019 di lapangan bulutangkis PB. Telkom padang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan mengukur *footwork* atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,703 > 1,182$ artinya terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Footwork* atlet bulutangkis PB. Telkom padang.

Kata kunci : Latihan *ladder drill*, *footwork*

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga kontak tidak langsung, sebab masing-masing pemain bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bulutangkis adalah memukul bola (*shuttlecock*) dengan menggunakan raket kedalam lapangan permainan lawan dengan menyebrangkan bola (*shuttlecock*) lewat atas net dan mempertahankannya agar bola (*shuttlecock*) tidak jatuh dilapangan sendiri. Dalam olahraga bulutangkis ini, terdapat 4 partai yang sering dipertandingkan yaitu tunggal putra dan putri, ganda putra dan putri, ganda campuran, serta partai beregu. Ada tiga cara untuk memegang raket dalam permainan bulu tangkis yaitu *forehand*, *backhand*, dan *frying pan* (panci penggoreng)".

Menurut Roestiyah (2008:125), mengatakan "Drill merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Menurut Jay Dawes dan Mark Rozen (2011:66), Dalam bukunya *Developing Agility and Quickness* pelatih biasanya menggunakan latihan *Ladder Drill* untuk membantu atlet mengembangkan kecepatan kaki, kontrol tubuh, dan kesadaran kinestetik, serta

meningkatkan keterampilan gerak dasar. Kebanyakan tangga kelincihan terbuat dari anak tangga plastik yang dilekatkan tali nilon untuk membentuk kotak.

Menurut Aksan Hermawan, (2011:61) bahwa “*Footwork* (gerakan langkah kaki) merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apa bila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seseorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa di capai kalau *footwork*-nya tidak teratur”.

Menurut Donie (2009:76), pengaturan langkah yang baik dan benar akan memberikan keuntungan antara lain:

- 1) Akan mampu bergerak cepat kesetiap titik atau sudut lapangan dalam upaya pengembalian pukulan awal.
- 2) Akan mendapat sudut pukulan tertinggi karena memungkinkan kita bergerak cepat sebelum cock tersebut turun.
- 3) Lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga.
- 4) Akan lebih leluasa dalam melancarkan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat dan bervariasi.
- 5) Akan mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi yang sulit sekalipun.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan olahraga merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan olahraga disebut dengan respon. Olahraga fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban olahraga yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban olahraga yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana, Padli, & Broto, 2018).

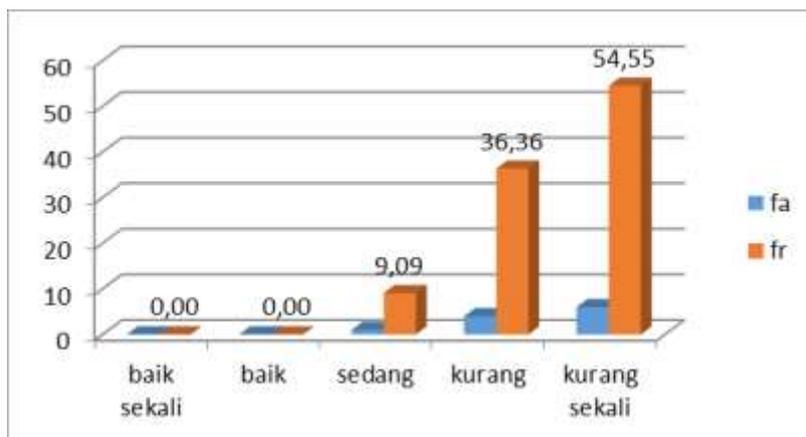
Olahraga merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompas dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Olahraga yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal olahraga penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi olahraga(Lesmana & Broto, 2018). Berdasarkan pengamatan penelitian lapangan saat atlet bulutangkis PB. TELKOM PADANG yang mengikuti latihan, peneliti melihat bahwa atlet sering mengalami pola permainan yang kurang teratur saat bermain, sehingga atlet sulit untuk mengatur serangan kepada lawan dan memasukkan *shuttlecock* ke lini pertahanan lawan, selain itu hasil pengamatan yang ada terjadinya penurunan prestasi yang ada di PB. Telkom Padang sejak awalnya PB.

METODOLOGI

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang, maka jenis penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*). Adapun tempat penelitian ini dilakukan di PB. Telkom Padang dengan menggunakan fasilitas PB. Telkom Padang. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Desember-05 Februari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet PB. Telkom Padang. Yang mengikuti latihan bulutangkis adalah sebanyak 28 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Untuk mendapatkan data *footwork* adalah dengan melakukan tes *footwork*. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus t – test yang berhubungan dengan taraf signifikan 5 %

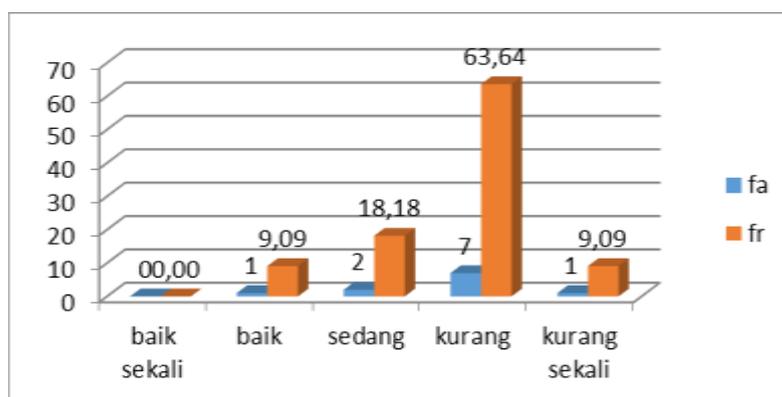
HASIL

Dari 11 orang sampel 1 orang (9,09%) memiliki kemampuan *footwork* pada klasifikasi sedang dan 4 orang (36,36%) memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi kurang. 6 orang (54,55%) memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram hasil data tes awal (pre test) Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang

Dari 11 orang sampel 2 orang (18,18%) memiliki kemampuan footwork pada klasifikasi baik, 4 orang (36,36%) memiliki kemampuan footwork dengan klasifikasi sedang, 5 orang (45,45%) memiliki kemampuan footwork dengan klasifikasi kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:.



Gambar 2. Histogram Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang Sesudah Latihan Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis t didapatkan nilai $t_{hitung} = 6,71$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 10$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**4,70 > 1,812**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hipotesis penelitian didapatkan nilai $t_{hitung} = 6,71$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,812 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 10$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**4,70 > 1,182**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang. Hal ini dapat disebabkan karena adanya kecepatan yang lebih baik maka atlet bisa bergerak lebih cepat sehingga kemampuan *footwork* atlet meningkat menjadi lebih baik.

Bentuk latihan ini adalah menerapkan latihan pergerakan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan *footwork*. Dengan menerapkan latihan pergerakan kaki ini atlet bulutangkis PB. Telkom Padang dapat menambah kemampuan *footworknya*. Pemberian latihan ini memberikan dampak positif terhadap *footwork*, karena latihan *Ladder Drill* ini dituntut untuk bergerak dengan secepatnya dari kotak ke kotak.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang. Dimana dengan adanya latihan *Ladder Drill* melalui pergerakan kaki diharapkan atlet memiliki kecepatan dalam bereaksi sehingga atlet dapat bergerak lebih cepat dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *footwork* Atlet. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan *footwork* Atlet menjadi lebih baik maka perlu adanya latihan ladder dril secara rutin dan terprogram.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkisPB. Telkom Padang, dengan nilai t_{hitung} **4,70** sedangkan t_{tabel} **1,182** dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 10$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,71 > 1,182$ Dapat dilihat dari beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *footwork* sebesar 15,27 dan mean *post test* sebesar 17,45 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *footwork* dengan menggunakan metode latihan *ladder dril*.

DAFTAR RUJUKAN

- Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Jakarta: Nusa Cendekia.
- Dawes, Jay dan Roozen, Mark. 2011. *Developing Agility and Quikckness*. Human Kinetics: U.S
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang Wineka Media. Edisi Revisi. Penerbit Rineka Cipta.
- Lesmana, H. S. (2019). PROFIL DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS) PADA MAHASISWA FIK UNP SETELAH LATIHAN FISIK. Halaman Olahraga Nusantara, 2(1), 44–48.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2464>
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(2), 44–48.
<https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.12726>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). PENGARUH RECOVERY AKTIF DAN PASIF DALAM. JOSSAE : Journal of Sport Science and Education, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>
- Roestiyah, N.K. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.