

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis

Debby Riski Alica, Afrizal S

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

e-mail : debbyriskialica@gmail.com, afrizals@fik.unp.ac.id

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang atlet putra. Instrumentasi dan Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, 2)) Kelincahan di tes dengan *shuttle-run*, 3) Kemampuan *footwork* di tes dengan kotak lapangan yang diberi petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 38,07%, 2) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 30,69%, 3) Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 57,46%.

Kata Kunci : Daya ledak otot tungkai, kelincahan, kemampuan *footwork*

A. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan adalah cabang bulutangkis bulutangkis.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang banyak dibina, olahraga bulungtangkis banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Belakangan ini banyak sekolah atau klub

bulutangkis yang telah berdiri di setiap Kabupaten, daerah, dan Kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional.

Kerinci merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bulutangkis, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Salah satunya klub PB Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Tujuan dari pembinaan ini adalah untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam cabang bulutangkis tersebut, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, serta nama klub khususnya.

Dalam permainan bulutangkis persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Keterampilan teknik dasar bulutangkis penting untuk dimiliki bagi seseorang pemain, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga bulutangkis, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya.

Setelah teknik dasar dikuasai, selanjutnya pemain perlu menguasai teknik pukulan. Teknik pukulan adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai jenis pukulan yang terdapat dalam permainan bulutangkis". Dengan demikian penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain. Secara garis besar teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah : “*Servis, lob, chop, smash, drive dan net shot*”.

Setelah menguasai berbagai jenis teknik pukulan dalam bulutangkis, pemain perlu penguasaan berbagai teknik pukulan tersebut menjadi suatu bentuk pola pukulan yang baik. Manfaat pola pukulan adalah mengajarkan pemain untuk menguasai lapangan dan keseimbangan berdiri sehingga pemain tersebut dapat melancarkan pukulan dan mengembalikan pukulan dengan baik. Untuk menunjang pukulan tersebut diperlukan *footwork* yang baik.

Footwork adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *suttlecock* sesuai dengan posisinya. Cara mengatur *footwork* yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan penguasaan kerja kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya.

Menurut Herman (2000) "Footwork adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *suttlecock* sesuai dengan posisinya". Dalam bermain bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork*. Menurut Pujianto yang dikutip Zarwan (2010) "Ketepatan dan keterampilan kaki dalam permainan bulutangkis menjadi amat penting, karena dengan *footwork* yang bagus akan membawa dengan cepat dan tepa kearah *shuttlecock* jatuh".

Menurut Yohanes (2019) "*Footwork* adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya". Menurut Achmad (2018) "Footwork adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis dilapangan". Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki saat pemain bulutangkis dilapangan.

Berorientasi pada pentingnya *footwork* dalam bulutangkis, diperlukan berbagai komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kerja kaki tersebut. Adapun komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi: 1) Kelincahan, 2) daya ledak otot tungkai, 3) Kekuatan otot, 4) Daya tahan otot, 5) Daya tahan, 6) Kelentukan, 7) Kecepatan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang teknik *footwork*.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen yang penting dalam kegiatan olahraga. Menurut Dwi (2015) "Daya ledak adalah salah satu unsur kondisi fisik yang

dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga”. Menurut Jori (2019) “Daya ledak merupakan kemampuan dari sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban yang berat dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”. Menurut Dahrial (2017) ”Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang mendasar didalam melakukan aktivitas fisik atau didalam melakukan keterampilan gerak olahraga” Menurut Ardyansyah (2016) “Daya ledak berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek”.

Menurut Watson dalam Ismaryati (2006) mengemukakan daya ledak adalah : “menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”. Menurut Syafruddin (2011) mendefinisikan, “Daya ledak sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*Strength*) dan kecepatan (*Speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang cepat”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Imam (2016) “Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang atlet sebab dengan kelincahan atlet dapat mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Menurut Ismaryati (2006) mengatakan “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Mutohir (2004) menjelaskan bahwa “Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan dan diperlukan koordinasi yang baik”. Menurut Suhardiman (2017) “Kelincahan berpengaruh sangat penting dalam permainan

bulutangkis karena untuk melakukan gerakan-gerakan yang mampu merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Menurut Siswanto (2017) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Berdasarkan informasi dari pelatih bulutangkis klub PB. Starka Hall Sangir Tengah sering mengikuti iven-iven bulutngkis, tapi prestasinya tidak maksimal. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet bulutangkis klub PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci, penulis melihat kemampuan *footwork* atlet belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki, banyak langkah kaki yang masih lambat, koordinasi gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, sehingga pemain tidak dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan, sehingga dengan kondisi ini atlet kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan *shuttlecock*, kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh poin. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *footwork* seseorang dalam permainan bulutangkis diantaranya kondisi fisik diantaranya, daya ledak otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dayatahan aerobik dan koordinasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang atlet putra. Instrumentasi dan Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot tungkai dites dengan *vertical jump*, 2)) Kelincahan di tes dengan *shuttle-run*, 3) Kemampuan *footwork* di tes dengan kotak

lapangan yang diberi petak penilaian. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$

C. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi data

a. Daya Ledak Otot Tungkai

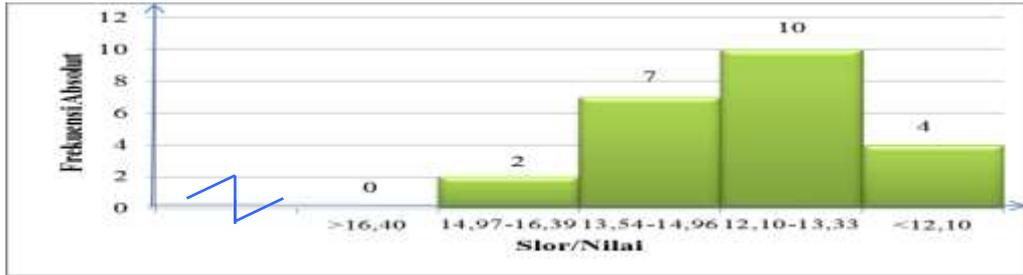
Dari 23 orang atlet, 2 orang (8,70%) atlet mempunyai daya ledak otot lengan dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (13,04%) atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai klasifikasi baik, 11 orang (47,83%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi sedang, 7 orang (30,43%) atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang dan tidak ada atlet memiliki daya ledak otot tungkai dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai

b. Kelincahan

Dari 23 orang atlet, 4 orang (17,39%) atlet yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi baik sekali, 10 orang (43,48%) atlet yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi sedang, 7 orang (30,43%) atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi sedang, 2 orang (8,70%) atlet memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang tidak ada atlet yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Kelincahan

c. Kemampuan *Footwork*

Dari 23 orang atlet, tidak ada atlet yang memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi baik sekali, 3 orang (13,04%) atlet yang memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi baik, 4 orang (17,39%) atlet memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi sedang, 6 orang (26,09%) atlet memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi kurang dan 10 orang (43,48%) atlet yang memiliki kemampuan *footwork* dengan klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Data Kemampuan *Footwork*

2. Pengujian Hipotesis

1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Hasil analisis menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki hubungan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *footwork* bernilai $r_{hitung} 0,617 > r_{tab} 0,413$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi daya

ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata $t_{hitung} 3,582 > t_{tabel} 1,721$ dengan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan *footwork* (Y) digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah : $(0,617)^2 \times 100\% = 38,07\%$. Artinya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 38,07%.

2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Hubungan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* bernilai $r_{hitung} 0,554 > r_{tabel} 0,413$. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata $t_{hitung} 3,024 > t_{tabel} 1,721$ dengan $\alpha = 0.05$. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi kelincahan (X_2) terhadap kemampuan *footwork* (Y) digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah : $(0,554)^2 \times 100\% = 30,69\%$. Artinya kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 30,69%.

3) Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,758 > r_{tabel} 0,413$. Selanjutnya untuk menguji signifikan koefisien korelasi dilakukan uji F. Berdasarkan uji F ternyata $F_{hitung} = 13,505 > F_{tabel} 3,49$. Dengan demikian terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan

secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci digunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$, hasilnya adalah $(0,758\%)^2 \times 100\% = 57,46\%$. Artinya kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 57,46%.

D. PEMBAHASAN

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Dalam olahraga bulutangkis dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik, hal ini dibutuhkan saat melakukan gerakan *footwork*. Atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, sewaktu melakukan *footwork* tentunya dapat melakukan gerakan kaki dengan baik, sehingga dengan kemampuan tersebut tentunya mereka dapat mengejar ke arah mana *shuttlecock* jatuh. Semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang maka berkemungkinan semakin bagus pula kemampuan *footwork* yang dihasilkannya. Dengan demikian daya ledak otot tungkai yang tidak baik tentunya akan mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jelaslah bahwa daya ledak otot tungkai berhubungan serta memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci untuk dapat meningkatkan lagi daya ledak otot tungkai atlet, diantaranya memberikan latihan daya ledak otot tungkai dengan beban ataupun tanpa beban.

Latihan dengan beban yaitu menekankan pada kecepatan mengangkat beban atau mendorong beban-beban latihan. Misalnya *leg press*, *bench press* dan daya ledak tanpa alat yaitu berupa beban sipelaku itu sendiri seperti: *jump to box*, *squat jump*, *hurdle jump*, *depth jump*, *quick leap*, lompat kodok..

2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Menurut Hendri (2013) “Bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya”. Menurut Ismaryati (2006) mengatakan “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain bulutangkis, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan.

Dalam permainan bulutangkis, seorang pemain harus memiliki kemampuan kelincahan yang baik, karena dalam permainan bulutangkis, jalanya *shuttlecock* cepat dan keras, serta tidak selalu jatuh dihadapan kita, kadang-kadang jauh dari posisi kita berdiri, maka disini diperlukan kelincahan seorang dalam bergerak. Seperti dalam melakukan gerakan *footwork*, saat melakukan gerakan melangkah ke depan, ke belakang dan kesamping, untuk ke kembali ke posisi siap dibutuhkan gerakan merubah arah tubuh dengan secepatnya. Walaupun tidak semua gerakan untuk kembali ke posisi siap harus dilakukan dengan merubah posisi badan, akan tetapi untuk mempercepat gerakan tersebut tentunya sangat efektif apabila dilakukan dengan membalikkan posisi badan. Dengan kelincahan ini yang tinggi seorang pebulutangkis dapat melakukan dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat, selain itu seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat menguasai lapangan bermain secara baik dengan melakukan gerakan merubah arah

secepat cepatnya, dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan.

Berdasarkan temuan dilapangan masih banyak atlet yang memiliki kelincahan tidak maksimal, hal ini terlihat ketika gerakan mereka tidak cepat dan gesit dalam menerima serangan dari lawan, sehingga mereka kesulitan dalam menempatkan badan sebelum melakukan rangkaian pukulan, selain itu mereka kesulitan dalam merubah posisi badan dalam menerima serangan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat menguasai lapangan permainan secara baik dengan melakukan gerakan merubah arah secepat cepatnya, dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan. Pemain yang memiliki kelincahan yang tidak baik tentunya kesulitan dalam mengubah arah serta tidak dapat menguasai lapangan permainan sehingga serangan yang dilakukan oleh pihak lawan tidak dapat diantisipasi dengan baik, akibatnya akan menambah poin untuk lawan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jelaslah bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Artinya semakin baik kelincahan maka semakin baik pula kemampuan *footwork* atlet. Oleh karena itu perlu kiranya menjadi perhatian pelatih bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci untuk dapat meningkatkan lagi kelincahan atletnya. Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan pelatih untuk meningkatkan kelincahan atlet, seperti 1) Latihan kelincahan bereaksi, 2) *Three corner drill*, 3) *Hexagon drill*, 4) *Wind sprint*, 5) *Starting Stopping run*, 6) *Shuttle run*, 7) Lari belok-belok(*zig-zag-run*).

3. Terdapat kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci

Menurut Herman (2000) "*Footwork* adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *suttlecock* sesuai dengan posisinya". Menurut Poole (2007) "Cara *footwork* yang baik mutlak diperlukan oleh

seorang pemain bulutangkis. Dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya". Cara mengatur kaki sangat penting, karena *shuttlecock* tidak mungkin dapat dipukul secara efisien untuk mengontrol lawan apabila pemain tidak dapat dengan mudah berada pada posisi untuk memukul yang baik. Hal yang perlu diperhatikan dalam bulutangkis ialah langkah terakhir yang dibuat sebelum memukul *shuttlecock* haruslah selalu merupakan langkah kaki kanan (*kaki raket-racket foot*).

Dalam melakukan teknik *footwork* sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan kelincahan. Atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, sewaktu melakukan *footwork* tentunya dapat melakukan gerakan kaki dengan baik, sehingga dengan kemampuan tersebut tentunya mereka dapat mengejar ke arah mana *shuttlecock* jatuh. Selain daya ledak otot tungkai, keberhasilan dalam melakukan *footwork* juga harus ditunjang komponen kelincahan, karena saat melakukan gerakan melangkah ke depan, ke belakang dan kesamping, untuk kembali ke posisi siap dibutuhkan gerakan merubah arah tubuh dengan secepatnya. Dengan kelincahan ini yang tinggi seorang pebulutangkis dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat.

Berdasarkan temuan dilapangan masih banyak pemain yang memiliki kemampuan *footwork* yang tidak baik, hal ini terlihat dari mereka sering melakukan kesalahan dalam melangkah kaki, serta salah menempatkan posisi kaki, akibatnya mereka sering mati langkah dan tidak dapat mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh pihak lawan. *Footwork* yang baik mutlak diperlukan dalam bulutangkis. Atlet yang memiliki *footwork* yang baik tentunya tidak akan mengalami hambatan dalam menjangkau bola ke berbagai sudut lapangan. Bagi pemain yang memiliki kemampuan *footwork* yang tidak baik tentunya akan kesulitan dalam mengantisipasi serangan setiap sudut lapangan permainan yang dilakukan lawan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jelas bahwa daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci. Oleh karena itu kedua

faktor tersebut di atas perlu dilatih dan perlu diperhatikan, baik dari pelatih maupun dari atlet itu sendiri. Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* perlu ditingkatkan latihan daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara terprogram dan kontiniu.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat hasil simpulan sebagai berikut : Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 38,07%. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 30,69%. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Starka Hall Sangir Tengah Kerinci sebesar 57,46%.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Mujami. 2009. *Sumbangan Reaksi Dan Kelincahan Terhadap Footwork Pada Mahasiswa IKK Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009*. Jurnal . Semarang : UNS
- Ardyansyah, Prasetiadi. 2016. *Hubungan antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Volume 1 Nomor 2, hal 1-13.
- Achmad, Riva Die Meana Husaini Za. 2018. *Pengaruh Latihan Agility Wheel Terhadap Kemampuan Footwork Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMAN 4 Malang*. Jurnal Sport Science. Volume 6 Nomor 1, hal 1-10.
- Dwi, Wahyu Santosa. 2015. *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Volume 3 Nomor 2, hal 158-164.
- Dahrial. 2017. *Kontribusi Daya Ledak otot Tungkai dan Daya Ledak Otot lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Putra*

Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. Jurnal Olahraga Indragiri. Volume 1 Nomor 1, hal 31-46.

Herman, Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Bandung : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.

Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP.

Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Imam. Setyawan. 2016. *Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan dan Power Otot Tungkai dengan Ketepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sekolah Bulutangkis Mataram Raya Sleman Tahun 2016*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Volume 5 Nomor 8, hal 1-10

Jamase, Poole. 2007. *Belajar Bulutangkis*. Bandung Pioner Jaya

Jori, Lahinda. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service*. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*. Volume 2 Nomor 1, hal 33-42.

Mutohir, T. Cholik. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Jakarta. PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.

Suhardiman, Ahmad. 2017. *Hubungan power lengan dan kelincahan dengan Pukulan Smash Bulutangkis pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Gerogok tahun 2017*. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Volume 8 Nomor 2, hal 1-10.

Siswanto. 2017. *Hubungan Kelincahan, Kelentukan Togok dan Daya Ledak otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Kedang Sepaktakraw pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri Margomulyo Pengadon Kendal*. Jurnal of Physical Education and Sports. Volume 6 Nomor1, hal 88-94.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora

Yohanes, Angga Widiasto. 2019. *Pengaruh Latihan Drill Multi Arah dan Core Sability*

Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Tungkai Atlet Bulutangkis The Effect Of Multi-Directional Drill Training and Core. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Volume 8 Nomor 10, hal 3-14.

Zarwan. 2010. *Bulutangkis*. Padang : Sukabina Press.