

PENGARUH LATIHAN FOOTWORK DRILL TERHADAP AGILITY PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA SHAMROCK BADMINTON CLUB

THE EFFECT OF FOOTWORK DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF BEGINNER BADMINTON PLAYERS AT SHAMROCK BADMINTON CLUB

Muhammad Arif¹, Fili Azandi², Bambang Saputra³, El Roy Gulo⁴, Rico Sori Muda⁵

Correspondence: ¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: azandifilli@unimed.ac.id, arif.6233311014@mhs.unimed.ac.id,
bambangsaputraak49@gmail.com, royel0884@gmail.com, ricolubis470@gmail.com

ABSTRACT

Badminton is a sport that requires excellent physical abilities, particularly agility, to enable players to move quickly and change direction efficiently while returning the shuttlecock. One training method that may improve this ability is footwork drill training. This study aimed to determine the effect of footwork drill training on the agility of beginner badminton players at Shamrock Badminton Club. An experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design was employed. The participants consisted of 10 beginner badminton players aged 13–15 years selected through purposive sampling. The training program was conducted for four weeks, three sessions per week. Agility was measured using the Illinois Agility Run Test. Data were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the mean pretest time decreased from 18.50 seconds to 17.20 seconds in the posttest, indicating an improvement of 1.30 seconds. Statistical analysis revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that footwork drill training had a significant positive effect on improving the agility of beginner badminton players. Therefore, footwork drill training can be recommended as an effective training method for improving agility in beginner badminton athlete development.

Keywords: footwork drill, agility, badminton, beginner players.

ABSTRAK

Bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik, khususnya kelincahan (agility), agar pemain mampu bergerak cepat dan mengubah arah secara efektif saat mengembalikan shuttlecock. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut adalah footwork drill. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan footwork drill terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula di Shamrock Badminton Club. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 10 pemain bulutangkis pemula berusia 13–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Program latihan diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengukuran agility dilakukan menggunakan Illinois Agility Run Test. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu pretest sebesar 18,50 detik menurun menjadi 17,20 detik pada posttest dengan selisih 1,30 detik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan footwork drill terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula. Dengan demikian, latihan footwork drill dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam pembinaan atlet bulutangkis usia pemula.

Kata kunci: footwork drill, agility, bulutangkis, pemain pemula.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang pesat di Indonesia dan menjadi olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan usia (Setiawan et al., 2020). Tujuan seseorang bermain badminton disamping untuk rekreasi juga untuk meningkatkan prestasi (Retnoningsasy, 2020). Permainan bulutangkis menuntut pemain memiliki kemampuan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang baik agar mampu mencapai performa optimal dalam pertandingan (Muthiarani & Lismadiana, 2021). Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting adalah kelincahan (agility), yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat serta mengubah arah gerakan secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Rajasa et al., 2025). Kemampuan ini sangat diperlukan karena karakteristik permainan bulutangkis mengharuskan pemain bergerak ke berbagai arah lapangan dalam waktu yang sangat singkat untuk menjangkau shuttlecock (Asnaldi, 2016). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat saat bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan orientasi terhadap posisi tubuh (Satrio Haryo Bimo & Dhias Fajar, 2024).

Kelincahan dalam permainan bulutangkis dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan teknik langkah kaki (footwork) (Andy Widhiya Bayu Utomo et al., 2023). Di antara faktor tersebut, footwork merupakan teknik dasar yang harus dikuasai sejak usia dini karena menjadi fondasi utama dalam membangun efektivitas pergerakan pemain di lapangan. Pemain yang memiliki kemampuan footwork yang baik akan lebih mudah mencapai posisi ideal sebelum melakukan pukulan, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang lebih akurat, efisien, dan mampu menghemat penggunaan energi selama pertandingan.

Footwork merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang berkualitas dan bagian pondasi penting dalam kualitas permainan pada pemain di setiap melakukan pukulan yang diluncurkannya dan juga efektifitas strategi permainan secara keseluruhan. Gerak footwork yang baik ditambah daya tahan otot tungkai dan kelincahan yang bagus memudahkan pemain menguasai lapangan sehingga stamina yang dikeluarkan akan lebih kecil. Setiap atlet yang mengikuti latihan yang terprogram merupakan atlet yang memiliki psikomotorik yang baik. Bukan hanya psikomotorik saja tapi kemampuan daya tahan otot tungkai dan kelincahan pun secara tidak sadar dilatih (Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, 2023).

Pada pemain bulutangkis pemula, kemampuan footwork umumnya masih belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan pergerakan pemain menjadi kurang efisien, waktu tempuh menuju shuttlecock menjadi lebih lambat, serta keseimbangan tubuh saat melakukan pukulan kurang stabil. Akibatnya, kualitas permainan menjadi kurang maksimal dan peluang melakukan kesalahan semakin besar (Bahtiar et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan gerak kaki sekaligus memperbaiki kelincahan pemain secara bertahap.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam pembinaan bulutangkis adalah latihan footwork drill. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan terprogram dengan menekankan pola langkah kaki sesuai arah pergerakan dalam permainan bulutangkis. Melalui latihan yang dilakukan secara konsisten, pemain diharapkan mampu meningkatkan koordinasi neuromuskular, mempercepat waktu reaksi, meningkatkan efisiensi gerakan, serta memperbaiki kemampuan mengubah arah dengan cepat (Arnando et al.,

2024). Adaptasi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan agility yang menjadi salah satu komponen utama dalam performa permainan bulutangkis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa latihan footwork memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet bulutangkis. Penelitian oleh Andy Widhiya Bayu Utomo dkk. (2023) menunjukkan bahwa latihan footwork mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet bulutangkis secara signifikan. Selain itu, penelitian Setiawan dkk. (2020) menjelaskan bahwa penguasaan teknik footwork yang baik berhubungan erat dengan peningkatan efektivitas permainan karena memungkinkan pemain bergerak lebih cepat menuju posisi ideal sebelum melakukan pukulan. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada atlet yang telah memiliki pengalaman latihan relatif baik sehingga hasilnya belum sepenuhnya menggambarkan efektivitas latihan pada kelompok pemain pemula.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Shamrock Badminton Club, masih ditemukan beberapa pemain pemula yang mengalami kesulitan dalam melakukan perpindahan langkah secara cepat dan tepat ketika mengikuti latihan maupun simulasi pertandingan. Sebagian besar pemain masih menggunakan pola langkah yang kurang efisien sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk menjangkau shuttlecock. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan footwork masih menjadi salah satu kebutuhan utama dalam proses pembinaan atlet usia pemula.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kebutuhan penelitian mengenai efektivitas latihan footwork drill terhadap peningkatan agility pada pemain bulutangkis pemula di tingkat klub pembinaan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan footwork drill terhadap peningkatan agility sehingga hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif bagi atlet bulutangkis usia pemula. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan footwork drill terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula di Shamrock Badminton Club.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan footwork drill terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula melalui pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di GOR Shamrock Badminton Club pada bulan April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pemain bulutangkis pemula yang aktif mengikuti program latihan di klub tersebut. Sampel penelitian berjumlah 10 orang pemain berusia 13–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) aktif mengikuti latihan minimal tiga bulan, (2) berada dalam kondisi sehat dan tidak mengalami cedera selama penelitian, serta (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Perlakuan berupa latihan footwork drill dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu sehingga total terdapat 12 sesi latihan. Setiap sesi berlangsung selama ± 60 menit yang terdiri atas pemanasan selama 15 menit, latihan inti selama 35 menit, dan pendinginan selama 10 menit. Program latihan meliputi pola gerak maju, mundur, menyamping, diagonal, dan kombinasi enam titik lapangan (six-point footwork) yang dilakukan secara bertahap sesuai prinsip peningkatan beban latihan.

Kemampuan agility diukur menggunakan Illinois Agility Run Test, dengan hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan detik. Semakin kecil waktu yang diperoleh, semakin baik kemampuan kelincahan pemain.

Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya. Selanjutnya, pengaruh latihan dianalisis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Penyebutan jenis uji (paired sample t-test), uji prasyarat, dan perangkat lunak statistik merupakan informasi yang umumnya diharapkan reviewer pada bagian metode.

Hasil

Statistik Deskriptif

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh Illinois Agility Run Test sebelum diberikan perlakuan adalah $18,50 \pm 0,75$ detik, sedangkan setelah mengikuti program latihan footwork drill selama empat minggu menurun menjadi $17,20 \pm 0,62$ detik. Penurunan waktu tempuh sebesar 1,30 detik menunjukkan adanya peningkatan kemampuan agility pada pemain bulutangkis pemula.

Variabel	pretest	posttest
Mean	18,50	17,20
Standar Deviasi	0,75	0,62
Minimum	17,80	16,50
Maksimum	19,60	18,30

Uji Hipotesis

Hasil analisis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan footwork drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula di Shamrock Badminton Club.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan footwork drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu tempuh Illinois Agility Run Test dari 18,50 detik menjadi 17,20 detik setelah mengikuti program latihan selama empat minggu. Penurunan waktu tempuh tersebut mengindikasikan bahwa peserta penelitian mampu bergerak dan mengubah arah dengan lebih cepat dibandingkan sebelum memperoleh perlakuan.

Peningkatan kemampuan agility tersebut diduga terjadi karena latihan footwork drill dilakukan secara sistematis dan berulang sehingga meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot tungkai. Adaptasi neuromuskular yang terjadi selama latihan memungkinkan pemain memberikan respons gerak yang lebih cepat, meningkatkan efisiensi pola langkah, serta mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan perubahan arah. Akibatnya, perpindahan posisi menuju shuttlecock menjadi lebih efektif dan efisien (Astrawan & Jaya, 2021).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Andy Widhiya Bayu Utomo dkk. (2023) yang melaporkan bahwa latihan footwork mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet bulutangkis secara signifikan. Penelitian lain oleh Muthiarani dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa latihan shadow footwork memberikan peningkatan kemampuan gerak kaki atlet bulutangkis. Selain itu, penelitian Rajasa dkk. (2024) menyimpulkan bahwa latihan

ladder drill dan zig-zag drill efektif meningkatkan agility dan kemampuan footwork atlet bulutangkis.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan footwork drill dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif dalam program pembinaan atlet bulutangkis usia pemula. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kelincahan, tetapi juga membantu pemain membangun pola gerak yang lebih efisien sehingga dapat menunjang penguasaan teknik dasar dan performa permainan pada tahap pembinaan berikutnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 10 pemain dan menggunakan desain One Group Pretest–Posttest tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi latihan agar diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas latihan footwork drill.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan footwork drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan agility pemain bulutangkis pemula di Shamrock Badminton Club. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu tempuh Illinois Agility Run Test dari 18,50 detik pada saat pretest menjadi 17,20 detik pada saat posttest, dengan hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, sehingga latihan footwork drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain bulutangkis pemula.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa latihan footwork drill dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang direkomendasikan dalam program pembinaan atlet bulutangkis usia pemula untuk meningkatkan kualitas pergerakan di lapangan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta menerapkan durasi latihan yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Andy Widhiya Bayu Utomo, Bakti Wulandari, & Arief Nur Wahyudi. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Atlet Bulu Tangkis Pb. Kusuma Ngawi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 207–215. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2840>
- Arnando, M., Syafruddin, Okilanda, A., Sasmitha, W., Saputra, M., Sepriadi, Zulbahri, Amra, F., Wulandari, I., & Ahmed, M. (2024). The Influence of Agility Training on the Badminton Athletes' Ability. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(2), 356–362. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120210>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Astrawan, I. P., & Jaya, I. P. P. (2021). Training Badminton Footwork Ten Repetitions Two Sets Better Than Five Repetitions Four Sets for The Improvement of Leg Muscle Strength. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 2(1), 10–15. <https://doi.org/10.51559/ptji.v2i1.18>
- Bahtiar, A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 421–426.
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). The effect of shadow training using consecutive steps and cross steps on the agility of the footwork of badminton athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108–117.
- Rajasa, M. B., Manullang, J. G., & Putri, S. A. R. (2025). The Effect of Ladder Drill and Zig-Zag Exercises on Footwork Agility in Badminton Players PB. Dahlia Pagaralam. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(2), 75–83. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v8i2.1736>
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Riris Nurkholidah Rambe, Ade Alawiyah Lubis, Nur Suaimah, P. S. S. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
- Satrio Haryo Bimo, & Dhias Fajar. (2024). The Effect of Footwork Trainer on Agility and Vo2max in Badminton Athletes. *Indonesian Journal of Sport Management*, 168–177.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi smash forehand bulutangkis dikaitkan dengan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 54–60. <https://jurnal.unsur.ac.id/ma>. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50.