

PENGARUH LATIHAN *X-PATTERN RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS

I Gede Angga Andika¹

E-mail: andika.angga@triatmamulya.ac.id

¹ Pendidikan Olah Raga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan, Universitas Triatma Mulya, Jl. Kubu Gunung Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Badung, Bali, 80361. Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya hasil Latihan badminton peserta didik yang belum maksimal, sehingga peneliti tergerak untuk meneliti apa penyebab hasil Latihan yang belum maksimal sambil mengedepankan perbaikan dengan menggunakan metode Latihan *x-pattern run*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh Latihan *x-pattern run* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta. Teknik yang digunakan adalah model eksperimen one post test grup tanpa grup pembandingan, dan hipotesisnya adalah kelincahan peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta dipengaruhi oleh Latihan *X-Pattern run*. Hasil perhitungan yang menunjukkan uji- t $4.188 > t$ table 24 dan signifikansi $0,01\% < 0,05$ jelas menunjukkan ada pengaruh Latihan *X-Pattern run* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta. Kepala sekolah, guru, orang tua, dan siswa, serta peneliti masa depan, diharapkan dapat mengambil manfaat dari temuan penelitian ini.

Kata Kunci: Bulutangkis, Agility, *X-Pattern Run*.

ABSTRACT

This research is motivated by the results of the students' badminton training that were not maximized, so the researchers are moved to investigate what are the causes of the results of training that were not maximized while promoting improvements by using the X-pattern running training method. The purpose of this study was to investigate the effects of X-pattern running training on the agility of badminton participants of SMAN 64 Jakarta. The technique used is the experimental model of a posttest group with no comparison group, and the hypothesis is that the agility of SMAN 64 Jakarta badminton participants is affected by X-pattern running training. The results of the calculations with t-test $4.188 > t$ -table 24 and significance of $0.01\% < 0.05$ clearly show that there is an effect of X-Pattern running training on increasing agility in badminton extracurricular SMAN 64 Jakarta. It is expected that principals, teachers, parents and students as well as future researchers will benefit from the results of this study.

Keywords: Badminton, Agility, *X-Pattern Run*.

PENDAHULUAN

Pada zaman era digital ini dimana anak-anak remaja sibuk dengan gagetnya, sehingga mereka jarang sekali melakukan kegiatan olahraga, padahal kegiatan sangat penting bagi anak-anak remaja agar mereka tumbuh sehat dan kuat. Anak-anak muda sekarang mereka lebih asik duduk sambil main handphone di tangannya dari pada berolahraga, kalau hal ini terus dibiarkan maka anak-anak masa depan generasi penerus negara ini akan menjadi individu yang lemah dan males bergerak, padahal olahraga itu sangat baik dilakukan oleh anak-anak remaja agar mereka menjadi penerus bangsa yang lincah, kuat dan berprestasi. Njoroge dan Nyabuto (2014) menyatakan bahwa disiplin adalah unsur yang sangat penting bagi keberhasilan prestasi akademik siswa. Sehingga siswa bulu tangkis dituntut memiliki kelincuhan yang tinggi, agar semakin baik atau semakin cepat pergerakan kakinya (*footwork*) ke segala sisi lapangan (Ardi & Rosmaneli, 2020). Kemampuan mewujudkan gerak yang akurat hakikatnya adalah kemampuan mewujudkan keindahan gerak. Semua cabang olahraga prestasi menuntut tercapainya akurasi gerakan (Giriwijoyo & Sidik, 2019). Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Pujiyanto, 2015). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Pratiwi, Setijono, & Fuad, 2018).

Bulu tangkis merupakan olahraga yang cepat dan membutuhkan kelincuhan dalam setiap tindakan (Nando, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler merujuk pada aktivitas pelajaran bertujuan memberikan wadah dan mengembangkan potensi, minat siswa. Seperti disebutkan oleh (Wibowo & Andriyani, 2015). (Maryati & Sugiawardana, 2017) menyatakan bahwa gerakan kaki yang lincah, gesit, dan cepat diperlukan dalam permainan bulu tangkis untuk bergerak seefisien mungkin ke semua bagian lapangan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, termasuk olahraga, kesehatan, seni, bahasa, dan kegiatan bersifat ilmiah. Beberapa latihan kelincuhan, seperti zig-zag dan shuttle run, serta latihan bayangan, merupakan jenis latihan yang diinginkan dengan harapan dapat meningkatkan kecekatan pergerakan kaki seorang pemain bulutangkis. (Dimas, 2018) Kelincuhan memegang peranan yang sangat penting pada pendidikan jasmani, khususnya pada permainan bola basket. Pada latihan imajiner, siswa menjalani serangkaian gerakan berlari dan melangkah kaki dengan cepat, termasuk pergerakan ke arah kanan, kiri, kanan, kiri, belakang. Penelitian menunjukkan bahwa para siswa masih harus meningkatkan tingkat kelincuhan karena tingkat kelincuhan seorang siswa tidak hanya sampai pada kategori sedang, tetapi harus memiliki kelincuhan yang baik sekali untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal (Saputra & Sepdanius, 2019). nan, dan belakang kiri, sambil melakukan pukulan secara imajiner, lalu kembali ke posisi tengah Dengan mengatur posisi kaki secara optimal, seorang pemain dapat bergerak dengan efisien di seluruh area lapangan. Pengaturan kaki yang baik sangat krusial karena seorang siswa tidak dapat secara efektif memukul shuttle. Senada dengan pernyataan ini, (Zhannisa & Sugiyanto, 2015) menyatakan bahwa program latihan perlu dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang, dan semakin meningkat untuk mencapai performa puncak. Gerak dasar meliputi berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Vanagosi, 2016). Hasil dari pelatihan langkah bayangan ini memperlihatkan pengaruhnya terhadap peningkatan kelincuhan pada siswa putra ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 64 Jakarta.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMAN 64 Jakarta terhadap para peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta, pada pre-test dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti beberapa pekan yang lalu masih banyak anak/siswa peserta ekstrakurikuler SMAN 64 Jakarta yang belum mampu melakukan shuttle run dengan waktu yang baik, pada penilaian komponen agility/kelincuhan ini waktu yang diperoleh sebagian peserta masih banyak yang dibawah rata rata, maka dengan penerapan latihan *x-pattern run* yang diusulkan oleh peneliti kepada pelatih ekstrakurikuler bisa untuk meningkatkan kelincuhan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta. Pelatih ekstrakurikuler bulutangkis,
8.....

Pemberian latihan dengan pola yang monoton juga menjadi salah satu faktor penyebab anak merasa bosan dan kurang fokus dalam menjalani latihan, oleh karena itu, seorang pelatih harus memilih metode pelatihan yang akan diterapkan guna meningkatkan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler SMAN 64 Jakarta. Maka Dari uraian permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *X-Pattern Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler SMAN 64 Jakarta.”

METODE

Dalam penelitian metode yang diterapkan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini secara khusus menggunakan pendekatan eksperimen dengan menerapkan desain one group pretest posttest. Menurut (Sugiyono, 2018), desain penelitian One Group Pretest-Posttest melibatkan tahap pretest sebelum pemberian perlakuan. Dengan pendekatan ini, hasil perlakuan dapat dievaluasi lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. Peneliti mengambil sampel dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta. Total populasi yang terlibat dalam penelitian mencapai 30 orang, terdiri dari 15 siswa kelas X, 10 siswa kelas XI, dan 5 siswa kelas XII. Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Pemilihan teknik ini disebabkan oleh jumlah populasi yang kurang dari 30 orang, terutama bagi siswa yang sudah menguasai teknik dasar bulutangkis. Dalam konteks penelitian ini, sampelnya adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 64 Jakarta, yang terdiri dari 25 orang. Mereka terbagi menjadi 15 orang dari kelas X dan 10 orang dari kelas XI, dengan peserta laki laki sebanyak 15 orang dan perempuan 10 peserta

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling. (Sugiyono, 2019) mengemukakan bahwa teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dalam pertimbangan tertentu dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 64 Jakarta Timur. Menurut (Purwanto, 2018), instrumen penelitian merupakan perangkat untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Penggunaan alat ukur ini bertujuan untuk mendapatkan hasil pengukuran yang menjadi data utama dari penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan Illinois Test sebagai instrumen penelitian. Tes ini memiliki tingkat kesahihan (validity) sebesar 0,82, di mana validitas tes mencerminkan sejauh mana tes dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu pengukuran dianggap valid jika alat pengukuran atau tes benar-benar sesuai untuk mengukur variabel yang diinginkan.

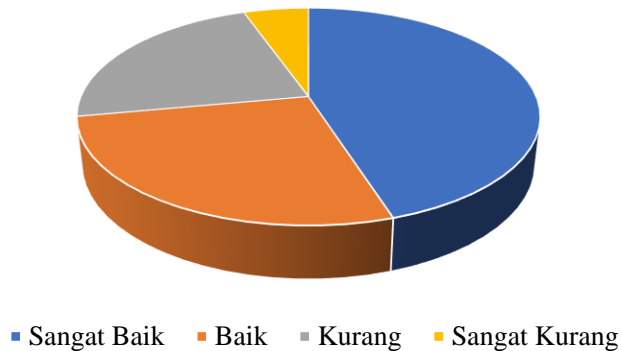
Normalitas diuji untuk mengevaluasi apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan menggunakan program SPSS 25 for Windows Evaluation Version, dengan menerapkan rumus Kolmogorov-Smirnov. Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data normal atau tidak adalah jika nilai $p > 0,05$ (5%), maka distribusi dianggap normal, dan jika $p < 0,05$ (5%), distribusi dianggap tidak normal. Pengujian homogenitas dilaksanakan menilai variasi data antara kelompok eksperimen pada tahap pretest dan posttest. Proses uji homogenitas diterapkan dengan memanfaatkan perangkat lunak komputer *SPSS 25 for Windows Evaluation Version*. Evaluasi homogenitas menggunakan uji F, dengan pedoman bahwa apabila nilai (p) lebih besar dari 0,05, maka varian data pada kedua kelompok dianggap homogen. Sebaliknya, apabila nilai (p) kurang dari 0,05, varian data pada kedua kelompok dianggap heterogen. Uji hipotesis dilaksanakan dengan metode uji-t, di mana analisis ini menggunakan perangkat lunak SPSS untuk membandingkan rata-rata data dari pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05, dengan menggunakan SPSS versi 25. Uji-t ini bertujuan untuk menilai dampak dari circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 64 Jakarta Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

(Karyono, 2016), mengatakan bahwa bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan berpindah tempat, kecepatan merubah arah, reflek, dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan Latihan *X-Pattern Run* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 64 Jakarta. Selain itu hasil penelitian (Alica & Afrizal, 2019) juga menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* sebesar 30.69%. Hal ini dapat diamati berdasarkan hasil *Sig. 2 tailed* untuk pengaruh X terhadap Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung $4.188 > t$ tabel 24. Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut diantaranya adalah keseriusasn siswa dalam melakukan treatment yang diberikan oleh peneliti, kemampuan siswa dalam memahami instruksi yang diberikan pada saat melakukan Latihan *X-Pattern Run*, kondisi lingkungan Latihan, dan cuaca yang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 64 Jakarta.

Gambar 1. Pie Hasil Pretest

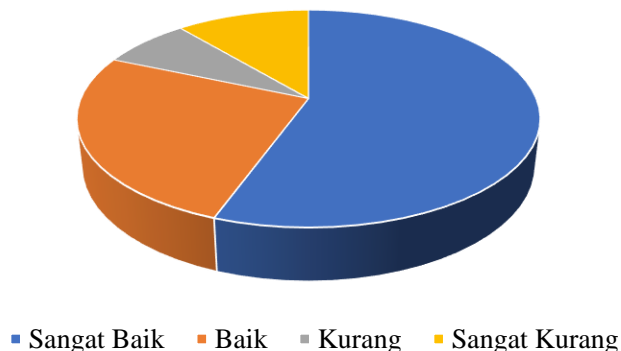
Kategori Hasil Perolehan Pretest



Pada hasil analisis pretest yang dapat dilihat pada pie diatas menunjukkan sebelum diberikan perlakuan memberikan gambaran bahwa terdapat 9 siswa bulutangkis yang memiliki nilai dibawah rata rata, dan 16 siswa yang memiliki nilai cukup dan sebagian diatas rata rata. Hal ini menunjukkan bahwa kelemahan masih terdapat pada siswa, maka penerapan dari program Latihan harus dijalankan dengan pertimbangan kelemahan pada hasil pretest. Untuk melihat perbandingan hasil dari program akan dilampirkan pada pie dibawah.

Gambar 2. Pie Hasil Post Test

Kategori Hasil Perolehan Pretest



hasil dari perbandingan menentukan ada perubahan perilaku fisik yang dialami siswa melalui pemberian latihan, hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan terhadap kelincahan gerak kaki siswa bulu tangkis. (Muthiarani & Lismadiana, 2021) senada dengan (Yulianan & Sugiyanto, 2014) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kelincahan baik artinya siswa dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk memberikan hasil yang absolut maka pengujian validitas digunakan untuk menentukan apakah hasil pengukuran tes dapat dianggap sah atau tidak. Tes pengukuran dianggap valid jika mampu memberikan gambaran yang akurat terhadap apa yang sedang diukur. Metode yang digunakan untuk menilai validitas hasil tes pengukuran tersebut adalah melalui regresi linear sederhana.

Tabel 1. Uji Validitas

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	17.84	25	5.735	1.147
	Post Test	15.12	25	3.887	.777

berdasarkan hasil perhitungan data pretest di peroleh nilai tertinggi 13.51 detik dan nilai terendah 22.66 detik, dengan rata-rata (mean) sebesar 17.84 dan standar deviasi sebesar 5.73 sedangkan hasil perhitungan data posttest diperoleh nilai tertinggi 12.63 detik dan nilai terendah 20.66 detik, dengan nilai rata-rata (mean) 15.12 sedangkan standar deviasi sebesar 3.88 seperti table diatas.

Tabel 2. Hasil Hitung

Paired Samples Test										
		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest – posttest	2.720	3.247	.649	1.380	4.060	4.188	24	<.001	<.001

dapat diamati bahwa diketahui *Sig* untuk pengaruh X terhadap Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai *t* hitung $4.188 > t$ tabel 24. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan Latihan *X-Pattern Run* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 64 Jakarta. Uji Hipotesis juga menunjukkan bahwa H_0 : Tidak terdapat pengaruh Latihan *X-Pattern Run* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 64 Jakarta. H_1 : Terdapat pengaruh Latihan *X-Pattern Run* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 64 Jakarta. Adapun kriteria dalam penarikan hipotesisnya adalah H_0 diterima jika signifikansi $> 0,05$ H_0 ditolak jika signifikansi $< 0,05$. Untuk mengevaluasi dampak variabel bebas terhadap variabel terikat, peneliti memanfaatkan uji *paired sample t-test*. Proses pengujian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS IBM 22.0*.

11.....

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan analisis yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menyiratkan bahwa *Terdapat* pengaruh positif dan signifikan Latihan Ex-Pattern Run terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 64 Jakarta. Hal ini dapat diamati berdasarkan hasil *Sig. 2 tailed* untuk pengaruh X terhadap Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung $4.188 > t$ tabel 24. Oleh karena itu menurut kesimpulan saya terdapat peningkatan kelincahan yang signifikan setelah Latihan *x-pattern run* ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 64 Jakarta. Hal ini dapat diamati berdasarkan percepatan waktu yang mampu dicapai oleh setiap peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMAN 64 Jakarta

REFERENSI

- Alica, D. R., & Afrizal, S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Siswa Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga sekolah*. Yogyakarta.UNY Press.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.
- Dimas. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot lengan, Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket pada Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri. *SimkiTechsain*, 2(3), 1-8.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2019). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Remaja Rosdakarya.
- Karyono, T. H. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis*, *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol 12 No 1: 146161.
- Maryati, S., & Sugiawardana, R. (2017). Model Pengembangan Alat Footwork Trainer Berbasis Micro-Controler Pada Keterampilan Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 43-51.
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork siswa bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Njoroge, P. M., & Nyabuto, A. N. (2014). Discipline as a factor in academic performance in Kenya. *Journal of Educational and Social Research*, 4(1), 289. <http://www.richtmann.org/journal/index.php/jesr/article/view/1847>.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105-119.https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12073.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Siswa
- 12.....

- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Penelitian*. Magelang: Staia Press.
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171-177.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta. Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bulutangkis*. Bandung: Jembar.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung. Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 72-79.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis siswa tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126.