

## Pengaruh Latihan Cone Shuttle Drill Terhadap Footwork Pemain Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Mengah Atas Negeri 3 Pemalang

**Danang Mukti Wibowo**

email: [danangwibowo1923@gmail.com](mailto:danangwibowo1923@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*The condition of the poor footwork ability of extracurricular badminton players at SMA Negeri 3 Pemalang serves as the foundation for this study. This is evident from the fact that many players still lack the necessary footwork skills. The purpose of this study is to determine whether training in cone shuttle drills improves badminton game footwork skills. SMAN 3 Pemalang, 24 individuals who participated in extracurricular badminton activities, served as the study's sample subjects. The example utilized depended on purposive examining of 16 individuals which were separated into 2, to be specific the exploratory gathering adding up to 8 individuals and the benchmark group adding up to 8 individuals. Since the pre-test and post-test groups were used in the research design, data collection took place during both tests. In view of the computation results, it was acquired an expansion in the aftereffects of the footwork capacity of the control class by 4.12 making a decision about point while the trial class was 11.62. Therefore, it can be concluded that the cone shuttle drill has an effect on the footwork skills of SMAN 3 Pemalang's badminton extracurricular players..*

**Keywords:** *Footwork Bulutangkis, Cone Shuttle Drill*

### **Abstrak**

Kondisi kemampuan footwork pemain ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Pemalang yang kurang baik menjadi landasan penelitian ini. Hal ini terlihat dari banyaknya pemain yang masih kurang memiliki keterampilan gerak kaki yang diperlukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan cone shuttle drills dapat meningkatkan keterampilan footwork permainan bulutangkis. SMAN 3 Pemalang sebanyak 24 orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dijadikan sebagai subjek penelitian. Contoh yang digunakan tergantung pada pengujian purposive dari 16 orang yang dipisahkan menjadi 2, yaitu kelompok eksplorasi berjumlah 8 orang dan kelompok pembandingan berjumlah 8 orang. Karena kelompok pre-test dan post-test digunakan dalam desain penelitian, pengumpulan data dilakukan selama kedua tes. Dilihat dari hasil komputasi, diperoleh peningkatan efek samping kemampuan gerak kaki kelas kontrol sebesar 4,12 dalam pengambilan keputusan poin sedangkan kelas uji coba sebesar 11,62. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan cone shuttle berpengaruh terhadap keterampilan gerak kaki pemain ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 3 Pemalang..

**Kata kunci:** *Footwork Bulutangkis, Cone Shuttle Drill*

## **PENDAHULUAN**

Mikanda Rahmani, sebagaimana dilaporkan pada tahun 2014: 1) Olahraga adalah aktivitas fisik yang diawali dengan gerakan anggota gerak atas dan bawah. Dianggap sebagai kegiatan karena pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan menjadikan tubuh bugar dan sehat. Aktivitas sehat ini bisa digunakan lebih dari sekadar bersantai; itu juga dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan olahraga seseorang, melatih untuk menjadi atlet profesional, atau mencapai kesuksesan olahraga.

Badminton, atau bulu tangkis (dari bahasa Inggris: *the game of badminton*) dimainkan dengan alat pemukul yang berbentuk bulat dan berlubang-lubang. memiliki pegangan, dan Raket yang dimainkan oleh dua pemain lawan (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) adalah nama alat ini. Seperti halnya tenis, bulu tangkis berarti memukul bola bulu tangkis, khususnya kok (*shuttlecock*) melewati jaring sehingga jatuh di medan pertempuran lawan yang ditugaskan dan berusaha agar lawan tidak melakukan hal yang sama.

Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan adalah *cone shuttle drill*. Untuk meningkatkan kelincahan, *cone drill* merupakan salah satu jenis latihan yang menggunakan *cone* atau kerucut sebagai pembatas dan rintangan dalam gerakan. Griffin football (2011:69) *cone drill* adalah metode yang efektif untuk melatih kecepatan dan pergeseran jalur. Kompleksitas latihan ditingkatkan oleh kerucut, yang memungkinkan berbagai kombinasi gerakan. Tujuan dari bor lima kerucut adalah untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan lima kerucut atau kerucut sebagai batas dan rintangan selama gerakan.

Peneliti berkesempatan untuk mendampingi langsung siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis pada saat magang ketiga di Universitas PGRI Semarang di SMA Negeri 3 Pemalang. Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis berjalan lancar dan diadakan setiap hari Kamis dan Sabtu. Namun peneliti menemukan bahwa pemain ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Pemalang memiliki kemampuan gerak kaki yang sangat rendah sehingga menjadi masalah..

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Cone Shuttle Drill Terhadap Footwork Pemain Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pemalang”.

## **METODE PENELITIAN**

Kelompok pre-test dan post-test digunakan dalam desain penelitian penelitian ini. Arikunto Suharsimi, (2010: Menurut 124), pre-test adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen,

sedangkan post-test adalah observasi yang dilakukan setelah eksperimen. Hasil pre-test dapat digunakan sebagai dasar untuk membandingkan hasil subjek yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sebanyak 16 siswa dari program ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 3 Pemalang dipilih untuk penelitian ini. Mereka dibagi menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 4.2

Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol

No	Jenis Penghitungan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1	Jumlah total nilai	238	271	33
2	Mean	29.75	33.87	4.12

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata *pre-test* 29.75 , rata-rata hasil *post-test* sebesar 33.87 dari poin maksimal 400 dan rata-rata peningkatan dari *pre-test* dengan *post-test* sebesar 4.12.

Tabel 4.3

Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok Eksperimen

No	Jenis Penghitungan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1	Jumlah total nilai	238	331	93
2	Mean	29.75	41.37	11.62

Berdasarkan data analisis statistik di atas, terlihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata *pre-test* 29.75 , rata-rata hasil *post-test* sebesar 41.37 dari poin maksimal 400 dan rata-rata peningkatan dari *pre-test* dengan *post-test* sebesar 11.62.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dengan nilai posttest 33,87 pada kelas kontrol dan nilai posttest 41,37 pada kelas eksperimen, dapat disimpulkan bahwa latihan cone shuttle drill meningkatkan kelincahan

footwork bulutangkis pada pemain ekstrakurikuler bulutangkis. Kesimpulan ini didukung oleh analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan.

Pelatih atau pelatih ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 3 Pematang Jaya harus selalu menawarkan rencana latihan atletnya yang efisien dan efektif. Berikan berbagai model pelatihan yang terprogram dengan baik, khususnya program pelatihan ketangkasan gerak kaki.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku SUPER LENGKAP OLAHRAGA*. Jakarta : Dunia Cerdas.**
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. *Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2(2), 9. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/9059>
- Widyastuti, (2015). *Tes dan pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Porsada