

## *The Effect of Varying Footstep Pattern Training on Badminton Playing Ability on BARET Players*

### **Pengaruh Variasi Latihan Pola Langkah Kaki terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Pemain BARET**

**Bandung Bumboro<sup>1</sup>, Hadad Sanjaya<sup>2</sup>, Nursalim<sup>3</sup>**  
<sup>1 2 3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

#### Article Info

##### Corresponding Author:

Hadad Sanjaya

✉ [hadadsanjaya29@gmail.com](mailto:hadadsanjaya29@gmail.com)

##### History:

Submitted: 19-11-2024

Revised: 20-12-2024

Accepted: 30-12-2024

##### Keyword:

*Badminton; variations training; foot performance.*

##### Kata Kunci:

Bulutangkis; Variasi Latihan; Kinerja Kaki.

##### How to Cite:

Sanjaya, H., Bumboro, B., Nursalim. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Pola Langkah Kaki terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Pemain BARET. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 130-142.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2500>

#### Abstract

*The problem that will be studied in this research is whether variations in footstep pattern training have an influence on foot performance. The aim of this research is for the players to know the variations in footstep pattern training and to know the correct and correct footstep movements in playing badminton. The research used is quantitative research with the Quasi Experimental Design research type, which takes place at the UNIMUDA Sorong Bukuminton Field. with 6 players as the subject, the collection technique used was observation, then the data obtained was analyzed using the t-test. From the pretest normality test data, it was obtained with a value of  $0.804 > 0.05$  and posttest data with a value of  $0.167 > 0.05$ , so the data was normally distributed. The homogeneous test for pretest and posttest data was obtained at  $0.104$ , which means  $0.104 > 0.05$ . The data is homogeneous. And also based on the player's posttest score data, it was found that there was a significant influence between variations in footstep pattern training on the player's foot performance. This can be seen from the average value of the player's foot performance before and after being treated, which was 11.83 to 16.00.*

#### Abstrak

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apakah variasi latihan pola langkah kaki memiliki pengaruh terhadap kinerja kaki?. Tujuan penelitian ini agar para Pemain mengetahui variasi latihan pola langkah kaki dan mengetahui gerakan langkah kaki dalam permainan bulutangkis yang baik dan benar. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Experimental Design. Bertempat di Lapangan Bulutangkis UNIMUDA Sorong . dengan subjek 6 pemain. Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu observasi, kemudian data yang diperoleh di analisis dengan uji-t. Mendapatkan hasil data uji normalitas pretest di yaitu dengan nilai  $0,804 > 0,05$  dan data posttest dengan nilai  $0,167 > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogen untuk



Copyright © 2024 by  
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2500>

data pretest dan posttest di dapat sebesar 0,104 yang artinya  $0,104 > 0,05$  data tersebut bersifat homogen. Dan juga Berdasarkan data nilai posttest pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Variasi latihan pola langkah kaki terhadap kinerja kaki pemain, hal ini terlihat dari nilai rata-rata kinerja kaki pemain sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00.

---

## A. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (net) (Aksan 2016). Dua orang untuk kategori permainan tunggal, dan untuk empat orang untuk kategori permainan ganda dan campuran. Hal ini seperti yang diungkapkan Subardjah yang menyatakan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan individual, yang dapat dimainkan dengan cara satu lawan satu yang disebut dengan permainan tunggal, dan dua orang (berpasangan) melawan dua orang (berpasangan) yang disebut dengan ganda dengan menggunakan raket sebagai alat untuk memukul dan shuttlecock sebagai obyek yang dipukul (Porkes dkk., 2022). Atau bisa dikatakan bahwa shuttlecock yang dimainkan tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga pada permainan ini dibutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat dari berbagai usia mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Banyak berdiri klub-klub bulutangkis yang menjadi wadah untuk berlatih dan berkumpulnya masyarakat yang gemar bermain bulutangkis. Klub bulutangkis menjadi tempat untuk melatih dan mendidik atlet-atlet muda menjadi atlet bulutangkis profesional yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia. Atlet-atlet muda dilatih dengan keras untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan bulutangkis. Secara garis besar teknik dalam permainan bulutangkis yaitu meliputi teknik pukulan, teknik pegangan raket, dan teknik kinerja kaki. Akan tetapi, banyak klub bulutangkis yang terpaku pada peningkatan teknik pukulan saja karena menganggap teknik pukulan yang terpenting dalam permainan bulutangkis, sehingga sering kali tidak melatih teknik kinerja kaki dalam latihan. Padahal teknik kinerja kaki merupakan penunjang untuk melakukan pukulan dengan baik dalam bulutangkis, tanpa teknik kinerja kaki yang baik semua gerakan, pukulan, dan teknik yang lain dalam permainan bulutangkis tidak bisa dilakukan dengan maksimal (Putu Astrawan et al., 2016).

Menurut (Budiwanto, 2013) “teknik langkah kaki yang baik adalah jika gerakan langkah kaki tersebut dapat dilakukan dengan cepat ke seluruh penjuru lapangan dan

---

pada saat yang tepat sampai di tempat shuttlecock akan jatuh”. Teknik kinerja kaki memiliki peranan penting dalam menjangkau dan memukul shuttlecock, karena ketika memukul shuttlecock atlet harus berada pada posisi yang tepat dan dalam keadaan yang seimbang agar pukulan yang dihasilkan optimal. Tanpa teknik kinerja kaki yang baik atlet akan kesulitan dalam melakukan pukulan dan mendapat posisi yang tepat untuk memukul. Menurut Poole (2005) “tujuan dari kinerja kaki yang baik adalah supaya pemain dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian lapangan”. Dengan memiliki teknik kinerja kaki yang baik akan menunjang dan memaksimalkan teknik-teknik yang lain dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk melatih teknik kinerja kaki bulutangkis kepada atlet.

Menurut Muthiarani, 2017 *footwork* adalah kemampuan kaki menopang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa agar dapat melakukan gerakan memukul dengan efektif. Seseorang yang memiliki *footwork* yang baik akan dengan mudah mengubah arah pada posisi yang berbeda, namun masih kurang perhatian terhadap teknik kerja kaki (*footwork*) saat latihan shadow. Program latihan seharusnya mengkombinasi latihan menggunakan teknik langkah bersilangan, berurutan, ataupun langkah melompat. Permasalahan yang terjadi di lapangan saat ini selain kurangnya perhatian teknik dalam menentukan tujuan dari latihan shadow, kecepatan adalah faktor yang selalu menjadi perhatian ketika melakukan latihan tersebut, dan tanpa memperhatikan langkah kerja kaki (*footwork*).

Variasi latihan pola langkah kaki dapat didefinisikan sebagai latihan yang mengutamakan semangat atlet dalam berlatih dan membuat atlet tidak mengalami kebosanan berlatih, serta gerakan kinerja kaki yang sesuai dengan permainan bulutangkis. Variasi latihan pola langkah kaki bertujuan untuk memperbaiki gerak kaki yang sesuai dengan permainan bulutangkis, sehingga atlet dapat bergerak dengan cepat dan efisien dalam menjangkau seluruh sudut lapangan. Bentuk latihan dengan banyak variasi ini mampu memberikan beban latihan yang berat bagi atlet. Proses pemberian beban ini sangat bermanfaat dalam mempengaruhi kinerja otot tubuh atlet terutama kaki. Pemberian variasi latihan pola langkah kaki akan dapat memanipulasi beban latihan yang sebenarnya berat menjadi terlihat ringan karena latihan yang bervariasi. Dengan latihan yang bervariasi atlet akan bersemangat dalam berlatih dan dapat menyelesaikan seluruh program latihan yang diberikan. Sehingga tujuan

---

latihan untuk meningkatkan kemampuan kinerja kaki bulutangkis dapat tercapai (Setyo Budiwanto, 2020).

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011) latihan atau training adalah penerapan dari sebuah perencanaan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan target yang akan dicapai. Ambarukmi (2007) menyatakan bahwa, "Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan keseimbangan olahraga"

Sesuai dengan pengamatan di lapangan, banyak kegagalan yang terjadi di dalam permainan disebabkan karena seorang pemain tidak berhasil dalam menguasai gerak badan dan langkah kakinya. Sebagian pemain melakukan gerakan *footwork* dengan asal-asalan, sehingga apa yang menjadi capaian gerak langkah kaki teknik bulutangkis menjadi tidak tepat sasaran. Langkah kaki merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting di permainan bulutangkis. Dengan gerakan langkah kaki yang baik bisa digunakan untuk bertahan dan juga menyerang. Sehingga lebih mudah untuk mendapatkan poin. Untuk itu maka perlu diadakan sebuah penelitian, tentang gerakan langkah kaki.

Sampel pada penelitian ini adalah para pemain BARET. BARET adalah mahasiswa yang tergabung dalam kelompok minat dan bakat himpunan mahasiswa pendidikan jasmani di bidang Bulutangkis. Nama BARET memiliki maksud yaitu goresan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa variasi latihan pola langkah kaki dapat meningkatkan kemampuan kinerja kaki atlet bulutangkis. Hal tersebut akan tertuang dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul "Pengaruh Variasi Latihan Pola Langkah Kaki Terhadap Kemampuan Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pemain BARET".

## **B. Metode**

Rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif secara sederhana dapat dikatakan sebagai penelitian yang datanya menggunakan angka-angka, akan tetapi kalau kita ingin melihat lebih jauh, maka pendekatan kuantitatif merupakan metodologi penelitian yang menggunakan pendekatan positivisme (pendekatan klasik-objektif) artinya ada

---

realitas yang “real” yang diatur oleh kaidah-kaidah tertentu yang berlaku universal, walaupun kebenaran pengetahuan tentang itu mungkin hanya bias diperoleh secara probabilitas, out there (diluar dunia subjektif peneliti), dapat diukur dengan standar tertentu, digeneralisasi dan bebas dari konteks dan waktu (Harum 2019).

Penelitian kuantitatif dipengaruhi oleh cara berpikir filsafat positivistik. Filsafat positivistik berpendapat sesuatu dikatakan ber-ada apabila dapat diukur dan diuji secara empirik (Wekke, 2019).

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik dalam perencanaan, proses, membangun hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan (Musianto, 2002). Menurut (Moh Kasiram, 2009).

Berdasarkan pandangan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan data-data berupa angka dan ilmu pasti untuk menjawab hipotesis penelitian. menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data dalam perencanaan.

Waktu yang di gunakan oleh peneliti adalah dari tanggal 5-31 Agustus 2024 di Lapangan bulutangkis Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Karena peneliti mendapatkan bahwa masih banyak pemain yang kurang efektif dalam melakukan gerakan langkah kaki.

Desain yang di gunakan yaitu Bentuk Desain dari Pre-Experimental Design. Desain yang digunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Sugiyono (2012:110-111). Desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, sebab dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan yang telah perlakuan. Dalam penelitian eksperimen dibutuhkan desain, Desain eksperimen adalah sebagai rambu-rambu agar penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka penulis membuat desain penelitian. Desain ini dikembangkan berdasarkan analisis permasalahan kedalam unit-unit penelitian yang diorganisasi secara sistematis sehingga dijadikan pedoman penelitian. Desain ini menggunakan desain one-group pretes-posttest design dalam desain ini terdapat pretest, sebelum dari perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Variabel Penelitian yaitu suatu kualitas di mana peneliti seorang peneliti

---

mempelajari dan menarik sebuah kesimpulan dari proses penelitian yang dilakukan (Kidder : 1981). Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah: (1) variabel bebas yaitu Variasi Pola Latihan Langkah Kaki (2) Variabel terikat yaitu Gerakan Langkah Kaki.

1. Variabel X atau variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempunyai pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya suatu perubahan pada variabel lain. Sehingga dapat dikatakan kalau perubahan yang terjadi pada variabel ini diasumsikan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada variabel lain. Variabel X atau variabel bebas pada penelitian ini adalah Variasi Pola Latihan
2. Langkah Kaki. Variabel Y atau variabel terikat (dependen) adalah suatu variabel yang keberadaannya menjadi sebuah akibat dikarenakan adanya variabel bebas. Disebut sebagai variabel terikat karena kondisi atau variasinya dipengaruhi atau terikat oleh variasi variabel yang lain. Variabel Y pada penelitian ini adalah Kinerja Kaki.

Menurut Sugiyono (2007:132) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian disimpulkan. Adapun pendapat menurut Arikunto (2006: 120) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan sumber penelitian. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek berada pada suatu tempat yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan masalah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 15 pemain BARET.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2012:118). Dalam penelitian pendidikan, terutama dalam penelitian eksperimen, probabilitas sampling tidak selalu diperlukan atau mungkin tidak dapat dilakukan pemilihan subjek dari populasi yang lebih besar. Dalam hal yang demikian, peneliti biasanya menggunakan sampling tersedia (availability sampling), yakni peneliti memanfaatkan subjek yang tersedia, misalnya sekelompok siswa dalam kelas tertentu. (Hajar, 1996: 147).

Berdasarkan pendapat diatas sampel adalah metode pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang akan dijadikan sampel untuk menentukan ciri yang dikehendaki dari suatu populasi. Maka sampel dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 6 pemain BARET.

---

Untuk memperoleh data yang di inginkan dan sesuai dengan kepentingan peneliti, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui teknik t test yaitu *pre test* dan *post test*. *Pre -test* dilakukan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan gerakan langkah kaki sebelum dilakukan *Treatment*. Dilaksanakannya dengan menggunakan observasi sebagai penunjang. Adapun cara pemberian nilai pada observasi yaitu menggunakan angka 5 sampai dengan 1. Dimana angka 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup baik, 2= kurang baik, dan angka 1 = tidak baik. (Arifin, 2012:234). Peneliti menggunakan pemberian nilai dari 4 sampai dengan 1. 4 = sangat mampu, 3 = mulai mampu, 2 = kurang mampu, 1 = tidak mampu Post-test dilakukan untuk mengumpulkan data perkembangan kinerja kaki setelah dilakukan *Treatment*. Pengumpulan data sama dengan apa yang dilakukan sebelum pada Pre-Test. Keterangan pada penilaian, peneliti menggunakan 4, 3, 2, dan 1.

Selain itu, peneliti menggunakan teknik-teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi adapun uraiannya sebagai berikut :

#### 1. Observasi

Menurut Yusuf (2014:384) kunci keberhasilan dari observasi sebagai teknik dalam pengumpulan data sangat ditentukan oleh peneliti itu sendiri, karena peneliti melihat dan mendengarkan suatu objek penelitian dan kemudian peneliti menyimpulkan dari apa yang diamati. Observasi adalah pengamatan langsung terhadap objek untuk mengetahui keberadaan objek, situasi, konteks dan maknanya dalam upaya mengumpulkan penelitian. Adapun data yang peneliti ambil dari observasi ini adalah peneliti mengobservasi langsung pada penelitian ini tentang Pengaruh Variasi Latihan Pola Langkah Kaki Dalam Kemampuan Permainan Bulutangkis Pada Pemain BARET.

#### 2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Teknik dokumentasi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dokumentasi foto.

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian yaitu, kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Dalam penelitian

---

kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Kemudian setelah itu peneliti menentukan skala yang akan digunakan pada instrumen. Dalam penelitian ini, instrumen atau alat pengumpulan data adalah dengan lembar observasi dan dokumentasi.

Instrumen pada Variabel X adalah Latihan teknik kinerja kaki yang sesuai dengan permainan yang sesungguhnya yaitu latihan pola langkah kaki. Terdapat enam pola langkah kaki dalam bulutangkis yang harus dikuasai oleh atlet yaitu, langkah kaki ke kanan depan, ke kiri depan, ke samping kanan, ke samping kiri, ke kanan belakang, dan ke kiri belakang (Budiwanto, 2013). Enam pola langkah kaki tersebut sesuai dengan permainan bulutangkis yang sesungguhnya, sehingga sesuai untuk meningkatkan kemampuan kinerja kaki bulutangkis.

Instrumen pada Variabel Y adalah Pada latihan footwork para peserta diberikan bentuk latihan seperti memindahkan shuttlecock dari satu tempat ke tempat yang lain pada lapangan sendiri dan juga menggunakan instruktur sebagai pengarah dimana atlet harus bergerak mengambil shuttlecock yang diarahkan oleh pelatih/instruktur.

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial parametrik. Analisis statistik deskriptif, mendeskripsikan atau memberi gambaran data dalam bentuk tabel, grafik, histogram dari nilai rata-rata, frekuensi, dan standar deviasi. Sedangkan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas digunakan SPSS v 25 Uji yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian ini menggunakan teknik yaitu Shapiro-Wilk dengan program computer SPSS statistik v 25 for windows dengan cara memilih menu: Analyze - Deskriptive Statistics – Eksplore. Kriteria penetapannya dengan cara membandingkan nilai Sig. (2- tailed) pada table Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05 (5%). Dengan demikian, dasar pengambilan keputusan bahwa jika p dari koefisien K-S

$>0,05$ , maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika  $p$  dari koefisien K-S  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Hasil pretest-posttest yang peneliti lakukan menghasilkan hasil rata-rata sebesar 11.83 untuk pretest dan 16.00 untuk posttest, sedangkan standar deviasinya adalah 1.471 untuk pretest dan 2.041 untuk posttest.

Tabel Hasil pretest-posttest

		PREEKS	POSEKS
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		11,83	16,00
Range		4,00	4,00
Minimum		10,00	14,00
Maximum		14,00	18,00
Std. Deviasi		1,471	2,041

Sumber: Data diolah SPSS 25

Menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) dari hasil data pre-test lebih kecil dibandingkan dengan hasil data post-test, yaitu sebesar 11,83 dengan 16,00, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data pre-test adalah 14,00, untuk nilai maksimal yang di dapatkan pada pengambilan data post-test adalah 18,00, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil pre- test adalah 10,00, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil post-test adalah 14,00.

Uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui sebaran data hasil pretest dan posttest adalah uji normalitas dengan Shapiro-Wilk. Dengan hipotesis, jika  $p$ -value  $< \alpha = 0.05$  berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika  $p$ -value  $> \alpha = 0.05$  maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan. Penerapan pada uji Shapiro-Wilk adalah bahwa jika signifikansi  $p$ -value  $< \alpha = 0.05$  berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika signifikansi  $p$ -value  $> \alpha = 0.05$  maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
Shapiro-Wilk				
	KELAS	Statistic	df	Sig.
HA SI	PRE_	.958	6	.804
	EKS			
L	POST_	.853	6	.167
	EKS			

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas, untuk seluruh data kelompok baik dari pretest dan posttest menunjukkan bahwa nilai sig. > 0,05. Jadi kesimpulan dari distribusi ini yaitu menyatakan normal.

Uji selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah uji homogenitas. Hipoteis pada uji homogenitas ini adalah  $H_a$  diterima jika sig > 0.05 sedangkan  $H_a$  ditolak jika sig < 0.05. Hasil uji homogenitas kedua kelompok sampel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance				
		Levene	df	
		Statistic	1	df2
Ha	Based on Mean	,104	1	10
sil_	Based on Median	,096	1	10
	Based on Median and	,096	1	9,49
Lati	with adjusted df			4
ha	Based on trimmed	,104	1	10
n	mean			

Sumber: Data diolah SPSS 25.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai yang menunjukkan bahwa Sig Based on Mean 0,104 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pre-test dan posttest adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (Tidak Mutlak) dari uji Independent Sample T Test sudah terpenuhi.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui penelitian observasi terhadap 6 orang pemain. Peneliti memberikan pre-test dan post-test pada setiap pemain. Metode variasi latihan yang diberikan adalah dengan memberikan mereka waktu selama 30 detik kepada setiap pemain untuk dapat menyentuh titik (cone) sebanyak mungkin. Dengan gerakan yaitu kanan atas, kiri atas, samping kanan, samping kiri, kanan bawah, dan kiri bawah yang telah di berikan oleh peneliti. Latihan ini memakan waktu kurang lebih selama 3 minggu, para pemain berlatih 4x dalam

---

seminggu. Sehingga dalam kurun waktu 3 minggu terdapat 12 kali latihan.

Pengambilan data pre-test didapatkan dari hasil observasi ketika para pemain sedang bermain atau berlatih. Sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh para pemain. Sedangkan data post-test di dapatkan dengan cara memberikan para pemain waktu 30 detik untuk dapat menyentuh titik (cone) sebanyak mungkin. Dengan metode inilah peneliti akhirnya bisa mendapatkan hasil bahwa kinerja kaki para pemain telah meningkat.

Dari hasil penilaian 6 subjek dalam meningkatkan kinerja kaki melalui variasi latihan pola langkah kaki. Berdasarkan data nilai posttest pemain ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Variasi latihan pola langkah kaki terhadap kinerja kaki pemain, hal ini terlihat dari nilai rata-rata kinerja kaki pemain sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 11,83 menjadi 16,00. Hasil yang berbeda ini tidak lain disebabkan karena pemberian latihan yang baik dan benar. Rutinnya latihan juga mempengaruhi hasil tersebut.

Selain itu hasil penelitian di perkuat Isnan, Setyo Budiwanto(2020). Penelitian ini bertujuan untuk mencari apakah ada pengaruh variasi latihan pola langkah kaki terhadap peningkatan kinerja kaki bulutangkis. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian praexperimental yaitu rancangan pretest dan posttest dalam satu kelompok. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet usia 11-14 tahun di PB. Mahkota Parang Magetan yang berjumlah 20 atlet. Penelitian ini dilakukan selama 24 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 8 minggu. Hasil analisis data uji-t amatan ulang (Paired Sample t Test) adalah thitung (11,000) > ttabel (1,72913) dengan taraf signifikansi 5% dan interpretasi uji signifikansi adalah (0,000) lebih kecil dari signifikansi 5% (0.05). Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan variasi latihan pola langkah kaki terhadap kemampuan kinerja kaki dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 11-14 tahun di PB. Mahkota Parang Magetan.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu, ada pengaruh variasi latihan pola langkah kaki terhadap kinerja kaki pada pemain BARET. Dari hasil penelitian tersebut latihan pola langkah kaki dapat menjadi rekomendasi bagi pelatih dan pemain BARET beserta pelatih lainnya.

---

## Daftar Pustaka

- Budiwanto, S. (2013). Variasi Latihan Pola Langkah Kaki Terhadap Kemampuan Kinerja Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pa-Da Atlet Usia 11-14 Tahun. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), 85–93.
- Harum, Arifuddin(2019). Pendekatan Kuantitatif. Buku Metode Penelitian Sosial Hal 54-69. Oktober 2019.
- Kusuma, G. N. A. 2013. Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA N 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. (Skripsi). Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Muthiarani, A. (t.t.). PENGARUH LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN DAN LANGKAH BERSILANGAN TERHADAP KELINCAHAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. WIRATAMA JAYA YOGYAKARTA.
- Putu Astrawan, K. I., Adiputra, N., & Made Jawi, I. (2016). PELATIHAN FOOTWORK BULUTANGKIS 10 REPETISI 2 SET LEBIH BAIK DIBANDINGKAN 5 REPETISI 4 SET UNTUK MENINGKATKAN (Vol. 4, Nomor 2).
- Porkes, J., Pendidikan, J., Kesehatan, O., Rekreasi, &, Azhar, S., Darmayanti, J. M., Taufiqurahman, A., Latifah, N., & Tangerang, U. M. (2022). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis. 5(2), 428–441. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Poole, J. 2005. Belajar Bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya.
- Poole, J. 2011. Belajar Bulutangkis. Bandung: Pionir Jaya
- Wekke, I. S. (2019). Metode Penelitian Sosial. <https://www.researchgate.net/publication/344211045>.
- Rivai, A. 2015. Pengaruh Latihan Agility Whell Terhadap Kemampuan Footwork Siswa Ekstrakulikuler Bulutangkis SMAN 4 Malang. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.