

Pengaruh latihan *four cone drill* terhadap *agility* pemain bulutangkis PB Natura

Utvi Hinda Zhannisa

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, -Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

Tubagus Herlambang*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, -Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

*Penulis korespondensi, E-mail: maheshaherlambang@gmail.com , +6281325764215

Husnul Hadi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, -Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

Muh. Isna Nurdin Wibisana

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, -Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

Abstract

Badminton is a sport that is quite proud and has got a place in the hearts of the Indonesian people. Thanks to the achievements of athletes at the world level, Indonesia is quite superior. Athletes are required to train regularly, systematically and continuously. Besides that, you also have to pay attention to the aspects of training which include: technique, tactics, mental, physical. In the game of badminton one of the main physical aspects is agility (agility) because badminton players are required to move bodies quickly and precisely to be able to dominate the court. The purpose of this study was to determine the four cone drill exercise to increase the agility of PB Natura Klaten badminton players. The results of the t test show significant results so that H_a is accepted. The four cone drill exercise is one of the exercises that can be used to increase player agility. From the results of the pre-test that has been carried out, the average athlete's agility is 9.45 seconds with the fastest record being 9.45 seconds and the longest time being 10.80 seconds. The results of the posttest that have been carried out get an average result of 8.23 seconds, with the fastest time being 8.23 seconds and the longest time being 9.88 seconds. With these results it proves that the treatment given to athletes, namely the four cone drill exercise, has a significant effect on increasing player agility.

Keywords: *badminton; agility; cone drill.*

Abstrak

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang cukup membanggakan dan sudah mendapat tempat dihati masyarakat Indonesia. Berkat prestasi para atlet di tingkat dunia, Indonesia cukup diunggulkan. Para atlet dituntut untuk berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan yang meliputi : teknik, taktik, mental, fisik. Pada permainan bulutangkis salah satu aspek fisik yang utama adalah *agility* (kelincahan) karena para pemain bulutangkis di tuntut untuk melakukan perpindahan badan secara cepat dan tepat untuk dapat menguasai lapangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *four cone drill* untuk meningkatkan *agility* pemain bulutangkis PB Natura Klaten. Dari hasil uji t menunjukkan hasil yang signifikan sehingga H_0 diterima. Latihan *four cone drill* merupakan salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *agility* pemain. Dari hasil *pre test* yang telah di lakukan mendapatkan hasil rata-rata *agility* atlet di angka 9.45 detik dengan catatan waktu tercepat adalah 9.45 detik dan waktu terlama adalah 10.80 detik. Hasil dari *posttest* yang telah terlaksana mendapatkan hasil rata-rata 8.23 detik, dengan catatan waktu tercepat 8.23 detik dan waktu terlama 9.88 detik. Dengan hasil demikian membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan kepada atlet yaitu latihan *four cone drill* berpengaruh secara signifikan dapat meningkatkan *agility* pemain.

Kata kunci: bulutangkis; *agility*; *cone drill*.

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai yang dimainkan dua orang (untuk tunggal) dan dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi menjadi dua yang dibatasi oleh net (jaring), permainannya dengan memukul bolak-balik *shuttlecock* melewati atas net dan arah *shuttlecock* berada dalam garis lapangan bulutangkis. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang cukup membanggakan dan sudah mendapat tempat dihati masyarakat Indonesia. Berkat prestasi para atlet di tingkat dunia, Indonesia cukup diunggulkan. Bulutangkis adalah permainan yang bersifat individu yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan satu atau dua lawan dua. Dalam hal ini pemain bulutangkis memiliki tujuan bahwa pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah pemain lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* (Cohen et al., 2015).

Di Indonesia olahraga bulutangkis sangat memasyarakat, dan dikembangkan secara intensif oleh perkumpulan bulutangkis (PB) dan terprogram melalui jalur KONI, Depdiknas dan masyarakat pecinta olahraga bulutangkis itu sendiri. Olahraga bulutangkis dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan panjang lapangan 13,40 meter dan lebar lapangan 6,10 meter. Tinggi net adalah 1,55 meter dari lantai. Net dipasang di tengah-tengah lapangan sehingga panjang lapangan terbagi menjadi dua sama panjang. Untuk permainan tunggal (*single*), ganda (*double*), dan campuran (*mixed*) dimainkan dengan menggunakan garis batas yang berbeda-beda. Lapangan bulutangkis dibatasi pada masing-masing sisinya oleh dua garis pinggir yaitu *side boundary lines* dan *back boundary lines*

Usaha untuk mengembangkan olahraga bulutangkis sejalan dengan program pemerintah untuk menjadikan bangsa yang sehat, kuat dan sejahtera. Pada *olympade* Tokyo 2020 dari cabang olahraga bulutangkis dapat menyumbangkan 1 emas, melalui ganda putri yaitu Gresya Polii yang berpasangan dengan Apriyani Rahayu serta pada nomor tunggal putra Antony Sinisuka Ginting yang berhasil menyumbangkan perunggu pada ajang olahraga akbar tersebut. Kesuksesan dan keberhasilan dalam pencapaian prestasi tentu memerlukan berbagai macam komponen yang saling mendukung. Para atlet dituntut untuk berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan yang meliputi :

teknik, taktik, mental, fisik. Pada permainan bulutangkis salah satu aspek fisik yang utama adalah agility/ kelincahan karena para pemain bulutangkis di tuntut untuk melakukan perpindahan badan secara cepat dan tepat untuk dapat menguasai lapangan.

Upaya dalam meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan di antaranya; laribolak-balik (*shuttle run*), *sprint training*, latihan dengan *agility leader*, latihan *cone drill*, latihan *plyometric* dan lari berkelok-kelok (*zig-zag run*). Pemilihan latihan yang tepat akan memudahkan dalam pencapaian prestasi dan peningkatan komponen fisik tepat pada waktunya. *Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. *Cone drill* merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah (Amstrong, 2013). Dalam penelitian ini latihan *cone drill* perlu dicoba untuk dipraktekan dalam latihan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kelincaha.

Kelincahan (*agility*) sendiri merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu (Borrie, 2016). Seseorang yang dapat mengubah pada posisi berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga (Ulum, 2014). Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam permainan bulutangkis, karena jika kelincahan atlet baik, maka akan mempermudah atlet melakukan perubahan gerakan dalam waktu yang cepat. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Kelincahan seorang atlet dapat dilihat saat bermain ataupun bertanding, yaitu saat melangkah dalam menjangkau bola yang sulit dan melakukan gerakan dalam mengantisipasi datangnya bola. Di dalam cabang olahraga bulutangkis komponen fisik utamanya adalah kecepatan, power, kelentukan, daya tahan, kelincahan

Latihan kelincahan yang paling terstruktur adalah dengan periode kerja singkat dipisahkan oleh interval istirahat sesering mungkin yang berlangsung antara 2 sampai 3 menit atau mengandung rasio kerja-istirahat antara 1:12 dan 1:20 (Blackwell, 2015). Metode yang efektif untuk melakukan jenis aktivitas ini adalah metode pengulangan yang sangat pendek dengan intensitas tinggi, dilakukan dengan volume rendah dan interval istirahat panjang untuk memaksimalkan pemulihan, pengembangan kecepatan dan kemampuan teknis (Wibisana, 2020).

PB Natura salah satu PB yang saat ini masih eksis di bidang pembinaan olahraga bulutangkis, mulai dari kelompok usia dini sampai dengan remaja. Sebagai salah satu club yang masih eksis di tuntut untuk dapat melahirkan siswa yang berprestasi, melalui program-program Latihan yang di berikan. Kelincahan merupakan salah satu aspek fisik yang sangat penting di masukkan dalam program latihan. Para pemain bulutangkis di tuntut untuk memiliki kelincahan yang baik, sehingga dapat untuk merubah posisi badan secara cepat. Bentuk-bentuk latihan cone drill antara lain (1) *three cone drill*, (2) *four cone drill*, dan (3) *five cone drill* (Learning et al., 2018). Dalam penelitian ini menggunakan latihan *four cone drill* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis di PB Natura

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. *One Group Pretest Posttest* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2017).

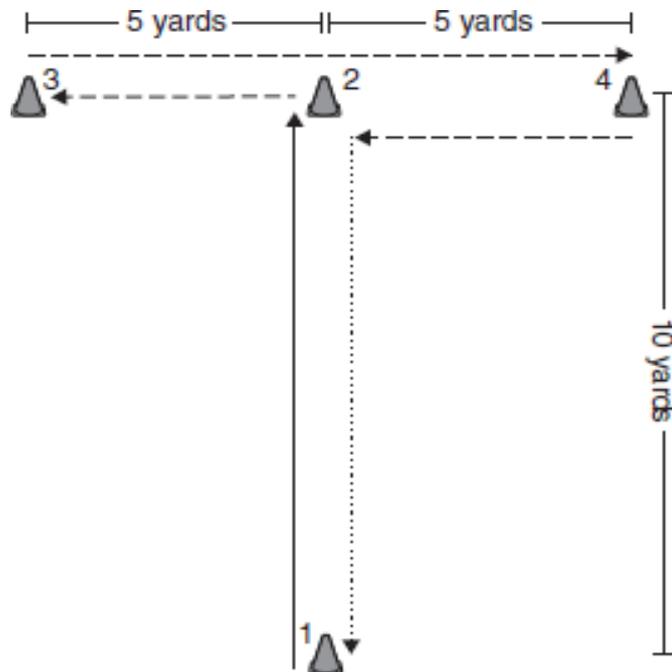


Keterangan:

- X1 : *Pretest*
- T : *Treatment*
- X2 : *Posttest*

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Natura, dengan sampel 13 atlet dari seluruh populasi yang tergabung di PB tersebut dengan menggunakan metode *purposive* sampling. Program latihan dengan 12 kali latihan atau *treatment* dalam satu minggu dilaksanakan latihan 3 kali.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *Agility T-Test* Dawes dan Roozen (Blackwell, 2015) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan merubah arah sambil berlari dengan perlengkapan sebagai berikut: Cone, Stopwatch, Meteran serta Alat tulis.



Prosedur pelaksanaan:

Pelaksanaan *Agility T-Test Testee* mulai dari *cone 1*, ketika ada aba-aba dari pencatat waktu, *testee* melakukan *sprint* ke *cone 2* dan menyentuh *cone 2* tersebut dengan tangan kanan. *Testee* kemudian berbelok arah ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh *cone 3*

dengan tangan kiri. Kemudian segera bergerak menyamping ke arah kan ke *cone* 4 dan menyentuh *cone* 4 dengan tangan kanan. *Testee* kemudian melakukan gerakan menyamping ke *cone* 2 dan menyentuh *cone* 2 dengan tangan kiri, terus berlari mundur secepat mungkin ke *cone* A. Stopwatch berhenti setelah subjek melewati *cone* 1.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus *t-test* yang bertujuan untuk membandingkan antara hasil sebelum perlakuan dan sesudah dilaksanakan perlakuan. Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.

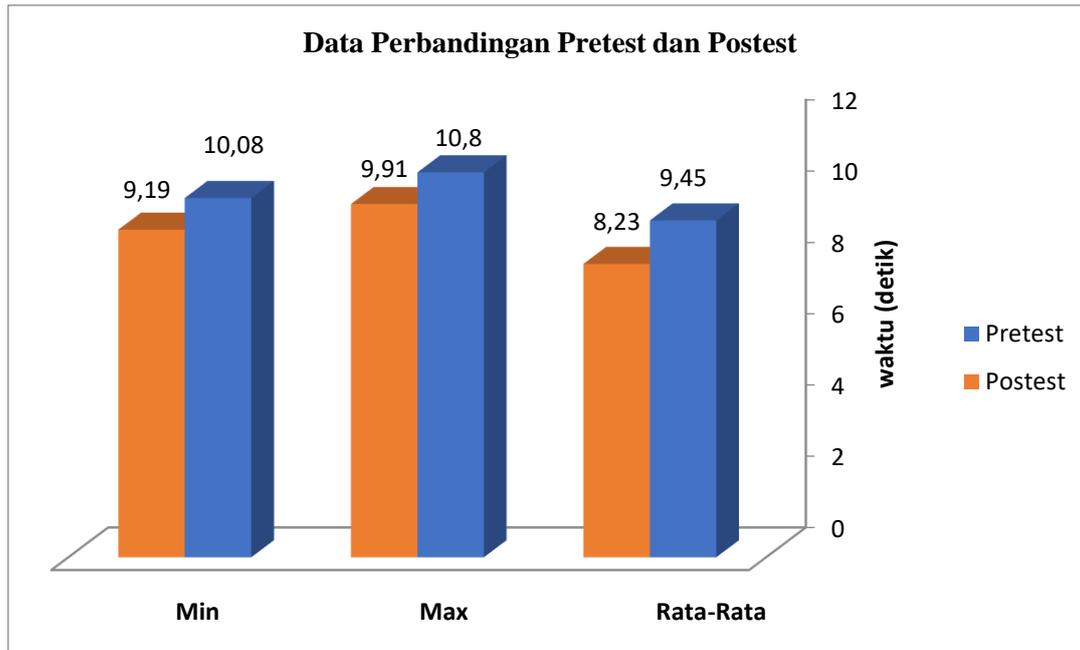
HASIL

Dari hasil yang diperoleh, menunjukkan bahwa hasil pretest menunjukkan waktu tercepat adalah 9.45 detik dan terlama 10.80 detik dengan rata-rata waktu 9.45 detik. Untuk waktu posttest menunjukkan hasil tercepat 8.23 dan waktu terlama 9.88 detik dengan rata-rata waktu 8.23 detik. Lihat pada tabel 1.

Tabel 1. hasil *pretest* dan *posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest
1	X1	10.49	9.64
2	X2	9.91	9.56
3	X3	9.81	8.88
4	X4	9.59	8.76
5	X5	9.45	8.40
6	X6	10.11	9.77
7	X7	10.60	9.91
8	X8	10.70	9.25
9	X9	9.81	8.95
10	X10	10.80	9.88
11	X11	10.15	9.25
12	X12	9.74	8.23
13	X13	10.17	9.76
14	X14	9.84	8.43

Dari hasil *pretes* dan *posttest* dapat digambarkan dengan gambar grafik berikut ini:



Gambar 1. Diagram perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*

Dari data hasil *pretes* dan *postes* terlihat dalam kurva di atas, bahwa dengan taraf signifikan 0,05 hasilnya signifikan, maka kecenderungan hitungan waktu menurun dikatakan hasilnya mengalami peningkatan kecepatan.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji t dengan SPSS, mendapatkan hasil sig 0.00 Ha diterima karena $0.00 < 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima karena adanya pengaruh yang signifikan. Lihat tabel 2 di bawah ini.

Tabel.2 hasil uji T

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest - Posttest	8.815	13	.000

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan six cone drill untuk meningkatkan agility atlet di PB Natura Klaten. Dari hasil uji t menunjukkan hasil yang signifikan sehingga Ha diterima. Latihan *four cone drill* merupakan salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan agility pemain. Dari hasil *pre test* yang telah di lakukan mendapatkan hasil rata-rata agility atlet di angka 9.45 detik dengan catatan waktu tercepat adalah 9.45 detik dan waktu terlama adalah 10.80 detik. Hasil dari *posttest* yang telah terlaksana mendapatkan hasil rata-rata 8.23 detik, dengan catatan waktu tercepat 8.23 detik dan waktu terlama 9.88 detik. Dengan hasil demikian membuktikan bahwa perlakuan yang diberikan kepada atlet yaitu latihan *four cone drill* berpengaruh secara signifikan dapat meningkatkan *agility* atlet.

Dalam permainan bulutangkis, atlet diuntut mempunyai agility yang baik, karena dalam permainannya membutuhkan perpindahan tempat yang cepat, membutuhkan langkah kali yang cepat supaya dapat menjangkau seluruh lapangan dengan secara lincah. Dari hal tersebut maka dibutuhkan agility yang baik juga untuk menunjang permainannya (Prastiwi et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian hasil penelitian menunjukkan: (1) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan latihan three cone drill terhadap peningkatan kelincahan (agility) dan kecepatan (speed); (2) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan four cone drill terhadap peningkatan kelincahan (agility) dan kecepatan (speed); (3) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan five cone drill terhadap peningkatan kelincahan (agility) dan kecepatan (speed).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis data yang di peroleh dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, latihan *six cone drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat untuk meningkatkan *agility* atlet, dilihat dari hasil pretes dan posttes yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *agility* pada atlet. Sehingga latihan ini patut dijadikan sebagai salah satu referensi latihan untuk meningkatkan *agility* atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Amstrong, N. (2013). Developing of the Elite Young Athlete. *Journal of Physical Activity, Sports et Exercise: JPASPEX*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.04.006>
- Blackwell, W. (2015). *ABC of Sports and Exercise Medicine* (G. P. Whyte, M. Loosemore, & C. Williams (eds.); Fourth Edi).
- Borrie, A. (2016). Coaching Science. *Science and Soccer*, 243–258. <https://doi.org/10.4324/9780203131862>
- Cohen, C., Texier, B. D., Quéré, D., & Clanet, C. (2015). The Physics of Badminton. *New Journal of Physics*, 17(6). <https://doi.org/10.1088/1367-2630/17/6/063001>
- Learning, M., Analysis, N., & Wales, S. (2018). *An introduction to sports coaching: From science and theory to practice*. 185. <http://books.google.com/books?id=3j3dEbL05KUC&pgis=1>
- Prastiwi, B. K., Ratimiasih, Y., Royana, I. F., & Zhannisa, U. H. (2022). Pengaruh latihan interval untuk meningkatkan kecepatan gaya bebas 50 meter atlet Pekan olahraga dan seni mahasiswa nasional (Porsenasma) Upgris. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 139. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p139-146>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Ulum, M. F. (2014). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2.
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal

SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>