

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Cone Drill* Terhadap Peningkatan *Footwork* Atlet Bulutangkis

Nova Sesarina Sembiring^{1*}, Padli², Tjung Hauw Sin³, Eval Edmizal⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
E-mail Korespondensi: Novasesarina00@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet bulutangkis atlet Club Binatama Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang berlatih di Club Binatama Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel yaitu purposive sampling, jadi Sampel pada penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang berlatih di Club Binatama Kota Padang yang berjumlah 14 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *footwork*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 13,25 > t_{tabel} 1,943$ dengan peningkatan persentase sebesar 14,96%. (2) Ada pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 24,40 > t_{tabel} 1,943$ dengan peningkatan persentase sebesar 14,07%. (3) Ada perbedaan pengaruh latihan antara latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 2,55 > t_{tabel} 1,943$.

Kata Kunci : *Ladder Drill, Cone Drill, Footwork, Bulutangkis*

The Effect of Ladder Drill and Cone Drill Training on Improving Badminton Athletes Footwork

ABSTRACT

The problem in this study is the decline in the performance of badminton athletes of the Binatama Club, Padang City. This study aims to determine the effect of ladder drill and cone drill training on the footwork of badminton athletes of the Binatama Club, Padang City. This type of research is a quasi-experimental study. The population in this study were all badminton athletes who trained at the Binatama Club, Padang City, totaling 20 people. The sampling technique was purposive sampling, so the sample in this study was badminton athletes who trained at the Binatama Club, Padang City, totaling 14 people. The research instrument used a footwork test. The data analysis technique used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study are (1) There is an effect of ladder drill training on improving the footwork of badminton athletes of the Binatama Club, Padang City, with a calculated t of $13.25 > t_{table} 1.943$ with a percentage increase of 14.96%. (2) There is an influence of cone drill training on improving the footwork of badminton athletes at the Binatama Club in Padang City, with a calculated t of $24.40 > t_{table} 1.943$ with a percentage increase of 14.07%. (3) There is a difference in the influence of training between ladder drill training and cone drill training on improving the footwork of badminton athletes at the Binatama Club in Padang City, with a calculated t of $2.55 > t_{table} 1.943$.

Keywords : *Ladder Drill, Cone Drill, Footwork, Badminton*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, terutama dalam usaha meningkatkan pembibitan, pembinaan, dan olahraga prestasi. Pembibitan, pembinaan dan peningkatan prestasi terhadap olahraga (Padli, 2019). Menurut (Usnata, 2018) Olahraga adalah gabungan dari 2 suku yaitu olah (memproses) dan raga (tubuh) yang berarti olahraga adalah memproses tubuh dengan berbagai cara dengan mengerakan tubuh dari kepala sampai kaki dengan tujuan tertentu. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang paling digemari untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari setiap orang (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga merupakan kegiatan proaktif yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk membina dan menumbuhkan generasi muda yang produktif dan berkualitas. Demikian pula, olahraga juga menjaga kesehatan jasmani dan tidak mengalami penurunan kinerja secara cepat. Karena olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang, karena olahraga tersedia di semua aspek kehidupan (Juliandra dan Yendrizal, 2018).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu bentuk kerja nyata yang sebagian besar bersifat brutal (Mulya, 2020). Olahraga merupakan kerja nyata untuk meningkatkan dan juga membina batas, keterbatasan, dan kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan pengembangan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kemakmuran dirinya secara nyata (Weda, 2021).

Bulutangkis merupakan salah satu permainan yang paling terkenal di Indonesia dan dapat berprestasi di tingkat dunia. Bulutangkis merupakan permainan yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan berbagai macam teknik memukul mulai dari yang agak lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan yang rumit. Tujuan dari olahraga bulutangkis adalah untuk mencoba menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan dan berusaha mencegah lawan memukul atau mengembalikan *shuttlecock* di daerah permainan mereka sendiri. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan dengan *shuttlecock*, raket, dan net.

Bulutangkis dimainkan secara tunggal, berpasangan, dan campuran untuk orang-orang (Manihuruk, 2023). Bulutangkis berpotensi menjadi permainan paling terkenal di dunia, dan merupakan olahraga raket yang tidak melibatkan kontak tubuh dengan lawan (Tong et al., 2023).

Footwork atau langkah kaki sangat penting dalam bulutangkis karena memiliki *footwork* yang baik sangat efektif untuk kinerja atlet, dari berbagai jenis pelatihan dalam bulutangkis, khususnya pelatihan ketangkasan *footwork*. *Footwork* adalah gerakan kaki yang mengendalikan tubuh untuk melakukan gerakan membuat keributan di sekitar kota sesuai dengan situasinya. Bagian dari keadaan ini sangat penting mengingat dalam bulutangkis anda perlu melakukan gerakan-gerakan yang kompleks, seperti melompat, bergerak cepat untuk mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. *Footwork* yang baik memungkinkan pemain untuk mencapai tujuan dalam mendapatkan bola lebih cepat sehingga memiliki kesempatan dan energi untuk mengubah jenis pengembalian yang ingin mereka lakukan, seberapa banyak kekuatan yang dikeluarkan dan melihat melihat daerah kosong lawan untuk dituju.

Ladder drill merupakan kegiatan yang berguna untuk meningkatkan kelincuhan atau kontrol tubuh, serta meningkatkan kecepatan kaki (Manimaran dan Ramesh, 2017). *ladder drill* merupakan jenis latihan gerakan kaki dengan variasi yang menggunakan bentuk tangga di lantai atau tanah yang mengharuskan pemain untuk melompat, bergerak ke dua arah dengan cepat dan tepat. Pemain memiliki kecepatan gerak tubuh, kekuatan otot, keseimbangan yang meningkat, koordinasi gerak tubuh, dan waktu respons, sehingga pemain dapat bergerak ke arah yang berbeda dengan lebih cepat, bahkan pada kecepatan tertinggi (berlari) merupakan keuntungan dari latihan *ladder drill*.

Sedangkan *cone drill* adalah sebuah alat untuk latihan yang menggunakan benda dengan bentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan awal dan akhiran mengubah gerakan. Selain itu, latihan *cone drill* dapat diartikan sebagai bentuk latihan yang menjadikan *cone* atau kerucut menjadi halangan sekaligus batas gerakan sebagai tujuan untuk peningkatan kelincuhan. *Cone drill* merupakan gerakan lateral untuk mengukur serta meningkatkan gerakan lateral yang menunjukkan kelincuhan atlet, terutama kontrol tubuh dan perubahan arah (Sabin & Marcel, 2016)

Prestasi seorang atlet atau olahragawan tidak semata-mata hanya kemahiran penguasaan teknik saja. Akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal dan faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga bulutangkis, untuk berprestasi harus kompleks elemen-elemen yang dimiliki seorang atlet, hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor-faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal.

Menurut (Usman & Argantos, 2020) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen kondisi fisik terdiri dari : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*). Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan.

Teknik bulutangkis meliputi teknik memegang raket (*grip*), teknik *footwork*, teknik pukulan, teknik menguasai contoh permainan, *smash, lob, drive, netting, dropshot*. Pada dasarnya teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dalam bulutangkis adalah servis. Servis merupakan pukulan awal atau pukulan pembuka suatu pertandingan bulutangkis.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih bulutangkis Club Binatama Kota Padang, yang pertama ditemukan aspek psikologi diantaranya atlet kurangnya disiplin sering terlambat saat datang ke tempat latihan, kurangnya rasa percaya diri saat bertanding, dan emosional yang tidak terkontrol saat latihan maupun bertanding. Yang kedua aspek kondisi fisik atlet kurangnya kemampuan kelincahan (*footwork*) karena pada saat atlet Club Binatama Kota Padang melakukan gerakan baik secara satu gerakan maupun saat sudah dirangkaikan masih sangat kurang, sehingga atlet tersebut tidak bisa melakukan gerakan sesuai dengan yang diharapkan, salah satunya contohnya mengejar bola kedepan net, atlet tersebut lambat untuk kembali ketengah lapangan, saat lawan memberikan bola kebelakang, atlet tersebut sulit untuk mendapatkan posisi yang baik saat memukul bola sehingga bola tersebut keluar. Sedangkan atlet harus bisa bergerak

cepat ke berbagai arah untuk mendapatkan posisi yang sangat pas saat memukul bola sehingga kekuatan atlet lebih maksimal dan tidak kewalahan saat mengejar bola kemanapun bola diarahkan lawan. Dan yang ketiga aspek teknik, kurangnya ketepatan pukulan seperti smash, dropshot dan *lob* sehingga bola masih sering nyangkut atau keluar.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian dilaksanakan di tempat latihan bulutangkis Club Binatama Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian tanggal 24 juni – 22 juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang berlatih di Binatama Club Kota Padang yang berjumlah 20 orang. Prosedur pengujian yang digunakan adalah *purposive testing*, sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang berlatih di Binatama Club Kota Padang yang berjumlah 14 orang. Instrumen pengujian yang digunakan adalah tes *footwork*. Prosedur pengujian data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *footwork* dari hasil *pre-test* diperoleh nilai terendah 16,96 detik, nilai tertinggi 13,15 detik, rata-rata 15,21 detik dan standar deviasinya adalah 1,31 sedangkan hasil *post-test* memperoleh nilai terendah 14,88 detik, nilai tertinggi 11,74 detik, rata-rata 12,93 detik dan standar deviasinya 1,09. Untuk kejelasan yang lebih baik, hal tersebut cenderung ditemukan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Ladder Drill* terhadap *Footwork*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
<9,33	0	0	0	0	Baik Sekali
9,33 - 11,29	0	0	0	0	Baik
11,29 - 13,26	0	6	0	85,71	Sedang
13,26 – 15,22	4	1	57,14	14,29	Kurang
>15,22	3	0	42,86	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berdasarkan tabel di atas, cenderung terlihat bahwa hasil *pre-test* latihan *ladder drill* terhadap *footwork* dengan kelas interval 13,26 - 15,22 adalah 4 orang (57,14%) pada kelas kurang, dan kelas interval >15,22 adalah 3 orang (42,68%) pada kelas sangat

kurang, kategori baik sekali, baik, dan sedang tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *ladder drill* terhadap *footwork* dengan kelas interval 11,29 - 13,26 adalah 6 orang (85,71%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 13,26 - 15,22 adalah 1 orang (14,29%) dengan kategori kurang, kategori baik sekali, baik, dan sedang tidak ditemukan.

Pengaruh latihan *cone drill* terhadap *footwork* dari hasil *pre-test footwork* diperoleh nilai terendah 18,53 detik, nilai tertinggi 13,75 detik, rata-rata 15,56 detik dan standard deviasinya 1,66 sedangkan hasil *post-test footwork* diperoleh nilai terendah 16,11 detik, nilai tertinggi 11,95 detik, rata-rata 13,37 detik dan standard deviasinya 1,49. Untuk detail lebih lanjut, lihat tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Cone Drill* terhadap *Footwork*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
<9,33	0	0	0	0	Baik Sekali
9,33 - 11,29	0	0	0	0	Baik
11,29 - 13,26	0	4	0	57,14	Sedang
13,26 - 15,22	4	2	57,14	28,57	Kurang
>15,22	3	1	42,86	14,29	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *cone drill* terhadap *footwork* dengan kelas interval 13,26 - 15,22 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori kurang, dan kelas interval >15,22 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori kurang sekali, kategori baik sekali, baik, dan sedang tidak ditemukan, sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *cone drill* terhadap *footwork* dengan kelas interval 11,29 - 13,26 sebanyak 4 orang (57,14%) dengan kategori sedang, kelas interval 13,26 - 15,22 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori kurang, dan kelas interval >15,22 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori kurang sekali, kategori baik sekali, baik dan sedang tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (13,25) > t_{tabel} (1,943)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *ladder drill* memberi pengaruh terhadap *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang.

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan yang menyerupai anak tangga yang diletakkan di lantai dengan cara menggunakan satu atau dua kaki (Kusuma dan Kardiawan, 2017). Mardhika Rista Rahardian (2019) mengatakan bahwa latihan *ladder drill* merupakan latihan dengan menggunakan alat yang berbentuk kotak-kotak dan terbuat dari tali. Cara menggunakannya adalah dengan cara melompat di atas kotak-kotak tersebut secara menyilang, satu kaki satu kali.

Ladder drill merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk melatih kelincahan bentuk latihan fisik kaki dan sinkronisasi gerak yang seimbang. Latihan *ladder drill* yang digunakan untuk melatih kelincahan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Dengan berlatih *ladder drill* akan membantu melatih berbagai aspek gerakan dasar olahraga, seperti melatih keseimbangan tubuh, melatih refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat yang nyata, latihan *ladder drill* yang terus menerus akan membantu melatih sistem saraf, daya tahan tubuh, dan kekuatan otot kaki (Fadilla, M, 2023).

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kecepatan yang lebih baik maka atlet dapat bergerak lebih cepat sehingga kemampuan *footwork* atlet meningkat menjadi lebih baik.

Bentuk latihan ini adalah latihan pergerakan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan *footwork*. Dengan menerapkan latihan pergerakan kaki ini atlet bulutangkis di Binatama Club Kota Padang dapat menambah kemampuan *footwork*. Pemberian latihan ini tentunya berpengaruh terhadap *footwork*, karena latihan *footwork* ini diharapkan dapat bergerak secepat mungkin dari satu kotak ke kotak yang lain.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *footwork* atlet bulutangkis di Club Binatama Kota Padang. Dimana dengan adanya latihan *ladder drill* melalui *footwork* diharapkan atlet memiliki kecepatan dalam bereaksi sehingga atlet dapat bergerak lebih cepat dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *footwork* atlet. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan *footwork* atlet menjadi lebih baik lagi maka diperlukan latihan *footwork* yang dilakukan secara rutin dan terprogram.

Berdasarkan hasil pengujian uji hipotesis, diperoleh nilai t_{hitung} (6,96) > t_{tabel} (1,943) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan *cone drill* memberi pengaruh yang signifikan terhadap *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang.

Cone drill merupakan bentuk latihan yang menggunakan *cone* sebagai tanda atau batas dari variasi yang sudah terprogram. Dengan tujuan dari setiap variasi adalah untuk meningkatkan gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang telah direncanakan (Dawes Jay dan Imprint Rozeen, 2012). *Cone drill* adalah latihan yang efektif untuk melatih kecepatan dan pergeseran jalur. Kompleksitas latihan ini ditingkatkan dengan *cone* yang memungkinkan berbagai kombinasi gerakan. Tujuan dari latihan *five cone drill* adalah untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan lima kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan selama gerakan (Wibowo, 2023).

Latihan *cone drill* juga dapat diartikan sebagai latihan yang dalam pelaksanaannya menggunakan benda berbentuk kerucut 26 (*cone*) yang digunakan sebagai tanda atau patokan (Brown dan Ferigno 2005). Melalui proses latihan ini para atlet dibiasakan untuk melakukan gerakan dengan cepat menuju *cone* dan melakukan perubahan gerakan ke arah *cone* selanjutnya. Latihan *cone drill* sendiri mampu dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan atlet melalui kontraksi otot atlet dengan gerakan dan perubahan gerakan yang dilakukan secara cepat (Kahfi, 2020).

Cone drill merupakan salah satu metode yang dianggap baik dalam melakukan proses peningkatan kemampuan kecepatan dan perubahan gerakan. Dimana latihan dengan menggunakan metode ini memiliki fleksibilitas yang tinggi karena akhirnya pemain tidak hanya terbatas di lapangan, namun dimanapun bisa, namun lebih efektif dilapangan (Griffin, Everett, dan Horsley 2015).

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan *cone drill* terhadap atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya kecepatan yang lebih baik maka atlet bisa bergerak lebih cepat dengan kemampuan *footwork* atlet meningkat menjadi lebih baik.

Bentuk latihan ini adalah menerapkan latihan pergerakan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan *footwork*. Dengan menerapkan latihan pergerakan kaki ini atlet

bulutangkis Club Binatama Kota Padang dapat menambah kemampuan *footwork*nya. Pemberian latihan ini memberikan dampak positif terhadap *footwork*, karena latihan *cone drill* ini dituntut bergerak secepat mungkin dari *cone* sebagai tanda atau batas.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap *footwork* atlet bulutangkis di Club Binatama Kota Padang. Dimana dengan adanya latihan *cone drill* melalui pergerakan kaki diharapkan atlet memiliki kecepatan dalam bereaksi sehingga atlet dapat bergerak lebih cepat dan diharapkan dapat lebih mengembangkan kemampuan *footwork* atlet. Dengan demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan *footwork* atlet agar lebih baik maka diperlukan jadwal harian dan latihan *cone drill* yang terprogram.

Berdasarkan hasil pengujian uji hipotesis, diperoleh $t_{hitung} (2,55) > t_{tabel} (1,943)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 7. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang.

Menurut Tasgin et al. (2020), Puja et al. (2021) Bulutangkis merupakan olahraga raket yang paling banyak dimainkan secara global dan dapat dinikmati oleh semua kelompok umur. Selain itu, orang dewasa terlibat dalam olahraga bulutangkis sebagai bentuk kegiatan rekreasi untuk membakar kalori (Rasaniya dan Chahar, 2013). Tujuan bermain bulutangkis adalah untuk memukul kok melewati net, dengan tujuan untuk agar *shuttlecock* mendarat di area permainan lawan. Permainan ini menggunakan beragam teknik serangan sepanjang permainan (Seth, 2016).

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi tubuh agar lebih mudah bagi pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya (Gunawan, et al., 2017). Prinsip dasar *footwork* bagi pemain menggunakan pegangan kanan (*right hand*), adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu dengan kaki kanan. Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan tubuh pada posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan yang efektif.

Menurut (Maretno dan Arisman, 2020) menyatakan bahwa latihan *ladder drill* merupakan salah satu jenis latihan yang pada umumnya digunakan untuk melatih

kelincahan kaki, koordinasi, dan sinkronisasi gerak. Selain itu latihan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan, bentuk *cone drill* yaitu alat latihan yang bentuknya seperti kerucut sebagai pembatas atau halangan dalam merubah gerakan (Diputra, 2015). Tujuan *cone drill* adalah dapat menunjang kelincahan pada otot kaki yang menjadi pendukung permainan dalam memperthankan kekuatan stabilitas tubuh.

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan yang menyerupai anak tangga yang di letakan di lantai dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki. Latihan *ladder drill* dan *cone drill* bertujuan meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi. *Ladder drill* ialah salah satu peralatan latihan yang sangat baik untuk bisa meningkatkan kontrol tubuh dan kelincahan serta meningkatkan kecepatan kaki (Manimaran & Ramesh, 2017).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa efek yang diberikan dalam penerapan latihan *ladder drill* lebih baik dikarenakan metode tersebut memberikan variasi yang lebih banyak sehingga tidak mudah membuat pemain merasa bosan dalam penerapan metode latihan. Sedangkan pada latihan *cone drill* para pemain hanya sedikit mendapatkan sentuhan gerakan. Sehingga hal ini mengakibatkan akurasi pada latihan *cone drill* kurang terbentuk dengan baik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh beberapa kesimpulan yaitu : Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 13,25 > t_{tabel} 1,943$ dengan peningkatan persentase sebesar 14,96%. Ada pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 24,40 > t_{tabel} 1,943$ dengan peningkatan persentase sebesar 14,07%. Ada perbedaan pengaruh latihan antara latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap peningkatan *footwork* atlet bulutangkis Club Binatama Kota Padang, dengan $t_{hitung} 2,55 > t_{tabel} 1,943$.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan *footwork*, diantaranya : Penulis mengharapkan agar peneliti selanjutnya meningkatkan frekuensi latihan setiap minggunya untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap *footwork* sama-sama memiliki peningkatan, oleh karena itu, penulis menyarankan untuk

menggunakan program latihan ini agar lebih meningkatkan *footwork* yang lebih efektif. Peneliti juga menyarankan jika meningkatkan *footwork* yang efektif bisa menggunakan latihan *ladder drill* dan *cone drill* dikarenakan latihan *ladder drill* dan *cone drill* sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *footwork* atlet. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi para pelatih dalam pembuatan program latihan yang lebih baik untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Brown, Lee E., and Vance A. Ferigno. 2005. *Training For Speed, Agility, And Quickness*.
- Dawes Jay dan Mark Roozen. 2012. *Developing Agility And Quickness*. United states human kinetics
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V1i1.574
- Donie, Shapie, M. N. M., Okilanda, A., Edmizal, E., Suryadi, D., & Suganda, M. A. (2023). Concentration, eye coordination and agility: How they influence badminton playing skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3309–3317. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12378>
- Fadilla, M., Firdaus, K., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2023). Pengaruh Latihan Kombinasi Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Telkom Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 59-66. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.34>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Griffin, Victoria C., Tony Everett, and Ian G. Horsley. 2015. “A Comparison of Hip Adduction to Abduction Strength Ratios, in the Dominant and Non-Dominant Limb, of Elite Academy Football Players.” *Journal of Biomedical Engineering and Informatics* 2(1): 10

- Gunawan. dkk (2017). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Juliandra, R., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Kahfi. 2020. Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 3, No 4.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16–20.
- Manihuruk. 2023. *The Effect Of Exercise Using Resistance Bands On Improving The Balance Of Badminton Athletes*. *Medikora*, Vol. 22 No. 1 April 2023, Hal 43-53
- Manimaran, S., & Ramesh, C. (2017). Effect Of Ladder And Plyometric Training On Agility Among Jumpers. *International Journal Of Computational Research And Development*, 2(2), 70–73.
- Mardhika Rista, dkk, (2019), Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan, *Indonesia Journal of Sports and Physical Education* Vol. 1(1): 201.
- Maretno, A. (2020). Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55. <https://doi.org/10.52060/Jmo.V3i1.455>
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., M, M., Zumroni, Z., & yulifri, yulifri. (2019). Training Of Basic Techniques For Sepakraw Playing For Teachers Of Penjasorkes Basic School Of Padang Utara Sub-District. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 24-35. <https://doi.org/10.24036/jha.0101.2019.03>

- Rasaniya, S., & Chahar, P. S. (2013). Influence of Training Effect on Badminton Volley Ability Among Beginners. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1), 76–81.
- Sabin, S. I., & Marcel, P. (2016). *Testing Agility Skill At A Basketball Team (10-12 Years Old)*. XVI(1), 103–109
- Seth, B. (2016). Determination Factors of Badminton Game Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20–22. [https://doi.org/10.1016/0006-2952\(80\)90515-8](https://doi.org/10.1016/0006-2952(80)90515-8)
- Tasgin, E., Leyla, S., Bastem, M., Abdein, A. S. Z., Özlü, M., Yilmaz, F., Bağış, Ö., & Atay, E. (2020). Notational Analysis Of Wheelchair Women's Badminton Matches In The International Badminton Tournament. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 67–71. <https://doi.org/10.15314/tsed.687202>
- Tong, J., Lu, Z., Cen, X., Chen, C., Ugbohue, U. C., & Gu, Y. 2023. *The Effects Of Ankle Dorsiflexor Fatigue On Lower Limb Biomechanics During Badminton Forward Forehand And Backhand Lunge*. *Frontiers In Bioengineering And Biotechnology*, 11, 1013100.
- Usman, J., & Argantos. (2020). *Jurnal Performa Olahraga. Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Usnata, N. (2018). *Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. Prestasi Olahraga*, 1(3)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Wibowo, D. M. (2023). Pengaruh Latihan Cone Shuttle Drill Terhadap Footwork Pemain Ektrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pematang. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII, November*, 364–368.