

## PENGARUH PERMAINAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN OLAH KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PESERTA SEKOLAH BULUTANGKIS JOGJARAYA TAHUN 2018

### *EFFECT OF REACTION GAME ON FOOT ABILITY IN BADMINTON GAME OF JOGJARAYA BADMINTON SCHOOL STUDENT IN 2018*

Oleh : Ilham Pamungkas, pjkr, fik uny  
ilhamp343@yahoo.co.id

#### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan reaksi terhadap kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain "*One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta sekolah bulutangkis Jogjaraya yang berjumlah adalah 27 siswa. Pengambilan sampel menggunakan random sampling, teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi menjadi sampel berjumlah 18 atlet putra. Instrumen yang digunakan yaitu tes rangkaian olah kaki dari Tohar (1992: 200-203) dengan validitas sebesar 0,98 dan reliabilitas sebesar 0,93. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan reaksi terhadap kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018", dengan nilai  $t_{hitung} 7,837 > t_{tabel (0,05)(17)} 2,110$ , nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 12,06%, sehingga  $H_a$  diterima.

Kata kunci: bermain reaksi, *footwork*, bulutangkis

#### **Abstract**

*The research intends to determine the effect of reaction game on foot ability in badminton game of student of Jogjaraya Badminton School in 2018. This research method used experiment with "One Group Pretest-Posttest Design" research design. The population of the research is Jogjaraya Badminton School students totalling 27 students. The sampling technique employed random sampling; the technique where all individuals in the population either individually or collectively were given equal opportunity to be selected as a sample member. The samples were 18 male athletes. The instrument used was by Tohar foot test (1992: 200-203) with 0.98 validity and 0.93 reliability. The data analysis used was by t test with significance level 5%. The research results show that there is significant effect of the reaction game on foot ability in badminton game of Jogjaraya Badminton School in 2018, with  $t$  calculate  $7.837 > t_{table (0.05) (17)} 2.110$ , significance value  $0.000 < 0.05$ , and percentage improvement 12.06%, so  $H_a$  accepted.*

*Keywords: reaction game, foot, badminton*

#### **PENDAHULUAN**

Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*shuttlecock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*).

Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul *shuttlecock*.

*Shuttlecock* adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service, smash, lob, drop*, dan gerak kaki (Subardjah, 2000: 7). Sebagaimana dikemukakan Purnama (2010: 13) bahwa "Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stance*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*).

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada saat memukul *shuttlecock* diusahakan agar dapat menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Untuk mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock*, ada beberapa teknik dasar, yaitu *lob forehand* dan *lob backhand, dropshot, smash, netting*, dan servis. Penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis, yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari kedua-duanya (Poole, 2008: 42). Untuk itu, taktik dasar bermain bulutangkis adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari daerah

permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net. Dengan demikian agar atlet dapat menerapkan teknik dan taktik dengan baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus. Adapun kondisi fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* agar diperoleh pukulan yang baik dan akurat. *Footwork* itu sendiri adalah gerakan langkah kaki untuk mengatur posisi badan sedemikian rupa sehingga posisi tubuh saat memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Perkembangan bulutangkis di Indonesia sekarang ini mengalami perkembangan yang pesat. Berbagai organisasi atau klub bulutangkis di

Indonesia telat dibentuk, baik pada tingkat Negara tertentu maupun tingkat nasional. Sekolah bulutangkis Jogjaraya ini berdiri pada tahun 2001 merupakan suatu wadah sebagai tempat penyaluran bakat bagi para anak usia dini sampai dewasa yang ingin mengembangkan bakat mereka di dunia bulutangkis. Sekolah bulutangkis Jogjaraya ini termasuk sekolah bulutangkis tertua yang ada di Yogyakarta. Pelatihan bulutangkis diselenggarakan pada setiap hari Selasa, Rabu, Sabtu, dan Minggu. Hari Selasa, Rabu, Sabtu dimulai pukul 16.00-19.00 WIB, sedangkan hari Minggu di mulai pukul 10.00-15.00 WIB, di gedung Serbaguna Jagalan Kotagede untuk hari Selasa, Rabu, dan di GOR SKB Sorowajan untuk hari Sabtu dan Minggu. Jumlah pelatih yang ada di sekolah bulutangkis Jogjaraya berjumlah 3 orang, yaitu Bapak Anas, Bapak Ardi, dan Bapak Ferdian, beliau merupakan mantan atlet bulutangkis berprestasi pada masanya. Sekolah bulutangkis ini juga merupakan sekolah unggulan di Yogyakarta karena mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga banyak peserta yang berminat masuk ke sekolah bulutangkis Jogjaraya. Sekolah bulutangkis Jogjaraya ini mempunyai 3 lapangan yang bisa menampung peserta yang ada di dalam sekolah bulutangkis Jogjaraya tersebut.

Di Sekolah Bulutangkis Jogjaraya yang memiliki pemain-pemain muda yang berbakat akan tetapi kurang berkembang karena kurangnya kegiatan latihan dan kurangnya tenaga pelatih. Akan tetapi para pemain sangat antusias dalam mengikuti kegiatan latihan. Dari beberapa kali pertandingan uji coba tim Sekolah Bulutangkis Jogjaraya mengalami kekalahan. Tentu dari hasil pertandingan

tersebut tim Sekolah Bulutangkis Jogjaraya mendapatkan hasil yang kurang baik dan banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu kurang lincahnya pemain ketika bermain. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu (Sajoto, 1988: 59). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Pemain dengan tingkat kelincahan yang tinggi, maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju *shuttlecock* juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan. Pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan lebih mudah dalam bergerak untuk mengejar *shuttlecock* dan untuk menempatkan posisi juga dapat lebih mudah. Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada saat bermain bulutangkis pemain-pemain muda di Sekolah Bulutangkis Jogjaraya tentu harus diberikan bentuk latihan yang mengharuskan pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Menurut Harsono (2001: 22), salah satu bentuk latihan *agility* (kelincahan) yaitu lari bolak-balik (*shuttle run*).

Dari beberapa kali pengamatan penulis dapat dilihat dengan jelas bahwa aspek kelincahan gerak kaki menjadi masalah yang serius di kubu sekolah bulutangkis Jogjaraya, karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan gerakan kaki peserta sekolah bulutangkis Jogjaraya. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan yaitu metode bermain lampu reaksi.

Menurut Sukintaka (2001: 3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya dalam sebuah permainan bulutangkis, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Latihan kelincahan ini bertujuan untuk meningkatkan gerak *shadow* pada permainan bulutangkis. Gerakan *shadow* merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena gerakan ini digunakan untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna yang berada di daerah permainan sendiri. Untuk itu seorang pelatih sebaiknya melakukan variasi latihan guna meningkatkan kelincahan atletnya, perlakuan latihan kelincahan untuk seorang atlet harus banyak dilakukan variasi latihan. Perlunya melakukan banyak variasi supaya atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan saat berlatih. Namun terlihat, masih banyak pelatih dalam memberikan materi latihan kelincahan kepada atletnya kurang terprogram, sehingga tidak jelas kapan waktunya diberikan latihan kelincahan. Program latihan yang kurang diperhatikan akan membuat atlet cenderung merasa

jenuh dengan bentuk latihan yang terlalu sering dilakukan. Atlet yang merasa jenuh akan berdampak pada cara latihan yang kurang serius, sehingga untuk meningkatkan kelincahan terkesan susah untuk dikembangkan dan hasil dari latihan kurang maksimal. Melihat hal tersebut, membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan kelincahan yang paling untuk peningkatan kelincahan gerakan kaki (*footwork*).

Keberhasilan penguasaan kelincahan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik bermain bulutangkis secara benar. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan Reaksi terhadap Kemampuan Olah Kaki dalam Permainan Bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Sekolah

Bulutangkis Jogjaraya. Penelitian ini dilaksanakan di GOR SKB Sorowajan, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2018-24 Maret 2018. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2018, *treatment* atau perlakuan dilakukan pada tanggal 24 Februari 2018-24 Maret 2018, *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 2 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu dan Sabtu.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta sekolah bulutangkis Jogjaraya yang berjumlah adalah 27 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *random sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Berdasarkan hal tersebut yang sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 atlet putra.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes rangkaian olah kaki. Tes rangkaian olah kaki ini diadakan untuk mengukur kelincuhan gerakan kaki yang melangkah ke depan kanan-kiri, ke samping kanan-kiri, dan belakang kanan-kiri dalam permainan bulutangkis. Tes ini dikemukakan oleh

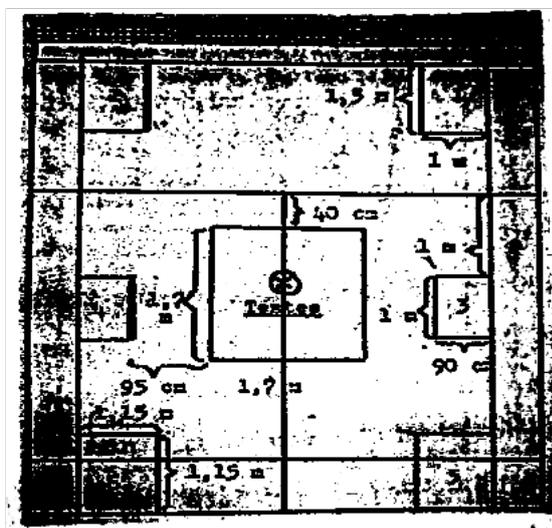
Tohar (1992: 200-203) tes ini mempunyai validitas sebesar 0,98 dan reliabilitas sebesar 0,93. Berikut cara pelaksanaan tes rangkaian olah kaki:

- a. Tujuan: untuk mengukur kelincuhan gerak *shadow* 6 titik dalam permainan bulutangkis
- b. Alat dan Perlengkapan:
  - 1) *Stopwatch* dan peluit
  - 2) Kapur dan plester
  - 3) Blangko dan alat tulis
- c. Testor: Testor berjumlah 3 orang dengan tugas (1) memanggil testi, (2) mencatat hasil, (3) memberi aba-aba.
- d. Pelaksanaan:
  - 1) Orang coba yang akan diambil datanya dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang pelaksanaan tes pengukuran kelincuhan.
  - 2) Sebelum melakukan tes, orang coba diberi contoh pelaksanaan tes kelincuhan terlebih dahulu.
  - 3) Kemudian testi berada didalam kotak segi empat yang berada di tengah lapangan untuk melakukan posisi siap.
  - 4) Pada saat aba-aba: siap..."ya" maka *testee* bergerak melangkahkan kaki, dan salah satu kaki harus masuk kotak persegi empat yang terletak di sebelah depan kanan (nomor 1).
  - 5) Setelah *testee* menginjakkan kaki ke depan kanan maka *testee* bergerak kembali ke tengah seperti posisi awal, selanjutnya *testee* bergerak kembali dengan melangkahkan kaki ke depan kiri (nomor 2).
  - 6) Kemudian *testee* kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan sampai salah satu kaki masuk ke kotak samping kanan (nomor 3).
  - 7) Selanjutnya kembali bergerak ke posisi tengah, kemudian bergerak kembali ke

- kotak persegi empat yang ada di samping kiri (nomor 4).
- 8) Setelah menginjakkan salah satu kaki, maka bergerak kembali ke tengah dan melangkahkan kaki ke sebelah kanan belakang ke kotak (nomor 5).
  - 9) Kemudian bergerak kembali ke tengah, selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah kiri belakang ke kotak (nomor 6).
  - 10) Setelah itu *testee* kembali ke posisi tengah dan bergerak terus menuju ke kotak-kotak sesuai urutan nomor. Pelaksanaan tes ini selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak.

e. Penilaian:

Dari hasil jumlah menginjak kotak, kemudian dicocokkan ke dalam daftar penilaian.



**Gambar 1. Instrumen Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki**  
(Sumber: Tohar, 1992: 202)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar (1992: 200-203). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah

kemampuan atlet melakukan gerak *shadow* 6 titik selama 30 detik sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak *shadow* 6 titik selama 30 detik setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan bermain lampu reaksi. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/ dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudin dilanjutkan pemanasan. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 3 orang testor.

**Teknik Analisis Data**

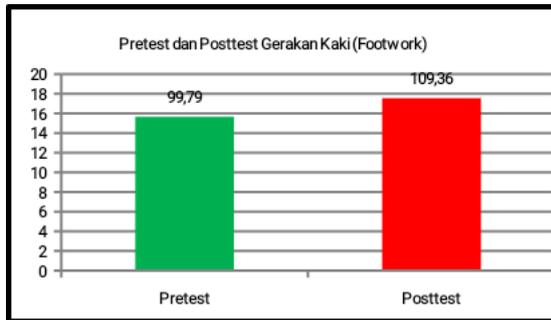
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* satu kelompok, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**  
**Hasil Penelitian**

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya, didapat nilai minimal = 13,00, nilai maksimal = 18,00, rata-rata (*mean*) = 15,67, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,57, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 14,00, nilai maksimal = 22,00, rata-rata (*mean*) = 17,56, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,92.

*Pretest* dan *posttest* kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis

Sekolah Bulutangkis Jogjaraya dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Olah Kaki dalam Permainan Bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya**

**Uji Hipotesis**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan reaksi terhadap kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis peserta Sekolah Bulutangkis Jogjaraya”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan reaksi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Olah Kaki dalam Permainan Bulutangkis**

t-test for Equality of means				
t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
7,837	2,110	0,000	1,8889	12,06%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t<sub>hitung</sub> 7,837 dan t<sub>tabel</sub> 2,110 (df 17;0,05) dengan

nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung} 7,837 > t_{tabel} 2,110$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan reaksi terhadap kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018”, diterima. Artinya permainan reaksi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis. Dari data *pretest* memiliki rerata 15,67, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 17,56. Besarnya peningkatan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,89, dengan kenaikan persentase sebesar 12,06%.

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan reaksi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018, yaitu sebesar 12,06%. Permainan reaksi terdapat kesamaan gerakan yang ada dalam instrumen tes kelincahan *shadow* bulutangkis yang disusun oleh Tohar (1992). Jadi permainan reaksi akan memberikan sumbangan yang positif terhadap peningkatan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis. Permainan reaksi merupakan sebuah metode pembelajaran yang pada intinya adalah latihan *shadow* atau pukulan bayangan menggunakan alat bantu lampu

sebagai penunjuk arah. Permainan reaksi merupakan metode yang terbukti meningkatkan kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018, hal ini diperkuat dengan pendapat dari Vygotsky (dalam Mutiah, 2010: 146) menyatakan bahwa bermain akan mempengaruhi perkembangan anak melalui tiga cara, yakni (1) melalui bermain akan menciptakan suatu kemampuan yang aktual di mana hal ini disebut dengan *Zone of Proximal Development* (ZPD). Dengan ZPD ini kemampuan yang awalnya berupa potensi akan terealisasi dalam perilakunya, (2) bermain memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi. Pemisahan antara makna dan objeknya merupakan persiapan untuk berpikir abstrak, (3) bermain akan mengembangkan penguasaan diri, anak akan bertindak dalam skenario, dan tidak dapat sembarangan.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bumpa & Haff (2009: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki

penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada

pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai". Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan reaksi terhadap kemampuan olah kaki dalam permainan bulutangkis Sekolah Bulutangkis Jogjaraya Tahun 2018", dengan nilai  $t_{hitung} 7,837 > t_{tabel (0,05)(17)} 2,110$ , nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 12,06%, sehingga  $H_0$  diterima.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Program latihan harus dikonsultasikan/validasi dengan dosen ahli terlebih dahulu.
3. Dalam skripsi ini masih banyak

kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., & Harf, G.G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Harsono. (2001). *Panduan kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Poole, J. (2008). *Belajar bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Sajoto. (2001). *Pebinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.

Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.

Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.