

**PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN ATLET
BULU TANGKIS**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**Irfan Agus Kurniawann
15602244005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN
ATLET BULU TANGKIS**

Disusun Oleh:

Irfan Agus Kurniawan
NIM 15602244005

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji I



Yogyakarta, 16 Juli 2019

Dosen Pembimbing

Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.
NIP 197407092005011002

Disetujui,
Penguji I

Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS

THE EFFECT OF BASIC MOVEMENT EXERCISE ON BADMINTON ATLET DISORDERS

Oleh: Irfan Agus Kurniawann, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, Universitas Negeri Yogyakarta
Irfanagus709@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "*One Group Pretest- Posttest*". Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 atlet sedangkan teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling* dengan sampel sebanyak 27 atlet dari PB. Bantul Badminton Club. Teknik analisis data menggunakan uji-t yaitu dengan analisa dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel data yang sama. Instrument yang digunakan adalah modifikasi *T-Test* yang telah dilakukan test *retest* di PB. POONA dan mendapatkan hasil uji validitas sebesar 0,408 dan uji reliabilitas sebesar 0,862 dengan cara penghitungan SPSS 23.

Sebelum dilakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji *paired t test* didapatkan *value* (sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan *mean test* pada *pretest* sebesar 9,1437 sedangkan pada *posttest* sebesar 8,6804, maka terdapat pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis di PB. Bantul Badminton Club.

Kata Kunci : *Basic movement*, kelincahan, bulu tangkis

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of basic movement training on agility of badminton athletes.

The design used in this study is "One Group Pretest-Posttest". The population in this study were 40 athletes while the data collection technique to obtain samples in this study used purposive sampling which included probability sampling with a sample of 27 athletes from PB. Bantul Badminton Club. The data analysis technique uses the t-test, namely the analysis of the results of the pretest and posttest before and after treatment with the same data sample. The instrument used is a T-Test modification that has been test retested in PB. POONA and get the results of the validity test of 0.408 and reliability test of 0.862 by calculating SPSS 23.

Before the normality and homogeneity tests are carried out, the validity and reliability tests are carried out first. Based on the results of the paired t test, the value (sig.) Of 0,000 was obtained. The significance value is $0.000 < 0.05$, and the mean test at pretest is 9.1437 while in the posttest is 8.6804, then there is the effect of basic movement training on agility of badminton athletes in PB. Bantul Badminton Club.

Keywords: *Basic movement, agility, badminton*

PENDAHULUAN

Bulu tangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Negara Indonesia dapat dikenal di dunia Internasional salah satunya adalah dengan prestasi-prestasi yang dicapai oleh atlet-atlet bulu tangkis Indonesia. Bulu tangkis menyebar dipelosok daerah-daerah dikarenakan olahraga ini memiliki segudang prestasi di tingkat internasional yang mana dapat menumbuhkan minat bakat masyarakat untuk bermain bulu tagkis. Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat diperoleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta terprogram dengan teratur baik dari segi teknik, taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya. Harus diakui bahwa prestasi puncak olahraga disaat ini tidak hanya mengandalkan bakat alam semata, seolah-olah juara olahraga adalah sesuatu yang dilahirkan namun sudah dibina sejak usia dini.

Menurut Indra G.P & FX. Sugiyanto (2016: 176-177) Pembinaan olahraga di tingkat klub atau sekolah, pada umumnya dimulai sejak periode usia di bawah 12 tahun. Eksistensinya sebagai lapisan pembinaan yang berperan untuk regenerasi menjadi sangat penting, lebih-lebih karena klub dan sekolah merupakan pusat awal pembinaan atlet-atlet usia di bawah 12 tahun dan menjadikan salah satu strategi paling mendasar dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga. Pada usia ini, anak dianjurkan untuk mengembangkan gerak dasar dan keterampilan yang luas serta pengembangan dasar kemampuan biomotor untuk mencapai kebugaran yang baik.

Menurut Bakhtiar (2015: 8) *Basic movement* (gerak dasar) merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup dengan melibatkan gerak lokomotor dan non lokomotor. Dengan demikian, jika kompetensi *basic movement* (gerak dasar) anak dikembangkan, mereka dapat berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada anak usia selanjutnya. Indra G.P & FX. Sugiyanto (2016: 176-177) Latihan pada tahap multilateral (di bawah 12 tahun) perlu berisi berbagai gerak dasar dan

gerak dasar keterampilan cabang olahraga. Atlet multilateral pada dasarnya adalah atlet yang masih sangat muda. Oleh karena itu pemberian beban latihan pada tahap ini tidak memerlukan frekuensi yang banyak dalam satu Minggu. Frekuensi latihan untuk atlet multilateral hanya berkisar tiga kali dalam seminggu. Pada akhir usia masa ini, latihan mingguan terdiri atas dua sesi yang mengandung cabang olahraga potensial bagi atlet dari tiga kali per minggu. Latihan yang seperti ini cocok untuk anak usia akhir dari fase multilateral (dibawah 12 tahun). Pada usia dibawah 12 tahun atlet masih dalam fase multilateral tetapi sudah mulai menjalani latihan potensi khusus.

Menurut Pangrazi (2004: 317) Sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dibawah 12 tahun karena apabila kurang cukup diajarkan tentang gerak dasar, anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan yang lebih kompleks di kemudian hari, seperti mempelajari keterampilan teknik olahraga (*sport skill*) nantinya. Pendapaat ini sejala dengan Rini, dkk (2011: 38-39) dalam usia dini gerak dasar (*basic movement*) penting menjadi pertimbangan yang tidak bisa ditinggalkan karena akan mempengaruhi tingkat kematangan seorang atlet, kesalahan yang tidak dikoreksi akan merugikan atlet dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiennya gerak, (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) ke mungkinan cedera lebih besar, (4) boros energi, (5) prestasi tidak maksimal, (6) menurunnya kualitas gerak. Pengalaman gerak pada masa usia dibawah 12 tahun akan sangat bermanfaat untuk usia dewasa, diantaranya kemampuan memecahan masalah baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kemampuan bentuk olahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman gerak pada usia di bawah 12 tahun akan semakin besar dalam menentukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu. Ada beberapa biomotor pendorong atlet untuk memiliki penampilan yang lebih baik. Menurut Sukadiyanto (2011:57) secara garis besar komponen gerak biomotor meliputi kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Sedangkan salah satu biomotor

utama dalam bulu tangkis adalah kelincihan, yang mana kelincihan memiliki perein yang cukup dominan dalam bulu tangkis untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Kelincihan merupakan salah satu komponen dari kebugaran, sehingga jika kelincihan seseorang tidak optimal akan mempengaruhi kebugaran atlet itu sendiri. Hal tersebut seiring dengan yang disampaikan Lutan (2002:7) bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincihan, kekuatan, dan waktu reaksi. Menurut Hadi (2016: 51) melakukan langkah kaki dengan kelincihan yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang bagus. Semakin dini seorang atlet bulu tangkis dapat menguasai langkah kaki dengan kelincihan yang tinggi akan semakin baik dalam mengantisipasi *shuttlecock* yang datang.

Pada praktiknya, usia bukan suatu hal yang menjadi patokan untuk memberikan batasan-batasan latihan kepada atlet. Pada klub-klub yang peneliti amati, pembatasan atau tingkatan-tingkatan latihan yang diberikan kepada atletnya bukan berdasarkan kesiapan fisik dan mental (emosi, akal dan sebagainya), tetapi teori dan tingkat latihan yang diberikan ke atlet berdasarkan kemampuan menguasai *cock* itu sendiri, walaupun usia masih terhitung muda. Tidak sedikit atlet yang ada di Kabupaten Bantul berasal dari pembinaan seperti ini. Secara usia masih sangat muda, secara pemberian program latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental) sudah seperti atlet remaja atau dewasa.

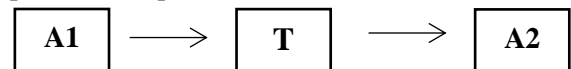
Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di PB. Bantul Badminton Club, bahwa atlet sudah mendapatkan pelatihan untuk melatih kemampuan motorik kasar sehingga dapat membantu anak untuk mendapatkan stimulasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Latihan yang sering diberikan adalah latihan seperti *shadow*, *driling* maupun *stroke* namun stimulus yang diberikan masih kurang dan belum mengarah secara khusus untuk membentuk kelincihan. Kelincihan atlet di PB. Bantul Badminton Club masih terbelang kurang, dimana atlet masih kesulitan membalikkan tubuhnya secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat simulasi pertandingan ataupun pada event yang telah diikuti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang suatu program latihan yang mana program tersebut mengarah pada kondisi fisik terhadap

dasar-dasar bermain bulu tangkis yang dapat berpengaruh terhadap kelincihan atlet bulu tangkis. Adapun penelitian yang ingin dilakukan peneliti adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincihan atlet bulu tangkis.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan/ *treatment* dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelincihan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian seperti ini :



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

A1: Tes awal kelincihan (*Prretest*)

T : Perlakuan pada kelompok penelitian

A2: Tes akhir penellitian (*pottest*)

Dalam penelitian ini, sebelum perlakuan tersebut diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa 16 kali pertemuan dengan latihan lari kombinasi, kemudian dilakukan tes kembali/ *posttest* dengan tes yang sama pada saat *pretest*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pretest* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di PB. Bantul Badminton Club, Bantul. PB. Bantul Badminton Club, Timbul Harjo, Sewon, Bantul.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2019 – 24 April 2019. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam

seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitain

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB. Bantul Badminton Club sejumlah atlet 40 orang yang berusia di bawah 12 tahun.

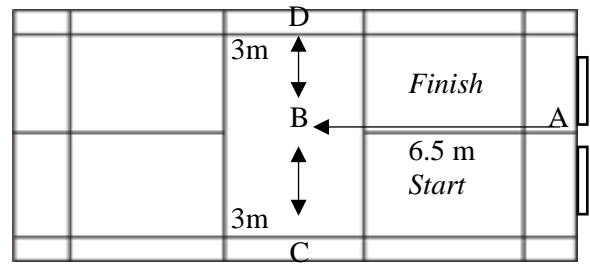
2. Sampel

Teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 300), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain: (a) Sampel yang digunakan harus sudah mulai latihan bulu tangkis usia di bawah 12 tahun. (b) Berjenis kelamin laki-laki. (c) Terdaftar sebagai atlet bulu tangkis PB. Bantul Badminton Club (d) Bersedia mengikuti latihan atau *treatment*. Dari syarat-syarat yang telah diajukan di atas setelah dilakukan teknik dengan menggunakan *purposive sampling* maka didapatkan sampel sebanyak 27 orang yang memenuhi kriteria untuk diambil sebagai sampel penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah dengan menggunakan *stopwatch*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *T Test* (Pauole, *et al.* 2000) yang dimodifikasi dengan dilakukan tes *retest* di PB. POONA yang mendapatkan nilai validitas sebesar 0,764 dengan nilai *r* pada tabel korelasi sebesar 0,316 dengan taraf sign 5% dan 0,408 pada taraf sign 1% dan nilai reliabilitas sebesar 0,862 dengan SPSS 23, dengan alasan memodifikasi karena lapangan bulu tangkis memiliki panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. adapun gambar dari modifikas *T-Test* yaitu sebagai berikut :



Gambar 2. Modifkasi *T Test*

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data menggunakan uji *t* dengan bantuan program SPSS 23. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Data dikatakan berdistribusi normal atau H_0 diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 atau $Sig > 0.05$ dan apabila data dikatakan tidak normal atau H_0 tidak diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.05 atau $Sig < 0.05$.

b) Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan *Test of Homogeneity of Variances* dari data *pretest-posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

c) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan membandingkan hasil *pretest-posttest*. Ada tidaknya peningkatan kemampuan kelincihan sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sesudah dilakukan tes akhir (*posttest*), maka nilai hasil t_{hitung} lebih besar dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% apabila harga t hitung (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a). Menghitung signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan kelincihan sudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka nilai hasil t_{hitung} lebih besar dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% apabila harga t hitung (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

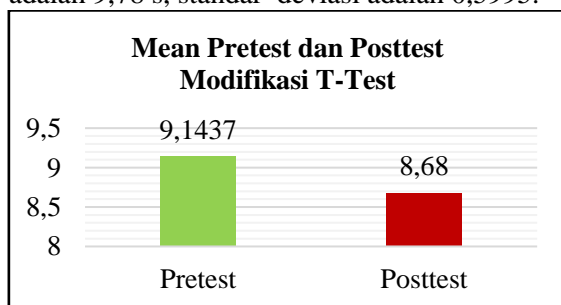
Hasil Penelitian

a) Data *Pretest* Modifikasi T-Test

Hasil penelitian data *pretest* modifikasi *T-test* latihan *basic movement* terhadap kelincihan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun yaitu nilai minimum adalah 8,06 s, nilai maksimum adalah 10,97 s, standar deviasi adalah 0,68869.

b) Data *Posttest* Modifikasi T-Test

Hasil penelitian data *posttest* T-test latihan *basic movement* terhadap kelincihan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun yaitu nilai minimum adalah 7,55 s, nilai maksimum adalah 9,78 s, standar deviasi adalah 0,5995.



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Modifikasi T-Test

Sebelum dilakukan analisis data keseluruhan, akan dilakukan analisis data yang meliputi uji validitas dan reabilitas. Namun instrumen *T-test* ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu diuji validitas dan

reliabilitasnya. Hasil uji validitas dan reliabilitas disajikan berikut ini :

a) Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidak validnya instrumen. Uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan r tabel. Nilai r tabel untuk sampel 27 atlet dengan tingkat signifikansi 5% menunjukkan r tabel sebesar 0,381. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai r positif maka pernyataan tersebut dikatakan valid. Berikut ini adalah hasil uji validitas.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Corected Item-Total Corerrelat ion (r hitung)	> <	R tabel	Keterangan
Pretest	0,830	>	0,381	Valid
Posttest	0,830	>	0,381	Valid

Berdasarkan dari uji validitas menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Dengan hasil ini maka instrumen yang digunakan oleh *pretest* dan *posttest* dinyatakan valid sebagai instrumen penelitian.

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik, sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Reabilitas sebenarnya adalah alat ukur untuk mengukur suatu instrumen yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu konstruk atau variabel dikatakan realibel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,7. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas :

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Pretest & Posttest	0,902	Reliabel

Dari data diatas dapat diketahui bahwa untuk variabel *pretest* dan *posttest* adalah reliabel karena mempunyai nilai alpha lebih besar dari 0,7.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk Test* dengan program SPSS 23. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,68869	0,373	Normal
Posttest	0,59950	0,521	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0,05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	df1	Sig.	Keterangan
Pretest & Posttest	0,68869	0,871	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Sig. $p > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan.

4) Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, analisis data penelitian menggunakan uji-t, dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a ditolak, dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima. Hasil uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest*.

Variabel	t ht	t tb	Sig.
Pretest & Posttest	6,251	2,056	0,000

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 6,251 dan t tabel 2,056 ($df = (n-1) = 26$) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung $6,251 > t$ tabel 2,056, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan analisis data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulutangkis", diterima. Artinya latihan *basic movement* memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun.

Pembahasan

Permainan bulu tangkis modern menuntut setiap pemain memiliki teknik dasar dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang teratur, terukur, dan dilakukan secara berkelanjutan. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus, maka atlet tersebut dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan fisik akan menjadi dasar yang kuat dalam mengembangkan teknik dan taktik dalam permainan, hal ini akan dihubungkan antara latihan *basic movement* dan kelincahan anak usia di bawah 12 tahun di PB. Bantul Badminton Club.

Kegiatan yang dilakukan di PB. Bantul Badminton Club bertujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet yang berusia di bawah 12 tahun. Pada penelitian ini gerak dasar/ *basic movement* yang diambil terdiri dari gerakan lari kombinasi yang terdiri dari 12 macam gerakan, gerakan tersebut dianggap sebagai gerak dasar dalam latihan bulu tangkis. Perlu digaris bawahi bahwa latihan *basic movement* sangatlah penting dilatihkan di dalam usia di bawah 12 tahun. Dalam usia di bawah 12 tahun, tujuan latihan adalah untuk memperkaya berbagai macam gerak dasar/ *basic movement* yang mana akan berguna untuk peningkatan kualitas keterampilan gerak pada usia selanjutnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Nugraha, 2015: 563) dalam

olahraga untuk anak yang berusia di bawah 12 tahun, target yang harus dicapai anak adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah sebagai pengenalan pengalaman berolahraga, meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri.

Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kegiatan melatih kelincahan dengan program latihan menggunakan gerak dasar/ *basic movement* dengan menggunakan desain kegiatan lari kombinasi yang terdiri 12 macam gerakan yang di modifikasi dari gerakan mlangkah, berlari, berjalan, meloncat, melompat dan melempar, yang mana telah diramu menjadi program latihan berupa lari yang bervariasi, menarik dan inovasi dalam melatih fisik. Kegiatan tersebut sesuai dengan pendapat Agus Mahendra (2000: 10) bahwa gerak lokomotor sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lempar, loncat dan lompat. Keterampilan tersebut sebagai keterampilan paling dasar, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional.

Dalam program latihan lari kombinasi terdapat gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis karena program latihan di atas membutuhkan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat secara terkoordinasi dengan kedua kakinya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Hasil penelitian ini sudah sesuai dengan pendapat Setya (2006: 17) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan singkat tanpa kehilangan keseimbangannya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penelitian dengan latihan lari kombinasi ini dapat meningkatkan kelincahan pada atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun.

Pada observasi pra tindakan terlihat kelincahan atlet masih kurang. Atlet kurang berminat dalam mengikuti program lari. Pelatih kurang optimal dalam menstimulasikan kelincahan atlet di kelompok usia di bawah 12 tahun. Hal tersebut dikarenakan program latihan lari kurang bervariasi sehingga minat atlet berkurang dan tujuan latihan tidak dapat diterima atlet dengan maksimal.

Pada observasi saat diberikannya program latihan dapat dilihat bahwa program yang diberikan cukup menarik perhatian atlet karena program yang diberikan cukup bervariasi dan tidak membosankan karena lari yang diberikan tidak hanya lari ke depan saja, namun dengan 12 macam gerakan yang berbeda. Dengan berlari antara 2 atau 3 atlet secara bersamaan membuat lari kombinasi semakin seru dikarenakan mereka merasa bersaing agar tidak tertinggal oleh atlet yang lain dan ingin selesai lebih awal. Latihan diberikan secara santai dan tidak kaku karena sasaran utama latihan ini adalah atlet-atlet usia di bawah 12 tahun yang mana pada dasarnya masih dalam fase bermain. Begitupun penyampaian program dan evaluasi program secara langsung di lapangan saat sebelum latihan dimulai, saat *treatment* berlangsung dan saat selesai *treatment* disampaikan secara lucu, jelas dan santai agar menarik perhatian atlet-atlet tersebut dan mudah diterima. Pada saat penyampaian program atlet masih kebingungan dengan apa yang disampaikan peneliti mengenai lari kombinasi karena masih banyak nama-nama gerakan yang baru menurut mereka, maka pelatih mencontohkan berulang-ulang disaat atlet akan memulai program latihan. Bahkan saat lari kombinasi sudah dimulai masih banyak gerakan yang tidak sesuai dengan apa yang disampaikan pelatih, yang mana menjadikan gerakan yang dilakukan lucu dengan ditambah ekspresi anak usia di bawah 12 tahun saat kebingungan dan membuat gelak tawa atlet yang lain.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan ditambah *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi tiga (3) kali seminggu memberi pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis usia dibawah 12 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t, dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 6,251 dan t tabel 2,056 ($df = (n-1) = 26$) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena itu $t \text{ hitung } 6,251 > t \text{ tabel } 2,056$, nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan *mean test* pada *pretest* sebesar 9,1437 sedangkan pada *posttest* sebesar 8,6804. Maka hasil ini menunjukkan perubahan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisa data yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *basic movement*

yang terdiri dari latihan lari kombinasi dapat memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun di PB. Bantul Badminton Club. Hasil penelitian ini sudah sesuai dengan pendapat dari Puriana (2016: 82) bahwa pemberian pelatihan melompat satu kaki dan dua kaki sama-sama dapat memberikan peningkatan terhadap kelincahan, namun pelatihan dengan satu kaki memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan pelatihan melompat dengan dua kaki. Hal ini diperkuat dengan pendapat Makaruk, dkk (2013: 3315) bahwa pelatihan dengan satu kaki dan dua kaki sama-sama efektif untuk perbaikan kelincahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu “Ada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun”.

Saran

Berdasarkan simpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi para atlet yang dijadikan testi, tetaplah berusaha meningkatkan kemampuan kelincahan dan diharapkan tidak sebatas kemampuan kelincahan saja, melainkan semua biomotor yang ada untuk menunjang permainan bulu tangkis sehingga dapat mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.
2. Bagi para pelatih, hasil dari model latihan *basic movement* dengan program latihan lari kombinasi ini mengalami perkembangan yang signifikan yang mana program lari kombinasi dapat terus dikembangkan dengan berbagai model latihan dan untuk tingkat usia yang lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Bagi para pelatih, dengan berkembangnya ilmu teknologi diharapkan dapat memanfaatkan keadaan tersebut sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Bola Tangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bakhtiar, Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Preess.
- Hadi, Tri. K. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan *Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulu tangkis*, *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol 12 No 1: 146-161.
- Indra, Ghazali P & FX. Sugiyanto. (2016). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, Vol 4 No.2. 175-185.
- Lutan, Rusli, dkk. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani: *Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.
- Makaruk, Winchester, Sadowski, *et al.* (2011). Effects of unilateral and bilateral plyometric training on daya ledak and jumping ability in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, No 25. 3311-3318.
- Nugraha, Bayu. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol IV, Edisi 1. 557-564.
- Pangrazi, Robert. P. (2004). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. San Fransisco: Benjamin Cummings.
- Pauole Kainoa, Madole, Kent, *et al.* (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Puriana, Ramadhany. H (2016). Pengaruh Pelatihan Melompat Satu Kaki dan Melompat Dua Kaki Terhadap

Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan . *Jurnal Buana Pendidikan*. Tahun XII No 22. 69-89.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY .

Rini, Endang S., dkk. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Setya, Indra Wira. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.