

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dalam penelitian ini memiliki maksud untuk mengetahui efektivitas latihan *hurdle drill* dan latihan *shadow* terhadap peningkatan kemampuan *footwork* pada permainan bulu tangkis. Serta ingin melihat perbedaan dan perbandingan antara kedua latihan tersebut yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *footwork*. Berdasarkan pembahasan dari hasil data penelitian kesimpulannya terdapat peningkatan dari efektivitas latihan *hurdle drill* terhadap keterampilan *footwork* dalam permainan bulu tangkis. Hal ini juga terjadi pada efektivitas latihan *shadow* terhadap keterampilan *footwork* pada permainan bulu tangkis. Dalam setiap kelompok tersebut terdapat peningkatan pada *footwork* pemain/atlet PB. Mutiara Sampurna khususnya pada 2 kelompok latihan. Namun pada peningkatan efektivitas setiap kelompok menunjukkan hasil yang berbeda signifikan. Latihan *hurdle drill* lebih unggul dibanding dengan latihan konvensional, dan latihan *shadow* berada di antara keduanya. Hal ini didukung pernyataan dalam uji post hoc dari tabel 4.11 menunjukkan bahwa latihan *hurdle drill* menghasilkan peningkatan performa *footwork* pemain bulutangkis yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan selisih nilai rata-rata *posttest* (15,30) yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol (13,60). Efektivitas latihan *hurdle drill* ini juga didukung oleh hasil latihan *shadow* yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata *posttest* (14,70) dibandingkan dengan kelompok kontrol (13,60). Hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa latihan lebih *hurdle drill* lebih baik dibandingkan latihan *shadow* dan latihan konvensional karena lebih variatif dan efisien.

5.2 Implikasi

Penelitian yang peneliti lakukan ini telah membuktikan berdasarkan teori bahwa *footwork* dalam permainan bulu tangkis lebih menitik beratkan kepada koordinasi gerak kaki. Dengan latihan gerak kaki yang baik dalam permainan bulu tangkis

dapat meningkatkan *footwork* serta berdampak positif ketika bermain di lapangan. Oleh karena itu, latihan dengan latihan *hurdle drill* dan pelatihan

shadow dapat memberikan efektivitas yang signifikan terhadap kelincahan pada pemain bulu tangkis.

5.3 Rekomendasi

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan penelitian yang perlu dipertimbangkan, dan beberapa rekomendasi yang dapat diberikan oleh penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pertama, latihan *hurdle drill* dan *shadow*, baik dalam program latihan maupun secara mandiri, dapat membantu atlet yang memiliki keterampilan *footwork* yang kurang dalam permainan bulu tangkis. Tujuan dari latihan tambahan adalah untuk mendapatkan lebih banyak pengalaman gerak yang akan meningkatkan *footwork* mereka dalam permainan bulu tangkis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya menilai dari salah satu gerak dasar bulu tangkis, yaitu *footwork*. Selain itu bahwa penelitian ini menggambarkan bahwa disaat penilaian *footwork* hanya menilai salah satu komponen dasar dalam kemenangan mencetak poin, tidak menggambarkan secara keseluruhan saat permainan berlangsung.

Kedua, pengurus PBSI Pengcab Sumedang memberikan dukungan kepada atlet dalam latihan mereka dan peningkatan kemampuan mereka dalam bulu tangkis. Diharapkan penelitian ini akan membantu program latihan menghasilkan suasana latihan yang inovatif, menarik, dan kreatif.

Ketiga, bagi pelatih, dengan menggunakan program latihan *hurdle drill* dan *shadow* untuk meningkatkan keterampilan *footwork* atlet dalam permainan bulu tangkis, pelatih dapat membuat inovasi baru dalam proses latihan. Program latihan yang kreatif dan inovatif dapat membuat atlet lebih tertarik untuk berlatih. Dalam program pelatihan ini dapat dengan menggabungkan keduanya atau dapat juga dengan berbagai jenis pelatihan *footwork* bulu tangkis yang lain, juga menerapkan instruksi yang ditargetkan, meningkatkan kesenangan saat berlatih gerak kaki

bulutangkis, mendorong kombinasi pelatihan teknik dan fisik untuk gerak kaki yang efektif, dan secara aktif mendorong peningkatan kualitas teknik bulu tangkis.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya memungkinkan bahwa penelitian ini akan menjadi pengalaman yang berharga bagi peneliti berikutnya untuk mengkaji lebih lanjut. Penelitian ini memiliki keunggulan dan kekurangan. Keunggulan penelitian termasuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif terhadap peningkatan *footwork* dalam permainan bulu tangkis. Kekurangan penelitian terletak pada keterbatasan peneliti yang hanya melakukan penelitian di salah satu klub yang ada di Kabupaten Sumedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan)*. CV. Widya Puspita.
- Ardhia, F., Fauzi, R., & Dinangsit, D. (2022). The Effect of Predictable and Unpredictable Training on the Speed of Footwork in Badminton. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(4), 731–736. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i4.25561>
- Arif, Y., Louk, M. J. H., Neolaka, E. S., Siahaan, J. M., & Aisyiah, I. K. (2021). Pelatihan Penggunaan Alat Hurdle drills dan Ladder Drills Bagi Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembelajaran Penjas di Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 19(2), 346–355. <https://doi.org/10.33369/dr.v19i2.18218>
- Aryanti, S., Victorian, A. R., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2022). Testing Media Products Using Videos for Learning. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(74), 17–22. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20879>
- Baidilllah, Arifin, S., & Mashud. (2023). Meningkatkan keterampilan gerak kata “ empi ” melalui kombinasi latihan hurdle drill dan imagery karateka lemkari Banjarmasin. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 26–37. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16647>
Magister
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research*, 1(12), 527–529. www.allresearchjournal.com
- Chiu, Y. L., Tsai, C. L., Sung, W. H., & Tsai, Y. J. (2020). Feasibility of smartphone-based badminton footwork performance assessment system. *Sensors MDPI*, 20(21), 1–11. <https://doi.org/10.3390/s20216035>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 23* (8 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Huang, W., & Zhang, F. (2021). Application of Core Strength Training in Badminton Footwork Teaching with Computer Aid. *Journal of Physics: Conference Series*, 1992(2), 1–4. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1992/2/022091>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., & Yuniana, R. (2023). Effectiveness of Shadow Training Using Badminton Steps Application in Increasing Footwork Agility on

- Badminton Athlete. *SPORTSKE NAUKE I ZDRAVLJE*, 13(1), 23–30. <https://doi.org/10.7251/SSH2301023I>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Kent State University Libraries. (2017). *SPSS tutorials: One-Way Anova*. from <http://libguides.library.kent.edu>.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Esteem (Penelitian Terhadap Tim Kabupaten Sumedang di Ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p1-11>
- Luo, J., Hu, Y., Davids, K., Zhang, D., Gouin, C., Li, X., & Xu, X. (2022). Vision-based movement recognition reveals badminton player footwork using deep learning and binocular positioning. *Heliyon*, 8(8), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10089>
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 266–278. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.11617>
- Mujami', A. (2010). Sumbangan Reaksi Dan Kelincahan Terhadap Hasil Footwork Pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. In *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Mukhid, A. (2021). Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif. In S. R. Wahyuningrum (Ed.), *CV. Jakad Media Publishing* (1 ed.).
- Nirendan, J., & Murugavel, K. (2019). Effect of shadow training on motor fitness components of badminton players. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, 1(2), 4–6. www.physicaleducationjournal.net
- Nugraha, E., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis. *SportIVE*, 3(1), 511–520.
- Pamungkas, G., Sumaryanto, Komarudin, Prasetyo, Y., Sabillah, M., & Saryono. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills. *Retos*, 50, 127–133. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99770>
- Praja, H. N., Yudha, R. P., Sundari, S., & Nugroho, W. A. (2020). Reproductivity And Validity Analysis Of Badminton Player Cognitive Performance Using Badminton Reaction Inhibition Test (BRIT). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 175–183. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12543>

- Pranyoto, F. S., & Suharjana, S. (2019). The influence of agility hurdle drills, agility ring drills and speed exercises on determination. *Quality in Sport*, 5(4), 21–27. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.021>
- Pratama, S. (2021). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drills 6 Inch dan 12 Inch Terhadap Footwork Atlet Bulutangkis Usia Anak-Anak PB . Tugu Muda*.
- Putra, J. G., Aryanti, S., & Victorian, A. R. (2023). Ladder Drill Training on the Agility of Beginner Badminton Athletes. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1046–1053. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.30709>
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1), 16. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>
- Syam, T., Persada, U., & Kahri, M. (2023). Kombinasi metode hurdle drill dan ladder drill dalam latihan tendangan nare chagi pada atlet taekwondo junior. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 292–300. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16651>
- Utama, I. (2022). *Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulu Tangkis PB. Natura Prambanan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Valldcabres, R., Casal, C. A., Chiminazzo, J. G. C., & de Benito, A. M. (2020). Players' On-Court Movements and Contextual Variables in Badminton World Championship. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01567>
- Widiyanto, J. (2010). *SPSS For Windows untuk analisis data statistik dan penelitian*. Bp-Fkip Ums.
- Wiyanto, A. (2020). *Norma dan Tes Kondisi Fisik Pebulutangkis Usia 10-12 Tahun*. Universitas Negeri Semarang.
- Yüksel, M., & Aydos, L. (2017). The Effect of Shadow Badminton Trainings on Some the Motoric Features of Badminton Players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 4(2), 11–28. <https://www.journalapn.com/index.php/ojs/article/view/48/37>