

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP PUKULAN *DROP SHOT*
DALAM EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMAN 2 TELUKJAMBE TIMUR

Rizqe Akbar Utomo¹, Dhika Bayu Mahardika², Aria Kusuma Yuda³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang
¹xrideakbar@gmail.com , ²dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id,
³aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of footwork training on drop shot skills in extracurricular badminton activities at SMAN 2 Telukjambe Timur. The background of this research lies in the low accuracy of students' drop shot techniques, which is suspected to be caused by poor mastery of footwork. Footwork training is a type of physical exercise designed to improve agility, body positioning, and movement coordination in badminton. Effective and efficient footwork allows players to be in the correct position when executing shots, including the drop shot. This research used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of all 21 students participating in the school's badminton extracurricular program. Instruments used included a drop shot skill test and a footwork performance test, both assessed using a quantitative observational approach. Data were analyzed using the paired sample t-test to identify significant differences between pretest and posttest results. The analysis results showed a significant improvement in drop shot skills after the students were given footwork training. This finding is supported by a significance value less than 0.05. Based on these results, it can be concluded that footwork training has a positive effect on students' drop shot performance in extracurricular badminton activities. This research is expected to serve as a reference for physical education teachers and badminton coaches in designing appropriate training programs to enhance students' technical abilities.

Keywords: *footwork training, drop shot, badminton, motor skills, extracurricular.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan footwork terhadap keterampilan pukulan drop shot dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 2 Telukjambe Timur. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya ketepatan pukulan drop shot yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler, yang diduga disebabkan oleh lemahnya penguasaan teknik footwork. Latihan footwork merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, posisi tubuh, dan koordinasi gerak dalam permainan bulutangkis. Dalam konteks permainan, footwork yang efektif dan efisien akan memberikan posisi yang tepat saat melakukan pukulan, termasuk pukulan drop shot. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler

bulutangkis yang berjumlah 21 siswa. Instrumen yang digunakan meliputi tes keterampilan drop shot dan footwork test dengan pendekatan observasi kuantitatif. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan pukulan drop shot setelah diberikan perlakuan berupa latihan footwork. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa latihan footwork memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan pukulan drop shot siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dan pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

Kata Kunci: latihan footwork, drop shot, bulutangkis, keterampilan motorik, ekstrakurikuler

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu wujud implementasi pendidikan jasmani di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti bulutangkis, yang menjadi sarana pengembangan keterampilan motorik siswa (Yusdinar & Manik, 2023). Dalam permainan bulutangkis, teknik *drop shot* merupakan salah satu keterampilan penting yang membutuhkan presisi dan kelincahan posisi tubuh (Soemardiawan et al., 2020).

Teknik *footwork* adalah keterampilan dasar dalam bulutangkis yang berfungsi untuk membantu pemain mencapai posisi ideal saat melakukan pukulan. Latihan footwork yang baik dapat meningkatkan kecepatan, keseimbangan, dan efektivitas pukulan (Fish, 1983; Gustaman, 2019). Namun,

pengamatan awal di SMAN 2 Telukjambe Timur menunjukkan bahwa banyak siswa masih kesulitan dalam melakukan *drop shot* secara akurat karena lemahnya pola footwork yang mereka miliki. Frekuensi latihan yang rendah dan metode latihan yang monoton juga turut menjadi kendala dalam peningkatan keterampilan siswa.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan footwork mampu meningkatkan performa gerak dasar dan akurasi teknik. (Rifai et al. 2020) menyatakan bahwa latihan footwork berpengaruh signifikan terhadap kelincahan atlet. Sementara itu, Purnama dan (Mahfud 2023) menambahkan bahwa footwork menggunakan raket mampu meningkatkan akurasi *forehand smash* secara efektif.

Namun demikian, kajian yang secara khusus meneliti pengaruh latihan footwork terhadap teknik *drop shot* dalam konteks ekstrakurikuler bulutangkis di

tingkat sekolah menengah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan footwork dapat meningkatkan keterampilan *drop shot* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi guru PJOK dan pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan efisien.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) untuk menguji pengaruh latihan footwork terhadap keterampilan pukulan *drop shot* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian diukur sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa latihan footwork (Sugiyono, 2017).

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 2 Telukjambe Timur yang berjumlah 21 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Arikunto, 2010).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan footwork, sementara variabel terikatnya adalah keterampilan pukulan *drop shot*. Instrumen yang

digunakan untuk mengukur keterampilan pukulan *drop shot* mengacu pada tes keterampilan *drop shot forehand* dari Poole (2007), dengan validitas 0,77 dan reliabilitas 0,86. Tes dilakukan sebanyak 10 kali percobaan, dan skor ditentukan berdasarkan ketepatan jatuhnya shuttlecock di zona yang telah ditentukan.

Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, sedangkan uji homogenitas menggunakan uji Levene. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis, digunakan *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest (Noor, 2017).

Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan dari sekolah dan keterlibatan sukarela dari peserta. Desain ini dipilih karena memungkinkan untuk mengevaluasi pengaruh perlakuan secara langsung pada kelompok yang sama dalam kondisi lapangan yang realistis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan footwork terhadap keterampilan *drop shot* dalam

kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*.

1. Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor keterampilan *drop shot*. Nilai rata-rata pretest sebesar 20,76 (SD = 6,074), sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 24,48 (SD = 7,366). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan setelah diberikan perlakuan berupa latihan footwork, dengan rentang skor yang lebih luas pada posttest, yaitu dari 9 hingga 38.

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Varian
Pretest	21	23	8	31	20,76	6,074	36,890
Posttest	21	29	9	38	24,48	7,366	54,262
Valid N (listwise)	21						

2. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi 0,711 dan

posttest sebesar 0,964. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal (Ghozali, 2018).

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	0,152	21	,200*	0,969	21	0,711
	Posttest	0,091	21	,200*	0,983	21	0,964

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Homogenitas

Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi 0,597 ($> 0,05$), yang berarti data pretest dan posttest memiliki varians yang homogen. Ini menjadi dasar bahwa sampel memiliki sebaran yang seragam dan layak untuk diuji lebih lanjut menggunakan uji parametrik (Sugiyono, 2017).

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0,283	1	40	0,597

Base d on Medi an	0,282	1	40	0,598
Base d on Medi an and with adjus ted df	0,282	1	36,89 6	0,599
Base d on trimm ed mean	0,283	1	40	0,598

P a i r 1	H a s i l - K el a s	2 1 1 9	6, 80 8	1, 0 5 1	1 8, 9 7	2 3, 2 4 1	2 0, 1 0 3	4 1	0, 0 0 0
-----------------------	---	------------------	---------------	-------------------	-------------------	------------------------	------------------------	--------	-------------------

4. Uji Paired Sample t-Test

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* sebesar 20,103 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, latihan footwork memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *drop shot* siswa.

Paired Samples Test

Paired Differences					
Me a n	St d. De via tio n	St d. Er ro r M e a n	95% Confid ence Interval of the Differe nce		Si g. (2 - tai le d)
			L o w er	U p p er	
					t
					df

Pembahasan Hasil penelitian ini memperkuat temuan dari Rifai et al. (2020) dan Purnama & Mahfud (2023) bahwa latihan footwork mampu meningkatkan aspek teknis permainan bulutangkis, khususnya dalam hal kelincahan dan penempatan posisi tubuh. Latihan ini memungkinkan siswa untuk lebih cepat dan tepat dalam melakukan pukulan *drop shot*, yang merupakan teknik penting dalam strategi permainan. Peningkatan skor secara signifikan menunjukkan bahwa latihan terfokus pada gerak kaki dapat memperbaiki performa pukulan, khususnya pada level pembinaan awal.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa latihan footwork memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *drop shot* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 2 Telukjambe

Timur. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata dari pretest ke posttest serta hasil uji *t* yang menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05.

Latihan footwork terbukti mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan penempatan posisi tubuh yang optimal dalam melakukan teknik pukulan *drop shot*. Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya dan memperkuat argumen bahwa penguasaan gerakan dasar seperti footwork sangat penting dalam pengembangan keterampilan teknis bulutangkis.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru PJOK dan pelatih olahraga agar memasukkan latihan footwork secara rutin dan sistematis dalam program pelatihan ekstrakurikuler. Dengan pengelolaan latihan yang tepat, siswa tidak hanya mengalami peningkatan performa teknik, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik dasar yang menunjang prestasi olahraga secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifai, D., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fish, D. (1983). Footwork. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 54(5), 27–30.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Poole, J. (2007). *Badminton Skills and Drills*. Human Kinetics.
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of Physical Education*, 4(1), 14–19.
- Soemardiawan, S., Yundarwati, S., & Yundarwati, S. (2020). Kejuaraan Pertandingan Bulutangkis Usia Muda SMA/SMK/MA Sekota Mataram Bekerjasama Dengan Undikma Tahun 2020. *Abdi Masyarakat*, 2(2), 6–11. <https://doi.org/10.58258/abdi.v2i2.1448>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusdinar, P., & Manik, Y. M. (2023). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(01), 183–190. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i01.2407>