

PENGEMBANGAN ALAT LATIHAN KELINCAHAN DAN REAKSI FOOTWORK BULUTANGKIS

Hanif Muhammad Ikhsan¹, Nofa Arief Wibowo², Anung Probo Ismoko³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: hnifikhsnn24@gmail.com¹, nofanwg@yahoo.co.id², ismokoanung@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat footwork untuk permainan bulutangkis yang dapat meningkatkan efektivitas latihan dan keterampilan atlet. Footwork merupakan salah satu aspek penting dalam bulutangkis yang mempengaruhi performa pemain di lapangan. Namun, masih banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik footwork yang benar. Untuk itu, kami merancang dan mengembangkan alat bantu latihan footwork yang dapat digunakan dalam sesi latihan individu maupun kelompok. Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan produk dengan langkah-langkah mulai dari analisis kebutuhan, perancangan, pembuatan prototipe, hingga pengujian efektivitas alat. Dari dua aspek yang diuji mendapatkan nilai rata-rata 88% dari ahli materi, dan 83% untuk aspek fungsional. Mendapatkan nilai rata-rata 88% dari penilaian ahli media. Dari penilaian ahli materi dan ahli media mendapatkan kategori "sangat baik" yang menunjukkan bahwa alat yang dikembangkan sesuai dengan pengembangan produk awal.

Kata kunci: pengembangan alat, footwork, bulutangkis, latihan, atlet.

Abstrak ; This research aims to develop a footwork training tool for badminton that can enhance training effectiveness and athlete skills. Footwork is one of the essential aspects of badminton that affects a player's performance on the court. However, many athletes still struggle to master proper footwork techniques. Therefore, we designed and developed a footwork training aid that can be used in both individual and group training sessions. The research method used is product development, which includes steps from needs analysis, design, prototype creation, to testing the effectiveness of the tool. From the two tested aspects, an average score of 88% was obtained from subject matter experts, and 83% for the functional aspect. An average score of 88% was also achieved from media expert evaluations. The assessments from subject matter experts and media experts received a "very good" category, indicating that the developed tool aligns with the initial product development objectives.

Keywords: tool development, footwork, badminton, training, athlete.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, terutama di negara-negara Asia. Olahraga ini tidak hanya membutuhkan keterampilan teknik yang baik, tetapi juga memerlukan kondisi fisik yang prima dan kecepatan dalam bergerak. Salah satu aspek yang sangat penting dalam bulutangkis adalah footwork. Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat dan efektif di lapangan, sehingga dapat mengambil posisi yang tepat untuk melakukan pukulan yang optimal. Meskipun demikian, banyak atlet, terutama pemula, yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik footwork yang benar, yang berdampak pada performa mereka saat bertanding.

Saat ini, metode latihan yang ada sering kali tidak cukup efektif dalam membantu atlet mengembangkan keterampilan footwork mereka. Banyak program latihan yang bersifat umum dan kurang fokus pada pengembangan teknik footwork yang spesifik. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan alat bantu latihan yang dapat membantu atlet dalam memperbaiki dan meningkatkan keterampilan footwork mereka secara lebih terarah dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat latihan footwork bulutangkis yang inovatif, yang dapat digunakan baik dalam sesi latihan individu maupun kelompok. Dengan menggunakan pendekatan berbasis teknologi, alat ini dirancang untuk memberikan umpan balik langsung kepada pengguna mengenai teknik footwork mereka, sehingga atlet dapat belajar dan berlatih dengan lebih efektif. Selain itu, alat ini diharapkan mampu membuat latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi atlet.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia bulutangkis, khususnya dalam meningkatkan kualitas pelatihan dan performa atlet. Dengan pengembangan alat latihan yang tepat, diharapkan akan tercipta atlet bulutangkis yang tidak hanya memiliki keterampilan teknik yang baik, tetapi juga mampu beradaptasi dengan cepat di lapangan, sehingga dapat bersaing secara lebih kompetitif di tingkat lokal maupun internasional.

Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan “penelitian dan pengembangan” (Research and Development). Menurut sugiyono (2011 : 297) penelitian pengembangan atau dalam Bahasa Inggrisnya *research and development* adalah metode penelitiannya yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan yang akan dilakukan adalah pengembangan alat latihan kelincahan dan reaksi bulutangkis. Proses pengembangan alat ini melalui beberapa tahapan penelitian, dengan melibatkan berbagai pihak seperti ahli materi dan media, serta pemain tenis lapangan sebagai sampel penelitian.

Prosedur Pengembangan

Pengembangan alat merupakan salah satu cara untuk merencanakan dan mempersiapkan segala hal secara matang, mulai dari pengembangan, pembuatan dan validasi suatu alat.

Pada penelitian pengembangan ini, peneliti mengembangkan alat latihan kelincahan dan reaksi yang dapat membantu pelatih untuk melatih atletnya. Pengembangan alat latihan kelincahan dan reaksi ini diharapkan bisa Memfasilitasi pelaksanaan program pelatihan yang terkoordinasi dengan baik oleh pelatih. Tujuan dari pengembangan alat tersebut adalah untuk efisiensi waktu dan tenaga dalam proses pelatihan, namun dengan tujuan yang jelas dan hasil yang memuaskan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian pengembangan alat latihan kelincahan dan reaksi bulutangkis dilakukan di PB Purworejo dan PB Sawunggaling yang dilakukan pada tanggal 8-9 Juli 2024.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian pengembangan perlu menentukan Teknik pengumpulan data yang tepat dan relevan. Dalam Teknik pengumpulan data dibutuhkan Langkah-langkah yang tepat supaya data yang terkumpul akurat, karena pada dasarnya yang paling utama dalam penelitian adalah data (sugiyono, 2015: 224). Teknik yang digunakan dalam penelitian pengembangan alat pelontar bola permainan tenis lapangan meliputi observasi, wawancara, angket (kuisisioner), dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

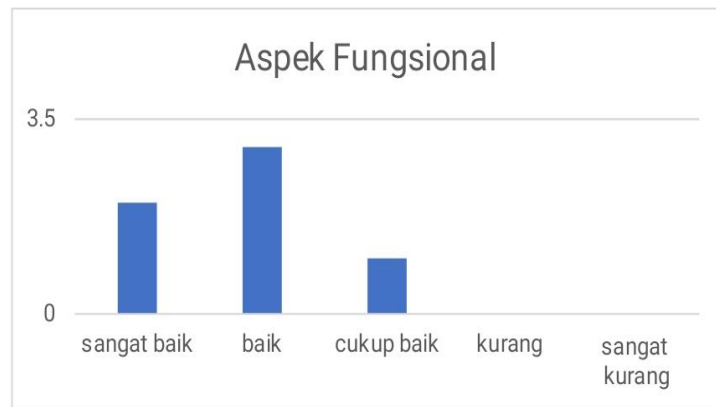
Teknik analisis data merupakan cara untuk mengolah data penelitian guna dijadikan informasi yang kemudian dapat ditarik simpulanya. Analisis data mencakup proses menganalisa, mengklarifikasi dan menarik simpulan dari data yang telah terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Data kuantitatif dalam penelitian pengembangan ini diperoleh dari penilaian validator terdapat produk hasil dari angket validasi ahli menggunakan sekala likert, variable yang diukur digunakan menjadi indikator variabel sekala likert yang digunakan terdiri dari 5 kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian ahli materi diatas diperoleh terdapat 5 (lima) poin yang menyatakan kriteria "Sangat Baik",4 (empat) poin menyatakan kriteria "baik"dan 3 (tiga) poin yang menyatakan "Cukup Baik".Untuk kategori "Kurang Baik" dan "Sangat Kurang" masing-masing dengan nilai 0 (nol).



Dari hasil perolehan nilai diatas mengenai aspek kualitas alat fungsional Ahli materi diperoleh 2 (dua) poin yang menyatakan "Sangat Baik",3 (tiga) poin yang menyatakan kriteria "Baik",Dan 1 (satu)poin yang menyatakan "Cukup Baik".Untuk kategori "Kurang Baik" dan "Sangat Kurang" masing-masing dengan nilai 0 (nol).



Dari data penilaian ahli media diatas diperoleh nilai 6 (enam) poin dinyatakan "Sangat baik",2(dua) poin dinyatakan "baik",dan 3(dua) poin dinyatakan "Cukup baik",Untuk kategori "Kurang Baik" dan "Sangat Kurang" masing-masing dengan nilai 0 (nol).



disimpulkan bahwa dari hasil penelitian skala kecil di PB Sawunggaling mendapat respon yang sangat baik. Dari penilaian skala kecil diperoleh hasil dengan rata 86.5% yang menyatakan alat yang diujikan sudah dalam kategori layak untuk diuji cobakan. Dari hasil diatas dapat dilihat dari grafik berikut:



Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian skala besar di PB Purworejo mendapat respon yang sangat baik. Dari penilaian skala besar diperoleh hasil dengan rata 87.3% yang menyatakan alat yang diujikan sudah dalam kategori layak untuk diuji cobakan. Dari hasil diatas dapat dilihat dari grafik berikut:



PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan alat footwok bulutangkis yang berupa alat sensor kelincahan dan reaksi gerak kaki pada atlet Peneliti melakukan penelitian pengembangan ini dikarenakan kurangnya media latihan khususnya latihan dasar pada bulutangkis yaitu gerak kaki .Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji alat pelatihan footwork interaktif yang dirancang untuk membantu pemain bulutangkis dalam meningkatkan keterampilan footwork mereka. Alat ini akan dilengkapi dengan simulasi gerakan yang responsif dan umpan balik langsung untuk membimbing pemain dalam latihan teknik footwork secara efektif.

Dari dua aspek penilaian yang diajukan peneliti kepada validator mendapatkan nilai rata-rata 88% untuk aspek materi yang diujikan dengan kriteria "sangat baik". Untuk aspek fungsional ahli materi mendapatkan nilai rata-rata 83% dengan kriteria "sangat baik".

Dari validasi ahli media dengan aspek media yang diujikan mendapatkan nilai rata-rata 88% yang menyatakan kriteria "sangat baik", setelah melakukan validasi ahli peneliti selanjutnya akan melakukan uji coba skala.

Dalam uji coba skala kecil yang dilakukan di PB Sawunggaling yang sampel penelitian sebanyak 8 orang dan uji coba skala besar yang dilakukan di PB Purworejo dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Dalam uji coba skala kecil yang dilakukan di PB Sawunggaling mendapatkan nilai rata-rata 86%. Untuk penelitian skala besar yang dilakukan di PB Purworejo dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang mendapatkan nilai rata-rata 87% yang menyatakan kriteria "sangat baik".

Hasil yang diharapkan dari penelitian pengembangan ini adalah bahwa alat pelatihan footwork interaktif ini dapat membantu pemain bulutangkis dalam meningkatkan keterampilan footwork mereka secara signifikan. Selain itu, diharapkan juga bahwa alat ini dapat memberikan pengalaman latihan yang menyenangkan dan efektif bagi pengguna.

SIMPULAN

Tujuan penelitian RND ini adalah menghasilkan produk baru alat latihan footwork bulutangkis. Alat ini telah selesai dikembangkan dengan proses tahapan yang sudah ditentukan. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Studi Pendahuluan, (2) Menyusun Perencanaan, (3) Mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir.

Pengembangan alat latihan footwork dapat membantu meningkatkan keterampilan dan performa pemain bulutangkis dalam teknik footwork mereka. Alat latihan interaktif yang responsif dan memberikan umpan balik langsung dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan efisiensi latihan footwork. Uji coba terhadap alat latihan tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan footwork pemain setelah menggunakan alat tersebut. Evaluasi kegunaan alat latihan juga menunjukkan bahwa pemain merasakan pengalaman positif dalam penggunaan alat, serta merasa bahwa alat tersebut memperkaya latihan mereka. Dengan demikian, pengembangan alat latihan

footwork merupakan langkah inovatif yang dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan teknologi dalam olahraga bulutangkis dan meningkatkan performa atlet. Dari dua aspek penilaian yang diajukan peneliti kepada validator mendapatkan nilai rata-rata 88% untuk aspek materi yang diujikan dengan kriteria "sangat baik". Untuk aspek fungsional ahli materi mendapatkan nilai rata-rata 83% dengan kriteria "sangat baik". Dari validasi ahli media dengan aspek media yang diujikan mendapatkan nilai rata-rata 88% yang menyatakan kriteria "sangat baik", setelah melakukan validasi ahli peneliti selanjutnya akan melakukan uji coba skala.

Dengan adanya penelitian RND ini, diharapkan bahwa pengembangan alat latihan footwork dapat terus ditingkatkan untuk memberikan manfaat yang lebih besar bagi pemain bulutangkis dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi mereka dalam olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- YULIAWAN, Dhedhy. Bulu tangkis dasar. Deepublish, 2017.
- Ramadhan, Rahmat. Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. Diss. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA, (2018)
- James Poole :Belajar Bulutangkis 49- 50, Oktober 2011
- Hermawan Aksan Mahir Bulutangkis ,Cetakan II, April 2013,Hermawan Aksan : Mahir Bulutangkis (1),61, November 2012
- Agus Salim .Buku Pintar Bulutangkis .Nuansa Cendekia
- Punaji, Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta: Prenada Media, 2013
- Gusti Pramudeka Gustaman JUARA: Jurnal Olahraga 4 (1), 1-8, 2019
- Kristiantono, Andreas. "Pengembangan Alat Footwork Test And Training Bulutangkis." Pend. Kepelatihan Olahraga-S1 1.6 (2016).
- DATA, Teknik Pengumpulan. Observasi. Wawancara, Angket dan Tes.
- AKSAN, Hermawan. Mahir Bulu Tangkis. Nuansa Cendekia, 2012