

Pengaruh Latihan *Leader Drill* Terhadap *Footwork* Atlet Bulutangkis Anak Usia 8-12 Tahun di Club Djajama Akbar

Finola*, Reza Adhi Nugroho

Teknokrat Indonesia University, Kota Bandar Lampung, Indonesia

*Corresponding Author: finolasaje@gmail.com

Article History:

Received 2025-04-15

Accepted 2025-05-30

Keywords:

Badminton
Leader Drill Training
Agility
Footwork

Kata Kunci:

Bulutangkis
Latihan *Leader Drill*
Kelincahan
Footwork

ABSTRACT

Badminton is a sport requiring optimal agility, speed, and movement coordination. Developing footwork skills is a key factor for young athletes to achieve maximum performance. This study aims to evaluate the effect of Leader Drill training on the agility of badminton footwork among children aged 8-12 years at Club Djajama Akbar. The research utilized a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. A total of 20 athletes were divided into two groups: the experimental group, which underwent Leader Drill training for four weeks, and the control group, which followed routine training. The hexagonal obstacle test was used to measure agility. The results showed a significant improvement in footwork agility for the experimental group ($p < 0.05$), while the control group showed no significant change ($p > 0.05$). Leader Drill training proved effective in enhancing motor responses and movement patterns among young athletes. This research contributes to the development of badminton training methods at the local level.

ABSTRAK

Bulutangkis adalah olahraga yang memerlukan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan yang optimal. Pengembangan kemampuan *footwork* menjadi kunci utama bagi atlet usia dini untuk mencapai performa maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *Leader Drill* terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis anak usia 8-12 tahun di Club Djajama Akbar. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sebanyak 20 atlet dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen yang mengikuti latihan *Leader Drill* selama empat minggu dan kontrol yang menjalani latihan rutin. Instrumen yang digunakan adalah *hexagonal obstacle test* untuk mengukur kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kelincahan *footwork* ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p > 0,05$). Latihan *Leader Drill* terbukti efektif dalam meningkatkan respons motorik dan pola gerakan atlet muda. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pelatihan bulutangkis di tingkat lokal.

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Setiap gerakan dalam permainan ini memerlukan keterampilan teknis yang tinggi, di mana gerakan kaki yang tepat dan efisien menjadi dasar penting dalam menciptakan performa maksimal. Menurut Johnson dan Nelson, *footwork* yang baik memungkinkan pemain bergerak dengan efisien, sehingga dapat mencapai *shuttlecock* pada waktu yang tepat dan dengan posisi tubuh yang optimal. Dengan demikian, penguasaan *footwork* tidak hanya meningkatkan kecepatan dan presisi gerakan, tetapi juga mengurangi risiko kesalahan akibat posisi tubuh yang salah (Johnson, B. L., dan Nelson, J. K, 2020).

Footwork yang terlatih dengan baik memiliki peran penting dalam meningkatkan responsivitas atlet terhadap pergerakan lawan. Hal ini mendukung kemampuan untuk mengatur posisi tubuh secara tepat di berbagai situasi permainan, yang pada gilirannya membantu mengurangi risiko cedera yang umum terjadi akibat gerakan yang tidak terkontrol. Pengembangan *footwork* yang sistematis pada atlet muda dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan adaptasi motorik mereka terhadap dinamika permainan. Oleh karena itu, latihan *footwork* menjadi prioritas utama dalam pembinaan atlet muda (Subekti, M., dan Santika, I. G. P. N. A, 2024).

Bagi atlet muda berusia 8-12 tahun, pengembangan *footwork* merupakan bagian mendasar yang harus dikuasai sejak dini. Pada usia ini, kemampuan motorik dan kelincahan tubuh sedang berkembang pesat, sehingga metode pelatihan yang terarah seperti latihan *Leader Drill* dapat memberikan hasil yang optimal. Fraenkel, Wallen, dan Hyun menyatakan bahwa program latihan yang fokus pada pengembangan kelincahan dan koordinasi sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak pada kelompok usia ini. Dengan pelatihan yang konsisten dan terukur (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., dan Hyun, H. H, 2019).

Fondasi gerakan yang kuat yang terbentuk pada usia muda akan berpengaruh signifikan terhadap perkembangan teknik lanjutan di masa depan, termasuk keterampilan taktik dan strategi yang lebih kompleks. Oleh karena itu, latihan *footwork* yang sistematis dan bagi kualitas permainan atlet pada tingkat yang lebih tinggi (Fauziyah, R., Wibisono, A., dan Haryanto, D, 2021).

Fenomena yang terjadi di Club Djejama Akbar menunjukkan bahwa sebagian besar atlet anak menghadapi kendala serius dalam meningkatkan kelincahan dan respons gerakan kaki, yang menjadi elemen penting dalam bulutangkis. Data empirik hasil observasi peneliti mengungkapkan bahwa 65% atlet muda di klub ini memiliki pola gerakan yang kurang efisien, yang terlihat dari kecenderungan mereka kehilangan keseimbangan saat beradaptasi dengan permainan intensitas tinggi. Kendala ini tidak hanya memengaruhi stabilitas mereka di lapangan, tetapi juga membatasi kemampuan untuk mencapai posisi optimal dalam situasi kritis permainan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan pelatihan yang lebih terarah dan berbasis bukti untuk memperbaiki kelincahan dan koordinasi gerakan kaki atlet.

Tabel 1. Hasil Observasi Terhadap Fenomena yang terjadi di Club Djejama Akbar

Aspek yang Diamati	Persentase Atlet	Keterangan
Pola gerakan kurang efisien	65%	Atlet mengalami kendala dalam efisiensi gerakan kaki saat bermain pada intensitas tinggi.
Kehilangan keseimbangan	65%	Kesulitan menjaga keseimbangan ketika beradaptasi dengan situasi permainan.

Sumber: Hasil Observasi di Club Djejama Akbar (2025)

Hasil tes awal atlet sebelum intervensi dalam penelitian ini meliputi pengukuran kemampuan *footwork* seperti kecepatan perpindahan posisi (*reaction time*), ketepatan posisi (*accuracy*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Tes fisik dasar juga dilakukan, mencakup pengukuran tinggi badan,

berat badan, kekuatan otot kaki (*vertical jump*), fleksibilitas (*sit and reach*), serta ketahanan kardiovaskular (*beep test*). Selain itu, observasi terhadap fokus, konsentrasi, dan kemampuan menerima instruksi juga dicatat melalui kuesioner sederhana dan penilaian pelatih. Riwayat latihan, termasuk durasi latihan mingguan dan pengalaman kompetisi, turut dianalisis, serta didukung oleh video dokumentasi untuk mengevaluasi teknik pergerakan kaki dan posisi tubuh. Data ini menjadi acuan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi latihan *Leader Drill*.

Salah satu metode pelatihan yang dinilai efektif dalam pengembangan *footwork* pada bulutangkis adalah *Leader Drill*. Metode ini dirancang untuk melatih respons motorik, kelincahan, dan kecepatan atlet dalam merespons stimulus gerakan yang dinamis. Latihan ini menitikberatkan pada pembiasaan perubahan arah yang cepat serta adaptasi terhadap pola gerakan yang beragam, yang menjadi tuntutan utama dalam situasi pertandingan bulutangkis. Selain itu, *Leader Drill* memberikan kesempatan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan koordinasi tubuh secara simultan. Menurut penelitian Rahardian dan Kusuma, penerapan latihan *Leader Drill* secara konsisten selama enam minggu terbukti mampu meningkatkan kecepatan reaksi atlet hingga 20%. Hasil ini menunjukkan efektivitas latihan dalam mengoptimalkan kemampuan *footwork*, menjadikannya strategi pelatihan yang sangat relevan untuk mendukung perkembangan atlet muda (Rahardian, B., dan Kusuma, T, 2022).

Penelitian Setiawan, Erliana dan Hamid menggunakan desain pra-eksperimen deskriptif kuantitatif. Populasi terdiri dari 33 atlet bulutangkis di PB Daun Muda Banjarbaru, dengan sampel purposif sebanyak 10 atlet berusia 9–12 tahun menunjukkan sebelum intervensi, 90% atlet dikategorikan memiliki kelincahan yang sangat kurang, dan 10% kurang. Setelah 12 sesi latihan *shadow drill*, terjadi peningkatan: 60% atlet berada pada kategori kurang, dan 40% sangat kurang. Meskipun masih dalam kategori rendah, hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan *footwork* setelah intervensi (Setiawan, M. Y., Erliana, M., dan Hamid, A, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasyim dkk melibatkan 20 peserta yang berusia antara 10 hingga 12 tahun, yang semuanya merupakan atlet muda dari Sekolah Bulutangkis Yanti Jaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan keterampilan teknik dasar bulutangkis pada usia dini, serta melihat bagaimana faktor usia dan latihan yang terstruktur dapat mempengaruhi performa mereka dalam kompetisi (Hasyim, H., Harliawan, M., Hakim, H., Sudirman, A., Mahyuddin, R., dan Sulaeman, S, 2023).

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan individualisasi dalam latihan *Leader Drill*, sebuah metode yang belum banyak diterapkan di tingkat lokal. Pendekatan ini memberikan perhatian khusus pada kebutuhan dan karakteristik unik setiap atlet muda, memastikan program latihan yang dirancang dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan awal masing-masing individu di Club Djejama Akbar.

Pentingnya penelitian ini terletak pada manfaat jangka panjangnya bagi pengembangan atlet muda di Indonesia, khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis yang menjadi salah satu kebanggaan nasional. Dalam menghadapi persaingan global yang semakin ketat, pembinaan atlet usia dini dengan metode pelatihan yang efektif, terukur, dan berbasis bukti ilmiah merupakan kebutuhan yang mendesak. Pendekatan seperti ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membangun fondasi mental dan fisik yang kuat pada tahap awal karier atlet. Sebagaimana dikemukakan oleh Setiawan, investasi pada pelatihan usia dini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan prestasi olahraga nasional di masa depan. Dengan strategi pembinaan yang tepat, Indonesia dapat mempersiapkan generasi atlet yang kompetitif di kancah internasional dan terus mempertahankan posisinya sebagai salah satu kekuatan utama dalam olahraga bulutangkis dunia (Setiawan, H, 2020).

Temuan dari studi ini tidak hanya relevan bagi pengembangan atlet di tingkat klub, tetapi juga berpotensi menjadi acuan penting bagi pengembangan metode pelatihan olahraga lain yang membutuhkan kelincahan dan respons cepat, seperti sepak bola, tenis, atau bola basket. Selain memberikan manfaat praktis bagi Club Djejama Akbar, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat diadaptasi oleh klub bulutangkis lain di seluruh Indonesia, sehingga mendukung upaya pembinaan atlet usia dini secara lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi signifikan dalam memajukan olahraga bulutangkis nasional, sekaligus memperkuat daya saing atlet muda Indonesia di tingkat internasional.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*, yang memungkinkan pengukuran pengaruh latihan *Leader Drill* terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis secara lebih terstruktur. Desain ini dipilih karena mampu membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, serta memastikan bahwa perubahan yang terjadi dapat dikaitkan langsung dengan latihan yang diberikan. Kelompok kontrol dan eksperimen digunakan untuk memberikan validitas yang lebih kuat terhadap hasil penelitian, sehingga pengaruh latihan *Leader Drill* dapat dianalisis dengan lebih akurat. Pendekatan ini juga relevan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan dalam konteks pengembangan atlet usia dini. Creswell menyatakan pendekatan kuasi-eksperimen memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi hubungan sebab-akibat meskipun tanpa menggunakan randomisasi penuh (Creswell, J.W, 2018). Pendekatan ini menjadi solusi praktis ketika randomisasi sulit dilakukan, seperti dalam *setting* olahraga, di mana pembagian kelompok seringkali dipengaruhi oleh kondisi nyata di lapangan, seperti ketersediaan atlet, tingkat kemampuan, dan jadwal pelatihan. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kuasi-eksperimen memberikan fleksibilitas untuk mengukur pengaruh latihan *Leader Drill* terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis, sambil tetap menjaga validitas temuan melalui kontrol sistematis terhadap variabel lain yang relevan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah atlet bulutangkis anak berusia 8-12 tahun yang tergabung dalam Club Djejama Akbar, yang memiliki tingkat kemampuan beragam namun berada dalam tahap pengembangan dasar *footwork*. Sampel sebanyak 20 orang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti keterlibatan aktif dalam latihan dan ketersediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian program penelitian. Sampel kemudian dibagi secara proporsional menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (10 orang) yang menerima intervensi berupa latihan *Leader Drill*, dan kelompok kontrol (10 orang) yang hanya menjalani latihan rutin tanpa perubahan signifikan. Pembagian ini bertujuan untuk memastikan evaluasi yang valid terhadap pengaruh latihan *Leader Drill* dengan membandingkan hasil antara kedua kelompok secara objektif.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria homogenitas usia dan tingkat kemampuan dasar atlet, sebagaimana direkomendasikan oleh Fraenkel *et al.*, untuk memastikan keseragaman karakteristik awal peserta. Homogenitas ini bertujuan meminimalkan variabel pengganggu yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., dan Hyun, H. H, 2019). Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria: atlet anak usia 8-12 tahun, telah aktif mengikuti latihan di Club Djejama Akbar selama minimal enam bulan, tidak memiliki riwayat cedera serius, serta memiliki komitmen untuk mengikuti program latihan secara penuh. Pendekatan ini juga memastikan bahwa hasil penelitian memiliki relevansi yang kuat dengan populasi target, yakni atlet anak usia 8-12 tahun yang berada pada tahap pengembangan fundamental dalam olahraga bulutangkis.

Instrumen Penelitian

Hexagonal obstacle test dirancang khusus mengukur kelincahan *footwork* atlet dengan melibatkan gerakan melompati sisi-sisi segi enam yang diatur dalam pola tertentu,. Pengujian ini tidak hanya mengukur kecepatan, tetapi juga kemampuan atlet dalam beradaptasi dengan perubahan arah yang cepat, yang merupakan keterampilan penting dalam bulutangkis. Dengan menggunakan *hexagonal obstacle test*, penelitian ini dapat secara objektif menilai peningkatan kelincahan dan koordinasi kaki atlet setelah mengikuti program latihan *Leader Drill*.

Validitas dan reliabilitas *hexagonal obstacle test* telah dikonfirmasi dalam berbagai penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa instrumen ini efektif dalam mengukur kelincahan *footwork* atlet dengan hasil yang konsisten dan akurat. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa tes ini mampu memberikan pengukuran yang valid dalam konteks olahraga, khususnya untuk menilai kemampuan atlet dalam merespons perubahan arah dan kecepatan gerakan. Oleh karena itu, *hexagonal obstacle test* dianggap sangat relevan dan tepat untuk digunakan dalam studi ini, karena dapat memberikan data yang dapat diandalkan mengenai peningkatan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis setelah mengikuti program latihan *Leader Drill* (Johnson, B. L., dan Nelson, J. K, 2020).

Prosedur Penelitian

a. Pretest

Sebelum pelaksanaan intervensi, semua subjek menjalani *hexagonal obstacle test* untuk mengukur kemampuan *footwork* awal mereka. *Pretest* ini bertujuan untuk mendapatkan data dasar mengenai kelincahan dan efisiensi gerakan kaki atlet, yang akan menjadi acuan untuk membandingkan perubahan yang terjadi setelah intervensi latihan *Leader Drill*. Pengukuran ini penting untuk memastikan bahwa perbedaan yang tercatat antara *pretest* dan *posttest* dapat dikaitkan dengan pengaruh latihan, bukan faktor lain yang tidak terkendali.

b. Intervensi

Kelompok eksperimen mengikuti program latihan *Leader Drill* selama empat minggu, dengan frekuensi latihan empat kali per minggu dan durasi 30 menit per sesi. Program latihan ini dirancang untuk meningkatkan kelincahan *footwork* atlet melalui penguatan pola gerakan cepat dan respons motorik yang sesuai dengan tuntutan permainan bulutangkis. Setiap sesi latihan difokuskan pada pengulangan teknik dasar *footwork* yang melibatkan perubahan arah secara cepat, sehingga atlet dapat meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan kaki. Latihan ini diadaptasi dari protokol yang dikembangkan oleh Rahardian dan Kusuma, yang terbukti efektif dalam meningkatkan reaksi motorik dan kecepatan atlet dalam olahraga yang menuntut kelincahan tinggi (Rahardian, B., dan Kusuma, T, 2022).

c. Posttest

Setelah periode intervensi selama empat minggu, kedua kelompok-kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kembali menjalani *hexagonal obstacle test* untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan *footwork* mereka. *Posttest* ini bertujuan untuk membandingkan hasil yang diperoleh setelah program latihan *Leader Drill* dengan hasil *pretest*, sehingga dapat dianalisis apakah latihan yang diberikan telah memberikan pengaruh signifikan terhadap kelincahan *footwork* atlet. Hasil *posttest* juga akan memberikan gambaran tentang efektivitas program latihan dalam meningkatkan kemampuan atlet secara objektif.

Analisis Data

Metode analisis uji t dipilih karena efektif dalam mengukur perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang terpisah, serta memberikan gambaran yang jelas mengenai signifikansi statistik dari perbedaan tersebut. Uji t memungkinkan peneliti untuk menguji hipotesis dengan cara yang sederhana

namun kuat, terutama dalam kondisi di mana data yang diperoleh bersifat interval atau rasio dan mengikuti distribusi normal. Selain itu, uji t juga membantu untuk menentukan apakah perbedaan yang diamati antara dua kelompok tersebut terjadi secara kebetulan atau benar-benar signifikan, memberikan landasan yang kuat untuk menarik kesimpulan yang valid dalam penelitian (Field, A, 2017). Pada konteks penelitian kuasi-eksperimen ini, uji t juga digunakan untuk membandingkan perubahan dalam kelompok eksperimen yang menjalani program latihan *Leader Drill*. Uji t memberikan cara yang objektif untuk mengevaluasi pengaruh latihan terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	Selisih (detik)	<i>P-Value</i>
Eksperimen	12.5	10.2	2.3	< 0.05
Kontrol	12.7	12.4	0.3	N.S.

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)

Penurunan waktu sebesar 2,3 detik dalam tes menunjukkan adanya peningkatan efisiensi gerakan yang signifikan dalam mencapai *shuttlecock* pada kelompok intervensi, yang mengindikasikan efektivitas program latihan yang diterapkan dalam memperbaiki kecepatan dan koordinasi gerakan. Penurunan waktu sebesar 0,3 detik dalam tes menunjukkan adanya peningkatan efisiensi gerakan yang lebih kecil namun tetap signifikan dalam mencapai *shuttlecock* pada kelompok kontrol, yang dapat mencerminkan dampak dari faktor-faktor eksternal atau latihan yang dilakukan secara mandiri oleh peserta. Terjadi penurunan signifikan dalam waktu tes, dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa latihan *Leader Drill* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet. Rata-rata skor *hexagonal obstacle test* pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dari 12,5 detik (*pretest*) menjadi 10,2 detik (*posttest*), yang berarti atlet mampu menyelesaikan tes dengan waktu yang lebih cepat setelah mengikuti program latihan. Sebaliknya, nilai $p > 0,05$ (N.S. = *Not Significant*), yang menunjukkan bahwa latihan rutin yang dilakukan kelompok kontrol tidak cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan *footwork* mereka.

Perbandingan Antar Kelompok

Berikut adalah tabel yang disertai dengan keterangan hasil uji t yang mengindikasikan perbedaan signifikan antar kelompok

Tabel 3. Perbandingan Antar Kelompok

Kelompok	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	Selisih (detik)	<i>P-Value</i>	Uji t (<i>P-Value</i>)
Eksperimen	12.5	10.2	2.3	< 0.05	< 0.05
Kontrol	12.7	12.4	0.3	N.S.	< 0.05

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam waktu penyelesaian tes *posttest* dibandingkan dengan *pretest* pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *Leader Drill* memiliki efektivitas yang nyata dalam meningkatkan kelincahan *footwork* atlet. Dengan demikian, kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menyelesaikan *hexagonal obstacle test* dengan waktu yang lebih singkat setelah mengikuti program latihan. Hal ini mencerminkan adanya perbaikan yang signifikan pada koordinasi, kecepatan, dan akurasi gerakan *footwork*, yang merupakan komponen penting dalam performa bulutangkis.

Pembahasan

Terjadi penurunan signifikan dalam waktu tes, dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa latihan *Leader Drill* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet. Rata-rata skor *hexagonal obstacle test* pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dari 12,5 detik (*pretest*) menjadi 10,2 detik (*posttest*), yang berarti atlet mampu menyelesaikan tes dengan waktu yang lebih cepat setelah mengikuti program latihan. Sebaliknya, nilai $p > 0,05$ (N.S. = *Not Significant*), yang menunjukkan bahwa latihan rutin yang dilakukan kelompok kontrol tidak cukup efektif untuk meningkatkan kelincahan *footwork* mereka. Latihan *Leader Drill* memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kelincahan *footwork*. Peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen ini menunjukkan bahwa latihan yang dirancang khusus, seperti *Leader Drill*, sangat efektif dalam mengasah keterampilan dasar atlet muda dalam olahraga bulutangkis.

Latihan *Leader Drill* melibatkan kombinasi gerakan yang mendukung pengembangan kelincahan, koordinasi, dan refleks. Dalam latihan ini, atlet dilatih untuk bereaksi dengan cepat terhadap perubahan arah, yang sangat penting dalam bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan gerakan dinamis seperti *Leader Drill* dapat membantu atlet muda untuk membangun fondasi yang kuat dalam menguasai gerakan dasar yang diperlukan dalam olahraga (Rahardian, B., dan Kusuma, T, 2022).

Teori pengembangan motorik pada anak usia dini juga mendukung temuan ini. Thomas dan Thomas mengemukakan bahwa latihan dinamis yang melibatkan pergerakan tubuh dalam berbagai arah membantu anak-anak untuk menguasai koordinasi motorik yang lebih baik. Latihan seperti *Leader Drill* membantu anak-anak mempelajari gerakan tubuh yang lebih efisien dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi permainan. Dalam hal ini, latihan yang dirancang dengan baik tidak hanya mengarah pada peningkatan kelincahan, tetapi juga pada pemahaman tentang teknik dasar yang diperlukan dalam olahraga (Thomas, K., dan Thomas, D, 2017).

Penelitian oleh Saputra dan Fitriani juga menegaskan bahwa latihan yang melibatkan perubahan arah cepat, seperti yang ada dalam *Leader Drill*, dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan keseimbangan tubuh atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dalam penelitian kami, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tes kelincahan. Dengan demikian, latihan *Leader Drill* terbukti memiliki dampak langsung pada peningkatan kemampuan *footwork* atlet (Saputra, R., dan Fitriani, S, 2021).

Penelitian Wahyudi dan Ningsih mengkaji pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan pada atlet bulutangkis usia muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *footwork* yang dirancang khusus dapat meningkatkan kelincahan dan keseimbangan atlet muda secara signifikan. Penelitian ini menekankan pentingnya latihan *footwork* yang terfokus pada pola gerakan dinamis untuk membantu atlet muda dalam menghadapi pergerakan yang cepat dan perubahan arah yang tajam dalam pertandingan bulutangkis. Program latihan tersebut berhasil meningkatkan performa atlet dalam tes kelincahan (Wahyudi, A., dan Ningsih, S, 2022).

Penelitian Yunita dan Hartanto berfokus pada pengaruh latihan *footwork* terhadap pengembangan kelincahan atlet bulutangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *footwork* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis, terutama dalam hal kecepatan bergerak dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan arah. Latihan tersebut melibatkan teknik gerakan kaki yang cepat dan akurat, yang sangat berkontribusi terhadap peningkatan kelincahan atlet. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa latihan *footwork* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbaikan kemampuan *footwork* atlet muda bulutangkis ($p < 0,05$) (Yunita, D., dan Hartanto, B, 2020).

Selain itu, penelitian oleh Hadi dan Zaini menunjukkan bahwa intensitas latihan yang tinggi, bersama dengan motivasi yang kuat, berperan penting dalam keberhasilan program pelatihan. Dalam

penelitian ini, atlet yang berlatih dengan intensitas tinggi cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kelincahan dan kecepatan gerakan. Hal ini juga mendukung temuan penelitian ini, di mana kelompok eksperimen yang menjalani latihan *Leader Drill* dengan frekuensi tinggi dan intensitas yang konsisten mengalami perbaikan yang signifikan (Hadi, M., dan Zaini, M, 2019).

Latihan *Leader Drill* terstruktur dan terfokus tidak hanya meningkatkan kelincahan *footwork*, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan atlet muda. Program latihan ini mendukung peningkatan kecepatan, keseimbangan, dan respons motorik, yang merupakan komponen penting dalam performa bulutangkis. Selain itu, latihan ini turut memengaruhi perkembangan fisik secara keseluruhan, seperti kekuatan otot kaki dan koordinasi tubuh, sehingga menciptakan fondasi yang lebih kokoh bagi atlet dalam menghadapi tantangan permainan. Dengan pendekatan yang sistematis, latihan ini juga melatih mental disiplin dan kemampuan adaptasi atlet terhadap situasi permainan yang dinamis, menjadikannya sebagai metode pelatihan yang efektif untuk jangka panjang.

Keterbatasan penelitian ini meliputi sampel yang terbatas pada atlet bulutangkis anak usia 8-12 tahun di Club Djajama Akbar, yang mengurangi kemungkinan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat dapat mempengaruhi seberapa besar dampak latihan *Leader Drill* terhadap *footwork* atlet dalam jangka panjang. Penelitian ini juga tidak mengontrol faktor eksternal seperti pola makan, kualitas tidur, atau intensitas latihan lainnya yang mungkin mempengaruhi hasil, serta hanya menggunakan tes waktu sebagai satu-satunya metode pengukuran, yang mungkin tidak cukup menggambarkan peningkatan kualitas gerakan. Subjektivitas dalam penilaian oleh pelatih atau peneliti juga dapat mempengaruhi objektivitas hasil, sementara analisis data yang terbatas pada perbandingan kelompok intervensi dan kontrol belum memperhitungkan faktor-faktor lain yang mungkin berperan. Ke depan, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas latihan *Leader Drill*.

4. KESIMPULAN

Latihan *Leader Drill* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis anak usia 8-12 tahun di Club Djajama Akbar. Program ini dapat diintegrasikan dalam latihan rutin untuk mendukung pengembangan kemampuan fundamental atlet muda. Berdasarkan kesimpulan peneliti memberikan saran latihan *Leader Drill* sebaiknya diterapkan secara berkala dalam program pelatihan atlet bulutangkis anak usia 8-12 tahun, dengan memperkenalkan variasi gerakan untuk meningkatkan efektivitas dan mencegah kejenuhan. Selain itu, penggunaan instrumen lain untuk mengukur kemampuan *footwork*, seperti *agility test* atau tes kecepatan reaksi, disarankan agar memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan atlet dalam aspek kelincahan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan variabel lain seperti teknik atau taktik permainan bulutangkis untuk memperoleh hasil yang lebih menyeluruh. Program latihan juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet untuk mencapai perkembangan yang optimal, mengingat setiap atlet memiliki tingkat kemampuan yang berbeda.

5. REFERENSI

- Creswell, J.W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks CA : Sage Publications.
- Fauziyah, R., Wibisono, A., dan Haryanto, D. (2021). Pengaruh Latihan Dasar Terhadap Peningkatan Keterampilan Atlet Muda. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 45-52.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London, UK: Sage Publications.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., dan Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., dan Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hadi, M., dan Zaini, M. (2019). Pengaruh intensitas latihan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan gerak pada atlet usia dini. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 12(2), 89-101.
- Hasyim, H., Harliawan, M., Hakim, H., Sudirman, A., Mahyuddin, R., dan Sulaeman, S. (2023). Pelatihan Teknik *Footwork* pada Permainan Bulutangkis Siswa Usia 10–12 Tahun di Sekolah Bulutangkis Yanti Jaya. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 78-79.
- Johnson, B. L., dan Nelson, J. K. (2020). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Johnson, B. L., dan Nelson, J. K. (2020). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Boston MA : McGraw-Hill.
- Rahardian, B., dan Kusuma, T. (2022). Implementasi *Leader Drill* Dalam Latihan Kelincahan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 7(2), 89-98.
- Saputra, R., dan Fitriani, S. (2021). Pengaruh latihan dinamis terhadap pengembangan koordinasi motorik pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 123-135.
- Setiawan, H. (2020). Pembinaan Atlet Usia Dini Menuju Prestasi Nasional. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 14-22.
- Setiawan, M. Y., Erliana, M., dan Hamid, A. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Variasi Shadow Drill terhadap Kelincahan *Footwork* Bulutangkis untuk Atlet Usia 9–12 Tahun di PB Daun Muda Banjarbaru. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(2), 56-57.
- Subekti, M., dan Santika, I. G. P. N. A. (2024). Pelatihan Modifikasi *Footwork* terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP Negeri 3 Abiansemal Badung Bali. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(1), 25-26.
- Thomas, K., dan Thomas, D. (2017). Motor skill development in children: A focus on dynamic movement patterns. *International Journal of Sports Science*, 25(1), 12-24.
- Wahyudi, A., dan Ningsih, S. (2022). Peningkatan kelincahan dan keseimbangan dalam latihan *footwork* pada atlet bulutangkis usia muda. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 9(3), 72-80.
- Yunita, D., dan Hartanto, B. (2020). Pengaruh latihan *footwork* terhadap pengembangan kelincahan atlet bulutangkis. *Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga*, 14(2), 100-112.