

Latihan *Three Corner Drill* dan *Illinois Agility Run* dapat Mempengaruhi Kelincahan Atlet *Badminton* Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov Tahun 2022

Abdillah Farhan Novanto, Mahmud Yunus*, Ahmad Abdullah, Slamet Raharjo

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi: mahmud.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 2-3-2023; revised: 13-3-2023; accepted: 19-3-2023

Abstract

Three corner drill and illinois agility run exercises are exercises that can improve agility in badminton, this year badminton athletes from the Malang City training center will take part in the 7th JATIM PORPROV championship in 2022. This study aims that with three corner drill and illinois agility training run is able to show increased agility in badminton athletes at the Malang City training center to prepare for PORPROV in 2022. This research is an experiment with a one group pretest-posttest design which was carried out at GOR Platinum Malang and at the ARAYA Complex. There were 11 PORPROV badminton athletes in Malang as the sample in this study. The three corner drill and the Illinois agility run exercise as a pre-test treatment training program for 8 weeks with 16 meetings and 2 meetings every week, starting with a pre-test zigzag and ending with a post-test zigzag. In the one sample test, a significance value of 0.000 less than 0.05 means that there is a change and shows that H₀ is rejected and H₁ is accepted. The conclusion of this study is based on the results obtained, namely that the three corner drill and illinois agility run exercises affect the agility of badminton athletes at the Malang City training center for PORPROV in 2022.

Keywords: three corner drill practice; illinois agility run; agility; badminton

Abstrak

Latihan *three corner drill* dan *illinois agility run* adalah latihan yang mampu meningkatkan kelincahan pada cabang olahraga *badminton*, pada tahun ini atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang akan mengikuti kejuaraan PORPROV JATIM ke-7 tahun 2022. Penelitian ini bertujuan bahwa dengan latihan *three corner drill* dan *illinois agility run* mampu menunjukkan bertambahnya kelincahan pada atlet badminton pusat latihan Kota Malang untuk persiapan PORPROV tahun 2022. Penelitian ini berupa eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang dilaksanakan di GOR Platinum Malang dan di Komplek ARAYA. Atlet *badminton* PORPROV Kota Malang sebanyak 11 orang menjadi sampel pada penelitian ini. Latihan *three corner drill* dan *illinois agility run* sebagai program latihan perlakuan sebelum tes selama 8 minggu dengan 16 kali pertemuan dan setiap minggunya di adakan 2 kali pertemuan, dan diawali *zig-zag pre-test* dan diakhiri dengan *zig-zag post-test*. Pada uji *one sample test* menghasilkan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 mengartikan ada perubahan dan menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima. Kesimpulan penelitian ini berdasarkan dari hasil yang diperoleh yaitu bahwa latihan *three corner drill* dan *illinois agiltiy run* mempengaruhi kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022.

Kata kunci: latihan *three corner drill*; latihan *illinois agility run*; kelincahan; *badminton*

1. Pendahuluan

Badminton ialah salah satu dari macam olahraga permainan yang memakai banyak kemampuan kekuatan fisik dan gerakan-gerakan cepat dengan pukulan-pukulan yang keras sehingga memerlukan waktu hitungan detik yang cepat dari melakukan pukulan-pukulan keras tersebut, dan dengan durasi permainan yang cukup lama. Berdasarkan keterampilan, *badminton* membutuhkan ketrampilan dasar yaitu memegang *grip* raket, sikap berdiri,

pergerakan kaki, dan memukul *shuttlecock* (Subarjah, 2013). Dari segi tingkat kepopuleran, badminton juga sangat dikenal oleh masyarakat di negara-negara ASEAN termasuk Indonesia. Kepopuleran tersebut dikarenakan adanya banyak acara atau perlombaan di tingkat provinsi, nasional, maupun internasional. Pada perlombaan di tingkat provinsi, Kota Malang menjadi salah satu kota yang mempersiapkan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2022. Dalam persiapan tersebut, terdapat beberapa komponen latihan fisik atlet yang harus dievaluasi agar kondisi fisik atlet tetap prima. Salah satu komponen yang dimaksud yaitu kelincahan. Kelincahan disini amatlah dibutuhkan supaya atlet ahli dalam penguasaan teknik serta taktik dalam permainan *badminton*. Teknik dan taktik yang dimaksud yaitu lincah dan mampu bergerak secara cepat dalam menjangkau *shuttlecock* untuk memperoleh pukulan yang tepat, baik, serta akurat. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil observasi ditemukan adanya penurunan terutamanya pada kelincahan terhadap kualitas atlet *badminton* pusat latihan kota Malang. Penurunan kualitas kelincahan tersebut bisa diakibatkan karena kondisi fisik kurang bagus, sehingga prestasi atlet *badminton* pusat latihan kota Malang akan bisa menurun. Cara mengantisipasi adanya penurunan prestasi atlet *badminton* adalah dengan meningkatkan kualitas kelincahan atlet. *Treatment* yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan kelincahan atlet ialah *three corner drill* dan *illinois agility run* (Fitria, 2013). *Three corner drill* merupakan latihan dengan memanfaatkan tiga buah kerucut yang mungkin bisa mendapatkan kombinasi dari gerakan yang berbeda serta meminimalisir kompleksitas dalam latihan. Persiapan yang dilakukan pelatih sebelum latihan *three corner drill* yaitu meletakkan tiga buah kerucut pada satu garis lurus yang diberi jarak ± 5 meter (Dawes, 2019). Sedangkan *Illinois agility run* memiliki latihan lebih lama dibandingkan *shuttle 5-10-5* dan tes T. Selain itu, *Illinois agility run* membutuhkan ruang lebih banyak, memiliki perubahan arah yang besar, dan mewajibkan atlet untuk berlari dengan arah berbeda. *Illinois agility run* bertujuan untuk memberi nilai pada teknik dan kecepatan ketika atlet berlari lurus dan berganti arah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua latihan tersebut diharapkan mampu memperbaiki kualitas atlet *badminton* pusat latihan kota Malang dalam mempersiapkan PORPROV tahun 2022 dan yang terutama menambah kemampuan kelincahan atlet *badminton*.

Telah dijabarkan oleh peneliti, dan peneliti akan mengambil tema "Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* dan Latihan *Illinois Agility Run* Terhadap Atlet *Badminton* Pusat latihan Kota Malang Untuk PORPROV Tahun 2022

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pada perlakuan tertentu berupa desain *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2012). Tes pengukuran menggunakan *zig-zag run test* pada atlet *badminton* puslakot Kota Malang . Dengan demikian hasil akan di ketahui secara akurat, karena dapat membandingkan hasil saat *pre-test* dan *post-test* setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012). Sampel yang digunakan adalah seluruh atlet *badminton* PORPROV Kota Malang sebanyak 11 orang yang diambil dengan teknik sampel *total sampling* yaitu mengambil seluruh sampel untuk digunakan dalam penelitian.

Penelitian dilakukan dalam waktu 8 minggu atau 16 kali pertemuan dan setiap minggunya di adakan 2 kali pertemuan. Menurut Sajoto (2003:35) pelatih-pelatih menyetujui program latihan yang dilaksanakan 2 kali per minggu. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari kelelahan kronis pada atlet. Durasi latihan yang dibutuhkan yakni 6 minggu atau lebih supaya lebih tampak perbedaan kondisi fisik antara yang awal dan akhir. Pendapat

sejalan juga mengatakan bahwa sebaiknya atlet melakukan latihan sebanyak 2-5 kali per minggu sesuai intensitas keterlibatannya di dalam olahraga (Harsono, 2004).

3. Hasil

Zig-zag run test adalah tes untuk mengukur kelincahan dengan cara berlari *zig-zag*. Berikut data pengukuran kelincahan *zig-zag run test* atlet badminton pusat latihan Kota Malang. Penelitian ini ialah penelitian eksperimen menggunakan metode penelitian *one grup pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh atas perlakuan tertentu yang diberikan kepada sampel. Di dalam penelitian ini, ada dua perlakuan yang diberikan kepada sampel yaitu latihan *three corner drill* dan latihan *illinois agility run*. Berikut data *pretest* dan *posttest* kelincahan:

Tabel 1. Data Pre-test dan Post-test Kelincahan

No	Inisial	Jenis Kelamin	Hasil Pre-Test Zig-Zag Run Test	Hasil Post-Test Zig-Zag Run Test	Selisih
1	KY	L	8,24	7,49	0,75
2	ZA	L	9,05	7,6	1,45
3	SS	L	8,45	6,4	2,05
4	NH	L	8,25	7,75	0,5
5	HM	L	7,85	6,59	1,26
6	JN	L	0	0	0
7	GE	L	8,05	6,6	1,45
8	VK	L	7,67	6,67	1
9	AC	P	7,73	6,06	1,67
10	AF	P	7,68	6,65	1,03
11	RD	P	8,68	7,17	1,51

Untuk memperjelas data penelitian diatas, yaitu data tes kelincahan pada latihan *three corner drill* dan latihan *illinois agility run* yang terdiri *pre-test* dan *post-test*, atlet badminton pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022, serta selisih peningkatan, maka data akan diuji dengan uji statistika sederhana dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Statitik Sata Hasil dan Selisih

Jenis Perhitungan	Pre-test	Post-test	Selisih
Jumlah total	81,65	68,98	12,67
Nilai terbesar	9,05	7,75	1,3
Nilai terkecil	0	0	0

Berdasarkan tabel 2, hasil yang diperoleh dari analisis uji statistik data *pretest* dan *posttest* tes kelincahan yang berjumlah 11 orang atlet badminton. Pada hasil *pre-test* yang berjumlah total 81,65 dengan nilai terbesar 9,05 dan 0 nilai terkecil pada data *pre-test* sedangkan pada hasil *post-test* berjumlah total 68,98 dengan nilai terbesar 7,75 dan nilai terkecil 0.

Tabel 3. Data Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov	p -Levene Test
<i>Pretest Zig-zag run</i> atlet <i>Badminton</i> Porprov Kota Malang	10	0,200*	0,468*
<i>Posttest Zig-zag run</i> atlet <i>Badminton</i> Porprov Kota Malang	10		

Keterangan : * data berdistribusi normal dan homogen

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, bahwa data diatas dinyatakan distribusi datanya normal karena hasil uji statistik uji Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ dengan hasil $0,200 > 0,05$, sedangkan data juga disebut homogen karena Levene test statistik $> 0,05$ dengan hasil $0,468 > 0,05$.

Tabel 4. Hasil Data *One Sample Test*

Variabel	Rata-rata	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest Zig-zag run</i> atlet <i>badminton</i> Porprov Kota Malang	8,209	,000	Sig.(2 tailed) $< 0,05$, ada perbedaan yang signifikan antara program latihan <i>three corner drill</i> terhadap kelincahan atlet <i>Badminton</i> Pusat Latihan Kota Malang
<i>Posttest Zig-zag run</i> atlet <i>badminton</i> Porprov Kota Malang	6,911	,000	Sig.(2 tailed) $< 0,05$, ada perbedaan yang signifikan antara program latihan <i>illinois agillty run</i> terhadap kelincahan atlet <i>Badminton</i> Pusat Latihan Kota Malang

Berdasarkan hasil uji *one sample test* pada data hasil *pretest-posttest*, diperoleh hasil nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 di terima, sehingga ada pengaruh latihan *three corner drill* dan *illinois agility run* terhadap kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022.

4. Pembahasan

Three corner drill ialah kegiatan latihan berlari dengan melewati 3 titik dengan bentuk L berjarak 4,5 m dan dilaksanakan 3 kali pengulangan dengan 3 kali set. Melalui perlakuan latihan *three corner drill*, diharapkan kelincahan atlet meningkat. Latihan *three corner drill* dengan intensitas maksimal maka unsur kekuatan otot atlet yaitu fleksibilitas sendi pinggul dan lutut, tungkai, kecepatan, elastisitas otot, akan terjadinya peningkatan kelincahan pada fisiologis atlet sehingga berpengaruh terhadap kelincahan kaki. Adapun respon fisiologis pada *treatment* ini yaitu terjadi *hyperthrophy* (pembesaran otot), dan terjadinya adaptasi persyarafan (Pratama dkk., 2018). Lewat latihan *three corner drill*, akan membuat otot-otot menjadi lebih elastis dan ruang sendi akan bergerak lebih baik dan sangat lentur, sehingga mengakibatkan ayunan tungkai ketika melangkah menjadi sangat lebar serta bisa mengontrol kondisi tubuh ketika bergerak (Ruslan, 2012).

Menurut Tohar (2012:37) faktor kelincahan adalah sangat penting terutamanya pada olahraga badminton, karena kelincahan memerlukan beberapa taktik dan teknik yang sangat

kompleks. Hal tersebut bisa dilihat di dalam permainan *badminton* seperti melakukan gerakan secara cepat dan lincah guna menjangkau *shuttlecock* supaya didapatkan pukulan yang akurat serta baik. Terdapat solusi untuk meningkatkan kelincahan atlet yaitu dengan latihan *three corner drill*. Sedangkan menurut Maulana (2021) latihan *three corner drill* dalam badminton merupakan latihan agar atlet memiliki pergerakan posisi tubuh yang benar dan memberikan landasan secara tepat saat melakukan pukulan ke *shuttlecock*, maka dari itu pengembalian *shuttlecock* dari lawan agar tidak mudah ditebak arah mendaratnya. Hal tersebut menuntut kelincahan pada seorang atlet agar bisa mengejar *shuttlecock* ke segala arah baik disamping, didepan, ataupun dibelakang. Kelebihan yang didapat dari latihan *three corner drill* ialah berfokus pada *footwork, agility* (kelincahan), gerakan dari *three corner drill* juga mudah untuk diingat pada saat melakukan gerakan tersebut sehingga atlet dapat berkonstraksi penuh saat mengejar atau mengambil *shuttlecock* pada keadaan berlari dengan cepat.

Berdasarkan dari data diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa latihan *three corner drill* ialah latihan yang sangat efisien untuk kelincahan bagi atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022. Berdasarkan hasil hipotesis data tes *zig-zag run test* pada perhitungan hasil uji *one sample test* didapatkan $0,000 < 0,05$ Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 di terima, ada pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022.

Illinois agility run merupakan latihan kelincahan yang di rancang untuk menguji ketangkasan olahraga dari titik satu ke titik yang lain melewati 8 *cone* yang dilaksanakan dengan 3 kali repetisi dan 3 kali set. Akan terjadi gerakan di otot tungkai jika dilakukan latihan *illinois agility run*, karena adanya otot dan tulang, tulang sebagai gerak pasif dan otot sebagai gerak aktif. Kemudian, kekuatan beradaptasi bertambahnya sistem syaraf memungkinkan pergerakan otot semakin membesar dari suatu pelatihan yang diberikan serta meningkatnya jumlah serabut otot dan menambahnya jumlah sel-sel otot, yang mana didalamnya terjadi peningkatan jumlah mitokondria (Ardika, 2015).

Latihan *Illinois Agility Run* yang diberikan bisa membuat adanya adaptasi fisiologis kepada otot berupa meningkatnya jumlah mitokondria, *hyperplasia* otot, kekuatan otot meningkat, *hypertrophy* otot, dan juga kerja sistem saraf otot yang membaik. Adaptasi fisiologi yang terjadi tersebut bisa meningkatkan kelincahan pada otot tungkai (Cunningham & O' Sullivan, 2020). Menurut Widiastuti (2015) mengatakan bahwa latihan *illinois agility run* ialah kapabilitas dalam mengubah posisi tubuh dan mengubah arah dengan bersamaan secara cepat dengan gerakan lainnya, sehingga menciptakan koordinasi gerak tubuh pada bagian tungkai. Sedangkan menurut Rama & Bawono (2019) latihan *illinois agility run* mampu meningkatkan kemampuan kelincahan pada atlet yang utamanya pada koordinasi gerak dengan memiliki intensitas kelincahan tangan maupun kaki diatas rata-rata.

Berdasarkan dari data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *illinois agility run* adalah latihan yang amat efisien untuk kelincahan bagi atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022. Berdasarkan hasil hipotesis data tes *zig-zag run test* pada perhitungan hasil uji *one sample test* didapatkan $0,000 < 0,05$ Berdasarkan hasil tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga ada pengaruh latihan *illinois agility run* terhadap kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022.

5. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data di atas dan semua hasil yang diperoleh pada penelitian ini, dapat disimpulkan seperti berikut; Adanya pengaruh signifikan latihan *three corner drill* pada kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022. Adanya pengaruh signifikan latihan *illinois agility run* pada kelincahan atlet *badminton* pusat latihan Kota Malang untuk PORPROV tahun 2022.

Daftar Rujukan

- Ardika, I. M. Y. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR*, II(1), 1–10.
- Cunningham, C., & O' Sullivan, R. (2020). Why physical activity matters for older adults in a time of pandemic. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(1), 17–20. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00249-3>
- Dawes, J. (2019). *Developing Agility and Quickness -2nd edition*.
- Fitria. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dot Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun Di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maulana, A. (2021). Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow. *JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCE*, 1(1).
- Pratama, I. G. A. T., Budiawan, M., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 28–34. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2648>
- Rama, M., & Bawono, M. N. (2019). Pengaruh Latihan Illinois Agility Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 87–92.
- Ruslan. (2012). Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Klup Sepak Bola SMP Negeri 5 Gorontalo. *Health and Sport*, 5(1).
- Sajoto. (2003). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara prize.
- Subarjah, H. (2013). *Kepelatihan Permainan Bulutangkis*. Sumedang: CV. Nuraini.
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta. 2012.
- Tohar. (2012). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.