Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 30542-30546

Pengaruh *Footwork Training* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Basket Porprov Di Kota Batu

Devani Danindri Pulungan, Usman Wahyudi
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Corresponding Author: devani.danindri.2106116@students.um.ac.id, usman.wahyudi.fik@um.ac.id

Published: October , 2025

ABSTRACT

Agility is a crucial aspect that determines an athlete's ability to achieve maximum performance during competition. This research aims to examine the effect of footwork training on the agility of basketball players competing in the Batu City Provincial Sports Week (Porprov). This research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 athletes (12 males and 12 females) selected using a purposive sampling technique. The training program was conducted for six weeks, from January 16 to February 27, 2025, with a total of 16 meetings. Agility levels were measured using the Illinois Agility Run test administered before and after treatment. Data analysis using a paired sample t-test yielded a significance value of 0.001 (<0.05), thus concluding that footwork training had a significant effect. The average agility score of male athletes increased from 16.8 to 18.7, while that of female athletes increased from 18.7 to 20.3. Based on these findings, footwork training has been proven to contribute to increasing the agility of basketball players, especially in terms of speed, flexibility and response ability.

Keywords: *footwork training, agility, basketball*

ABSTRAK

Kelincahan merupakan aspek penting yang menentukan kemampuan atlet dalam mencapai performa maksimal saat berlaga. Riset ini memiliki tujuan yaitu untuk melihat pengaruh footwork training terhadap kelincahan pemain basket yang berlaga pada ajang Porprov Kota Batu. Riset ini memakai metode eksperimen dengan rancangan one group pretest- posttest. Sampel terdiri dari 24 atlet (12 putra dan 12 putri) yang dipilih dengan memakai teknik purposive sampling. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu, mulai 16 Januari hingga 27 Februari 2025 dengan total 16 kali pertemuan. Tingkat kelincahan diukur menggunakan tes Illinois Agility Run yang diberikan sesudah dan sebelum treatment. Analisis data memakai uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi 0,001 (<0,05), sehingga diambil kesimpulan footwork training memberikan pengaruh signifikan. Rata-rata skor kelincahan atlet putra meningkat dari 16,8 menjadi 18,7, sedangkan atlet putri meningkat dari 18,7 menjadi 20,3. Berdasarkan temuan tersebut, latihan footwork terbukti mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kelincahan pemain bola basket, khususnya pada aspek kecepatan, kelenturan, dan kemampuan merespons.

Kata Kunci: latihan *footwork,* kelincahan, bola basket

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Olahraga ialah aktivitas fisik yang dikerjakan secara rutin dan kontinu dengan target utama memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran tubuh. Dalam praktiknya, frekuensi latihan dapat bervariasi tergantung cabang olahraga yang digeluti, mulai dari sekali hingga beberapa kali dalam seminggu (Azhari, 2022). Basket adalah jenis olahraga yang cukup terkenal di berbagai kalangan. Permainan ini banyak diperlombakan mulai dari tingkat sekolah, komunitas, hingga kejuaraan resmi. Berdasarkan aturan FIBA, bola basket dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim dengan lima orang dengan target meraih skor melalui tembakan bola ke ring lawan. Pertandingan berlangsung empat babak, dengan durasi sepuluh menit untuk setiap babaknya.

Dalam permainan basket, setiap atlet diwajibkan untuk mempunyai keadaan fisik yang baik mengingat permainan menuntut transisi cepat dari bertahan (defense) ke menyerang (offense). Oleh sebab itu, penguasaan kondisi fisik dasar menjadi faktor penting. Menurut Mavanti (2022), aspek kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kemampuan kardiovaskular, koordinasi, kekuatan otot, serta

fleksibilitas. Seluruh aspek tersebut saling berkaitan dan berpengaruh terhadap performa seorang atlet. Secara khusus pada cabang bola basket, daya tahan, kekuatan, serta kelincahan menjadi elemen penting agar atlet mampu tampil optimal di setiap pertandingan.

Prestasi tim bola basket Kota Batu dalam ajang Porprov Jatim masih menghadapi sejumlah tantangan. Hasil capaian terbaik baru sebatas medali perunggu, yang menunjukkan masih ada aspek yang perlu ditingkatkan. Beberapa hambatan yang ditemukan di antaranya adalah intensitas latihan yang belum konsisten, program latihan yang kurang bervariasi, serta kondisi fisik yang masih terbatas. Data tes kebugaran yang dilaksanakan pada 22 Oktober di lapangan basket Porprov Kota Batu juga menunjukkan bahwa mayoritas atlet masih berada pada kategori kurang. Hasil pengukuran dengan VO_2Max, T-Test, 60 detik push up, sprint 20 meter, dan vertical jump menunjukkan hanya sekitar 63,7% atlet yang berada pada kategori bugar, sedangkan sisanya masih di bawah standar.

Kelincahan atau agility ialah salah satu aspek fisik yang krusial dalam olahraga basket karena berkaitan dengan ketangkasan berpindah arah dan reaksi cepat terhadap dinamika permainan. Seorang pemain yang lincah mampu melakukan pergerakan bertahan maupun menyerang dengan lebih efektif. Menurut Fauzi (2023), kelincahan dipengaruhi oleh kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Oleh karenanya, program latihan yang berfokus untuk meningkatkan kelincahan, seperti footwork, menjadi penting untuk diterapkan. Program latihan ini bertujuan melatih gerakan kaki, koordinasi, dan reaksi cepat, sehingga mendukung performa atlet bola basket di lapangan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa latihan footwork mampu meningkatkan kelincahan atlet bola basket. Solihin (2016) menyebutkan bahwa penggunaan variasi latihan seperti zig-zag run dan 40-yards ladder sprint memberikan dampak positif terhadap kelincahan pemain. Hal serupa juga disampaikan oleh Awangga (2023), bahwa pemanfaatan media bantu berupa cone dan tangga dalam program footwork dapat memperbaiki kemampuan agility secara signifikan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Achsanuddin & Kurniawati (2017) juga menegaskan bahwa latihan footwork memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan kelincahan pada atlet tingkat sekolah menengah.

Namun demikian, sebagian besar riset yang ada masih banyak berfokus pada subjek siswa sekolah menengah, bukan pada atlet daerah yang tengah bersiap menghadapi kompetisi tingkat provinsi seperti Porprov. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang masih bisa dikembangkan, khususnya terkait efektivitas program latihan footwork untuk meningkatkan kelincahan atlet basket di level daerah. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada pemain basket Porprov Kota Batu dengan program latihan yang dirancang secara sistematis selama enam minggu dengan memperhatikan intensitas serta frekuensi latihan.

Latihan footwork dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam permainan bola basket karena terkait dengan penguasaan teknik dasar serta peningkatan kondisi fisik, khususnya kelincahan. Banyak pemain yang hanya menitikberatkan pada keterampilan permainan tanpa memperhatikan aspek pendukung berupa kecepatan gerak dan koordinasi kaki. Berdasarkan penjelasan permasalahan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui pengaruh footwork training terhadap meningkatnya kelincahan pada atlet basket Porprov Kota Batu. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa program footwork training berdampak signifikan terhadap meningkatnya kelincahan atlet bola basket tingkat daerah**.**

METODE PENELITIAN

Riset ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental berbentuk *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih oleh peneliti karena seluruh subjek penelitian menerima perlakuan yang sama tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga memudahkan dalam melihat perubahan kemampuan setelah diberikan latihan. Fokus utama penelitian adalah menguji sejauh mana footwork training bisa meningkatkan agility pada atlet basket yang tergabung dalam tim Porprov Kota Batu.

Jumlah partisipan sebanyak 24 orang, terdiri atas 12 atlet putri dan 12 atlet putra. Pemilihan sampel riset dilakukan dengan cara purposive sampling, yakni berdasarkan keterlibatan aktif para atlet dalam kegiatan latihan Porprov. Instrumen yang dipakai untuk menilai kelincahan adalah tes Illinois Agility Run, yang telah terbukti valid dan reliabel sebagai alat ukur dalam mengevaluasi kemampuan perubahan arah gerak atlet secara cepat.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama enam minggu, mulai 16 Januari hingga 27 Februari 2025, dengan total 16 kali pertemuan latihan footwork. Setiap sesi berdurasi lebih dari 30 menit dengan intensitas sedang hingga tinggi. Untuk menguji data, analisis normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, sedangkan pengujian hipotesis memanfaatkan uji sampel berpasangan (paired sample t-test) untuk menilai selisih skor antara perolehan *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini melibatkan **24 atlet bola basket Porprov Kota Batu**, berisi 12 atlet putri dan 12 atlet putra. Pengumpulan data kelincahan dilakukan menggunakan **Illinois Agility Run Test**, yang diberikan kepada partisipan sebelum dan setelah program latihan footwork. Latihan berlangsung selama 16 sesi, dimulai pada 19 Januari hingga 25 Februari 2025.

1. Deskripsi Data

Tabel berikut memuat hasil pengukuran pretest dan posttest Illinois Agility Run Test pada atlet basket Porprov Kota Batu kategori putri dan putra.

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data

Kelompok	Pengamatan	N	Mean	SD
Putra	*Pretest*	12	18.7	0.627
	Posttest	12	16.8	0.563
Putri	*Pretest*	12	20.7	1.033
	Posttest	12	18.7	0.657

Berdasarkan tabel di atas, kelompok putra mengalami peningkatan hasil tes dengan penurunan waktu rata-rata dari 18.7 detik menjadi 16.8 detik, atau membaik sekitar **10.1%.** Sementara itu, kelompok putri mengalami penurunan waktu rata-rata dari 20.7 detik menjadi 18.7 detik, atau membaik sekitar **9.7%.** Merujuk pada norma *Illinois Agility Run Test* maka :

- Atlet putra dari nilai rata-rata **18.7 detik** (*pretest*) berada pada kategori **cukup**, dan setelah latihan menjadi **baik** (*16.8 detik*).
- Atlet putri dari rata-rata **20.7 detik** (*pretest*) berada pada kategori **kurang**, lalu setelah perlakuan mencapai **cukup** (*18.7 detik*).

2. Analisis Data

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada riset ini memakai metode Shapiro-Wilk. Data dianggap memiliki distribusi normal apabila skor signifikansi melampaui 0,05. Begitu juga sebaliknya, jika skor signifikansi lebih rendah dari 0.05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig. Hitung
Pre-test	0,078
Post-test	0,194

Hasil dari tabel 2, mengindikasikan bahwa skor signifikansi pada pretest yaitu 0,078 dan posttest 0,194. Keduanya lebih tinggi dari 0,05, oleh sebab itu mendapat kesimpulan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis mamakai metode paired sample t-test untuk melihat selisih skor antara sesudah dan sebelum pemberian treatment. Pemilihan uji ini didasarkan pada desain penelitian one group pretest-posttest, di mana data diperoleh dari grup yang sama tanpa adanya kelompok pembanding. Hipotesis dinyatakan diterima bilamana nilai signifikansi (sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Taraf signifikansi yang dipakai dalam penelitian ini adalah 0,05, dengan patokan berikut.

1. Bila nilai signifikansi < 0,05, maka hipotesis nol (H_0) tidak diterima.
2. Bila nilai signifikansi > 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima.

Analisa hipotesis dijalankan melalui **uji t berpasangan (paired sample t-test).** Ringkasan hasil perhitungan ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	df	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	23	0,001	Ditolak (Berpengaruh)

Mengacu pada tabel diatas, skor signifikansi yang didapat adalah 0,001, lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05. Hal ini memperlihatkan adanya selisih yang nyata antara skor sesudah dan sebelum pemberian treatment. Oleh karenanya, didapatkan kesimpulan bahwa program **footwork** training berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya kelincahan pada atlet basket Porprov Kota Batu.

B. Pembahasan

Perolehan analisa menggunakan **uji t berpasangan** memperoleh skor signifikansi sebesar 0,001 (p< 0,05). Perolehan ini menandakan bahwa **footwork training** berdampak positif pada meningkatnya kelincahan pada atlet basket Porprov Kota Batu. Melalui perolehan tersebut maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya, latihan **footwork** yang dilakukan selama 16 kali pertemuan terbukti memberikan dampak signifikan dalam memperbaiki kemampuan perubahan arah gerak, baik pada atlet putra maupun putri.

Latihan *footwork* melibatkan gerakan spesifik seperti perubahan arah cepat, pergerakan lateral, serta transisi dinamis yang menuntut kerja sama sistem neuromuskular dan koordinasi tubuh. Menurut Bompa dan Haff (2009), latihan dengan volume dan intensitas tertentu mampu menstimulasi adaptasi neuromuskular dan mempercepat waktu reaksi tubuh. Hasil peningkatan kelincahan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet mengalami respons adaptasi positif terhadap latihan tersebut, yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai tes *Illinois Agility Run* setelah perlakuan.

Namun, ditemukan bahwa peningkatan pada atlet putra lebih tinggi dibandingkan dengan atlet putri. Hal ini secara fisiologis dapat dijelaskan oleh perbedaan struktur dan komposisi tubuh, terutama massa otot dan kadar hormon testosteron yang lebih tinggi pada laki-laki. Wilmore dan Costill (2005) menyebutkan bahwa testosteron berperan besar dalam pembentukan otot dan kekuatan, serta kemampuan kontraksi otot secara cepat dan eksplosif, yang berkontribusi terhadap kelincahan. Sementara itu, pada atlet putri, performa fisik dapat dipengaruhi oleh fluktuasi hormon selama siklus menstruasi, terutama pada fase luteal dan menstruasi yang ditandai dengan penurunan kadar estrogen dan progesteron. Janse de Jonge (2003) menjelaskan bahwa fluktuasi ini dapat mengakibatkan peningkatan kelelahan, penurunan koordinasi, dan respons neuromuskular yang kurang optimal.

Tenan et al. (2016) juga menambahkan bahwa perubahan hormon tersebut dapat berdampak pada performa fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan kecepatan reaksi. Hal tersebut menjadi salah satu aspek yang kemungkinan menyebabkan hasil peningkatan kelincahan pada atlet putri tidak sebesar atlet putra, meskipun perlakuan latihan yang diterima sama. Keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak dapat dikontrolnya faktor-faktor eksternal seperti ini, karena peneliti tidak memantau fase menstruasi atlet putri selama proses latihan dan tes berlangsung, sehingga efek fisiologis tersebut menjadi variabel luar yang tidak terukur namun berpotensi memengaruhi hasil.

Temuan penelitian ini sama dengan hasil studi Daffa et al. (2023), yang menyatakan bahwa variasi *ootwork training* berkontibusi nyata terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan pergerakan atlet remaja. Selain itu, Rahmat et al. (2022) menekankan bahwa penguasaan pola *footwork* memiliki peran besar dalam mendukung efektivitas gerakan dalam permainan bola basket, seperti *cutting*, *defensive slide*, dan transisi serangan. Oleh karenanya, bisa disimpulkan bahwa latihan *footwork* efektif dalam memberi peningkatan kelincahan baik pada atlet putra maupun putri, dengan catatan bahwa faktor fisiologis seperti perbedaan hormon dan kondisi siklus menstruasi pada atlet putri perlu diperhatikan dalam perencanaan dan evaluasi program latihan

KESIMPULAN

Footwork training terbukti berdampak signifikan pada meningkatnya kelincahan atlet basket Porprov Kota Batu. Peningkatan ini tampak pada kedua kelompok, baik atlet putra maupun putri, meskipun capaian atlet putra cenderung lebih tinggi dibandingkan atlet putri. Temuan tersebut menegaskan bahwa latihan footwork merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan.

DAFTAR PUSAKA

Achsanuddin, N. R. Z., & Kurniawati, D. (2017). *Pengaruh Pemberian Specific Footwork Training Terhadap Agility Pada Pemain Basket Di Sman 1 Kartasura* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Adiesta, R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan Dribble Dan Shooting Per Menit Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas Xi Mipa 4 Di Sma Negeri 4

Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *5*(3), 483-489. Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci
Lebong. Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 181-185.

Almuslimiati, A. (2018). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 11 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2), 63-66.

AWANGGA, L. G. (2023). *Perbandingan Latihan Footwork Menggunakan Cone Dengan Latihan Footwork Menggunakan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Permainan Bola Basket (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Ciamis)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Azhar, S., Darmayanti, J. M., Taufiqurahman, A., & Latifah, N. (2022). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, *5*(2), 428-441.

Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam
Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, *4*(4), 4079-4089.

Daffa, R. R., Haetami, M., Ali, R. H., Yunitaningrum, W., & Bafadal, M. F. (2023). *Pengaruh Latihan Footwork Bulutangkis Bervariasi terhadap Daya Tahan Otot Tungkai dan Kelincahan Atlet Usia 10–15 Tahun*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(1), 45–52.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(2), 11-20.

Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, *3*(1), 117-123.

Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya

Janse de Jonge, X.A.K. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(11), 833–851.

Kadir, S., Dulanimo, H., Usman, A. B., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi komponen kondisi fisik atlet karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *4*(1), 29-38.

Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. *London: Electric World plc*, *24*(25), 57-158.

PERBASI. (2017). Peraturan Permainan Bolabasket. Jakarta. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Pramudita, D. (2010). Perbedaan pengaruh pembelajaran passing bola basket dengan modifikasi alat dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar passing bola basket pada Siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMP Pangudi Luhur Surakarta tahun pelajaran 2008/2009.

Rahmat, A., Arini, I., Aryadi, D., Suharto, T. H., Sudirman, R., & Ridwan, M. (2022). Pengaruh Latihan Teknik Footwork dengan 2 Langkah Kaki terhadap Lay Up dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, *4*(2), 165-171.

Solihin, A., Yusup, U., Satria, S., & Kusumah, W. (2016). Pengaruh Latihan 40-Yard Ladder Sprint dan Latihan Zigzag Run Te

Sugiyono, (2016). Metode Pembelaajaran Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung:Al Fabeta

Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.

Tenan, M.S., Brothers, R.M., & Tweedell, A.J. (2016). Changes in muscle performance and fatigue during the menstrual cycle. *Journal of Musculoskeletal & Neuronal Interactions*, 16(4), 314–320.

Wahyuningsih, D. I. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket Untuk Siswa Smp/Mts* (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Pacitan).

Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.

Zulfiani, L. F. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, *5*(2), 36-39.