

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* DALAM
PERMAINAN BULUTANGKIS BERBASIS *RESISTANCE*
BAND PADA USIA 15-17 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penyusunan Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



**Disusun Oleh:
MUHAMMAD FADLI FAKHRURROZI
41182191170004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Berbasis *Resistance Band* Pada Usia 15-17 Tahun”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FOOTWORK DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS BERBASIS RESISTANCE BAND PADA USIA 15-17 TAHUN”

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

MUHAMMAD FADLI FAKHRURROZI

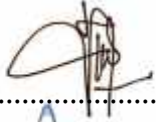
41182191170004

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

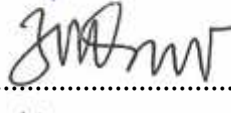
Pada tanggal 19 Agustus 2022

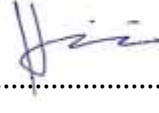
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO. (.....)

Penguji I : Bujang, Drs., M.Si. (.....)

Penguji II : Dr. Khurotul Aini, M.Pd. (.....)

Penguji III : Aisya Kemala, M.Pd. (.....)

Bekasi, 19 Agustus 2022

**Fakultas Keguruan dan Ilmu
pendidikan**

Universitas Islam “45” Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD FADLI FAKHRURROZI

NPM : 41182191170004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Berbasis *Resistance Band* Pada Usia 15-17 Tahun”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Agustus 2022
Yang Membuat Pernyataan



MUHAMMAD FADLI FAKHRURROZI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Belajarlal dari ke gagan karna guru terhebat iyalah pengalaman. berbuat baiklah tanpa alasan, hidup hanya bisa dimengerti dengan melihat ke belakang tetapi ia terus berlaju ke depan, balas dendam terbaik adalah kesuksesan.

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Kedua Orang Tua, Keluarga, dan pembimbing yang selalu mendukungu dan memberi nasehat, dan teman Hidup yang selalu memberi Support yang luar biasa.

ABSTRAK

MUHAMMAD FADLI FAKHRURROZI, 41182191170004: Pengembangan Model Latihan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Berbasis *Resistance Band* Pada Usia 15-17 Tahun.

Tujuan penelitian ini adalah, ingin mengetahui bagaimana Pengembangan Model Latihan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Berbasis *Resistance Band* Pada Usia 15-17 Tahun.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *research and development* atau penelitian dan pengembangan.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, hasil rata-rata penilaian ahli bulutangkis sebesar 90%, ahli motorik sebesar 95% dan ahli kepelatihan sebesar 90%. Ketika dihitung rata-rata diperoleh bahwa model latihan *footwork* bulutangkis pada usia 15-17 tahun ini memperoleh nilai 91,7% dimana skor tersebut termasuk kategori sangat layak atau sangat baik digunakan.

Hasil penelitian “pengembangan model latihan *footwork* dalam permainan bulutangkis berbasis *resistance band* pada usia 15-17 tahun” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan untuk usia 15-17 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli bulutangkis yaitu 90%, ahli motorik 95%, dan ahli kepelatihan 90%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 91,7% dan mendapatkan kategori kelayakan **“Sangat Layak Untuk Diterapkan”**.

Kata kunci: model latihan, *footwork*, *resistance band*, bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or, selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang saya hormati dan banggakan.
6. Orangtua yang selalu memberikan dukungan dan doa bagiku
7. Rekan-rekan seperjuangan

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik

yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Penulis



Muhammad Fadli Fakhurrozi

DAFTAR ISI

Hal

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Spesifikasi Produk	4

BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Hakikat Bulutangkis	5
1. Pengertian Bulutangkis	5
2. Teknik Dasar Bulutangkis	9
B. Hakikat <i>Footwork</i>	9
1. Pengertian <i>Footwork</i>	9
C. Hakikat Latihan	11
1. Pengertian Latihan	11
2. Tujuan Latihan	12
3. Variasi Latihan	13

D. Hakikat <i>Resistance Band</i>	13
1. Pengertian <i>Resistance Band</i>	13
E. Penelitian Yang Relevan	16
F. Kerangka Berpikir	18
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian	20
D. Teknik Analisis Data	30
E. Definisi Operasional Penelitian	32
F. Prosedur Pengembangan	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Produk Pengembangan	52
B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi Hasil Penelitian	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kuesioner Model Latihan <i>Footwork</i> Berbasis <i>Resistance Band</i>	44
Tabel 3.2. Kategori Presentase Kelayakan.....	48
Tabel 4.1. Penilaian Ahli Pelatih Bulutangkis	57
Tabel 4.2. Penilaian Ahli Motorik	59
Tabel 4.3. Penilaian Ahli Kepelatihan	60
Tabel 4.4. Kategori Kelayakan dalam Skala Persentase	62
Tabel 4.5. Perbedaan Antara Produk Awal Dengan Revisi Produk Awal	63
Tabel 4.6. Kategori Kelayakan Skala Persentase	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Banded Squat With Leg Lift</i>	15
Gambar 2.2. <i>Calf Press (Standing On Band)</i>	16
Gambar 2.3. <i>Band Upright Row</i>	16
Gambar 3.1. Model Pengembangan ADDIE	39

DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner Penelitian	87
Kuesioner Penelitian Hasil Perbaikan	91
Surat Keterangan Validasi Ahli Motorik	10
3	
Surat Keterangan Validasi Ahli Kepelatihan	10
4	
Surat Keterangan Validasi Ahli Bulutangkis	10
5	
SK Dosen Pembimbing	10
6	
Surat Izin Penelitian	10
7	
Surat Balasan Penelitian	10
8	

Foto-foto Penelitian	
.....	10