

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KELINCAHAN
PERMAINAN BULUTANGKIS ATLET PB SANTO YOSEPH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

**YULIUS WALUYO KURNIAWAN
41182191180220**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KELINCAHAN
PERMAINAN BULUTANGKIS ATLET PB SANTO YOSEPH

Oleh

Yulius Waluyo Kurniawan
41182191180220

Telah disetujui oleh:

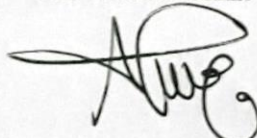
Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Tanggal, 02 Februari 2024

Disahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apti Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KELINCAHAN
PERMAINAN BULUTANGKIS ATLET PB SANTO YOSEPH

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Yulius Waluyo Kurniawan
41182191180220

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji
Pada tanggal, 02 Februari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : 1. Dr. Khurotul Aini, M.Pd

2. Mia Kusumawati, M.Pd

3. Amir Maulana, M.Pd

Bekasi, 02 Februari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK 4510102212015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Yulius Waluyo Kurniawan

NPM : 41182191180220

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45"
Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Permainan Bulutangkis Atlet PB Santo Yoseph" dan beserta isinya adalah 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, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apa bila kemudian hari bila ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 02 Februari 2024

Yulius Waluyo Kurniawan
Pernyataan,

Yulius Waluyo Kurniawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Banyak dari kegagalan hidup adalah orang-orang yang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan kesuksesan ketika mereka takut menyerah.

- Thomas Edison -

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan kepada
kedua Orang tua tercinta,
serta teman-tamanku*

seperjuangan

ABSTRAKSI

Yulius Waluyo Kurniawan, NPM: 41182191180220, Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Permainan Bulutangkis Atlet PB Santo Yoseph. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kelincahan Permainan Bulutangkis Atlet PB Santo Yoseph. Metode yang digunakan adalah metode Eksperimen. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta permainan bulutangkis PB Santo Yoseph yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dari perhitungan statistik didapatkan hasil uji-t kelincahan tes pada tes awal memperoleh $Lo\ 0,1134$, data yang diperoleh dari hasil semua tes menunjukkan $L\ hitung$ lebih kecil dari $L\ table\ (0,05)$ yaitu $0,213$, maka hipotesis diterima dan data berdistribusi normal. Dan untuk tes akhir memperoleh $Lo\ 0,1625$, data yang diperoleh dari hasil semua tes menunjukkan $L\ hitung$ lebih kecil dari $L\ tabel = 0,213$, maka hipotesis diterima dan data berdistribusi normal. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Latihan *footwork* mempunyai pengaruh yang signifikan, maka dengan hasil $T.hitung$ sebesar $2,445 > T.tabel$ sebesar $2,13$ pada $\alpha\ 5\%$ atau $(a) = 0,05$.

Kata Kunci : *Footwork, Kelincahan dan Bulutangkis*.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd. selaku pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.

5. Bapak Kepala Sekolah dan Pelatih PB Santo Yoseph, yang membantu penulis dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Olahraga kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Yang Maha Kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUANPEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPANTERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar BelakangMasalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Defenisi Operasional.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Hakekat Olahraga Bulutangkis	8
1. Sejarah Bulutangkis	8
2. Pengertian Bulutangkis	10
3. Teknik Dasar Bulutangkis.....	11
B. Hakekat Latihan	19
C. Hakikat Footwork	26

D. Hakikat Kelincahan	35
E. Hakikat Kecepatan	37
F. Penelitian Yang Relevan	38
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	40
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	41
A. Populasi dan Sampel	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	43
D. Prosedur Analisa Data.....	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Uji Persyaratan Analisis.....	51
C. Uji Hipotesis	53
D. Diskusi Penemuan.....	54
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Saran-saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pegangan Raket <i>Forehand</i>	12
Gambar 2.2 Pegangan Raket <i>Backhand</i>	12
Gambar 2.3 Pegangan Raket <i>Frying Grip</i>	13
Gambar 2.4 Footwork	14
Gambar 2.5 Service <i>Backhand</i>	15
Gambar 2.6 Service <i>Forhand</i>	15
Gambar 2.7 Overhead Clear/Lob	16
Gambar 2.8 Smash	16
Gambar 2.9 Drop Shot	17
Gambar 2.10 Netting.....	18
Gambar 2.11 Drive.....	19
Gambar 2.12 Pergerakan ke Kiri Muka	29
Gambar 2.13 Pergerakan ke Kanan Muka	30
Gambar 2.14 Pergerakan ke Samping Kiri	31
Gambar 2.15 Pergerakan ke Samping kanan	32
Gambar 2.16 Pergerakan ke Kiri Belakang	33
Gambar 2.17 Pergerakan ke Kanan Belakang	34
 Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design.....	 43
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	44
Gambar 3.3 Pergerakan ke Kanan Belakang	45
 Gambar 4.1 Grafik Pretest, Posttest dan Peningkatan	 51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Normal Tes <i>Shuttle Run</i>	45
Tabel 4.1 Perolehan Data Test Awal dan Test Akhir <i>Shuttle Run</i>	50
Tabel 4.2 Uji Normalitas dengan Uji Liliefors	52
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	53
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan.....	59
Lampiran 2 Data Mentah Hasil Penelitan.....	67
Lampiran 3 Mean Standat Deviasi dan Varian.....	68
Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors	71
Lampiran 5 Uji Homogenitas	75
Lampiran 6 Uji Hipotesis	77
Lampiran 7 Tabel Normalitas Tabel Z	79
Lampiran 8 Tabel Uji Normalitas	80
Lampiran 9 Tabel Uji Homogenitas	81
Lampiran 10 SK Bimbingan	83
Lampiran 11 Formulir Frekuensi Bimbingan	84
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	83
Lampiran 13 Biodata Penulis	84
Lampiran 14 Foto Dikumentasi.....	86