PERBEDAAN HASIL LATIHAN *SHADOW*BADMINTON ANTARA *POINT MOVEMENT* DAN MEMINDAHKAN *SHUTTLECOCK*TERHADAP KELINCAHAN KAKI UNTUK KELOMPOK USIA ANAK DAN PEMULA PB PENDOWO SEMARANG TAHUN 2014

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Study Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang

Disusunoleh :
Hidayat Pangkey
NIM. 6101410101

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

SARI

Hidayat Pangkey. 2015. Perbandingan Latihan *Shadow* Badminton Antara *Point movement* Dan Memindahkan *shuttlecock* Terhadap Kelincahan Kaki Untuk Kelompok Usia Anak Dan Pemula Pb Pendowo Semarang Tahun 2014. Skripsi. Jurusan .Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.

Kata kunci :**latihan *shadow* badminton *point movement*, latihan *shadow* badminton memindahkan *shuttlecock*, kelincahan kaki**

Prestasi pemain bulutangkis akhir-akhir ini mengalami penurunan. Sehingga untuk generasi berikutnya perlu diberi latihan dasar yang dibutuhkan pemain kedepannya. Salah satu untuk meningkatkan prestasi adalah dengan menignkatkan kelinchan kaki para pemain. Banyak cara untuk latihan agar kelincahan kaki meningkat. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kaki adalah latihan *shadow point movement* dan latihan *shadow* memindahkan *shuttle cock*. Hasil yang maksimal harus dengan latihan yang benar dan efektif. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan maslaah dalam peneltiian ini adalah apakah ada perbedaan yang positif dan signifikan hasil latihan *shadow point movement* dengan latihan *shadow* memindahan *shuttlecock*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian di PB Pendowo Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet yang berlatih di PB Pendowo Semarang. Sampel penelitian adalah 20 atlet anak dan pemula yang berlatih di PB Pendowo Semarang. Variabel dalam penelitian latihan *shadow point movement* (X1), latihan *shadow* memindahkan*shuttlecock* (X2), dan kelincahan kaki (Y)

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa hasil latihan *shadow point movement* dengan latihan *shadow* memindahkan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Kedua latihan tersebut sama-sama efektif dan member pengaruh untuk meningkatkan kelincahan kaki atlet pemain bulutangkis di PB Pendowo Semarang. Hasil penelitian tersebut bias dijadikan dasar bagi para pelatih agar kaki para atlet yang dibinanya.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihanbadminton dengan *shadow point movement* dan latihan badminton *shadow* memindahkan *shuttlecock* sama-sama memberi pengaruh dan meningkatkan kelincahan kaki para atlet bulutangkis di PB Pendowo Semarang. Hasil kelincahan yang diperoleh dari latihan badminton *shadowpoint movement* dengan latihan badminton *shadow* memindahkan *shuttlecock* tidak memiliki perbedaan hasil kelincahan kaki atlet yang signifikan

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 10 April 2015

Hidayat Pangkey
NIM. 6101410101

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul " Perbandingan Latihan Shadow Badminton Antara Point Movement dan Memindahkan Cock Terhadap Kelincahan Kaki Untuk Kelompok Usia Anak dan Pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Dosen Pembimbing	Mahasiswa
Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd	Hidayat Pangkey
NIP. 19651020 199103 1 002	NIM. 6101410101

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR

25/3 2015

Drs. Sangiyo Hartono, M.Pd.

NIP.19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Hidayat Pangkey NIM. 6101410101 Program Studi PJKR judul Perbandingan Latihan *Shadow Badminton* Antara *Point Movement* dan Memindahkan *Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Kaki Untuk Kelompok Usia Anak dan Pemula Pb Pendowo Semarang Tahun 2014 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Panitia Ujian

Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

Sekretaris

Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.
NIP.19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
   NIP. 19610903 198803 1 002
2. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
   NIP. 1982 08 28 200604 1 004
3. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
   NIP. 19651020 199103 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- Hidupuntukbergunabagi orang lain
- Hidupuntukmemberi orang lain sebanyak-banyaknya, bukanmenerimasebanyak-banyaknya
- Tolonglah agama Tuhan, makaTuhanakanmenolongmu

Skripsiinisayapersembahkanuntuk :

- Kedua orang tuakutercinta
- Bapakdanibudosen yang sudahbanyakmemberisayailmuselamakuliah di UNNES
- Teman-temanseangkatan 2010

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan nikmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul ”Perbandingan Latihan *Shadow Badminton* Antara *Point Movement* Dan Memindahkan *Shuttlecock* Terhadap Kelincahan Kaki Untuk Kelompok Usia Anak Dan Pemula Pb Pendowo Semarang Tahun 2014 ” dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu berupa bimbingan, saran maupun informasi yang sangat bermanfaat. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Harry Pramono, M. Si. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, Ketua Jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd, dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis selama penyusunan skripsi.
5. Teman-teman angkatan 2010 teman seperjuangan selama kuliah di Universitas Negeri Semarang

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL……... I

SARI……... ii

PERNYATAAN ……. iii

HALAMAN PERSETUJUAN……. iv

PENGESAHAN…….. v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN……... vi

KATA PENGANTAR……. vii

DAFTAR ISI…….. viii

DAFTAR TABEL…….. ix

DAFTAR LAMPIRAN……. x

DAFTAR GAMBAR…… xi

BAB I PENDHULUAN

1.1 LatarBelakang……. 1

1.2 RumusanMasalah……... 6

1.3 Tujuan …….. 7

1.4 Manfaat……. 7

1.5 DefinisiIstilah…….. 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 LandasanTeori……..…….. 9

2.2 KerangkaBerpikir……..……. 32

2.3 HipotesisPenelitian….……... 32

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 TempatdanWaktuPenelitian……..... 34

3.2 JenisdanDesainPenelitian ……. 34

3.3 PopulasidanSampelPenelitian……... 35

3.4 ProsedurPenelitian …… 36

3.5VariabelPenelitian …….. 37

3.6 DefinisiOperasional …….. 37

3.7 Instrumen……..... 38

3.8TeknikAnalisis Data…… 38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 DeskripsiLokasiPenelitian…….. 41

4.2 HasilPenelitian…… 42

4.2.1 Latihan*shadow*dengan *point movement*…… 46

4.2.2 Laihan*shadow*denganmemindahkan*shuttlecock*…….. 50

4.2.3 PerbedaanKelincahan…… 54

4.3 Pembahasan…….. 55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 58

5.1 Kesimpulan…… 58

5.2 Saran …… 59

DAFTAR PUSTAKA……

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pedoman Penskoran Test Keterampilan …….. 32

Tabel 4.1 Jadwal latihan atlet PB Pendowo …… 41

Tabel 4.2 HasilSkor*Pretest*……. 44

Tabel 4.3 HasilUjiHomogenitas…… 45

Tabel 4.4 Deskripsi Data *Pre-Test* …… 45

Tabel 4.5 Hasil Penilaian *Post Test* Latihan *point movement* …… 47

Tabel 4.6 Deskriptif skor*post-test* latihan *shadow* dengan *point movement*… 48

Tabel 4.7 Hasilolah data uji T …….. 49

Tabel 4.8 Perbedaan hasil pre tesdanpost testparaatlet …… 50

Tabel 4.9 Hasil Skor Penilaian Kelincahan Kaki Post Test Latihan dengan *shuttlecock*…….. 51

Tabel 4.10 Hasil pengolahan uji T ……... 52

Tabel 4.11 Hasil perbandingan skor pre test dengan skor post test setelah latihan *shadow* dengan memindahkan *shuttlecock*…… 53

Tabel 4.12 Hasil uji beda …….. 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK pembimbing ……. 60

Lampiran 2 Surat ijin penelitian …….. 61

Lampiran 3 Hasil test awal…….. ……. 62

Lampiran 4 Hasiltest *shadow* menggunakan *point movement*……..… 63

Lampiran 5 Hasil test *shadow* memindahkan *shuttlecock*……... 64

Lampiran 7 Pengolahan data statistik ……. 65

Lampiran 8 Pengarahanpre test …….. 66

Lampiran 9 Test olah kaki ……..…… 67

Lampiran 10 Post test ……. 68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Shadow Badminton* dengan *Point movement*……. 28

Gambar 2.2 *Shadow Badminton* dengan Memindahkan *shuttlecock*…… 29

Gambar 2.3 Bidang sasaran tes olah kaki depan belakang. . . . . …… 31

Gambar 2.4 Kerangka berpikir penelitian……..... 32

Gambar 4.1 Responden ketika *pre-test* …….. 43

Gambar 4.2 Histogram Skor*Pre-Test* ……. 46

Gambar 4.3 fotopenilaian *post-test* laihan *shadowpoint movement* …... 47

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Penelitian

Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat atau waktu yang pendek dan jalan pintas. Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan, secara bertahap dan berkesinambungan. Dalam meningkatkan prestasi olahraga bukan hal yang mudah, namun di perlukan pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) keolahragaan, sumber daya manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) secara optimal. Sebagai tolak ukur (barometer) prestasi Indonesia ditingkat Internasional. Peringkat menunjukan seberapa besar prestasi Indonesia dalam bidang olahraga, dibandingkan dengan negara-negara lain di tingkat Internasional.

Banyaknya cabang olahraga permainan yang ada dan telah terkenal di dunia, salah satunya adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang disukai didunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (G. Tony, 1996:1).

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan inimenggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh netuntuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainanlawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidakdapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Menyoroti tentang prestasi olahraga bulutangkis di Indonesia pada beberapa tahun terakhir sungguh memprihatinkan, padahal pada beberapa tahun sebelumnya dapat dilihat prestasi yang mampu diraih Indonesia dalam mengikuti ajang *event* Internasional, Indonesia mampu bicara banyak dan selalu menjadi juara dalam *event-event* tersebut. Dapat dilihat sejak tahun 60-an. Indonesia memegang peran penting dalam *event-event international*.(Admin, 2008)

Kondisi penurunan prestasi bulutangkis di Indonesia ini dipengaruhi oleh banyak faktor mulai dari atlit bulutangkis yang ada di Indonesia, kurang adanya pemanfaatan teknologi yang ada dan beberapa faktor lain yang berperan penting. Dari faktor teknologi dan variasi latihan yang kurang ini akan sangat berpengaruh apa lagi bagi atlet bulutangkis pemula atau anak-anak. Atlet pemula dalam suatu prestasi olahraga adalah sebagai tombak masa depan karena mereka yang akan menjadi harapan kita dimasa yang akan

datang. Namun kini atlet-atlet tersebut masih tidak mampu bersaing dengan atlet-atlet yang dicetak luar negeri seperti Cina, Korea Selatan dan negara-negara lain. Dilihat dari model latihan yang digunakan mereka sudah menerapkan pola model latihan yang sangat modern.(Renly, 2009)

Sekarang yang menjadi pertanyaan adalah mengapa dulu atlit Indonesia mampu menjuarai dan sekarang Indonesia terpuruk dalam hal ini? Apakah Indonesia tidak menerapkan apa yang dulu atlit Indoensia tempuh saat melakukan latihan seperti Rudi Hartono dan Susi Susanti lakukan? Tapi bukan ini masalah yang sebenarnya kita hadapi, masalah yang kita hadapi adalah teknologi. Di negara lain seperti Cina dan Korea dalam sebuah latihan dari tahun ketahun selalu mengalami peningkatan perubahan yang selalu selangkah lebih maju dan mengutamakan keefisienan dan keefektifan suatu latihan. Sedangkan di negara kita masih bertumpu pada model latihan yang pernah digunakan oleh atlit-atlit Indonesia yang pernah jaya di Eranya padahal dilihat dari keefektifan dan koefisienanya latihan seperti itu pada era saat ini sangatlah jauh tertinggal dibandingkan negara – negara lain dan kurang dapat memanfaatkan teknologi yang ada dalam sebuah latihan bulu tangkis. (Metro Sport, 2010).

Latihan bermain merupakan sebuah pondasi sukses bagi seorang atlit. Tak mungkin seorang atlit mencapai prestasi yang sangat tinggi tanpa sebuah latihan yang sangat berat. Di Indonesia banyak sekali bibit-bibit atlit olahraga yang dalam hal ini olahraga bulutangkis yang mempunyai potensi yang sangat besar untuk dapat bersaing di kancah internasional. Banyak kita

temui pemusatan-pemusatan latihan dari tingkat daerah mulai Kabupaten sampai tingkat pusat. Bahkan dulu di PB Djarum Kudus banyak dijumpai atlit-atlit dari luar negeri yang berlatih bulutangkis di PB Djarum Kudus tersebut. Hal ini dikarenakan prestasi atlet bulutangkis di Indonesia merangsang mereka untuk ingin berlatih dan mendalami model latihan yang digunakan Indonesia pada masa itu. Dari sini dapat kita lihat kejayaan dan sumbangsih Indonesia dalam perkembangan bidang olahraga bulutangkis di dunia pada era tersebut.(Admin, 2008)

Seharusnya dengan didasari prestasi bulutangkis Indonesia pada tahun 60-an, Indonesia seharusnya mampu mempertahankan atau meningkatkan prestasi yang dimiliki. Tidak hanya didasari prestasi yang pernah dicapai saja, melainkan untuk memajukan prestasi bulutanglis yang ada di Indonesia.Indonesia memiliki beberapa faktor pendukung salah satunya adalah Indonesia memiliki bibit – bibit kecil yang mempunyai bakat yang cukup luar biasa.Tapi hal ini sangat disayangkan karena bibit-bibit kecil ini kurang mampu dimanfaatkan dengan maksimal. Kenyataan ini terjadi karena model latihan yang kurang efektif dan efisien. Karena dalam sebuah latihan bulutangkis dibutuhkan beberapa faktor penting. Salah satunya adalah latihan *shadow badminton*, dan kita ketahui dalam sebuah permainan bulutangkis latihan merupakan sebuah komponen penting disamping komponen-komponen lain yang tak kalah penting. Dilihat ketika atlit Indonesia bertanding melawan atlet Cina ataupun Korea, Indonesia terlihat sangat lamban dalam pergerakannya.

Apabila kita lihat latihan-latihan bulutangkis di Indonesia sebagian besar masih menggunakan cara latihan yang sederhana. Padahal latihan ini sangatlah kurang maksimal karena di jaman yang serba canggih ini telah banyak penemuan-penemuan yang dapat membantu suatu model latihan agar menjadi lebih maksimal. Seperti di Negara-negara maju lainnya suatu proses latihan sangat berdekatan dengan kemajuan teknologi. Para pemain atau bekas pemain terbaik cina mengeluarkan suatu video latihan dan *faktor*-faktor untuk kalangan luas bagaimana bermain bulutangkis. (Renly, 2009)

Dari contoh Negara yang maju dalam prestasi bulutangkis ini kita seharusnya berani mencoba untk membantu memulihkan prestasi yang ada di Indonesia dengan memanfaatkan teknologi semaksimal mungkin dan memfokuskan pada kelemahan yang ada pada atlit kita yang banyak dijumpai pada faktor kurangnya latihan mereka.

Sebagaimana yang terjadi pada PB Pendowo Semarang khususnya untuk peserta kelompok usia anak dan pemula, hasil prestasi kemampuan dalam permainan bulutangkis masih beragam dan ternilai kurang maksimal terutama pada kelincahan kaki. Meskipun para pelatih sudah memberikan berbagai macam metode dan latihan untuk mendukung peningkatan kemampuan kelincahan kaki peserta. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, penulis bermaksud mengusulkan suatu latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo sebagai alternatif latihan yang perlu ditingkatkan kembali untuk membantu

mengetahui keefektifan proses latihan yang baik dalam olahraga bulutangkis untuk usia anak dan pemula. Kedua latihan tersebut sering digunakan pelatih untuk melatih atletnya dalam meniingkatkan kelincahan kaki, namun pelatih belum mengetahui apakah kedua latihan tersebut memiliki hasil perbedaan apa tidak bagi kelincahan kaki atlet.

Latihan *shadow badminton* dalam olahraga bulutangkis ini sebenarnya sudah dilakukan oleh para pelatih akan tetapi hasilnya masih kurang maksimal. Oleh karena itu pada program ini penulis akan melakukan percobaan latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* untuk mendapatkan apakah ada perbedaan hasil berupa kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo dan jika ada perbedaan latihan manakah yang menghasilkan kelincahan kaki lebih baik. Diharapkan dengan latihan ini suatu program latihan dapat berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Perbedaan Latihan *Shadow* Badminton antara *Point movement* dan Memindahkan *shuttlecock* Terhadap Kelincahan Kaki untuk Kelompok Usia Anak dan Pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Adakah perbedaan hasil latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014?”

1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan hasil latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014.

1.4.Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pembinaan pelatih dalam meningkatkan hasil latihan bulu tangkis untuk kelompok usia anak dan pemula.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih PB, menjadi rujukan acuan pelatih dalam pembinaan latihan bulu tangkis untuk kelompok usia anak dan pemula.

b. Bagi penulis, memberi manfaat dan menambah khazanah keilmuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya yang lebih baik dan sempurna pada bidang yang sejenis.

1.5.Definisi Istilah

1. Latihan *shadow badminton* adalah pergerakan langkah kaki dengan tanpa *shuttlecock.*
2. Memindahkan *shuttlecock* adalah sebuah latihan perpindahan *shuttlecock* dari satu tempat ke tempat lainnya.

3. Kelincahan kaki adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah kaki dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Menurut Jhonson (1984: 5) permainan bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang tidak banyak jumlahnya, yang dapat dimainkan oleh regu- regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan daerah dan nasional. Mengenai tujuan dan cara bermainnya menyerupai tennis, keduanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dan raket untuk memukul suatu benda yang dimainkan.

Menurut Tony Grice (1996: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup mendapat perhatian, baik pemerintah maupun masyarakat Indonesia. Munculnya klub-klub bulutangkis dapat dijadikan bukti bahwa olahraga ini banyak diminati oleh banyak masyarakat. Semakin banyaknya pusat pelatihan bulutangkis di setiap daerah diharapkan dapat membina atlet usia dini agar berprestasi lebih baik. Sejalan dengan perkembangan olahraga bulutangkis, prestasi terbaik merupakan dambaan untuk setiap atlet dan pelatih. Mewujudkan atlet yang berprestasi tidaklah mudah karena untuk mencapai prestasi yang optimal membutuhkan pembinaan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan.Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Menurut Nugraha (2005) bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau lebih yang saling berlawanan dengan menggunakan alat pemukul raket dan *shutllecock*. Sedagkan menurut Suherman bulutangkis adalah sebuah permainannya memerlukan sebuah raket dan *shuttlecock*. Raket ini digunakan untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang tingginya ditetapkan dalam peraturan.

Pengertian bulutangkis yang lain dikemukakan Subardjah (2007) bahwa “bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunaka net, raket sebagai alat pukul, *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, dan berbagai keterampilan yang paling kompleks. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan faring/net yang tergantung di tiang net yang ditanam di tepi lapangan. Alat yang digunakan adalah raket sebagai pemukul Berta "*shuttlecock*" sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau servis, yang memukul bola dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga jalannya bola menyilang.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Subardjah, 2000:13). Maka dalam permainan bulutangkis pemain harus berusaha secepat mungkin mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan permainan lawan dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*. Kekhasan permainan bulutangkis adalah pada objek permainan yang digunakan berupa *shuttlecock* yang dipukul bolak-balik (*rally*) menggunakan raket tanpa menyentuh lantai lapangan. Angka diperoleh seorang pemain jika *shuttlecock* yang dipukulnya melewati net dan jatuh pada daerah lapangan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sempurna.

Macam-macam piala beregu yang diperebutkan dalam permainan bulu tangkis. Pertandingan-pertandingan internasional yang penting antara lain:

1) Kejuaraan All England.
2) Kejuaraan dunia yang resmi (World Badminton Championship).
3) Kejuaraan Asia (Asia Badminton Championship).
4) Kejuaraan bulu tangkis di dalam Asian Games, Sea Games, dan lain-lain.
5) Kejuaraan bulu tangkis beregu putra (Thomas Cup).
6) Kejuaraan bulu tangkis beregu putri (Uber Cup).
7) Kejuaraan bulu tangkis beregu campuran (Sudirman Cup).

Unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar, yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar, 1992: 34). Teknik dasar bulutangkis merupakan suatu keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis dengan tujuan dapat mengembalikan *shuttlecock* dengan sebaik-baiknya

2.1.2 teknik dasar permainan bulutangkis

Teknik dasar dalam olahraga bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain: 1) Cara memegang raket, 2) Gerakan pergelangan tangan, 3)

Gerakan melangkah kaki atau *footwork*, dan 4) Pemusatan pikiran atau konsentrasi.

1. Teknik Permainan Bulutangkis

Bermain bulutangkis tentu tidak sekadar membutuhkan teknik permainan, tapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi di lapangan. Berikut beberapa tips yang perlu diperhatikan, terkait dengan ketiga hal tersebut.

1) Sikap dan Posisi Olahraga Bulutangkis

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Tekuk kedua lutut, berdiri pada ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki diletakkan di depan kaki lainnya. Senantiasa waspada dan perhatikan jalannya kok selama permainan berlangsung.Dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan.

2) *Footwork* untuk olahraga bulutangkis

Footwork atau langkah kaki merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus

memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork* nya tidak teratur.

Pergerakan kaki (*footwork*) memiliki pengaruh yang besar dalam permainan bulutangkis, gerakan kaki yang baik dapat menghasilkan pukulan yang akurat karena akan memudahkan seorang pemain dalam menjangkau kemana datangnya arah *shuttlecock*. Tujuan gerakan kaki (*footwork*) ialah agar pemain bisa menguasai seluruh lapangan bulutangkis, hal ini sependapat dengan apa yang dikemukakan oleh Subarjah & Hidayat (2007:44) "Tujuan utamanya adalah untuk menguasai seluruh lapangan permainan".

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan, adalah senantiasa berdiri dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan. Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri pada saat memukul *shutlecock*, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh. Gerak langkah sambil meluncur cepat, sangat efektif sebagai upaya untuk memukul kok. Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya *Shuttlecock*, atau pada saat bergerak untuk memukul *shuttlecock*.

Untuk *footwork* maju-mundur, bisa dilakukan dari tengah ke depan. Sebagai langkah dasar, hanya dua langkah, dimulai dengan kaki

kiri kemudian kanan. Selanjutnya, dari tengah ke belakang, dari depan ke belakang, dan sebaliknya.

3) *Hitting position* untuk olah raga bulutangkis

Ini merupakan posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga digunakan untuk menentukan pukulan apa yang akan dilakukan. Karena itu posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan berkualitas.

Hal yang perlu diperhatikan, meliputi *overhead* (atas) untuk *right handed*, posisi badan menyamping dengan arah net, dan kaki kanan berada di belakang kaki kiri. Pada saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri. Posisi badan harus selalu berada di belakang bola yang akan dipukul. Untuk pukulan *underhand* (bawah)/net, posisi memukul adalah kaki kanan selalu berada di depan dan kaki kiri di belakang. Jangan lupa, lutut kaki kanan dibengkokkan, sehingga paha bagian bawah agak turun, sesuai dengan ketinggian bola yang akan dipukul.

Kesalahan yang sering dilakukan pada tahap ini, biasanya pada saat ready position, tumpuan kaki tidak berada di bagian depan atas kaki. Akibatnya reaksi menjadi lambat. Selain itu, posisi lutut lurus, tidak

bengkok.Atau pada posisi memukul, kaki dan badan sejajar dengan net, akibatnya pukulan tidak kuat.

Tak kalah penting untuk dihindari, pada posisi underhand, kaki kiri berada di depan, sehingga keseimbangan kaki tidak ada, dan sulit mengarahkan bola dengan tepat. Begitupun jika lutut/paha tidak turun, yang berakibat jangkauan kurang, lambat kembali ke bagian tengah lapangan.

2.1.3 Hakikat Latihan

2.1.3.1 Pengertian Latihan

Menurut Suharno (1981: 1) Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Sukadiyanto (2002: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan yang kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Menurut Bompa (1994:4), latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Dalam konteks yang sama Pate dkk. (Kasiyo, 1993: 317) menjelaskan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, fisik dan daya tahan latihan. Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian

hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Astrand dan Rodahl (Bompa, 1994: 4) mengemukakan bahwa latihan adalah usaha untuk mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan penampilan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

2.1.3.2 Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Sedangkan menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah:

1) Pembentukan atlet secara keseluruhan,
2) Meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet,
3) Meningkatkan kesehatan,
4) Mencari kesenangan dan rekreasi,
5) Menyembuhkan penyakit, dan
6) mengembangkan prestasi serara optimal.

Menurut Pate (Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Sedangkan Harsono (1988) tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *trainning* adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 9) secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

2.1.3.3 Prinsip-prinsip Latihan

Keberhasilan proses latihan, maka latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Harsono (2006:102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan atlet akan lebih cepat meningkatkan prestasinya karena akan memperkuat keyakinan akan tujuan dan tugas latihannya.

Dalam kajian yang sama Pate (Kasiyo:2002) menyebutkan beberapa asas yang harus diikuti dalam latihan, yaitu: (1) konsistensi, (2) kekhususan, (3) kemajuan, (4) ciri pribadi, (5) keadaan pelatih, (6) periodisasi, (7) masa stabil, (8) tekanan, dan (9) tekanan dalam pertandingan. Suharno (1981: 4-5)

mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip laihan antara lain:

1) prinsip kontinuitas
2) kenaikan beban latihan dari sedikit demi sedikit dan teratur
3) prinsip *interval*
4) prinsip *individual* (perorangan)
5) prinsip *stress* (penekanan)
6) prinsip *spesifikasi* (spesifik)

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) prinsip-prinsip dalam latihan adalah:

1) *individual*
2) *adaptasi*
3) *overload*
4) beban bersifat progresif
5) spesifikasi
6) bervariasi
7) pemanasan dan pendinginan
8) periodisasi

9) berkebalikan

10) beban moderat (tidak berlebihan)

11) latihan harus sistematik

Menurut Djoko Pekik (2004: 12) mengemukakan bahwa latihan harus berprinsip kepada: (1)*overload,* (2) *specifity*, (3) *riversible*. Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip- prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tecapai dengan maksimal.

2.1.3.4 Latihan Kondisi Fisik

Kepelatihan olahraga latihan dapat dibedakan menjadi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan strategi, serta latihan untuk mengembangkan kemampuan psikis. Latihan fisik merupakan menu pokok yang menjadi dasar dalam pengembangan *skill* selanjutnya.

Latihan fisik yang baik akan membawa hasil yang maksimal. Depdiknas (2000: 35) mengemukakan bahwa setelah latihan fisik yang cukup akan terjadi:

1) Jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan isi sekuncup dan curah jantung
2) Penambahan jumlah pembuluh kaliper di sekitar otak
3) Bertambahnya kemampuan darah membawa oksigen
4) Bertambahnya kemampuan sel otak menghasilkan energi dengan penambahan konsetrasi enzim penghasil energi
5) Bertambahnya kemampuan sel otot untuk menetralisir dan menghancurkan sisa-sisa pembakaran
6) Bertambahnya kemampuan sel otot dan hati untuk bahan bakar makanan terutama glikogen
7) Bertambahnya kemampuan untuk menjadikan sel otot lebih kuat
8) Bertambahnya besarnya ukuran otot

Kecenderungan peningkatan status kondisi fisik tersebut tidaklah sesederhana yang digambarkan. Dalam latihan, pemilihan metode latihan, dosis latihan, lingkungan latihan (sarana-prasarana, tempat latihan, pelatih), kualitas atlet yang dipengaruhi berbagai hal (hereditas, lingkungan) akan turut menentukan hasil yang dicapai.

2.1.4 Teknik Latihan Pengembangan *Footwork*

2.1.4.1 *Skipping*

Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*kardiovaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Menurut Endang Ramdan, dkk (1983: 80) *interval training* merupakan suatu bentuk rentetan yang diberi selingan *interval* atau istirahat tertentu. Aktivitas yang dapat dilakukan dalam metode *interval training* berupa: lari, lompat tali, latihan langkah, pukulan dan sebagainya. Tujuan metode *interval training* terutama untuk membentuk dan mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Menurut penelitian departemen kesehatan dan kinesiologi Georgia State University, dengan lompat tali akan menggerakkan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan.

Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 23) sasaran ataupun tujuan dalam lompat tali adalah: a) Mengembangkan daya tahan, b) Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, c) Mengembangkan kekuatan *kardiovaskuler*, d) Membantu mengembangkan koordinasi tangan dan kaki, f) Mengembangkan koordinasi gerakan tangan dan kaki, g) Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik. Pendapat yang sama dikemukakan oleh

Soetoto Pontjopoetro (2002) bahwa tujuan lompat tali adalah: a) melatih keterampilan melompat dan meloncat, b) melatih keterampilan koordinasi antara kedua tangan dan kaki, c) melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan lompat tali *skipping* adalah untuk mengkoordinasikan lompatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kepala dan kaki. Lompat tali *skipping* juga berperan penting dalam melatih keseimbangan, sedangkan keseimbangan adalah salah satu parameter kelincahan.

Variasi dalam lompat tali *skipping* ada enam cara menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) yaitu: a) angkat satu lutut sambil melompat, b) melompat maju mundur, setelah itu kesamping, c) lompati tali dengan kedua kaki secara bersamaan, d) lompati tali dengan lompatan *zig-zag*, e) lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan f) melakukan lompatan bintang (*star jump*) diantara waktu ketika tali berada di bawah. Menurut Muhammad Muhyi (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: a) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, b) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, c) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

2.1.4.2 Hakikat *Shuttle Run*

Shuttle run adalah lari bolak balik secepatnya dengan panjang lintasan 9,14 m dan lebar 1,2 m (Iskandar Z. dkk, 1999: 55). Metode latihan ini juga untuk meningkatkan kelincahan. gerakan dalam *shuttle run* adalah lari secepat-cepatnya melalui lintasan menuju titik satu ke titik lainnya. Latihan ini berorientasi pada peningkatan *footwork,* yang selama pelaksanaan latihan kinerja kaki mendapat porsi yang maksimal. Penguasaan *footwork* yang baik memungkinkan atlet melakukan gerakan- gerakan yang cepat, tepat, dan sulit diprediksi. Akselerasi-deselerasi tetap mendapat penekanan walaupun tidak terlalu tampak, karena gerakan lari ke depan hanya dilakukan dua kali. Oleh karena itu latihan metode ini mempunyai kompleksitas gerak yang lebih baik yang sangat erat hubungannya untuk meningkatkan gerak bertahan pada permainan bulutangkis yang banyak menggunakan unsur kelincahan dan kinerja kaki untuk bergerak dengan cepat, merubah arah dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan.

Ditinjau dari bentuk latihan penekanan latihan adalah pada peningkatan akselerasi-deselerasi. Peningkatan yang berarti pada akselerasi-deselerasi akan menyebabkan seseorang mampu berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kecepatan. Peningkatan kinerja kaki akan memungkinkan seseorang untuk bergerak cepat dan sulit diprediksi.

Menurut Remmy Muchtar (1992: 91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. Bentuk *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu.

Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Kekurangan latihan ini, unsur latihan akselerasi-deselerasi. Keuntungan dan kerugian *shuttle run* yang lain sebagai berikut :

a. Keuntungan

1) Secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari.

2) Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180°), lebih tajam di banding dengan sudut belok *three corner drill* (45° dan 90°).

b. Kerugian

1) Pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cidera otot lebih besar karena *shuttle run* menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari kearah yang berlawanan.

2) Banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.

2.1.4.3 *Footwork*

Dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penompang tubuh untuk bergerak ke segala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif. Langkah kaki dalam permainan bulutangkis sering diistilahkan *footwork*.

Menurut Subardjah (2000:27) bahwa *footwork* adalah gerakan- gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul cock sesuai dengan posisinya. Sapta Kunta (2010: 26) berpendapat bahwa:

Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah

depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga didepan, demikian pula saat memukul bola didaerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang.

Adapun model-model latihan *footwork* antara lain: latihan langkah bulutangkis, *strokes,* penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba pelatih, isyarat lampu, dan lain- lain.

Latihan untuk menguasai *footwork* dengan berpedoman pembiasaan. Kualitas *footwork* yang ditentukan oleh irama dan ketepatan langkah, maka untuk menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan sesering mungkin dengan simulasi gerakan yang sesuai dengan yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis gerakan kaki juga mempunyai peranan yang sangat penting, karena permainan ini adalah permainan yang cepat dan mengusahakan *shuttlecock* tidak jatuh di daerah permainan sendiri, sehingga setiap pemain selalu berusaha untuk begerak ke segala arah dengan cepat. Untuk itu teknik *footwork* yang benar sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *footwork* dalam bulutangkis adalah gerakan-gerakan kaki untuk menempatkan posisi badan

sedemikian rupa untuk menghadapi *shuttlecock*, sehingga dapat melakukan pukulan dengan baik dan selalu dalam keadaan seimbang. Tujuannya adalah agar pemain dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah dari lapangan permainan, juga berfungsi untuk menghasilkan pukulan bekualitas dan terarah, apabila *footwork* tersebut dilakukan dengan posisi baik. Tanggung jawab seorang pelatih, selain memperhatikan kondisi fisik atletnya juga selalu menganalisa penampilan atlet pada waktu bermain, hal ini berfungsi sebagai bahan evaluasi setelah lamanya proses latihan, sehingga adanya perbaikan-perbaikan baik itu fisik, teknik, taktik ataupun mental pada periode latihan berikutnya.

2.1.5 Hakekat Latihan *Shadow Badminton*

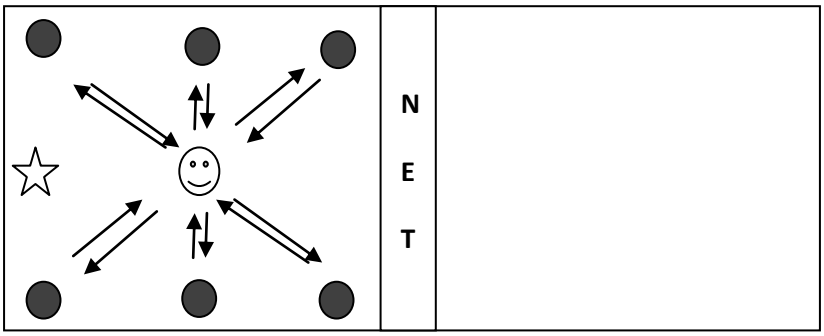
Bermain bulutangkis yang benar kita harus menguasai *basic* dari teknik pukulan (*stroke*) dan langkah kaki (*footwork*), teknik pukulan yg benar bagi pebulutangkis tangan kanan adalah pada posisi mau memukul maka posisi kaki kanan harus dibelakang kaki kiri kemudian tangan di tarik kebelakang siap dengan posisi memukul,posisi pukul yg optimal adalah pada saat bola berada kurang lebih 10 derajat di atas depan posisi kita, pengambilan posisi ini erat kaitannya dengan pergerakan kaki untuk mencari posisi yang optimal, latihan untuk melakukan pukulan yang baik adalah dengan cara melatih lob dengan patner kita selama mungkin,sementara untuk langkah kaki kita bisa melakukan latihan *shadow badminton* (pergerakan langkah kaki dengan tanpa *shuttlecock*).

Beberapa latihan *shadow badminton* yang bisa memberikan pengaruh pada kelincahan kaki pada permainan bulutangkis, 2 diantaranya adalah:

a. Latihan *Shadow Badminton* dengan *Point Movement*.

Latihan *shadow badminton* dengan *point movement* merupakan salah satu teknik latihan yang harus dikuasai oleh peserta pemain badminton. Latihan *shadow badminton* dengan *point movement* sebagai modal dasar bagi pemain *badminton*. Pelaksanaan latihan *shadow badminton* dengan *point movement* ini posisi pelatih berada di belakang/ujung lapangan sedangkan peserta berada di tengah-tengah lapangan. Pelatih memberi instruksi pada peserta untuk mengambil posisi sebagaimana yang diinstruksikan dengan 6 titik pilihan yaitu 2 titik berada di depan (dekat net), 2 titik berada di pinggir tengah kiri dan kanan, dan 2 titik berada di ujung belakang (pojok kanan pojok kanan dan pojok kiri) ujung sebelah kiri. Pemain melakukan gerakan "point movement" ke salah satu 6 titik yang diinstruksikan oleh pelatih secara acak seolah oleh menerima lemparan cock dari lawan. Hal ini dimaksudkan agar peserta terbiasa dan memiliki kelincahan kaki yang maksimal baik kecepatan, kekuatan dan ketepatan langkah kaki. (Usman, 2010: 73)

Latihan *shadow badminton* dengan *point movement* ini bisa dilihat sebagaimana gambar berikut:



Gambar. 2.1 Latihan *Shadow Badminton* dengan *Point Movement*

Ket:

☆ = Pelatih

☺ = peserta/pemain

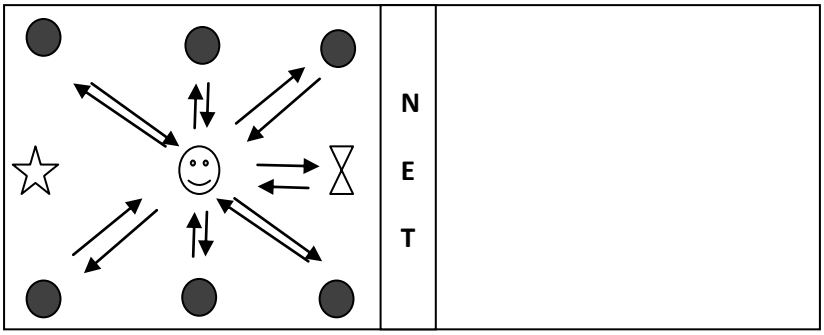
● = titik/pilihan posisi gerakan

b. Latihan *Shadow Badminton* dengan Memindahkan *Shuttlecock*

Latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock* pada prinsipnya hampir sama dengan latihan *shadow* badminton dengan *point movement* dimana tujuannya untuk melatih kelincahan kaki. Hanya saja pada latihan *shadow badminton* dengan *point movement* yang menjadi sasaran adalah 6 titik yang telah ditentukan. Sementara pada latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock* yang menjadi orientasi utama adalah *shuttlecock*. Teknik latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock* ini pelatih berada di belakang lapangan sementara peserta berada di tengah lapangan. Pada latihan ini disediakan 12 *shuttlecock* yang diletakkan di dekat net pada posisi tengah. Pelatih menginstruksikan pada peserta

untuk mengambil *shuttlecock* yang berada di dekat net. Setiap instruksi peserta mengambil *shuttlecock* kemudian kembali ke titik awal lalu menuju salah satu dari 6 titik yang telah ditentukan. (Usman, 2010: 73)

Latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock* ini bisa dilihat sebagaimana gambar berikut ini.



Gambar. 2.2 Latihan *Shadow Badminton* dengan Memindahkan *shuttlecock*

Ket:

☆ = Pelatih

☺ = Peserta/pemain

● = Titik/pilihan posisi gerakan

⧗ = Titik/pilihan posisi gerakan

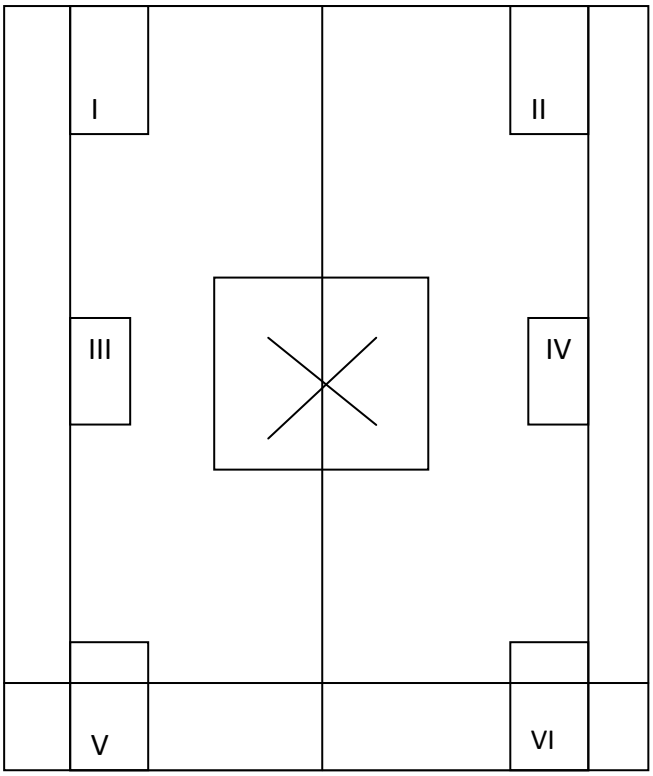
2.1.6 Kelincahan Kaki

Kelincahan kaki adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah kaki dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur

keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Namun, model-model variasai latihan kecepatan ataupun kelincahan sanagt di butuhkan untuk memotivasi para atlet agar ia tidak merasa bosan dan tertarik denagn latihan yang diterapkan (FPOK-UPI, 2010). Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari kulak-kelok (*zig-zag run*), jongkok-berdiri (*squat-thrust*), dan sejenis lainnya (PB Djarum, 2010).

2.1.7 Tes Keterampilan Bulutangkis

Tes keterampilan yang ada dalam permainan bulutangkis, Salah satu tes yang digunakan dlam permainan bulutangkis adalah Tes kelincahan. Yang dimaksud kelincahan adalah tes yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur kelincahan dari *testee*. Pengukuran kelincahan pada permainan bulutangkis ini bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan oleh langkah kaki atau *footwork* dari *testee*. Hal ini didasarkan karena permainan bulutangkis memrlukan gerakan yang cepat dan mendada, sehingga penguasaan oleh kaki yang cepat merupakan salah satu pendukung untuk menguasai permainan bulutangkis secara baik. Dari dasar pemikiran maka tes kelincahan dipergunakan sebagai bahan evaluasi keterampilan. Salah satu Tes olah kaki depan belakang. Tes ini diadakan denagn tujuan untuk mengukur kelincahan gerakan melangkahkan kaki kearah depan dan belakang dalam permainan bulutangkis.



Gambar.2.3 bidang sasaran tes olah kaki depan belakang

Keterangan :

Posisi *testee* berada di tengah-tengah lapangan. Pada aba-aba…siap….”ya”, *testee* bergerak untuk melangkahkan kaki kedepan, sehingga salah satu kaki *testee* masuk dalam kotak persegi empat di depan (nomor 1). Setelah menginjakkan kaki maka *testee* melakukan gerakan mundur ke kebelakang menuju ke titik pusat di tengah-tengah lapangan dan kemudian mundur ke belakang, sehingga salah satu kaki masuk kedalam kotak persegi empat (nomor 2) di belakang kanan. Setelah itu *testee* kembali lagi ke tengah setelah itu melangkah lagi ke persegi empat (nomor 3). Kemudian *testee* kembali lagi ke tengah lalu ke persegi empat (nomor 4). Setelah itu *testee* kembali lagi ke persegi empat (nomor 5), kemudian kembali lagi ke tengah lalu melangkah ke persegi empat (nomor 6). Hal ini dilakukan secara cepat dan terus-menerus selama 30 detik. Bila *testee* dapat menginjak salah satu kaki masuk ke kotak berarti sudah mendapatkan hitungan 1, 2, 3 dan seterusnya.

Bila kaki *testee* hanya menyentuh garis dan tidak masuk berarti tidak sah, sehingga tidak di hitung. Pada akhirnya pelaksanaan, merupakan nilai yang dicapai oleh *testee*, kemudian dicocokan pada daftar penilaian kelincahan.

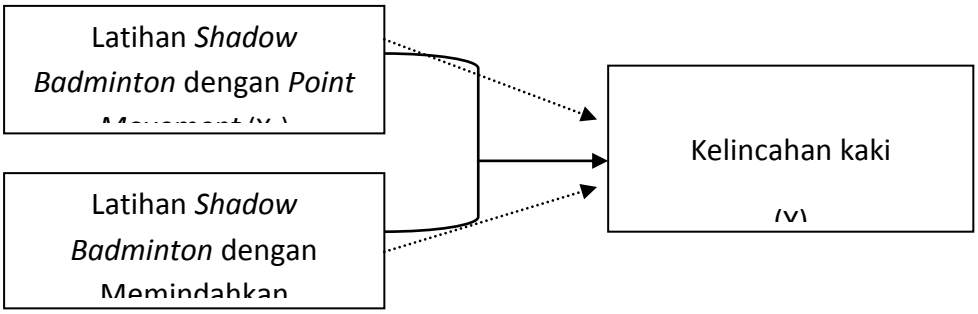
Tabel 2.1 Pedoman Penskoran Test Keterampilan

Score	Kategori	Nilai	Nilai akhir
21 – 23	Baik	80 – 89	B
19 – 20	Sedang	70 – 79	C
16 – 18	Kurang	60 – 69	D
13 - 15	Kurang sekali	50 - 59	E

Program latihan *shadow badminton* dengan *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* dapat dilihat Jadwal latihan *shadow badminton* dengan *point movement* Jadwal latihan *shadow* badminton dengan menggunakan *shuttlecock* dapat dilihat pada lampiran 3

2.2 Kerangaka Berpikir

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berfikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.4 Kerangka Berfikir Penelitian

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang signifikan hasil latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014.”

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di PB Pendowo Semarang yang beralamat di Jl. Suyudono 1A Semarang. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini baik dari penyusunan proposal hingga laporan akhir akan dilaksanakan selama 3 bulan berturut-turut terhitung mulai bulan November s/d Desember 2014.

3.2 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen. Suharsimi Arikunto (2010: 151) menyebutkan bahwa studi eksperimen yaitu dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya terhadap kelincahan kaki. Subjek penelitian ini dikelompokkan dalam 2 kelompok, yaitu kelompok usia anak (KUA) dan kelompok pemula (KP).

Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2008: 14).

Desain penelitian ini adalah ekperimen yang membedakan hasil 2 pelatihan yaitu latihan *shadow point movement* dengan latihan *shadow* memindahkan *shuttlecock* untuk diketahui perbedaan yang lebih baik hasilnya. Penelitian ini terdiri dari 2 latihan yaitu pertama dilatih dengan teknik latihan *point movement* selama seminggu, kemudian dilakukan test kelincahan kaki. Kedua dilakukan pelatihan *shadow* dengan memindahkan *shuttlecock* selama seminggu kemudian dilakukan tes kelincahan juga. Kedua hasil tes kelincahan kaki tersebut selanjutnya diolah untuk mengetahui apakah ada perbedaan apa tidak hasil kelincahan kaki dari kedua latihan tersebut.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arief Furchon (1992: 126), Populasi adalah wilayah generalisasi berupa subjek atau objek yang diteliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Lebih lanjut Sugiyono (2008: 117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekedar orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta pelatihan di PB Pendowo Semarang baik untuk kelompok usia anak dan pemula yang berjumlah 20 anak.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. (Arikunto, 2006: 131). Jika jumlah populasi diatas 100 maka diambil 10%-25% dari seluruh jumlah populasi, dan jika jumlah populasi dibawah 100 maka diambil semua untuk diteliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi sebagai siswa pelatihan PB Pendowo yang berjumlan 20 anak.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur perlakuan penelitian dilakukan melalui tiga tahap yaitu a) tahap persiapan, b) tahap pelaksanaan, dan c) tahap akhir pelaksanaan perlakuan.

a) Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan penyusunan bahan perlakuan terdiri atas dua kelompok, yaitu bahan perlakuan untuk latihan *shadow badminton* dengan *point movement* dan bahan perlakuan untuk latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock*. Bahan-bahan tersebut disesuaikan dengan program latihan yang telah disusun. Selanjutnya, bahan tersebut disajikan selama 16x pertemuan.

b) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan perlakuan berlangsung secara bersama-sama masing-masing selama 16 kali pertemuan. Tiap pertemuan, baik untuk kelompok usia anak maupun kelompok pemula dilakukan pada hari dan waktu sesuai dengan jadwal latihan peserta. Kelompok peserta yang latihan dengan *point movement* pada tiap pertemuan dilakukan sesuai dengan tahap/langkah-langkah sesuai dengan programnya. Sementara itu, peserta yang latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock* juga dilakukan langkah-langkah latihan sesuai dengan programnya.

c) Tahap Akhir Pelaksanaan Perlakuan

Setelah 16 kali pertemuan dilaksanakan, diadakan *post tes* untuk semua responden. Hal ini untuk melihat prestasi latihan *shadow badminton* berdasarkan penyerapan materi latihan yang telah dipelajarinya.

3.5 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini penulis melibatkan dua variabel yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu latihan *shadow badminton* dengan *point movement* (X_1), latihan *shadow badminton* dengan memindahkan *shuttlecock*(X_2).
2. Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kelincahan kaki (Y).

3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Beberapa definisi dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *shadow badminton* adalah pergerakan langkah kaki dengan tanpa *shuttlecock.*
2. Memindahkan *shuttlecock* adalah sebuah latihan perpindahan *shuttlecock* dari satu tempat ke tempat lainnya.
3. Kelincahan kaki adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah kaki dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

3.7 Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati (Sugiyono, 2012:148). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010:203). Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah soal test praktik.

3.8 Teknik Analisis Data

Pada tahap analisis penelitian ini, maka data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistik *deskriptif* dan statistik *inferensial*. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran dari tiap-tiap variabel yang diteliti dengan cara menghitung rerata dan simpangan baku. Statistik inferensial digunakan untuk pengujian hipotesis dan kepentingan generalisasi hasil penelitian.

Sebelum analisis data dilakukan, perlu dilakukan pemeriksaan data/ uji kesetaraan dan uji persyaratan. Pemeriksaan data/uji persyaratan tersebut meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas digunakan rumus chi kuadrat sebagai berikut :

$$x^2 = \sum \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

x^2 : besarnya chi kuadrat hitung

fo : banyaknya jumlah responden yang mendapatkan nilai pada kelompomk interval tertentu.

fh : banyaknya jumlah responden yang seharusnya menempati kelas interval tertentu.

Hasil dari perhitungan X^2 selanjutnya di bandingkan dengan X^2 pada tabel chi kuadrat. Jika dengan taraf signifikan 5% dan dk 5 maka harga X^2 tabel adalah 11,7. Data memiliki distribusi normal ketika x^2 hitung < x^2 tabel.

Uji homogenitas dapat dihitung dengan uji F, rumus uji F sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\textit{Varian terkecil}}$$

Hasil dari F hitung selanjutnya dikaonsultasikan dengan f tabel dengan taraf signifikan 5% dengan dk pembilang =20-1 dan dk penyebut 20-1. Berdasarkan dk pembilang 19 dan penyebut 19 dengan taraf signifikan 5% maka harga f table adalah 1,47. Data dikatakan homogen jika f hitung ≤ f tabel.

Data yang diperoleh dideskripsikan menurut masing-masing variabel. Teknik yang dipergunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah Uji *t*. Uji *t* merupakan pengujian terhadap koefisien dari variabel penduga atau variabel bebas. Koefisien penduga perlu berbeda dari nol secara signifikan atau p-value sangat kecil (Ajija, 2011: 34). Uji *t* dimaksudkan

untuk mengetahui Adakah perbedaan hasil latihan *shadow badminton* antara *point movement* dan memindahkan *shuttlecock* terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB Pendowo Semarang.

Rumus uji t sebagai berikut :

$$t = \frac{\mathrm{Mx} - \mathrm{My}}{\sqrt{\left(\frac{\sum X^2 + \sum Y^2}{Nx + Ny - 2}\right)\left(\frac{1}{Nx} + \frac{1}{Ny}\right)}}$$

Keterangan :

M_X = nilai rata-rata dari kelompok x

M_Y = nilai rata-rata dari kelompok y

N_x = banyaknya subjek x

N_y = banyaknya subjek y

X =deviasi setiap nilai x

Y = deviasi setiap nilai y

Hasil dari perhitungan t hitung tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel dengan taraf signifikan 5% dan db =(Nx +Ny-2), maka db =20+20-2=38. t tabel dengan taraf signifikan 5% dan db 38 bernilai 1,645. Ha diterima atau H0 ditolak jika t hitung > t tabel.

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneltiian yang di atas maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *badminton* dengan *shadow point movement* dan latihan *badminton shadow* memindahkan *shuttlecock* sama-sama memberi pengaruh dan meningkatkan kelincahan kaki para atlet bulutangkis di PB Pendowo Semarang. Hasil kelincahan yang diperoleh dari latihan *badminton shadowpoint movement* dengan latihan badminton *shadow* memindahkan *shuttlecock* tidak memiliki perbedaan hasil kelincahan kaki atlet yang signifikan. Kedua metode latihan tersebut sama-sama efektif untuk meningkatkan kelincahan kaki atlet bulutangkis.

5.2 SARAN

Saran yang diberikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih bisa menggunakan kedua metode tersebut unutk meningkatka kelincahan kaki para atlet yang dididiknya
2. Bagi responden sebaiknya sering berlatih sendiri lebih banyak agar kelincahan kaki yang dimiliki semakin menignkat
3. Bagi pelatih agar lebih efektif sebaiknya diadakan test seminggu sekali agar bisa mengatahui perkembangan peserta yang dididiknya.

DAFTAR PUSTAKA

Admin. 2008. *Penyebab Kekeruhan (Turbidity) dalam Air*,http://smk3ae.wordpress.com, diakses 1 Juli 2014.

Aksan, Hermawan. 2013. *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Metodelogipenelitian*. Jakarta :RinekaCipta

Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *StrategiBelajarMengajar*. Jakarta: Rineka Sipta.

Harsono.2008. *Model-model Pengelolaan Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Miles, Mattew B dan Huberman M 2007. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru.* Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi. Jakarta: Universitas Indonesia.

Moeloek, D.1989. *DasarFisiologiKesegaranJasmanidanLatihanFisik*. Jakarta: FakultasKedokteranUniversitas Indonesia

Noer, A.H. 1990. *IlmuKepelatihanDasar*. Surakarta : FKIP UNS.

Nurhasan, 2001. *TesdanPengukuranDalamPendidikanJasmani*:Prinsip-prinsipdanPenerapanya. Jakarta :DiknasDiknasnemDitjenOlahraga

Purnama, S.K. 2010. *KepelatihanBulutangkis Modern*. Surakarta : YUMA PUSTAKA.

Subardjah, H. 2000. *Bulutangkis*.Jakarta :DepartemenPendidikanNasional.

Suharno, H.P. 1993. *Ilmu CoachingUmum*. Yogyakarta :YayasanSekolahTinggiOlahraga Yogyakarta.

Sukmadinata, S. 2007. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Saifudin Azwar. 2012. *Tes Prestasi, Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sulomo. 2006. *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: Aneka Ilmu.

Usman, Tumin Atmadi. 2010. *Kejar Bulutangkis*. Jakarta: Rineka Cipta.

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 848/FIK/2014
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2013/2014

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 16 Juni 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	: Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP	: 196510201991031002
Pangkat/Golongan	: IV/A
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: HIDAYAT PANGKEY
NIM	: 6101410101
Jurusan/Prodi	: Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik	: Perbandingan latihan shadow badminton antara point movement dan memindahkan cock terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB.Pendowo Semarang tahun 2014

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 15 Juli 2014
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP 195910191985031001

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6101410101
M-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4263/UN37.1.6/LT/2014
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Pengelola PB. Pendowo Semarang
di PB. Pendowo Semarang

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama	:	HIDAYAT PANGKEY
NIM	:	6101410101
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Topik	:	Perbandingan latihan shadow badminton antara point movement dan memindahkan cock terhadap kelincahan kaki untuk kelompok usia anak dan pemula PB.Pendowo Semarang tahun 2014

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 11 September 2014
Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Lampiran 3 Hasil test awal

skor	kriteria	rangking
18	kurang	2
19	sedang	1
17	kurang	3
16	kurang	4
17	kurang	3
15	kurangsekali	5
14	kurangsekali	6
16	kurang	4
15	kurangsekali	5
14	kurangsekali	6
13	kurangsekali	7
13	kurangsekali	7
13	kurangsekali	7
14	kurangsekali	6
13	kurangsekali	7
14	kurangsekali	6
14	kurangsekali	6
13	kurangsekali	7
14	kurangsekali	6
13	kurangsekali	7

Lampiran 4 Hasil test latihan *shadow*dengan*point movement*

responden	skor	Kriteria
1	21	Baik
2	19	Sedang
3	21	Baik
4	19	Sedang
5	19	Sedang
6	18	Kurang
7	18	kurang
8	19	sedang
9	22	Baik
10	17	Kurang
11	17	Kurang
12	19	Sedang
13	19	Sedang
14	20	Sedang
15	21	Baik
16	22	Baik
17	17	Kurang
18	21	Baik
19	21	baik
20	22	baik

Lampiran 5 Hasil test latihan*shadow* menggunakanmemindahkan*shuttlecock*

responden	SKOR	KRITERIA
R1	21	baik
R2	18	Sedang
R3	23	Baik
R4	18	Sedang
R5	22	Baik
R6	20	Sedang
R7	19	Sedang
R8	19	Sedang
R9	20	Sedang
R10	21	Baik
R11	23	Baik
R12	19	Sedang
R13	18	Sedang
R14	22	Baik
R15	23	Baik
R16	17	Kurang
R17	19	Sedang
R18	21	Baik
R19	22	Baik
R20	20	Sedang

Lampiran 6 program Latihan

No	Keterangan	Hari, tanggal
1	Pree-test (test awal)	Senin, 1 Desember 2014
2	Latihan*shadow* memindahkan*shuttleock*	Selasa, 2 Desember 2014
		Rabu, 3 Desember 2014
		Kamis, 4 Desember 2014
		Jumat, 5 Desember 2014
		Sabtu, 6 Desember 2014
		Senin, 8 Desember 2014
3	Post test 1	Selasa, 9 Desember 2014
4	Latihan*shadow*dengan*point movement*	Minggu, 14 Desember 2014
		Senin, 15 Desember 2014
		Selasa, 16 Desemberb 2014
		Rabu, 17 Desember 2014
		Kamis, 18 Desember 2014
		Jumat, 19 Desember 2014
5	Post test 2	Sabtu, 20 Desember 2014

Lampiran 7 pengolahan data statistik

Correlations

		Pre tset	Post test
Pre test	Pearson Correlation	1	.446*
	Sig. (2-tailed)		.049
	N	20	20
Post test	Pearson Correlation	.446*	1
	Sig. (2-tailed)	.049	
	N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Ujibeda

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20.750	6	3.458	1.039	.444
Within Groups	43.250	13	3.327		
Total	64.000	19			

Ujihomogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.891[a]	5	13	.515

Lampiran 8

Lampiran 9TesOlah Kaki

Lampiran 10*Post Test*