

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* MENGGUNAKAN RAKET
TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND SMASH* DI
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SMK YASMIDA AMBARAWA**

(Skripsi)



Disusun Oleh:

WAYAN ADITYA PURNAMA

18114016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SASTRA DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA**

2023

PERNYATAAN BEBAS TINDAKAN PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wayan Aditya Purnama

NPM : 18114016

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah dengan judul:

“Pengaruh latihan *footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa” merupakan hasil karya saya sendiri yang belum pernah dipublikasikan baik secara keseluruhan maupun sebagian, dalam bentuk jurnal, *working paper*, atau bentuk lain yang dipublikasikan secara umum. Karya ilmiah ini sepenuhnya merupakan karya intelektual saya dan seluruh sumber yang menjadi rujukan dalam karya ilmiah ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum, termasuk para pihak yang telah memberikan kontribusi pemikiran pada isi, kecuali yang menyangkut ekspresi kalimat dan desain penulisan.

Demikian pernyataan ini saya nyatakan secara benar dengan penuh tanggung jawab dan integritas.

Bandar Lampung, 31 Januari 2023

Yang menyatakan,



(Wayan Aditya Purnama)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket

Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Di

Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida

Ambarawa

Nama : Wayan Aditya Purnama

NPM : 18114016

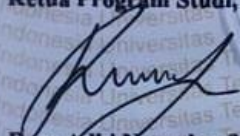
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Sastra dan Ilmu Pendidikan

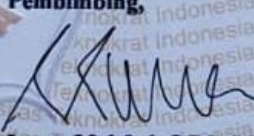
Institusi : Universitas Teknokrat Indonesia

Disetujui oleh,

Ketua Program Studi,


Reza Adhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.
NIK. 023 19 09 01

Pembimbing,


Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.
NIK. 023 19 02 02

LEMBAR VALIDASI

Telah diterima dan divalidasi

Oleh Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Olahraga

Fakultas Sastra dan Ilmu Pengetahuan

Universitas Teknokrat Indonesia

Pada 31 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi

Penguji Ketua : Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.

NIDN : 02 0507 9103

Penguji Utama : Reza Adhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.

NIDN : 02 1001 9302

Dekan Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan



Dr. Heri Kuswoyo, S.S., M.Hum

NIK. 023 08 07 01

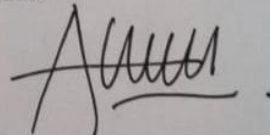
KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur, saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Yang MahaPenyayang, Yang Maha Pemurah, Penguasa Alam Semesta, atas berkat dan anugerah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi inidisusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di Universitas Teknokrat Indonesia. Pencapaian Skripsi ini tidak dapat dicapai tanpa kontribusi dari beberapa orang hebat. Karena itu, dalam kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Rektor Universitas Teknokrat Indonesia, Bapak Dr. HM. Nasrullah Yusuf, Se., MBA.
2. Dekan Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Bapak Dr. Heri Kuswoyo, S.S., M.Hum.
3. Ketua Program Studi Bapak Reza Adhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.
4. Dosen Pembimbing Bapak Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.
5. Dosen Penguji Bapak Reza Adhi Nugroho, S.Pd., M.Pd.
6. Segenap dosen di Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan khususnya dosen Pendidikan Olahraga, yang telah membantu dan membagikan ilmunya selama saya berkuliah di Universitas Teknokrat Indonesia.
7. Guru dan Pihak Sekolah SMK Yasmida Ambarawa yang telah memberikan izin penelitian.
8. Teman-Teman Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia dan Dina Mardiyana yang memberikan dukungan dan motivasi.

Bandar Lampung, 31 Januari 2023

Penulis



Wayan Aditya Purnama

MOTTO

"Hyang Widhi tidak pernah menjanjikan langit selalu biru, bunga selalu mekar dan mentari selalu bersinar. Tapi ketahuilah, dia selalu memberi pelangi selepas badai, tawa selepas tangis, dan jawaban setelah doa."

"Pengetahuanlah yang dihormati para raja, bukan kekayaan. Oleh karena itu, manusia tanpa pengetahuan yang benar adalah rendah."

(Niti Sataka)

PERSEMBAHAN

Rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Teristimewa saya persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta dan tersayang ayahanda Wayan Jiwa Sudarna dan ibunda Kadek Triani serta adikku Kadek Ardian Pratama, yang telah mendidik, merawat dan menyayangi dengan penuh kasih sayang.
2. Bapak Imam Mahfud, M. Pd. Sebagai pembimbing skripsi. Terimakasih atas segala bimbingan, nasehat, saran, dan teguran, sehingga dapat menjadi masukan dalam kehidupan dan menyelesaikan pendidikan S1.
3. Bapak Imam Mahfud, M. Pd. Sebagai pembimbing akademik selama masa perkuliahan. Terimakasih atas nasehat, saran, dan teguran, sehingga dapat menjadi masukan dalam kehidupan dan menyelesaikan pendidikan S1.
4. Seluruh Ibu Bapak Dosen Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia yang telah memberikan ilmunya kepada saya, terimakasih semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan bapak ibu semua.
5. Teman-temanku yang menjadi tempat bergurau, dan *support system*, Dina Mardiyana dan keluarga besar Pendidikan Olahraga Angkatan 2018 yang senantiasa kebersamai dalam suka dan duka mengarungi proses perkuliahan.
6. Almamater Universitas Tenokrat Indonesia yang menjadi tempat dalam menempuh Pendidikan S1.

ABSTRAK
**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* MENGGUNAKAN RAKET
TERHADAP KETEPATAN *FOREHAND SMASH* DI
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMK YASMIDA
AMBARAWA**

Oleh :
Wayan Aditya Purnama
18114016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *Forehand Smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Metode penelitian ini yaitu *eksperimen* yang menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, sehingga pengaruh *treatment* atau perlakuan dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai *posttest* dan *pretest*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan *Forehand Smash* dengan 10 kali percobaan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 76 dan teknik sampling menggunakan sampling sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil nomor urut populasi kelipatan tiga, Jadi sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah berjumlah 25 siswa dari ekstrakurikuler SMK Yasmida Ambarawa. Hasil penelitian menunjukkan (1). Terdapat pengaruh latihan *Footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *Forehand Smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2). Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Footwork* terhadap ketepatan *Forehand Smash* dengan hasil uji t bisa dilihat bahwa T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($8,930 > 1,711$) dan signifikan p sebesar ($0,000 < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* ketepatan *Forehand Smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Dari data *pretest* terletak rata-rata 12.88 dan *posttest* rata-rata 28.40. dengan begitu pula menunjukkan latihan *Footwork* mampu meningkatkan ketepatan *Forehand Smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Besarnya perubahan ketepatan *Forehand Smash* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 15.52.

Kata Kunci: Bulutangkis, *Footwork*, *Forehand Smash*

ABSTRACT
**THE EFFECT OF FOOTWORK PRACTICE USING A RACKET ON
FOREHAND SMASH ACCURACY IN EXTRACURRICULAR
BADMINTON AT YASMIDA AMBARAWA VOCATIONAL SCHOOL**

By :
Wayan Aditya Purnama
18114016

This study aims to determine the effect of Footwork training using a racket on the accuracy of Forehand Smash in badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa. This research method is an experiment that uses the One-Group Pretest-Posttest Design, namely a research design that contains a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment, so that the effect of treatment or treatment can be calculated by comparing the posttest and pretest values. The instrument in this study used the Forehand Smash accuracy test with 10 trials. The population used in this study were 76 extracurricular badminton students and the sampling technique using systematic sampling is a sampling technique based on the sequence of population members who have been given serial numbers. in this study there were 25 extracurricular students from SMK Yasmida Ambarawa. The results showed (1). There was an effect of footwork training using a racket on the accuracy of the Forehand Smash in the badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa with a sig. namely $0.000 < 0.05$. (2). Knowing how much influence Footwork exercises have on Forehand Smash accuracy with the results of the t test, it can be seen that Tcount is greater than Ttable ($8,930 > 1,711$) and a significant p is ($0,000 < 0.05$) these results indicate that there is a significant difference between the pretest and posttest accuracy of the Forehand Smash at SMK Yasmida Ambarawa badminton extracurricular. From the pretest data, the average is 12.88 and the posttest is 28.40. as well as showing that Footwork exercises can improve the accuracy of Forehand Smash in the badminton extracurricular at SMK Yasmida Ambarawa. The magnitude of the change in Forehand Smash accuracy can be seen based on the average difference of 15.52.

Keywords: *Badminton, Footwork, Forehand Smash*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS TINDAKAN PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN VALIDASI	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Batasan Masalah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Penelitian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori.....	8
2.2.1 Permainan Bulutangkis.....	8
2.2.2 Teknik Dasar Bulutangkis	10
2.2.3 <i>Forehand Smash</i> Bulutangkis	11
2.2.4 Peraturan Bulutangkis	13
2.2.5 Pengertian Latihan.....	14
2.2.6 Teknik <i>Footwork</i>	20
2.3 Kerangka Berpikir.....	21
2.4 Hipotesis	22

BAB III METODELOGI PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Data dan Sumber Data	25
3.2.1 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2.2 Populasi	25
3.2.3 Sampel	25
3.2.4 Variabel Penelitian	27
3.3 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5 Teknik Analisis Data.....	29
3.5.1 Uji Normalitas	29
3.5.2 Uji Homogenitas.....	29
3.5.3 Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Hasil Uji Prasyarat	32
4.2.1. Uji Normalitas	32
4.2.2. Uji Homogenitas.....	33
4.2.3. Uji Hipotesis.....	33
4.3 Kegiatan Penelitian	34
4.4 Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prestasi Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis.....	3
Tabel 2. Format Penilaian.....	28
Tabel 3. Norma Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	28
Tabel 4. Deskripsi Data <i>Pre test</i> dan <i>Post-test</i>	31
Tabel 5. Hasil Norma <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	32
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	33
Tabel 8. Hasil Hipotesis.....	34
Tabel 9. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 2. <i>One group pretest-posttest design</i>	24
Gambar 3. Populasi dan Sampel.....	26
Gambar 4. Lapangan Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	28
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian.....	48
Lampiran 2. Surat Validitas.....	50
Lampiran 3. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	53
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	56
Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 7. Program Latihan.....	60
Lampiran 8. Metode Latihan <i>Footwork</i> Bulutangkis.....	64
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga bisa dilakukan dirumah maupun tempat olahraga lainnya. Olahraga juga bisa dijadikan sebagai hiburan karena olahraga mempertemukan orang-orang yang sebelumnya belum dikenal dan terjalin komunikasi dan olahraga bisa dijadikan pemersatu salah satunya adalah olahraga bulutangkis yang sangat digemari oleh masyarakat dan mudah untuk dimainkan. Konsep dasar dari cabang olahraga permainan bulutangkis adalah mempertahankan *shuttlecock* supaya tidak jatuh di bidang lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Dalam cabang olahraga permainan bulutangkis, peralatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* adalah raket, setiap pemain hanya diperkenankan melakukan pukulan *shuttlecock* sebanyak satu kali dan boleh memukul *shuttlecock* lagi jika sudah dipukul olehlawan (Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai macam kalangan umur karena mudah untuk dimainkan. Menurut Aksan (2016) bulutangkis atau *badminton* adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*). Didalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar seperti *servis*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Didalam penelitian ini peneliti hanya mengambil teknik dasar yaitu *forehand smash* sebagai acuan penelitian.

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah salah satu syarat yang harus dikuasai pemain dalam pencapaian prestasi tinggi. Teknik dasar diberikan untuk mempermudah pemain dalam mempelajari teknik selanjutnya yang lebih tinggi, (Yuliawan, 2017). *Footwork* merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Subardjah dalam (Salahuddin, 2021) menjelaskan *footwork* yaitu banyak gerakan pada langkah dua kaki dapat mengendalikan badan seseorang untuk memiliki posisi badan yang baik agar mudah dalam gerak saat melakukan pukulan *shuttlecock* mengikut posisinya.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar pada kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada suatu jenjang pendidikan sejak dimulai dari SD sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan pada siswa supaya mengembangkan dirinya, mulai pribadi, bakat, dan minat untuk bidang diluar kegiatan akademik (Susanto, 2017).

Berdasarkan penglihatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Yasmida Ambarawa bahwa masih banyak siswa yang kurang baik dalam melakukan pukulan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga berdampak pada perkenaan *shuttlecock* masih kurang baik, Misalnya, saat melakukan *smash*, masih banyak siswa memukul *shuttlecock* yang tersangkut di net dan bahkan keluar dari lapangan. Kemampuan *smash* dasar masih kurang, baik kecepatan maupun akurasinya. Saat bermain, kebanyakan *smash* dari siswa masih melebar kiri dan kanan terlalu jauh sehingga menyebabkan *shuttlecock* keluar lapangan. Pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru menghasilkan lebih banyak poin untuk pemain lawan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi seorang pemain untuk mendominasi permainan lawan dan menghasilkan poin dan pada saat melakukan gerakan kaki (*Footwork*) bahwa masih banyak siswa yang masih kurang baik atau masih banyak siswa

melakukannya dengan gerakan kaki yang salah sehingga berpengaruh kepada gerakan pada saat melakukan *forehand smash*.

Tabel 1. Prestasi Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa

No	Nama	Tahun	Juara	Tingkat
1	Reno Fernando	2022	Juara 4	Kecamatan
2	Eva Nurjanah	2022	Juara 2	Kecamatan
3	Citra Dwi Ambini	2022	Juara 3	Kecamatan
4	Khusnul khotimah	2022	Juara 1	Kecamatan

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *Footwork* terhadap ketepatan *forehand smash*, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan “Seberapa besar pengaruh latihan *Footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *Forehand Smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *Forehand Smash* pada ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dari beberapa pihak yang terkait dengan bidang kepelatihan dan bidang keolahragaan

khususnya, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama di bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash*.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada guru SMKYasmida Ambarawa
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru

Guru dapat menerapkan latihan *footwork* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*, sekaligus merancang program latihan yang akan diberikan.
 - b. Bagi siswa

Memberikan informasi mengenai ketepatan pukulan *smash* sehingga dapat mengembangkan ketepatan pukulan *smash* melalui latihan *footwork*.
 - c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bulutangkis.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus pada satu tujuan, maka peneliti membatasi penelitian ini. Penelitian ini hanya membahas masalah tentang “Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa”.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Penelitian dengan judul pengaruh latihan *Footwork* dan latihan *Skipping* terhadap ketepatan *Forehand Smash* pada atlet bulutangkis Pb. Patriot Sidoarjo. Penelitian yang dilakukan oleh Amirrudin, Rofi'i, dan Cholid (2021). penelitian ini akan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa bentuk latihan *footwork* dan latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *forehend smash* pada atlet. Penelitian ini termasuk jenis penelien kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperimen*, yaitu untuk mencari pengaruh latihan *footwork* dan latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan *forehend smash* pada atlet. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperimen*. Tidak ada perbedaan antara ketepatan pukulan *forehand smash* antara latihan *footwork* dengan latihan *skipping* pada atlet bulutangkis PB. Patriot Sidoarjo, Tidak ada perbedaan ketepatan pukulan *forehand smash* antara pengetahuan awal tinggi dan rendah pada atlet bulutangkis PB.Patriot Sidoarjo, Ada interaksi latihan *footwork* dan latihan *Skipping* serta pengetahuan awal terhadap ketepatan *forehand smash* pada atlet bulutangkis PB. Patriot Sidoarjo.
2. Penelitian yang berjudul Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Wiratama (2016). Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain “*two groups pre-test-pos test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive* sampling, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta, (3) berusia 10-12 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{14,473} > t_{2,31}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. (2) Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{11,701} > t_{2,31}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta dari pada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889.

3. Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Wheelbarrow* Dan *Push Up* Standar Terhadap Ketepatan *Smash* (*Eksperimen* pada Pemain Bulutangkis PB *Locomotif* Temanggung Tahun 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ermanda & Nasution (2022). Ketepatan atlet dalam melakukan *smash* bulutangkis masih belum akurat sehingga *smash* tidak tepat sasaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *wheelbarrow* dan *push up*

- standar terhadap ketepatan *smash* pada pemain PB *Locomotif* Temanggung. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *Matched Subject Design* dan dengan sampel sebanyak 16 atlet. Hasil penelitian dapat diketahui 1) nilai *t-test* kelompok *eksperimen 1* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ artinya ada pengaruh latihan *wheelbarrow* terhadap ketepatan *smash*. 2) nilai *t-test* kelompok *eksperimen 2* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,685 > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh latihan *push up* standar terhadap ketepatan *smash*. 3) nilai *t-test* perbedaan kelompok *eksperimen 1* dan *2* diperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,031 < 0,05$ artinya ada perbedaan pengaruh latihan *wheelbarrow* dan *push up* standar terhadap ketepatan *smash*. Simpulan dari penelitian yaitu latihan *wheelbarrow* berpengaruh terhadap ketepatan *smash* dan latihan *push up* standar tidak berpengaruh terhadap ketepatan *smash*, dan kedua latihan memiliki perbedaan pengaruh.
4. Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Smash* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Ac Quality Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Bagaskara (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet junior di PB AC *Quality* Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. AC *Quality* Yogyakarta yang berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive* sampling, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain merupakan atlet PB. AC *Quality*, (3) berusia 13-16 tahun, (4) berjenis kelamin laki laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet putra. Instrumen ketepatan *smash* menggunakan tes *smash* dari PBSI (2006: 36) dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994.

Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *smash* sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet yunior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan t hitung $5,000 > t$ tabel $2,571$ dan sig. $0,004 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 29,41%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *smash* sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet yunior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan t hitung $7,889 > t$ tabel $2,571$ dan sig. $0,001 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 56,72%. (3) Latihan *smash* sasaran berubah lebih baik daripada sasaran tetap terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet yunior di PB AC *Quality* Yogyakarta, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,833.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikategorikan olah raga yang sangat terkenal di lingkungan masyarakat. Olahraga ini menarik untuk semua kelompok umur, dari yang muda sampai ke yang tua. Berbagai tingkat keterampilan baik pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang sangat membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak terdapat gerakan pantulan melainkan dimainkan diudara, sehingga permainan ini merupakan suatu permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan untuk tingkat kebugaran yang tinggi, Pratama (2021). Menurut Saputra, (2018) bulutangkis atau *batminton* adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua pemain atau dua pasang pemain yang saling berlawanan dalam suatu lapangan berbentuk persegi yang dibatasi oleh *net*/jaring yang terletak pada

bagian tangan lapangan yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* (bola bulutangkis) dan melakukan serangan ke daerah lawan atau menangkis *shuttlecock* agar tidak jatuh ke daerah sendiri. Menurut Aksan (2016) bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*). Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan lokal, hingga tingkat dunia, seperti *Thomas dan Uber Cup dan Olimpiade atau Sea Games*, Sitorus & Siahaan, (2021).

Menurut Benovri (2018) Olahraga bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dalam pencapaian prestasi bulutangkis, yang paling berpengaruh adalah faktor kondisi fisik dan teknik dasar bermain bulutangkis. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh setiap atlet dan menjadi hal yang penting dalam latihan guna mencapai prestasi, diantaranya kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), dan seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis yang benar. Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menggunakan *shuttlecock*, raket dan lapangan, dimainkan oleh dua orang dan/atau dua pasang laki-laki dan perempuan, Ahmad (2020). Menurut Maulina (2018) Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah oleh semua orang dari berbagai kalangan dan usia. Olahraga ini sangat digemari masyarakat karena selain menyehatkan juga dapat menimbulkan kegembiraan dan

kepuasan tersendiri bagi pemainnya. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi olahraga bergengsi yang menjadi andalan Indonesia di mata dunia. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh *net* untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan, (Primayanti & Isyani, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diartikan bahwa bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai kalangan umur karena mudah untuk dimainkan dan sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat dan mudah untuk dimainkan.

2.2.2 Teknik Dasar Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah salah satu syarat yang harus dikuasai pemain dalam pencapaian prestasi tinggi. Teknik dasar diberikan untuk mempermudah pemain dalam mempelajari teknik selanjutnya yang lebih tinggi, (Yuliawan, 2017). Menurut Gou (2021) Teknik dasar permainan bulutangkis adalah suatu proses gerakan dalam permainan untuk mempelajari beberapa bentuk pola gerak dasar yang terkait dengan teknik dasar khusus yang dominan dalam permainan bulutangkis, maka selanjutnya atlet/siswa diarahkan untuk mempelajari teknik dasar permainan bulutangkis yang sebenarnya. Keterampilan dasar adalah pondasi atau penguasaan pokok yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Dalam penguasaan teknik dasar bisa dilakukan secara berulang-ulang sampai benar. Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya, teknik *serve*, *smash*, *lob*, *dropshot*, dan gerak kaki, Bahri & Permadi (2019). Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar atau keterampilan dasar bermain bulutangkis dengan benar.

Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis (Rubiyatno & Suganda, 2021).

Menurut Fajar (2020) Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bulutangkis, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Dalam permainan bulutangkis, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menjadikan seseorang atlet mencapai prestasi maksimal. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai atlet dalam permainan Bulutangkis yakni, yakni cara memegang raket, cara melakukan pukulan (*servis, lob, smash, netting play, dropshot dan drive*) posisi dasar dan *footwork*, Hardiansyah (2018). Keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal, fikiran, dan kreatifitas dalam mengerjakan dan mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai yang lebih dari hasilpekerjaan yang dilakukan. Dalam permainan bulu tangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan, Sutiyawan, Yunitaningrum, & Purnomo (2015). Teknik dasar adalah kunci utama dalam sebuah permainan dan butuh penguasaan yang cukup baik agar permainan menjadi seru dan semakin asik, Setiawan, Effendi, & Toha (2020).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diartikan sebagai, Teknik dasar permainan bulutangkis merupakan gerakan yang harus dikuasai dan harus dikuasai oleh pemain sebelum memainkan permainan.

2.2.3 Forehand Smash Bulutangkis

Menurut Fattahudin, Januarto, & Fitriady (2020) mengemukakan bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang paling kuat dan yang paling keras. Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti menjelaskan bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang dilakukan sekeras mungkin dan terarah untuk mematikan lawan. Menurut utoro (2019) dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

1. *Smash Forehand*

Smash forehand adalah pukulan *smash* yang dilakukan dari sebelahkanan badan dengan cara sebagai berikut:

a. Sikap Awal

- Tubuh tepat berada dibawah lambungan *shuttlecock*
- Badan agak condong ke belakang (dilentingkan) dengan posisikaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang.
- Angkat tangan kiri seolah-olah sedang menjangkau sesuatu.
- Angkat tangan yang memegang raket (kanan) tinggi dan siku agar bengkok, sehingga membuat daun raket seperti menunjukkan angka 1 pada jam.
- Bahu kiri menghadap ke net dan lebih tinggi dari bahu kanan.
- Pandangan ke arah *shuttlecock*.

b. Pelaksanaan

Gerakan *smash* dimulai dari rangkaian gerakan kaki, pinggang, badan, tangan kiri, dan diakhiri dengan tangan kanan dan lecutan pergelangan tangan. Kerahkan tenaga semaksimal mungkin agar jalannya *shuttlecock* keras dan sulit dikembalikan lawan.

c. Gerakan Akhir

Setelah perkenaan raket dengan *shuttlecock* berakhir maka dilanjutkan dengan gerakan lanjutan yaitu dengan memindahkan kaki kanan (kaki belakang ke depan) dan

kedua tangan ke bawah dan kemudian siap lagi untuk memukul *shuttlecock* berikutnya. Untuk mengelabui atau merusak antisipasi lawan, maka *smash forehand* ini dengan divariasikan dengan menggunakan tenaga penuh, *smash* setengah dan *smash* potong, bila *shuttlecock* ke arah kiri tubuh dapat juga dilakukan *smash forehand* dengan cara *around the head smash* (*smash* melingkar diatas kepala) pukulan ini biasanya akan menghasilkan *smash* silang.

2. *Smash Backhand*

Gerakan *smash* ini menggunakan gerakan lengan dan lecutan pergelangan tangan yang kuat ke arah lapangan lawan. Kebanyakan pukulan *smash backhand* ini jarang digunakan karena tenaganya tidak sekuat cara *smash forehand*.

2.2.4 Peraturan Bulutangkis

Berikut penjelasan singkat lapangan dan sarana lain yang digunakan dalam permainan bulutangkis (Werdihartohadi, 2018).

1. Lapangan

Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m (untuk permainan ganda) serta panjang 13,40 m dan lebar 5,18 m (untuk permainan tunggal). Garis dibuat mengelilingi lapangan dengan cat warna putih dengan lebar garis 40 mm atau 1,5 inci.

2. *Net* atau Jala

Fungsi dari *net* atau jala ini adalah membagi dua lapangan sama besar ukurannya. Jarak antar mata jala sekitar 19 mm dengan lebar 75 mm. Bagian sisi jala pita memiliki lebar 76 mm.

3. Tiang *Net*

Tiang *net* dipasang pada titik tengah ujung garis samping paling luar dengan ketinggian dari tanah sekitar 1,55 m. Kemudian, *net* dipasang pada dua tiang yang sudah ada pada garis tengah lapangan dengan ditarik menggunakan tali yang

kuat. *Net* dipasang dengan tinggi 1,524 m dari tanah pada bagian tengah lapangan dan 1,55 m di pinggir lapangan, tepatnya di atas garis tepi permainan ganda.

4. Kok (*Shuttlecock*)

Kok merupakan bola yang digunakan untuk bermain bulutangkis. Kok dibuat dari bulu angsa berwarna putih yang ditancapkan pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih dan diikat oleh tali agar tidak lepas. Berat kok sesuai standar *IBF* adalah 5-5,50 g, jumlah bulu 14- 16 helai, panjang bulu 65-70 mm, garis ujung bulu yang membentuk lingkaran 54 mm, dan garis tengah gabus berukuran 25-28 mm.

2.2.5 Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi. Menurut wiguna (2021) latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Berbagai macam bentuk latihan olahraga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani, Jonathan (2018). latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang, Zarwan & Hardiansyah (2019). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Juliansyah, Lyakrus, & Destriana,

2017).

Menurut Yolanda (2021) latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus terprogram dengan waktu yang relatif lama dengan tujuan akhir yang optimal. Menurut Ahmad, (2020) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Kualitas latihan yang baik tidak lepas dari rangkaian aktivitas latihan yang sistematis artinya tidak bisa sembarang untuk melakukannya seperti pendapat Ahmad, (2020) bahwa latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu, Jalaluddin, Haetami, & Gustian (2021).

2.2.5.1 Prinsip Latihan

Proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk dalam Sumintarsih (2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Furclan dalam Sumintarsih (2012) prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah *reversible* atau berkebalikan, maksudnya fungsi

organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stres latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktivitas latihan, Mansur dalam Sumintarsih (2012).

Prinsip-prinsip latihan menurut (Bompa & Buzzichelli, 2015), sebagai berikut:

- a. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
- b. Prinsip pengembangan menyeluruh
- c. Prinsip spesialisasi
- d. Prinsip individual
- e. Prinsip variasi
- f. Model dalam proses latihan
- g. Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sumintarsih (2012) Prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Harsono (2017), untuk memperoleh hasil untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program latihan harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

- a. Prinsip beban lebih (*over load principle*)
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*)
- c. Prinsip kekhususan (spesialisasi)
- d. Prinsip individual
- e. Intensitas latihan
- f. Kualitas latihan
- g. Variasi latihan

- h. Lama latihan
- i. Prinsip pulih asal.

Menurut Wiguna, (2021) prinsip latihan adalah prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individu, prinsip pengembangan model latihan, prinsip penambahan bebanlatihan, dan komposisi latihan. Sasaran utama latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang olahraga, yang dimulai dari peningkatan performa olahraga. Berikut penjabaran prinsip latihan yang yang dapat digunakan untuk menyempurnakan proses latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Perkembangan menyeluruh ini menjadi bagian paling penting dalam pembentukan dan perkembangan atlet sebelum atlet menuju spesialisasi. Prinsip pengembangan secara menyeluruh dikembangkan dari saling ketergantungan antara organ tubuh manusia dan sistemnya, dan antara proses fisiologi dan psikologisnya.

b. Prinsip Spesialisasi

Dalam spesialisasi latihan yang dilakukan harus mengacu pada kebutuhan spesifik cabang olahraga, latihan gerak yang spesifik, dan latihan yang sesuai dengan sistem metabolisme cabang olahraga, kekuatan serta pengembangan kekuatan, tipe kontraksi otot dan otot-otot yang dibutuhkan. Seorang pelatih harus berhati-hati dalam memulai spesialisasi ini, karena masing-masing cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, sehingga dari cabang olahraga satu dengan yang lainnya memiliki perbedaan dalam hal usia untuk masuk ke jenjang spesialisasi.

c. Prinsip Individu

Prinsip individu harus memahami kemampuan atlet, potensi, dan mempelajari karakteristik dan juga kebutuhan atlet. Masing-masing atlet mempunyai tingkat psikologis dan fiologis yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, artinya masing-masing atlet harus mempunyai rencana pengembangan yang berbeda dalam rencana program latihan.

d. Prinsip Peningkatan Beban Individu

Atlet mempunyai adaptasi yang berbeda-beda dalam peningkatan beban latihan, banyak faktor yang mempengaruhi respons individu seorang atlet terhadap peningkatan beban latihan, seperti riwayat latihan, status kesehatan, beban psikis, usia kronologis, usia biologis dan usia latihan. Sehingga program yang diberikan pada atlet harus direncanakan secara individual, dengan melakukan observasi secara menyeluruh pada atlet meliputi teknik dan juga kemampuan teknik, karakter fisik, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu.

e. Prinsip Peningkatan Beban

Prinsip peningkatan beban merupakan kombinasi dari intensitas, durasi dan frekuensi latihan. Dalam olahraga modern saat ini dikenal dengan istilah *FITT* (*frekuensi, intensitas, tempo, dan tipe*). Latihan menggambarkan tingkat spesifikasi latihan dan perkembangan performa

2.2.5.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan merupakan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi

fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet, Mahfud, Yuliandra, Gumantan (2020). Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi, Hanafi dan Prastyana (2020). Tujuan latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, dengan cara meningkatkan kemampuan dan prestasinya secara maksimal, melalui tahapan empat aspek pelatihan, yakni latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental, yang dikemas melalui hubungan harmonisasi antara pelatih dan atlet, Harwanto, et al, (2022). Menurut Sukadiyanto dan Muluk dalam Mangun dan Budiningsih (2017) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
- d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Tujuan latihan harus dirumuskan secara detail atau spesifik agar mudah dimengerti, dipahami dan diinterpretasikan dalam materi latihan. Tujuan latihan dapat berupa tujuan perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan ataupun target ingin dicapai dalam suatu kompetisi, Subarkah (2017). Tujuan latihan merupakan

membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas, Kusuma dan Jamaludin (2022). melakukan bentuk-bentuk permainan atau pertandingan dengan bola dan sebagainya.

2.2.6 Teknik *Footwork*

Footwork merupakan teknik dasar bulutangkis untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, oleh karena itu harus dilakukan dalam posisi yang baik dan benar. Subardjah dalam (Salahuddin, 2021) menjelaskan *footwork* yaitu banyak gerakan pada langkah dua kaki dapat mengendalikan badan seseorang untuk memiliki posisi badan yang baik agar mudah dalam gerak saat melakukan pukulan *shuttlecock* mengikut posisinya. Kunta dalam (Salahuddin, 2021) yaitu bermacam prinsip pada dasar *footwork* untuk bermain bulutangkis yaitu posisi pada kaki yang benar dengan cara kedua tangan berguna untuk memegang alat raket ketika bola dipukul akan berakhir sesuai pada arah tangan mengayun. Seorang pemain untuk bisa memukul dengan baik dan berkualitas harus mempunyai kecepatan gerak kaki, untuk itu harus latihan *footwork* dengan rajin, tekun dan benar. Sikap dan posisi pemain harus benar dan sempurna sehingga bisa bergerak ke segala penjuru lapangan dengan cepat, tepat dan efisien tenaga. Pukulan juga akan berkualitas sehingga pemain bisa mengontrol permainan. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam pengambilan sikap dan posisi, antara lain :

- a. Berdiri dengan santai, usahakan berat badan tetap pada kedua kaki dan jaga keseimbangan tubuh.
- b. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan sejajar atau salah satu kaki didepan kaki lainnya, tekuk kedua lutut berdiri pada ujung kakisehingga posisi pinggang tetap tegak dan *rileks*.
- c. Kedua lengan dengan siku bengkak pada posisi disamping

badan sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.

- d. Raket dipegang dengan rileks dan pada posisi kepala (daunnya) raket lebih tinggi dari kepala.
- e. Bergeraklah kedepan, belakang, kanan dan kiri dengan cepat dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- f. Gerakan langkah dengan meluncur cepat sangat efektif dalam upaya memukul *cock*.
- g. Hindari berdiri dengan tumpuan pada telapak kaki pada saat memukul maupun menunggu *cock*.

Preparation atau posisi memukul bola (*cock*) sangat penting dilakukan dengan baik karena persiapan waktu sekian detik ini bisa untuk menentukan jenis pukulan apa yang akan kita lakukan. Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

a. *Overhead* (atas) untuk *right handed*

Pada posisi ini badan menyamping dengan arah net, posisi kaki kanan berada dibelakang kaki kiri. Pada saat memukul *cock* harus terjadi perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri, posisi badan harus selalu dibelakang *cock* yang mau dipukul.

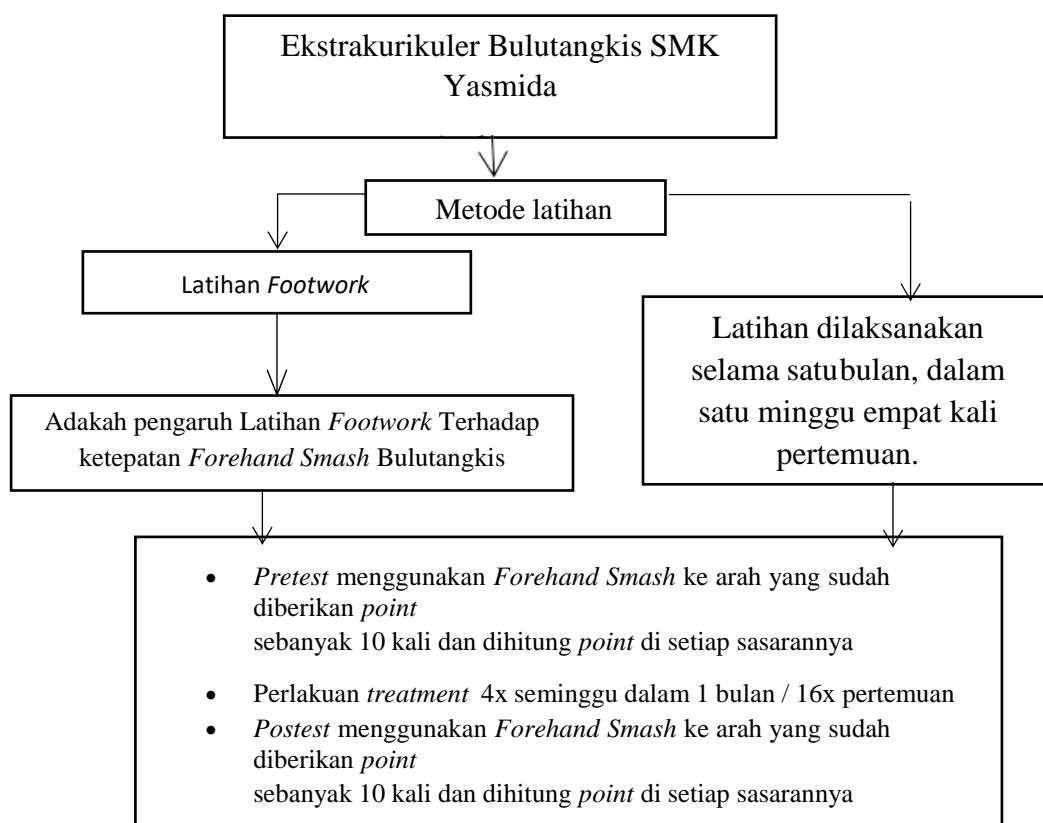
b. *Underhead* (bawah) *net*.

Pada saat memukul posisi kaki kanan harus selalu berada didepan kakikiri, lutut kaki kanan dibengkokkan sehingga paha bagian bawah agak turun, kerendahannya disesuaikan dengan ketinggian *cock* yang akan dipukul.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori diatas dapat digunakan sebagai kerangka berpikir. Siswa harus memiliki keterampilan biomotor yang baik terutama pada ketepatan, hampir semua keterampilan dalam bermain bulutangkis membutuhkan ketepatan yang baik. Dalam suatu permainan bulutangkis diperlukan ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* yang baik.

Semakin baik ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* maka kemungkinan besar mendapatkan *point* secara cepat. Prinsip latihannya juga dilakukan secara terus menerus dan apa yang telah dipelajari terus ditingkatkan, dalam hal ini adalah latihan Ketepatan dalam *Forehand Smash*. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan tersebut dapat meningkatkan Ketepatan dalam melakukan *Forehand Smash* Bulutangkis, sehingga dapat diterapkan di siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2018) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipotesis, maka hipotesis yang akan peneliti ajukan, adalah :

Ha : Terdapat pengaruh Latihan *footwork* menggunakan raket Terhadap ketepatan *Forehand Smash* bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.

Ho : Tidak Terdapat pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.

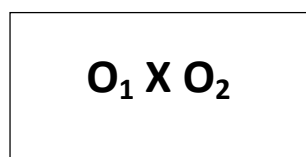
BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash* bulutangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash*.

Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian *eksperimen* adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one groups pretest posttest design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, sehingga pengaruh *treatment* atau perlakuan dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai *posttest* dan *pretest*.

Desain dapat diambil gambar sebagai berikut:



Gambar 2. *One groups pretest posttest design* (Sugiyono, 2018)

Keterangan :

O_1 : Tes Awal (*pretest*)

X : Perlakuan / *Treatment*

O_2 : Tes Akhir (*posttest*)

3.2 Data dan Sumber Data

3.2.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu di SMK Yasmida Ambarawa yang bertempat di Jl. Utama No. 05, RT 1, RW 2, Ambarawa, Kec. Ambarawa, Kab. Pringsewu, Prov. Lampung, Indonesia. Proses kegiatan latihandilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini meliputi:

- a. Kegiatan tes awal (*Pre Test*)
- b. *Treatment* (latihan)
- c. Kegiatan tes akhir (*Post Test*)

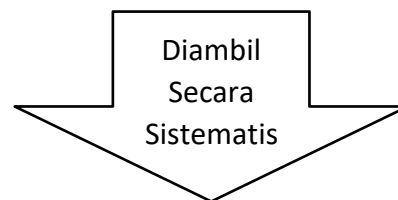
3.2.2 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa yang berjumlah 76 siswa.

3.2.3 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Sampling Sistematis. Sampling Sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut, Sugiyono (2018).

POPULASI							
1	11	21	31	41	51	61	71
2	12	22	32	42	52	62	72
3	13	23	33	43	53	63	73
4	14	24	34	44	54	64	74
5	15	25	35	45	55	65	75
6	16	26	36	46	56	66	76
7	17	27	37	47	57	67	
8	18	28	38	48	58	68	
9	19	29	39	49	59	69	
10	20	30	40	50	60	70	



SAMPEL				
3	18	33	48	63
6	21	36	51	66
9	24	39	54	69
12	27	42	57	72
15	30	45	60	75

Gambar 3. Populasi & Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil nomor urut populasi kelipatan tiga, Jadi sampel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah berjumlah 25 siswa dari ekstrakurikuler SMK Yasmida Ambarawa.

3.2.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Sugiyono (2018).

- a. Variabel Bebas Latihan *Footwork* (X)
- b. Variabel Terikat Ketepatan *Forehand Smash* (Y)

3.3 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI 2006 dalam (Wiratama, 2016) adapun prosedur pelaksanaan tes *smash* adalah sebagai berikut :

- a. Alat yang digunakan antara lain : lapangan bulutangkis, *net*, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana *servis*.

c. Pelaksanaan tes

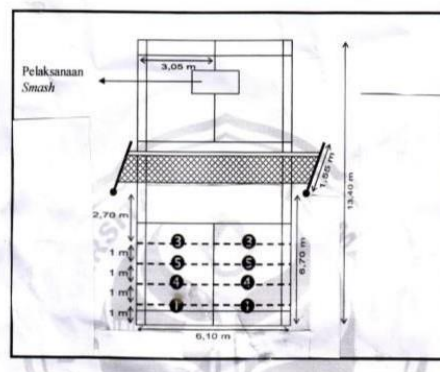
Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “siap” dan “ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.

d. Skor

Hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes keterampilan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati *net* maka bernilai nol.

Tabel 2. Format Penilaian

No	Nama	Repetisi										Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												

**Gambar 4. Lapangan Tes Ketepatan *Smash* Bulutangkis**

Sumber : PB PBSI (2006)

Tabel 3. Norma Penilaian Ketepatan *Smash* Bulutangkis

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Jelek
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Jelek

Sumber : Azwar dalam (Prabowo, 2015)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

X : Skor

S : Standar Deviasi

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian relevan dan konsisten dengan pertanyaan yang sedang diselidiki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mencari masalah serta memperoleh informasi awal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam pengolahan data atau penarik kesimpulan.

b. Metode Tes

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan metode tes.

3.5 Teknik Analisis Data

Sebelum masuk pada uji hipotesis, perlu melaksanakan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian data dalam hasil pengukuran pada saat penelitian dimaksudkan untuk membantu meningkatkan pencarian hasil penelitian agar menjadi lebih baik dan valid. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 25. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas merupakan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas beberapa bagian sampel yakni seragam tidaknya variasi sampel yang diambil dari subyek penelitian yang sama) dengan bantuan SPSS 25. Uji homogenitas terhadap kenaikan *pretest* dan *posttest* yaitu ketepatan *forehand smash*. Pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah 2 varian yang diteliti homogen

atau berbeda. Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka data tidak homogen. Sedangkan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka kedua varian adalah sama dan pengujian dapat dilanjutkan.

c. Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan nilai $p < 0.05$ dengan bantuan SPSS 25.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

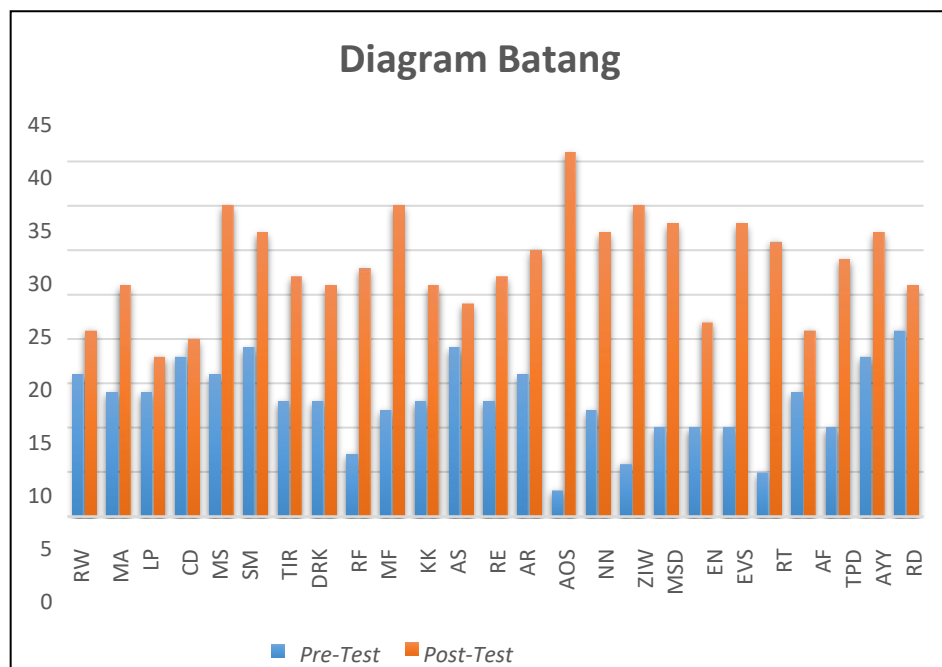
4.1 Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Forehand Smash*.

Tabel 4. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Forehand Smash*

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Nilai Rata-Rata	12.88	28.40
Nilai Maksimum	21	41
Nilai Minimum	3	18
Standar Deviasi	4.576	5.612

Pada tabel diatas, dapat dilihat data *Pre-Test* dan *Post-Test* ketepatan *Forehand Smash* di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan pada gambar di atas, terlihat bahwa ketepatan *Forehand Smash* pada saat *Pre-Test* mempunyai rata-rata skor sebesar 12,96 dan meningkat menjadi 18,36 setelah diberikan *treatment Footwork* menggunakan raket.

Tabel 5. Hasil Norma Tes *Pre Test* dan *Post Test* Ketepatan *Smash* Bulutangkis

PRE TEST			
Rentang Nilai	Kriteria	Fr ekuensi	
		Absolut	%
$20 < X$	sangat baik	1	4
$15 < X \leq 20$	baik	7	28
$11 < X \leq 15$	sedang	9	36
$6 < X \leq 11$	jelek	5	20
$X \leq 6$	sangat jelek	3	12
Jumlah		25	100

POST TEST			
Rentang Nilai	Kriteria	Frekuensi	
		Absolut	%
$37 < X$	sangat baik	1	4
$31 < X \leq 37$	baik	8	32
$26 < X \leq 31$	sedang	10	40
$20 < X \leq 26$	jelek	5	20
$X \leq 20$	sangat jelek	1	4
Jumlah		25	100

4.2 Hasil Uji Prasyarat

4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan sebagai uji untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mengandung data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus *Kolmogorov- Smirnov*. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan dengan bantuan SPSS 25.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Data	<i>P</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Pre-test</i>	0.200	0.05	Normal
<i>Post-test</i>	0.200	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai p (*sign*) > 0.05 . maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

4.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah 2 varian yang diteliti homogen atau berbeda. jika $p > 0.05$ maka dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	2.185	5	10	0.137	Homogen
<i>Post-Test</i>	2.562	6	13	0.073	Homogen

Dari tabel di atas, dapat dilihat nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* sig. $P > 0,05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

4.2.3 Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai

uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan nilai $p < 0.05$ dengan bantuan SPSS 25. Hasil hipotesis bisa di cermati dalam tabel dibawah:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Rata – Rata	Df	<i>T – test Equality of Means</i>		
		T _{Tabel}	T _{Hitung}	P
15.520	24	1.711	8.930	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai T_{hitung} (8.930) > T_{tabel} (1.711) dan P (0.000) < α (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 15.520. Nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} dan signifikansi kurang dari 0.05.

4.3 Kegiatan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yamsida Ambarawa. Adapun siswa yang terlibat dalam penelitian ini adalah 25 siswa. Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan 25 oktober 2022 sampai 19 november 2022. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti melakukan proses latihan menggunakan *treatment footwork* menggunakan raket yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Latihan dilaksanakan sebanyak 16 pertemuan pada kelompok *eksperimen*. Jadwal pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Jadwal Kegiatan Penelitian

Tahap	Waktu kegiatan	Deskripsi	Kegiatan Penelitian
Perencanaan	Senin 17 Oktober 2022	Peneliti menuju SMK Yasmida Ambarawa	Peneliti mengunjungi SMK Yasmida Ambarawa Untuk meminta izin melakukan penelitian di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa dan berkonsultasi

			dengan pelatih ekstrakurikuler bulutangkis.
Pelaksanaan	Selasa 25 Oktober 2022	Hari pertama penelitian siswa melakukan <i>pre-test</i>	Peneliti melakukan <i>pre-test</i> kepada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK yasmida Ambarawa
	Rabu 26 Oktober 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kanan kiri yang sudah diberikan <i>cone</i>
	Jum'at 28 Oktober 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kiri, samping kanan dan belakang kiri melakukan gerakan smash yang sudah diberikan <i>cone</i>
	Sabtu 29 Oktober 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke samping kanan kiri
	Selasa 01 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kiri dan belakang kanan melakukan gerakan <i>Smash</i>
	Rabu 02 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke belakang kanan kiri
	Jum'at 04 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket menggunakan 6 <i>cone</i>

	Sabtu 05 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kanan, samping kiri dan belakang kanan melakukan gerakan <i>smash</i>
	Selasa 08 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kanan dan belakang kiri melakukan gerakan <i>smash</i>
	Rabu 09 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket dengan 6 <i>cone</i> yang sudah ditentukan
	Jum'at 11 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kiri, samping kanan dan belakang kiri melakukan gerakan <i>smash</i> yang sudah diberikan <i>cone</i>
	Sabtu 12 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke depan kanan, samping kiri dan belakang kanan melakukan gerakan <i>smash</i>
	Selasa 15 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket kombinasi antara metode latihan no 5 dan 6
	Rabu 16 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket ke 6 <i>cone</i> yang sudah ditentukan
	Jum'at 18 November 2022	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket	Latihan <i>footwork</i> menggunakan raket kombinasi antara metode latihan no 7 dan 8

	Sabtu 19 November 2022	Hari terakhir penelitian siswa melakukan <i>post-test</i>	Peneliti melakukan <i>post-test</i> kepada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK yasmida Ambarawa
--	---------------------------------	--	---

4.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Ysmida Ambarawa, yang berlokasi di Jl. Utama No.05, RT 1, RW 2, Ambarawa, Kec. Ambarawa, Kab. Pringsewu, Prov. Lampung, Indonesia.

Pada hari senin tanggal 17 oktober 2022 peneliti meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian dan bertanya kepada pelatih ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa mengenai kegiatan ekstrakurikuler dan mengenai sarana prasarana ekstrakurukuler.

Peneliti mendapat izin untuk melakukan latihan 4 kali dalam seminggu dengantotal 16 kali pertemuan, pada hari selasa, rabu, jum'at dan sabtu dengan waktu yang sama pada setiap harinya yaitu pada jam 14.00-16.00 WIB. Lalu pada hariselasa 25 oktober 2022 peneliti melakukan *pre-test* kepada siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Peneliti memiliki 8 metode latihan yang digunakan pada saat latihan berlangsung.

Pada hari rabu tanggal 26 oktober 2022 adalah hari pertama peneliti melakukan *treatment*, di hari pertama siswa melakukan latihan *footwork* menggunakan raket. Di hari berikutnya siswa melakukan latihan *footwork* menggunakan raket dengan metode latihan yang berbeda sesuai dengan urutan yang telah ditentukan agar pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan. Selama penelitian kegiatan latihan berjalan lancar dengan sedikit hal yang sudah peneliti cantumkan diketerbatasan penelitian, seperti ada yang tidak hadir pada saat latihan, beberapa siswa yang terlihat seperti kurang motivasi karena peneliti

tidak dapat mengontrol semua motivasi siswa. Tapi selain hal itu lebih banyak siswa yang terlihat sangat bersemangat saat latihan dan sangat konsisten untuk datang latihan serta mendengar semua masukan dari peneliti. Setelah proses latihan, sampailah pada kegiatan akhir yaitu *post-test* pada hari Sabtu tanggal 19 November 2022, pada hari itu siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa melakukan *post-test* dengan semua prosedur yang ada dengan poin yang sudah ditentukan.

Sebelum *post-test* dimulai, siswa diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan yang mana sama seperti saat melakukan *pre-test*, yaitu dengan melakukan pukulan *forehand smash* sebanyak 10 kali percobaan disetiap siswanya dan petugas akan mencatat hasil yang diperoleh siswa sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke dalam poin angka.

Berdasarkan analisis uji t, dapat dilihat dan diamati beberapa hal untuk mengetahui dan menyimpulkan berpengaruh tidak dari diterapkannya latihan *footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian tersebut dibahas secara detail sebagai berikut:

A. Pengaruh diterapkan latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni latihan *footwork* terbukti berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa, dengan peningkatan rata-rata sebesar 15,22 dari sebelum diberi *treatment* sebesar 12,88 dan sesudah diberi *treatment* menjadi 28,40 serta dibuktikan dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Dari deskripsi penelitian ini. Dalam penelitian ini siswa diberi metode latihan *footwork*. Sebelum peneliti melakukan

penelitian, peneliti melakukan konsultasi terhadap metode latihan dan program latihan yang akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Setelah peneliti mendapatkan saran dan beberapa hasil konsultasi dapat disimpulkan bahwa keseluruhan metode latihan dan program latihan yang disusun peneliti dinyatakan dapat digunakan dalam proses pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Besarnya peningkatan ketepatan *forehand smash* setelah diberikan latihan *footwork*. Metode latihan *footwork* baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang keterampilan suatu cabang olahraga.

B. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *footwork* terhadap ketepatan *forehand smash*.

Berdasarkan pada hasil uji t bisa dipandang bahwa Thitung lebih besar dari Ttabel ($8.930 > 1.711$) dan signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Dari data *pretest* terletak rata-rata 12.88 dan *posttest* rata-rata 28.40. dengan begitu pula menunjukkan latihan *footwork* mampu meningkatkan ketepatan *forehand smash* di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa. Besarnya perubahan ketepatan *forehand smash* bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 15.52.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sistematis dan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang terjadi, yaitu:

1. Terdapat ada beberapa siswa yang tidak konsisten untuk masuk

pada saat latihan.

2. Terdapat beberapa siswa yang kurang semangat pada saat latihan.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol semua motivasi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* menggunakan raket berpengaruh terhadap ketepatan *forehand smash* dalam permainan bulutangkis. Latihan *footwork* menggunakan raket yang berulang-ulang akan terdapat kemampuan melatih teknik *smash* bulutangkis sehingga membuat *smash* pada siswa lebih akurat ketepatannya. Berdasarkan hasil hipotesis yang diterima maka dapat disimpulkan bahwa latihan *footwork* menggunakan raket berpengaruh terhadap ketepatan *forehand smash*, peningkatan terjadi setelah diberi perlakuan atau *treatment footwork* menggunakan raket selama 1 bulan dengan seminggu 4 kali pertemuan.

Kelebihan latihan *footwork* menggunakan raket ini sangat efektif ketika digunakan sebagai materi latihan untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash* dalam bulutangkis. Karena unsur yang terkandung dalam latihan ini merupakan kombinasi dari banyak komponen seperti : akurasi, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Untuk kekurangan hampir tidak ada karena setelah dilakukan penelitian ini bahwa latihan *footwork* menggunakan raket dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash*, yang menjadi kekurangan adalah tidak semua gedung bulutangkis memiliki sarana prasarana yang mendukung.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini maka teruntuk pelatih dan para peneliti lain, dapat diberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti, yang akan melanjutkan penelitiannya, disarankan agar dilakukan kontrol lebih ketat terhadap berlangsungnya seluruh rangkaian *eksperimen* dan lebih memperhatikan motivasi anak agar terus semangat serta selalu hadir dalam latihan.
- b. Bagi siswa, sebaiknya tetap melakukan latihan *footwork* lainnya untuk meningkatkan ketepatan *forehand smash* serta melakukan teknik dasarbulutangkis lainnya.
- c. Bagi guru atau pelatih, latihan *footwork* menggunakan raket dapat digunakan sebagai metode latihan dalam meningkatkan ketepatan *forehandsmash* dalam permainan bulutangkis

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bermain Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Amirrudin, A., & Cholid, A. (2021). Pengaruh Latihan *Footwork* Dan Latihan *Skipping* Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Pada Atlet Bulutangkis Pb. Patriot Sidoarjo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sportand Recreation*, 5(2), 90-98.
- Ahmad, F. (2020). Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun. *Jurnal Olympia*, 2(1), 15-21.
- Ali, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Akurasi Pukulan *Forehand Groundstroke* Atlet *Pickleball* Unja. *Journal Physical HealthRecreation (JPHR)*, 2(2), 110-123.
- Bagaskara, E. (2017). Pengaruh Latihan *Smash* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis Di Pb *Ac Quality* Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(6), 1-10.
- Bahri, S., & Permadi, A. G. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Ukm Ikip Mataram Tahun 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(2), 376-383.
- Benovri, R. (2018). Pengembangan model latihan smash bulutangkis untuk usia remaja. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 1-10.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sport. Human Kinetics. America: Human Kinetic*.
- Ermanda, K. F., & Nasution, M. (2022). Pengaruh Latihan *Wheelbarrow* Dan *Push Up* Standar Terhadap Ketepatan *Smash* (Eksperimen pada Pemain Bulutangkis PB *Locomotif* Temanggung Tahun 2022). *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 151-157.
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90-101.
- Fardi, A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Sepak Sila Terhadap Ketepatan Operan Bola Dalam Sepak Takraw Pemain Sepak Takraw Putra SMP Negeri 17 Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 315-327.

- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand Smash* Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182-194.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Gou, K. (2021). Ningkatan Hasil Belajar Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Metode *Drill* Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri Terpadu 11 Gomarmeti Aru Selatan Timur. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 17-24.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Harwanto, D. R., et al. (2022). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Hardiansyah, S. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 149-158.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan*. Rosda Karya. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jalaluddin, M., Haetami, M., & Gustian, U. (2021) Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Pukulan *Forehand* Bulutangkis Pada Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan dan sssPembelajaran Khatulistiwa*, 10(1), 1- 8.
- Juliansyah, M. A., Iyakrus, I., & Destriana, D. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Bulu Tangkis. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 141-147.
- Kusuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2022). Metode Latihan *Sirkuit* Dan *Crossfit* Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3), 582-590.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan *Dribling* Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 1-9.
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78-89.

- Maulina, M. (2018). Profil *antropometri* dan *somatotipe* pada atlet bulutangkis. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 69-74.
- PB. PBSI. (2006). *Buku Panduan Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Prabowo, Y. A. (2015). Ketepatan Pukulan *Smash* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, S. B. (2021). Pengembangan Alat Gerak Reaksi Dalam Permainan Bulutangkis Untuk Anak Usia 10-17 Tahun Di Pb Tes Desa Ladeh (*Doctoral dissertation*, Universitas Jambi).
- Primayanti, I., & Isyani, I. (2021). Pengaruh Latihan *Drill* Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 25-31.
- Rahmat, A. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan *Smash Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Pembelajaran Lempar Bola Atas Pada Mahasiswa Kelas A Pagi Semester Iv Ikip-Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 105-113.
- Rubiyatno, R., & Suganda, M. A. (2021). Pengembangan Model Latihan Taktik Dan Strategi Atlet Bulutangkis Pemula Pada Nomor Tunggal Kota Pontianak. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 48-56.
- Rustandi, E. & Safitri. (2019). Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi *smash forehand* bulutangkis dikaitkan dengan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50.
- Setyawati, A., Januarto, O., & Kurniawan, R. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand Smash* Bulutangkis Menggunakan Metode *Drill* Variasi Bagi Atlet PB. Malang *Badminton Club Kota Malang. Sport Science and Health*, 4(2), 119-130.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Permainan Bulutangkis Pada Atlit PB Indocafe Medan. *Jurnal Prestasi*, 5(1), 1-9.

- Subarkah, A. (2017). *Analisis Volume Absolute* Pada Permainan Bulutangkis. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 2, No. 01, pp. 121-125).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sumintarsih, S. (2012). Prinsip-Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. In *Proceeding Seminar Nasional membangun Insan Yang Berkarakter dan Bermartabat Melalui Olahraga* (No. 1, pp. 425-434). Program Pasca Sarjana UNY.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan Model Latihan *Forehand Dropshot* Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2(2), 102-121.
- Sutiyawan, T. H., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(8), 1-15.
- Werdihartohadi, F. A. (2018). *Menjadi Juara Bulutangkis*. Depok:Be Champion.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Wiratama, S. A. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(1).
- Yolanda, F. (2021). Model Latihan *Dropshot* Pada Anak Kelompok Umur 8-11 Tahun Pb. Srikandi Bandar Lampung Lampung (*Doctoral dissertation*, Universitas Teknokrat Indonesia).
- Yulianawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. X. (2015). Model tes fisik pencarian bakat olahraga bulutangkis usia di bawah 11 tahun di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian

1.1 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS TEKOKRAT INDONESIA
FAKULTAS SASTRA DAN ILMU PENDIDIKAN

Nomor : 002/FSIP-S1.PO/B.712/X/2022 17 Oktober 2022
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.
Bapak Heri Susanto, M.Pd.
Kepala SMK Yasmida Ambarawa
 Jalan Utama No. 05 Ambarawa
 Kec. Ambarawa Kab. Pringsewu

Dengan Hormat,

Berdasarkan SK Dekan Nomor 007/FSIP-S1.PO/B.712/X/2022 tentang Penulisan Proposal dan Skripsi Mahasiswa S1 Pendidikan Olahraga, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak memperkenankan mahasiswa kami melakukan penelitian bidang olahraga di sekolah yang Bapak pimpin.

Adapun mahasiswa kami yang melakukan penelitian ini adalah:

nama : Wayan Aditya Purnama
 NPM : 18114016
 judul penelitian : Pengaruh latihan *footwork* menggunakan raket terhadap ketepatan *forehand smash* bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa
 dosen pembimbing : Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.

Demikian permohonan ini, atas izin yang diberikan kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,
 Dekan, 

 **Dr. Heri Kuswoyo, S.S., M.Hum.**

Narahubung :

1. Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd.	: +62 822-8056-6672
2. Wayan Aditya Purnama	: +62 822-8938-8436

FAKULTAS SASTRA DAN ILMU PENDIDIKAN
 SASTRA INGGRIS (S1), PENDIDIKAN MATEMATIKA (S1), PENDIDIKAN OLARAHAGA (S1), PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS (S1)
 Jl. H. Zamri Abidin Pageratan 9-11 Labuhanratu, Bandar Lampung, Telp. (0721) 784845, Website: www.teknokrat.ac.id, E-mail: info@teknokrat.ac.id

1.2 Surat Balasan Penelitian



YAYASAN ISLAM MIFTAHUL HUDA (YASMIDA)
SMK YASMIDA AMBARAWA
 STATUS TERAKREDITASI (B) : Mk.004889, NSS : 40.12.06.11030 NPSN : 10814689
 Alamat : Jalan Utama No. 05 Ambarawa Ds. Ambarawa Kec. Ambarawa Kab. Pringsewu
 Web Site : www.smkyasmida.sch.id e-mail : smkyasmidaambarawa@gmail.com
 HP. 0813-7978-0666 Kode Pos 35376

Nomor : 0579/ K/SMK-Yas/XII/2022
 Lampiran : -
 Perihal : **Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

Yth. Bpk/ Ibu
 Pimpinan Universitas Teknokrat Indonesia
 di
 Tempat.

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat dari Universitas Teknokrat Indonesia Nomor : 007/FSIP-SLPO/B.712/X/2022 tentang Izin Melaksanakan Penelitian, mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Wayan Aditya Pumama
 NPM : 18114016
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Paket Terhadap Ketetapan Forehand Smash di Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMK Yasmida Ambarawa

Dengan ini kami mengizinkan dan menyatakan bahwa penelitian tersebut telah dilaksanakan dari tanggal 25 Oktober s.d 19 November 2022.

Demikianlah surat ini kami sampaikan. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ambarawa, 07 Desember 2022
 Mengetahui,
 Kepala SMK Yasmida



HERI SUSANTO, S.Pd.
 NIP. 19860714 2009 0094

Lampiran 2. Surat Validitas

2.1 Surat Permohonan Validasi

Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan Validitas Instrumen
Lampiran : 1 Bendel

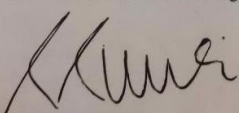
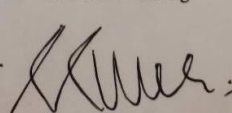
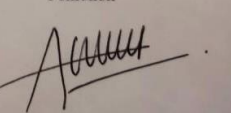
Kepada Yth,
Nama : Aditya Gumantan, S.Pd., M.Pd
Dosen Prodi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Sastra & Ilmu Pendidikan
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir, dengan ini saya:
Nama : Wayan Aditya Purnama
NPM : 18114016
Prodi : Pendidikan Olahraga
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa

Dengan hormat, mohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan validasi terhadap instrument penelitian yang telah saya susun, sebagai bahan pertimbangan, Bersama ini saya lampirkan: Proposal Tugas Akhir, Kisi-Kisi Instrumen Tugas akhir, dan Draft Instrumen Penelitian Tugas Akhir.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu saya ucapkan Terima Kasih.

Bandar Lampung, 01 November 2022

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Olahraga	Dosen Pembimbing	Pemohon
		
<u>Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd</u> NIP : 023 19 02 02	<u>Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd</u> NIP : 023 19 02 02	<u>Wayan Aditya Purnama</u> NPM : 18114016

2.2 Surat Validasi Ahli

**SURAT PERNYATAAN VALIDITAS
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aditya Gumantan, S.Pd., M.Pd
NIK : 022 16 03 01
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa Instrumen penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Wayan Aditya Purnama
NPM : 18114016
Jurusan : Pendidikan Olahraga

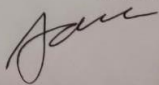
Judul : Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian surat validitas ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 29 November 2022

Validator,

Aditya Gumantan, S.Pd., M.Pd
NIK : 022 16 03 01

2.3 Surat Validasi Pelatih

**SURAT PERNYATAAN VALIDITAS
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kukuh Endarusman
NIK : -
Ahli : Pelatih Bulutangkis

Menyatakan bahwa Instrumen penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

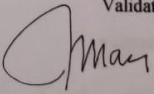
Nama : Wayan Aditya Purnama
NPM : 18114016
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan *Forehand Smash* Di Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Yasmida Ambarawa

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian surat validitas ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 03 November 2022

Validator,

Kukuh Endarusman

Lampiran 3. Data *Pre-test* dan *Post-test*

3.1 Data *Pre-test*

No	Nama	<i>Score Pre-Test</i>
1	GA	16
2	NC	14
3	LP	14
4	AYY	18
5	AFR	16
6	NNZ	19
7	MRA	13
8	SA	13
9	AR	7
10	ASN	12
11	MS	13
12	HS	19
13	MF	13
14	TR	16
15	SR	3
16	DA	12
17	RTA	6
18	D	10
19	KK	10
20	AR	10
21	NR	5
22	MF	14
23	MSD	10
24	EAZ	18
25	RD	21
	Mean	12.88
	Min	3
	Maks	21
	SD	4.576

3.2 Data *Post-test*

No	Nama	<i>Score Post-Test</i>
1	GA	21
2	NC	26
3	LP	18
4	AYY	20
5	AFR	35
6	NNZ	32
7	MRA	27
8	SA	26
9	AR	28
10	ASN	35
11	MS	26
12	HS	24
13	MF	27
14	TR	30
15	SR	41
16	DA	32
17	RTA	35
18	D	33
19	KK	22
20	AR	33
21	NR	31
22	MF	21
23	MSD	29
24	EAZ	32
25	RD	26
Mean		28.40
Min		18
Maks		41
SD		5.612

3.3 Data *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	Score <i>Pre-Test</i>	Score <i>Post-test</i>	Grain Score
1	GA	16	21	5
2	NC	14	26	12
3	LP	14	18	4
4	AYY	18	20	2
5	AFR	16	35	19
6	NNZ	19	32	13
7	MRA	13	27	14
8	SA	13	26	13
9	AR	7	28	21
10	ASN	12	35	23
11	MS	13	26	13
12	HS	19	24	5
13	MF	13	27	14
14	TR	16	30	14
15	SR	3	41	38
16	DA	12	32	20
17	RTA	6	35	29
18	D	10	33	23
19	KK	10	22	12
20	AR	10	33	23
21	NR	5	31	26
22	MF	14	21	7
23	MSD	10	29	19
24	EAZ	18	32	14
25	RD	21	26	5

Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Ketepatan Forehand Smash	25	12.88	4.576	3	21
Posttest Ketepatan Forehand Smash	25	28.40	5.612	18	41

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Ketepatan Forehand Smash	Posttest Ketepatan Forehand Smash
N		25	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.88	28.40
	Std. Deviation	4.576	5.612
Most Extreme Differences	Absolute	.110	.099
	Positive	.083	.080
	Negative	-.110	-.099
Test Statistic		.110	.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas

5.1 Pre Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Ketepatan Forehand Smash	Based on Mean	2.185	5	10	.137
	Based on Median	.602	5	10	.700
	Based on Median and with adjusted df	.602	5	6.908	.702
	Based on trimmed mean	1.906	5	10	.180

ANOVA

Pretest Ketepatan Forehand Smash

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	376.557	14	26.897	2.133	.116
Within Groups	126.083	10	12.608		
Total	502.640	24			

5.2 Post Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest Ketepatan Forehand Smash	Based on Mean	2.562	6	13	.073
	Based on Median	1.448	6	13	.270
	Based on Median and with adjusted df	1.448	6	5.979	.332
	Based on trimmed mean	2.499	6	13	.078

ANOVA

Posttest Ketepatan Forehand Smash

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	432.417	11	39.311	1.579	.215
Within Groups	323.583	13	24.891		
Total	756.000	24			

Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Ketepatan Forehand Smash	12.88	25	4.576	.915
	Posttest Ketepatan Forehand Smash	28.40	25	5.612	1.122

Paired Samples Correlations

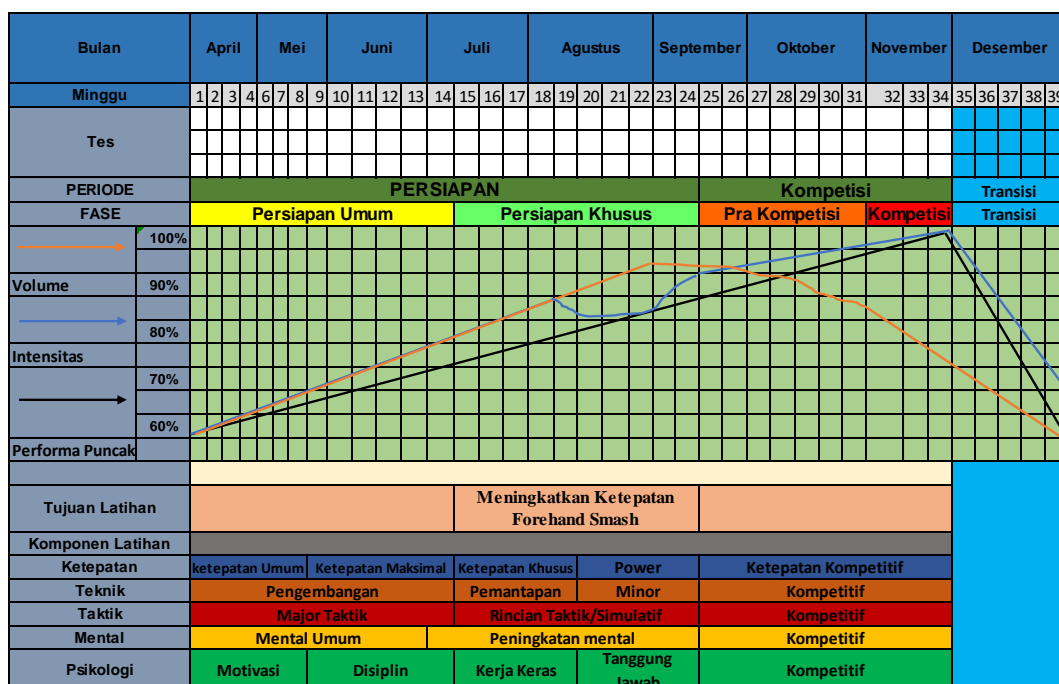
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Ketepatan Forehand Smash & Posttest Ketepatan Forehand Smash	25	-.449	.024

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Ketepatan Forehand Smash - Posttest Ketepatan Forehand Smash	-15.520	8.690	1.738	-19.107	-11.933	-8.930	24	.000

Lampiran 7. Program Latihan

7.1 Program latihan Tahunan



7.2 Program Latihan Bulanan

Grafik Intensitas	LATIHAN MINGGU PERTAMA				
	SIKLUS MIKRO				
	100%	Pretest Ketepatan Forehand Smash			
	90%				
	80%				
	70%				
60%					
Hari	Selasa	Rabu	Jumat	Sabtu	
Program	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	
Life Kinetik	Dasar 1				
Psikologi	Motivasi	Disiplin	Kerja Keras	Tanggung Jawab	
Bentuk Latihan	Pretest Ketepatan Forehand Smash	Footwork	Footwork	Footwork	

Grafik Intensitas	LATIHAN MINGGU KEDUA				
	SIKLUS MIKRO				
	100%				
	90%				
	80%				
	70%				
60%					
Hari	Selasa	Rabu	Jumat	Sabtu	
Program	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	
Life Kinetik	Dasar 1				
Psikologi	Motivasi	Disiplin	Kerja Keras	Tanggung Jawab	
Bentuk Latihan	Footwork	Footwork	Footwork	Footwork	

Grafik Intensitas	LATIHAN MINGGU KETIGA				
	SIKLUS MIKRO				
	100%				
	90%				
	80%				
	70%				
60%					
Hari	Selasa	Rabu	Jumat	Sabtu	
Program	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	
Life Kinetik	Dasar 1				
Psikologi	Motivasi	Disiplin	Kerja Keras	Tanggung Jawab	
Bentuk Latihan	Footwork	Footwork	Footwork	Footwork	

Grafik Intensitas	LATIHAN MINGGU KEEMPAT				
	SIKLUS MIKRO				
	100%				Posttest Ketepatan Forehand Smash
	90%				
	80%				
	70%				
60%					
Hari	Selasa	Rabu	Jumat	Sabtu	
Program	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	Ketepatan Forehand Smash	
Life Kinetik	Dasar 1				
Psikologi	Motivasi	Disiplin	Kerja Keras	Tanggung Jawab	
Bentuk Latihan	Footwork	Footwork	Footwork	Posttest Ketepatan Forehand Smash	

7.3 Program Latihan Harian

Hari/ Tgl Jam	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Keterangan
Selasa, 25 Oktober 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	Pretest Ketepatan <i>Forehand Smash</i>	100%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Rabu, 26 Oktober 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	60%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Jumat, 28 Oktober 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Sabtu, 29 Oktober 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	80%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	








Hari/ Tgl Jam	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Keterangan
Selasa, 01 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	80%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Rabu, 02 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Jumat, 04 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Sabtu, 05 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	80%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	

Hari/ Tgl Jam	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Keterangan
Selasa, 08 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Rabu, 09 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	60%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Jumat, 11 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Sabtu, 12 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	80%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	

Hari/ Tgl Jam	Karakter Latihan	Bentuk Latihan	Keterangan
Selasa, 15 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	80%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Rabu, 16 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Jumat, 18 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	<i>Footwork</i>	70%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	
Sabtu, 19 November 2022			
14.00-14.30	Pemanasan	<i>jogging & statis-dinamis</i>	
14.30-15.30	inti	Posttest ketepatan <i>Forehand Smash</i>	100%
15.30-16.00	Pendinginan	<i>Cooling Down</i>	

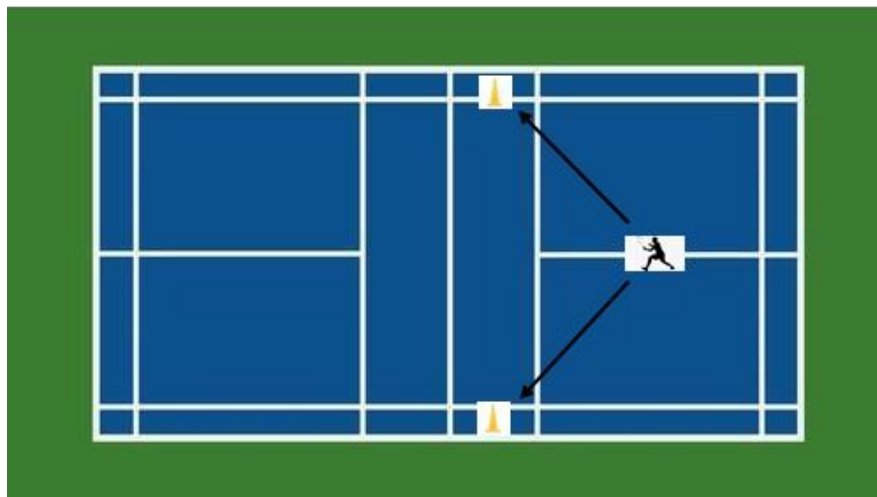
Lampiran 8. Metode Latihan *Footwork* Bulutangkis

A. Alat atau Simbol

No	Alat/Simbol	Keterangan
1		Raket
2		<i>Shuttlecock</i>
3		<i>Cone</i>
4		Gerakan Kaki (<i>Footwork</i>)
5		Gerakan <i>Smash</i>
6		Siswa
7		Gambar Gerakan <i>Smash</i>

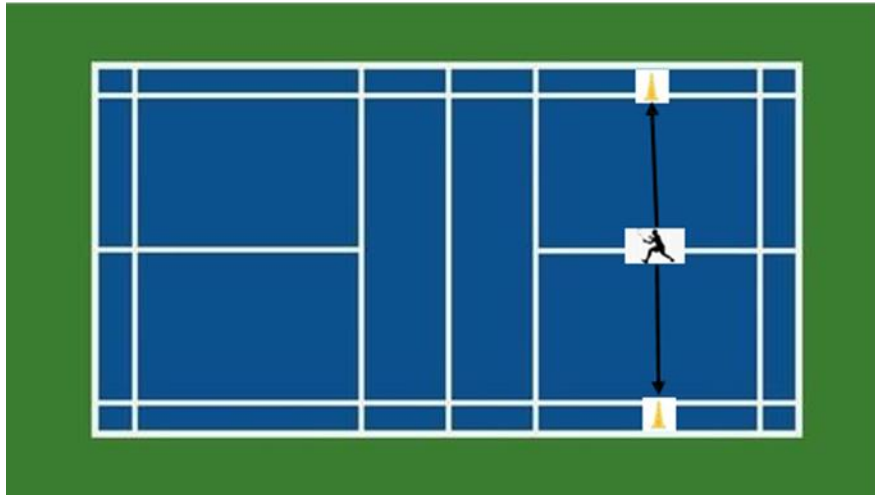
B. Pelaksanaan

1.



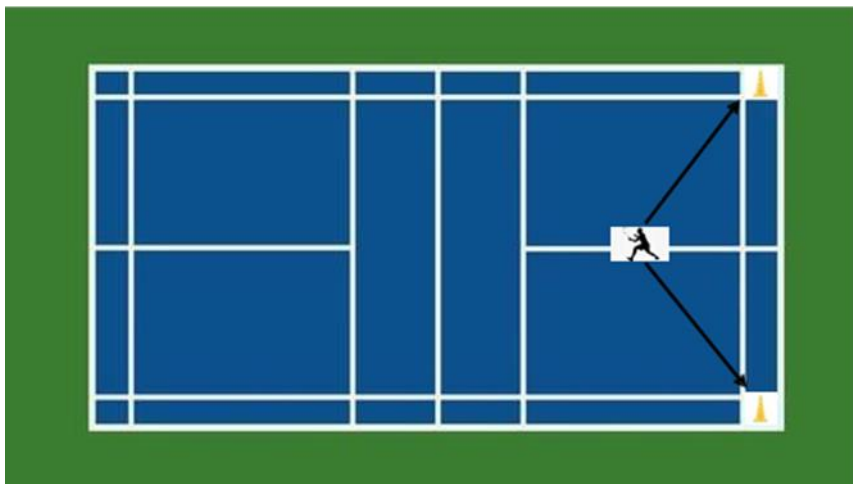
- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Pemain melakukan *footwork* ke kiri pojok depan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kemudian pemain kembali ke posisi awal
- d. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke kanan pojok depan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. *Footwork* dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

2.



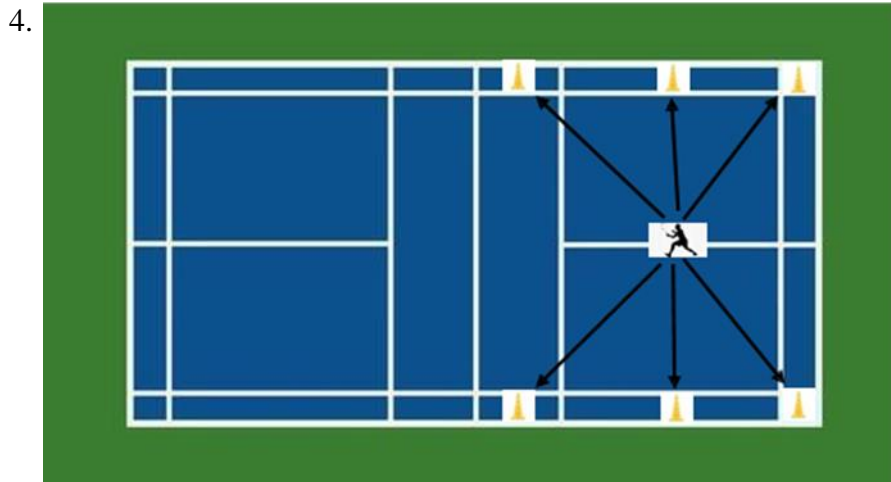
- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Pemain melakukan *footwork* kesebelah samping kiri mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kemudian pemain kembali ke posisi awal
- d. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke sebelah samping kanan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. *Footwork* dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

3.



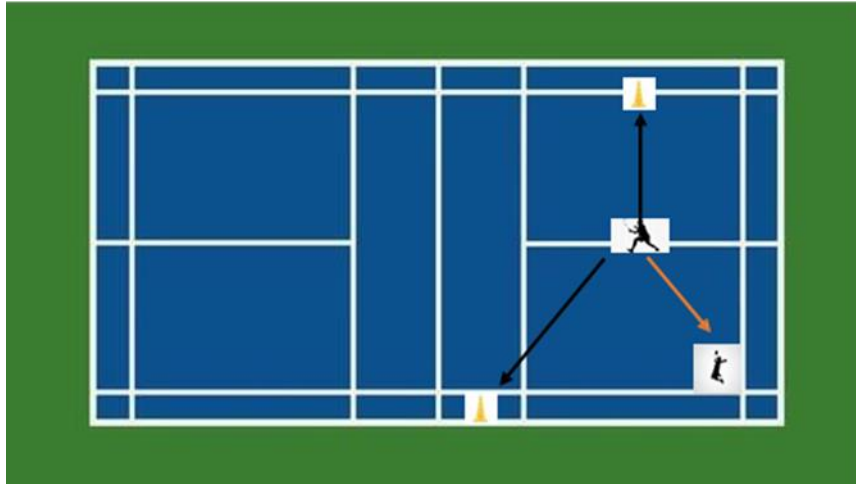
- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Pemain melakukan *footwork* ke kiri belakang mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kemudian kembali ke posisi awal

- d. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke kanan belakang mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. *Footwork* dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya



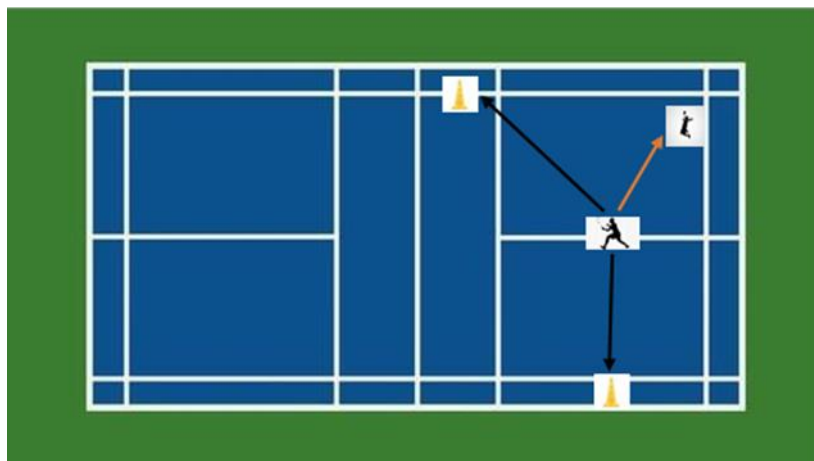
- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Pemain melakukan *footwork* ke depan kiri pojok mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kemudian kembali ke posisi awal
- d. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke depan kanan pojok mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. Kembali ke posisi awal
- f. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke samping kiri mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- g. Kembali ke posisi awa
- h. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke samping kanan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- i. Kembali ke posisi awal
- j. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke belakang kiri mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- k. Kembali ke posisi awal
- l. Setelah itu pemain melakukan *footwork* ke belakang kanan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- m. *Footwork* dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

5.



- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Kemudian pemain melakukan *footwork* ke depan kiri pojok mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kembali ke posisi awal
- d. Kemudian pemain melakukan *footwork* ke samping kanan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. Kembali posisi awal
- f. Kemudian pemain menuju ke belakang kiri melakukan *smash*
- g. Gerakan ini dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

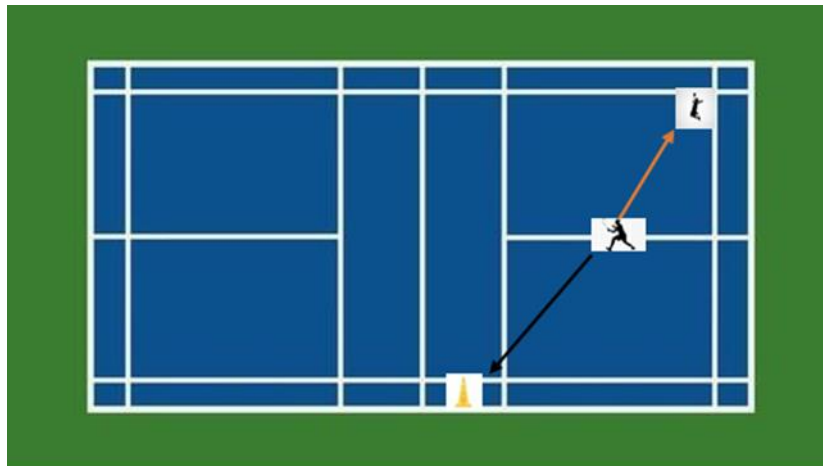
6.



- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Kemudian pemain melakukan *footwork* ke samping kiri mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kembali ke posisi awal

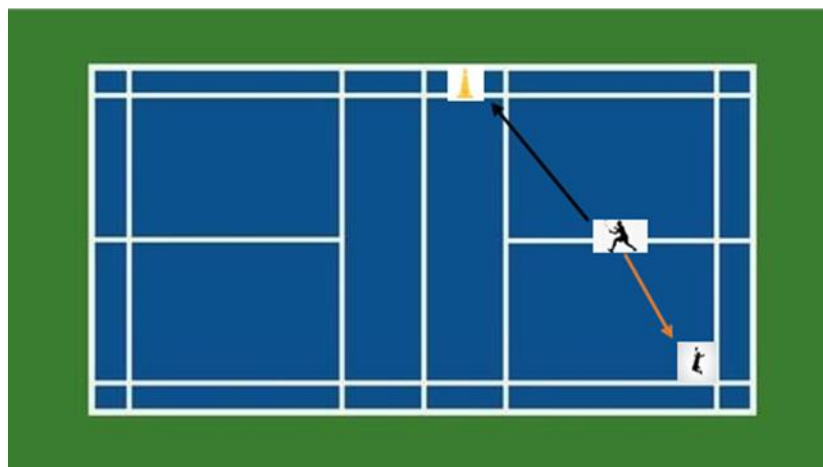
- d. Kemudian melakukan *footwork* ke depan kanan pojok mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- e. Kembali ke posisi awal
- f. Kemudian pemain ke belakang kanan melakukan *smash*
- g. Gerakan ini dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

7.



- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan bulutangkis
- b. Pemain melakukan *footwork* ke kiri pojok depan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kembali ke posisi awal
- d. Setelah itu pemain ke belakang kanan melakukan *smash*
- e. Gerakan ini dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

8.



- a. Posisi awal pemain berada ditengah lapangan
- b. Pemain melakukan *footwork* ke kanan pojok depan mengenai *cone* yang sudah ditentukan menggunakan raket
- c. Kembali ke posisi awal
- d. Setelah itu pemain ke belakang kiri melakukan *smash*
- e. Gerakan ini dilakukan lima kali repetisi dalam satu set nya

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



