

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LATIHAN
SHADOW TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PEMAIN
BULUTANGKIS PADA USIA 10-12 TAHUN DI PB. PONDOK
KOPI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Haryoga Dewantara Jati

41182191180112

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

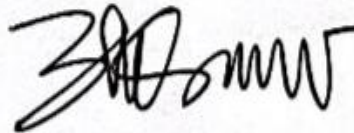
2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun di PB. Pondok Kopi". Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 30 Januari 2023

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Mengetahui,

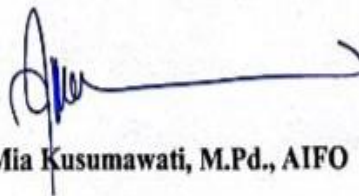


Yudi Budianti, M.Pd

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN LATIHAN *SHADOW* TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PEMAIN BULUTANGKIS PADA USIA 10-12 TAHUN DI PB. PONDOK KOPI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Haryoga Dewantara Jati
41182191180112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 9 Februari 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

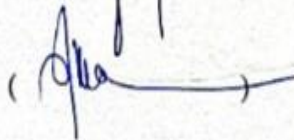
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

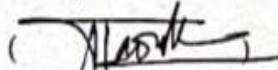
Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji 2 : Yunita Lasma Siregar, M.Pd

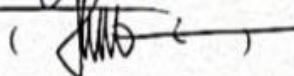
Penguji 3 : Hasan Basri, M.Pd

()

()

()

()

()

Bekasi, 9 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "15" Bekasi



Yudi-Budianti, M.Pd

LEMBAR PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haryoga Dewantara Jati

NPM : 41182191180112

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun di PB. Pondok Kopi" dan beserta isinya adalah benar-benar saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 30 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



(Haryoga Dewantara Jati)

Motto dan Persembahan

Motto

“Perbanyak bersyukur, berdoa dan nikmati setiap proses perjalanan dalam hidup. Tetap berusaha, semangat dan sukses selalu”

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan untuk
Orang tua tercinta, saudara-saudaraku,
Teman Hidup dan Teman-teman
Seperjuangan*

ABSTRAK

Haryoga Dewantara Jati, NPM: 41182191180112, *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Latihan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun di PB. Pondok Kopi*. Skripsi. Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing: Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *shuttle run* dan latihan *shadow* terhadap kemampuan *footwork* dalam permainan bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan atlet PB. Pondok Kopi. Pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*, dengan Teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 12 atlet dari 22 atlet PB. Pondok Kopi.

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan data dan analisis data terhadap uji hipotesis kedua bentuk latihan, yaitu tes kemampuan *footwork* dengan menggunakan Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow*. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* pada atlet bulutangkis di PB. Pondok Kopi, yakni dengan nilai $T_{hitung} (1,17) > T_{tabel} (2,23)$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shadow* terhadap Kemampuan *Footwork* pada atlet bulutangkis di PB. Pondok Kopi, yakni dengan nilai $T_{hitung} (1,67) > T_{tabel} (2,23)$. (3) Terdapat pengaruh secara simultan dari kedua bentuk latihan terhadap hasil tes Kemampuan *Footwork* dengan nilai $T_{hit} (0,78) < T_{tab} (2,23)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tes Kemampuan *Footwork* Atlet PB. Pondok Kopi.

Kata Kunci: Latihan *Shuttle Run*, Latihan *Shadow*, Kemampuan *Footwork*, Bulutangkis

ABSTRACT

Haryoga Dewantara Jati, NPM: 41182191180112, The Effect of Shuttle Run and Shadow Exercises on the Footwork Ability of Badminton Players at the age of 10-12 years at PB. Pondok Kopi. Teacher Training and Education Science. Universitas Islam “45” Bekasi. Mentor: Dr. Bujang, Drs., M.Si.

This study aims to determine the effect of shuttle run and shadow exercises on footwork ability in badminton games in children aged 10-12 years. The method used in this study was an experiment with a two-group pretest-posttest design. This population uses PB athletes. Pondok Kopi. The sampling using purposive sampling technique, with this technique, the number of samples obtained is as many as 12 athletes from 22 PB athletes. Pondok Kopi.

Based on the results of research on data processing and data analysis on hypothesis testing for the two forms of exercise, namely the footwork ability test using the Shuttle Run Exercise and Shadow Exercise. Then it can be interpreted as follows: (1) There is a significant effect of the Shuttle Run exercise on Footwork Ability in badminton athletes in PB. Pondok Kopi, namely with a value of $T_{count} (1.17) > T_{table} (2.23)$. (2) There is a significant effect of Shadow training on Footwork ability in badminton athletes in PB. Pondok Kopi, namely with a value of $T_{count} (1.67) > T_{table} (2.23)$. (3) There is a simultaneous effect of both forms of exercise on the results of the Footwork ability test with a value of $T_{hit} (0.78) < T_{tab} (2.23)$. Thus it can be concluded that the two forms of training have no significant difference in effect on the results of the Footwork ability test in PB. Pondok Kopi.

Keywords: *Shuttle Run Exercise, Shadow Exercise, Footwork Ability, Badminton*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Latihan *Shadow* Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis Pada Usia 10-12 Tahun di PB. Pondok Kopi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Dr. Bujang, Drs., M.Si** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45”.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
5. Bapak Adli Azhari, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.
6. Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si. selaku dosen pembimbing selama penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak Hardono dan Ibu Sugiarti yang sangat banyak memberikan bantuan moril, materil, arahan dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.

9. Kepada keluarga besar saya yang selalu mendukung saya dalam semua prosesnya. Saya ucapkan terimakasih.
10. Desti Haryanti yang selalu setia menemani, membantu, memberikan semangat dan nasihat. Terimakasih banyak atas segala bentuk perhatian dan kasih sayangnya selama menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Kepada sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa bangga saya. Saya ucapkan terimakasih banyak untuk kalian sudah memberikan semangat dan selalu memberikan motivasi.
12. Terimakasih banyak saya ucapkan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, aamiin.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 30 Januari 2023
Penulis,



Haryoga Dewantara Jati

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
A. Hakikat Bulutangkis.....	9
1. Pengertian Permainan Bulutangkis	9
2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	10
B. Hakikat Latihan	13
C. Hakikat Shuttle Run dan Shadow	24
D. Hakikat Footwork	28
E. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	37
F. Profil PB. Pondok Kopi	38
G. Penelitian Yang Relevan	40
H. Kerangka Berpikir	41
I. Hipotesis	42

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN.....	43
	A. Metode Penelitian.....	43
	B. Populasi dan Sampel Penelitian	44
	C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
	D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	46
	E. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	56
	A. Deskripsi Data.....	56
	B. Uji Normalitas dan Homogenitas Data	58
	C. Pengujian Hipotesis.....	59
	D. Diskusi Penemuan.....	61
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	64
	A. Simpulan	64
	B. Saran.....	65
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Forehand.....	11
Gambar 2.2	Backhand.....	12
Gambar 2.3	Posisi Siap.....	13
Gambar 2.4	Shuttle Run.....	26
Gambar 2.5	Shadow.....	27
Gambar 2.6	Pergerakan Kaki ke Sisi Kiri.....	29
Gambar 2.7	Pergerakan Kaki ke Kanan Muka.....	31
Gambar 2.8	Pergerakan ke Samping Kiri.....	32
Gambar 2.9	Pergerakan ke Samping Kanan.....	33
Gambar 2.10	Pergerakan ke Kanan Belakang.....	34
Gambar 2.11	Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan Backhand.....	35
Gambar 2.12	Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan <i>Round The Head</i>	36
Gambar 2.13	Footwork.....	37
Gambar 3.1	Ordinal Pairing.....	45
Gambar 3.2	Two Group Pretest-Posttest Design.....	46
Gambar 3.3	Langkah-langkah Penelitian.....	47
Gambar 3.4	Instrumen Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Prediksi rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal	19
Tabel 2.2	Contoh ilustrasi penempatan recovery, interval, repetisi, dan set.....	23
Tabel 4.1	Kemampuan Awal Footwork	56
Tabel 4.2	Kemampuan Akhir Footwork	57
Tabel 4.3	Peningkatan Kemampuan Footwork	57
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data	58
Tabel 4.5	Uji Homogenitas Data.....	59
Tabel 4.6	Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A	59
Tabel 4.7	Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok B.....	60
Tabel 4.8	Uji beda Skor Hasil Tes Akhir	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Mentahan Hasil Penelitian.....	68
Lampiran 2	Mean, Standar Deviasi dan Varian Pre-Test.....	69
Lampiran 3	Mean, Standar Deviasi dan Varian Post-Test	70
Lampiran 4	Mean, Standar Deviasi dan Varian Peningkatan.....	71
Lampiran 5	Uji Normalitas Pre-Test Kelompok A.....	72
Lampiran 6	Uji Normalitas Pre-Test Kelompok B.....	73
Lampiran 7	Uji Normalitas Post-Test Kelompok A	74
Lampiran 8	Uji Normalitas Post-Test Kelompok B	75
Lampiran 9	Uji Normalitas Peningkatan Kelompok A	76
Lampiran 10	Uji Normalitas Peningkatan Kelompok B.....	77
Lampiran 11	Uji Homogenitas (Variansi)	78
Lampiran 12	Uji Distribusi T Peningkatan Kelompok A.....	79
Lampiran 13	Uji Distribusi T Peningkatan Kelompok B	80
Lampiran 14	Uji Hipotesis atau Uji T (Dua Pihak).....	81
Lampiran 15	Normalitas Tabel Z	82
Lampiran 16	Uji Normalitas (Tabel L).....	83
Lampiran 17	Tabel Uji Homogenitas (Tabel F).....	84
Lampiran 18	Tabel Hipotesis.....	86
Lampiran 19	Sesi Latihan.....	89
Lampiran 20	Kalender Program Latihan	93
Lampiran 21	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	94
Lampiran 22	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	95
Lampiran 23	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	96
Lampiran 24	Frekuensi Bimbingan	97
Lampiran 25	Biodata Atlet	99
Lampiran 26	Dokumentasi	101
Lampiran 27	Daftar Riwayat Hidup	107