

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* PADA  
PERMAINAN BULUTANGKIS USIA 12-14 TAHUN DI PBSI KRENDANG  
JAKARTA BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**AYU AFRIDININGRUM**

41182191170077

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

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* PADA PERMAINAN  
BULUTANGKIS USIA 12-14 TAHUN DI PBSI KRENDANG  
JAKARTA BARAT

Oleh

**AYU AFRIDININGRUM**

41182191170077

Dosen Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or.

Mengetahui

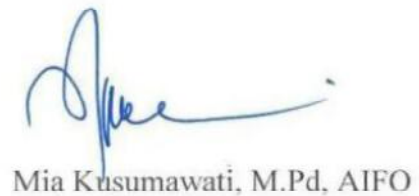
Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIDN : 04240197102

Disahkan oleh,

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* PADA PERMAINAN BULUTANGKIS USIA 12-14 TAHUN DI PBSI KRENDANG JAKARTA BARAT

Dipersiapkan dan ditulis oleh :  
**AYU AFRIDININGRUM**  
41182191170077

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

#### Susunan Dewan Penguji

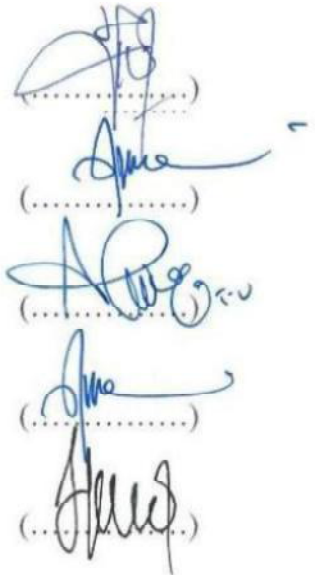
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Apta Mysidayu, M.Or

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd



Bekasi, 9 Februari 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda dibawah ini :

Nama : Ayu Afridiningrum  
NPM : 41182191170077  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun Di PBSI Krendang Jakarta Barat

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* PADA PERMAINAN BULUTANGKIS USIA 12-14 TAHUN DI PBSI KRENDANG JAKARTA BARAT”. Merupakan hasil karya saya sendiri sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah.

Bekasi, 9 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ayu Afridiningrum

NPM: 41182191170077

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya.”

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ucapan terimakasih ku persembahkan untuk kedua orang tuaku, kakaku, dan adikku serta teman-teman seperjuangan.

1. Sartono bapak yang terbaik yang selalu mendukung saya di dalam dunia pendidikan dari jenjang sd sampai mendapatkan gelar sarjana.
2. Fatikha mama yang terbaik yang selalu mendukung yang selalu merawat saya dari kecil sampai saya besar seperti ini dengan penuh kasih sayang yang tidak ada batasnya.
3. Putri Juarningsih kakak saya yang selalu membantu saya dalam hal pendidikan terutama dalam mendapatkan gelar sarjana.
4. Tangguh Tri Atmojo adik saya yang selalu mendukung saya dalam hal pendidikan terutama dalam mendapatkan gelar sarjana.
5. Untuk teman-teman saya yang saya banggakan terimakasih atas dukungannya kalian dalam bentuk apapun sehingga saya bisa menyampai saat ini.
6. Terimakasih kepada ibu Andini Dwi Intani, M.Or. selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan saya semangat yang tidak bosan jika saya bertanya dan tidak mengerti, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya.

## ABSTRAK

**Ayu Afridiningrum, 41182191170077.** Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun Di PBSI Krendang Jakarta Barat”. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun Di PBSI Krendang agar dapat dikembangkan serta memperbaiki teknik *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi di Latihan PBSI Krendang. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian tetapi karena pandemi covid 19 penelitian ini cumin sampai 5 langkah.

Penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli. Penelitian ini menggunakan model penelitian *Research and Development (R&D)* hasil dari Penelitian Model Latihan *Footwork* Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun memiliki skor 84% dari ahli Bultangkis, ahli Kepelatihan, dan ahli Motorik materi berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh maka di sarankan bagibagi pelatih untuk dapat meningkatka Latihan *Footwork* Bulutangkis, sebaiknya perlu dibina lebih dulu dalam hal ini kami menyarankan kecepatan dalam Latihan *Footwork* Bulutangkis.

Kata Kunci : Pengembangan Model Latihan, *Footwork* dan Permainan Bulutangkis

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Adapun judul proposal skripsi ini ialah “Pengembangan model latihan *footwork* pada permainan bulutangkis usia 12-14 tahun di PBSI krendang jakarta barat” guna memenuhi Sebagian persyaratan untuk melanjutkan pada penyusunan tugas akhir yaitu skripsi pada program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan laporan proposal skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenalkan lah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam ”45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Unisma Bekasi.

6. Kedua orang tua saya dan keluarga saya yang telah memberikan support agar saya dapat menggapai cita-cita.
7. Untuk teman-teman seangkatan dan senior dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan proposal skripsi ini.

Walaupun demikian, dalam laporan penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi Pendidikan jasmani.



## DAFTAR ISI

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....   | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....        | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN .....               | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....            | v    |
| ABSTRAK .....                         | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                   | vii  |
| DAFTAR ISI.....                       | ix   |
| DAFTAR GAMBAR.....                    | xii  |
| DAFTAR TABEL .....                    | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                 | xiv  |
| BAB I.....                            | 1    |
| PENDAHULUAN.....                      | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....        | 1    |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah.....   | 7    |
| 1. Batasan Masalah .....              | 7    |
| 2. Rumusan Masalah .....              | 7    |
| C. Tujuan Penelitian .....            | 7    |
| D. Manfaat Penelitian.....            | 7    |
| E. Spesifikasi Produk .....           | 8    |
| BAB II .....                          | 10   |
| TINJAUAN TEORITIS.....                | 10   |
| A. Hakikat Permainan Bulutangkis..... | 10   |
| 1. Pengertian Bulutangkis .....       | 10   |
| 2. Sejarah Bulutangkis.....           | 13   |
| 3. Teknik Dasar Bulutangkis .....     | 15   |
| B. Hakikat Footwork.....              | 22   |
| 1. Pengertian Fotwork .....           | 22   |
| C. Hakikat Latihan.....               | 23   |
| 1. Pengertian Latihan .....           | 23   |

|  |           |
|--|-----------|
| 2. Intensitas Latihan .....                  | 25        |
| 3. Durasi Latihan .....                      | 25        |
| 4. Frekuensi Latihan .....                   | 26        |
| 5. Prinsip Prinsip Latihan .....             | 26        |
| D. Karakteristik Usia 12-14 Tahun .....      | 26        |
| E. Hakikat Model .....                       | 27        |
| F. Hakikat Pengembangan Model .....          | 28        |
| G. Penelitian Yang Relevan .....             | 30        |
| H. Kerangka Berpikir .....                   | 33        |
| <b>BAB III .....</b>                         | <b>34</b> |
| <b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>             | <b>34</b> |
| A. Metode Penelitian .....                   | 34        |
| B. Waktu & Tempat Penelitian .....           | 35        |
| 1. Waktu Penelitian .....                    | 35        |
| 2. Tempat Penelitian .....                   | 35        |
| C. Desain Penelitian .....                   | 35        |
| D. Definisi Operasional .....                | 36        |
| 1. Pengembangan .....                        | 37        |
| 2. Pelitian Pengembangan .....               | 37        |
| 3. Bulu Tangkis .....                        | 37        |
| E. Prosedur Pengembangan .....               | 37        |
| 1. Potensi Masalah .....                     | 38        |
| 2. Pengumpulan Data .....                    | 38        |
| 3. Desain Produk .....                       | 38        |
| 4. Validasi Produk .....                     | 39        |
| 5. Revisi Produk .....                       | 39        |
| F. Instrumen Penelitian .....                | 40        |
| G. Teknik Analisis Data .....                | 51        |
| <b>BAB IV .....</b>                          | <b>54</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>54</b> |
| A. Produk Pengembangan .....                 | 54        |

|  |    |
|--|----|
| 1. Analisis Kebutuhan.....             | 54 |
| 2. Deskripsi Draft Produk Awal .....   | 55 |
| 3. Deskripsi Data Validasi Ahli.....   | 65 |
| 4. Revisi Draft Produk Awal.....       | 71 |
| 5. Hasil Rata-Rata Uji Validitas ..... | 81 |
| B. Pembahasan .....                    | 82 |
| BAB V.....                             | 84 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....             | 84 |
| A. Kesimpulan.....                     | 84 |
| B. Saran .....                         | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                   | 85 |
| LAMPIRAN.....                          | 87 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 3.1 Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development ..... | 36 |
| Gambar 3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan .....                           | 38 |
| Gambar 4.1 Two Foot Forward.....  | 58 |
| Gambar 4.2 In & Out .....   | 59 |
| Gambar 4.3 Melompat Kesamping dan Berlari .....                             | 60 |
| Gambar 4.4 Melompat dan Berlari.....  | 61 |
| Gambar 4.5 Side to Side.....  | 62 |
| Gambar 4.6 Step (gerakan menyamping) Kanan Kiri.....                        | 63 |
| Gambar 4.7 Step (gerakan menyamping) Maju Mundur .....                      | 64 |
| Gambar 4.8 Shuttle Run.....   | 65 |
| Gambar 4.9 Shadow Kok .....   | 66 |
| Gambar 4.10 8 Arah Mata Angin.....  | 67 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 4.1 Hasil AnalisisKebutuhan .....   | 56 |
| Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Pengembangan Ahli Materi Bulutangkis “Pe<br>ngembangan Model Latihan Footwork Pada Permainan Bulutangkis Usia 12<br>-14 Tahun” ..... | 68 |
| Tabel 4.3 Data Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan “Pengembangan Model La<br>tihan <i>Footwork</i> Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun” .....                  | 70 |
| Tabel 4.4 Data Hasil Ahli Motorik “Pengembangan Model Latihan <i>Footwork</i><br>Pada Permainan Bulutangkis Usia 12-14 Tahun” .....                                 | 71 |
| Tabel 4.5 Saran dan Masukkan Variasi Model Latihan <i>Footwork</i> .....  | 73 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Keputusan.....  | 87  |
| Lampiran 2 Kartu Bimbingan .....   | 88  |
| Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli Bulutangkis, Ahli Keperawatan<br>dan Ahli Motorik..... | 89  |
| Lampiran 4 Instrumen Penelitian .....  | 92  |
| Lampiran 5 Riwayat Hidup .....   | 119 |