

## DAFTAR PUSTAKA

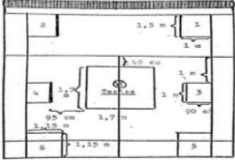
- Arikunto, S. (2016a). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016b). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PBSI Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar Kepeleatihan*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd. *Jurnal Stamina*, 2(6), 1–9. <https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78>
- Karyono, T. H. (2020). *Mengenal Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2015). *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jurusan Pendidikan Keolahragaan: Universitas Negeri Gorontalo.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mahardhika, N. A. (2020). *Modul Mata Kuliah Permainan Bulutangkis*. Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Poole, J. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Subarjah, H. (2014). *Permainan Bulutangkis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, Cet.12* (Cetakan 12).

Remaja Rosdakarya.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

### Program Latihan

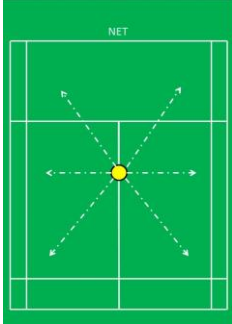
Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 10 orang	Peralatan	: Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Selasa, 6 Juni 2023	Intensitas	: Sedang
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan footwork selama 30 detik	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Selanjutnya testi berdiri di dalam kotak segi empat yang berada di tengah lapangan untuk melakukan posisi siap</li> <li>Pada instruksi “ya” testor menghidupkan stopwatch; testi bergerak sesuai urutan nomor secepat mungkin</li> <li>Pergerakan yang pertama salah satu kaki harus masuk ke dalam kotak (nomor 1)</li> <li>Setelah testi menginjak kaki ke depan kanan maka testi bergerak ke tengah seperti posisi awal, selanjutnya bergerak ke depan kiri (nomor 2)</li> <li>Kemudian testi kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan ke kotak (nomor 3)</li> <li>Selanjutnya kembali ke posisi tengah, kemudian bergerak ke samping kotak sebelah kiri (nomor 4)</li> <li>Setelah menginjakkan salah satu kaki di samping kiri, maka kembali lagi ke tengah dan melangkahkan kaki ke sebelah kanan belakang ke kotak (nomor 5)</li> <li>Kemudian bergerak kembali ke tengah. Selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah kiri belakang ke kotak (nomor 6).</li> </ol>	Hasil tes berupa jumlah kotak yang berhasil diinjak sesuai urutan selama 30 detik
4	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Kamis, 8 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

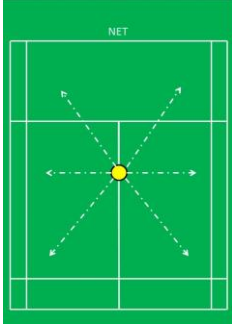
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 2  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 3 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 10 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

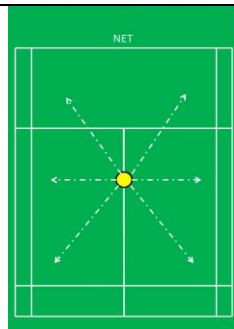
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 3  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 3 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Selasa, 13 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

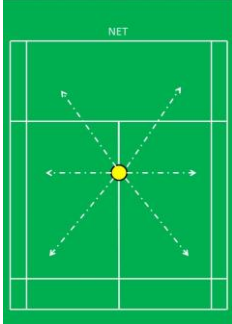
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 4  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Kamis, 15 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

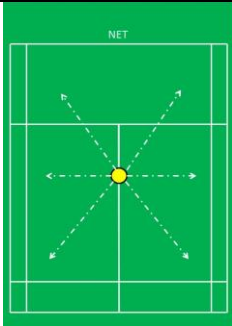
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 5  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 17 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 6  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

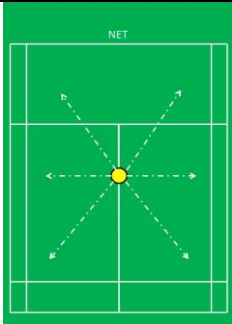
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih



### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Selasa, 20 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

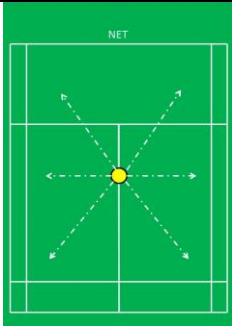
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 7  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Kamis, 22 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

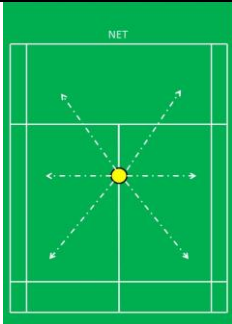
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 8  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 24 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

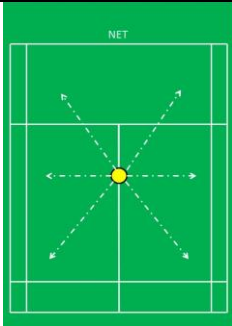
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 9  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Selasa, 27 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

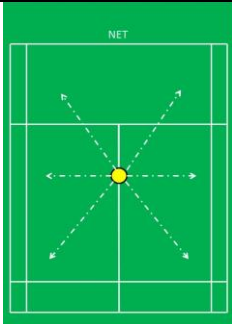
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 10  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Kamis, 29 Juni 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

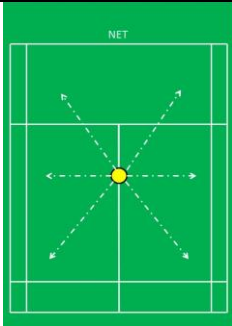
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 11  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 1 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

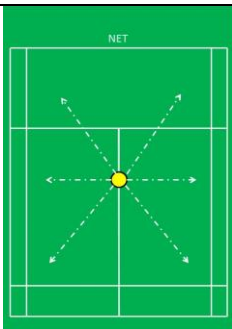
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 12  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 4 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : kelincahan  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Selasa, 4 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

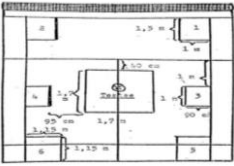
Periodisasi : Khusus  
 Mikro : V  
 Sesi : 13  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Latihan <i>shadow badminton</i> dengan arahan dari pelatih	75 menit Rep : 5 Set : 3 T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>Latihan <i>shadow badminton</i> dengan dua jenis variasi, mengambil-menaruh shuttlecock dan melakukan gerakan pukulan menggunakan raket dengan bergerak ke enam arah sudut</p>	Pelatih dapat melakukan variasi dengan menambah jumlah arah menjadi delapan atau menentukan arah dengan perintah suara
4	Bermain Bulutangkis	20 menit	Melakukan permainan Bulutangkis, untuk menerapkan hasil latihan yang sudah dilakukan	Peserta latih melakukan permainan Bulutangkis, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Post Test  
 Jumlah Atlet : 10 orang  
 Hari, tanggal : Kamis, 6 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus  
 Mikro : V  
 Sesi : 14  
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,  
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x X           </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes akhir) kelincahan footwork selama 30 detik	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> <li>Selanjutnya testi berdiri di dalam kotak segi empat yang berada di tengah lapangan untuk melakukan posisi siap</li> <li>Pada instruksi “ya” testor menghidupkan stopwatch; testi bergerak sesuai urutan nomor secepat mungkin</li> <li>Pergerakan yang pertama salah satu kaki harus masuk ke dalam kotak (nomor 1)</li> <li>Setelah testi menginjak kaki ke depan kanan maka testi bergerak ke tengah seperti posisi awal, selanjutnya bergerak ke depan kiri (nomor 2)</li> <li>Kemudian testi kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan ke kotak (nomor 3)</li> <li>Selanjutnya kembali ke posisi tengah, kemudian bergerak ke samping kotak sebelah kiri (nomor 4)</li> <li>Setelah menginjakan salah satu kaki di samping kiri, maka kembali lagi ke tengah dan melangkahkan kaki ke sebelah kanan belakang ke kotak (nomor 5)</li> <li>Kemudian bergerak kembali ke tengah. Selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah kiri belakang ke kotak (nomor 6) .</li> </ol>	Hasil tes berupa jumlah kotak yang berhasil diinjak sesuai urutan selama 30 detik
4	Pendinginan	5 menit	Melakukan evaluasi, pendinginan dan merapikan perlengkapan	Pendinginan dan evaluasi dari pelatih



**Lampiran 1**  
**Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan**

No	Nama	Awal	Akhir	Peningkatan
1	Responden 1	11	13	2
2	Responden 2	10	11	1
3	Responden 3	12	15	3
4	Responden 4	11	11	0
5	Responden 5	11	12	1
6	Responden 6	12	14	2
7	Responden 7	11	13	2
8	Responden 8	11	12	1
9	Responden 9	12	13	1
10	Responden 10	12	14	2

**Lampiran 2**  
**Deskriptif Statistik**

**Statistics**

		Pretes	Postes	Peningkatan
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		11.30	12.80	1.50
Median		11.00	13.00	1.50
Mode		11	13	1 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.675	1.317	.850
Minimum		10	11	0
Maximum		12	15	3
Sum		113	128	15

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lampiran 3**  
**Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

**Tests of Normality**

Kategori		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Atlet	Pretes	.272	10	.350	.802	10	.150
	Post tes	.160	10	.200*	.942	10	.575
	Peningkatan	.222	10	.178	.906	10	.258

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 4**  
**Uji Homogenitas**

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Atlet	Based on Mean	2.239	2	27	.126
	Based on Median	1.693	2	27	.203
	Based on Median and with adjusted df	1.693	2	20.489	.209
	Based on trimmed mean	2.280	2	27	.122

**Lampiran 5**  
**Uji Paired Sample T Test**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-1.500	.850	.269	-2.108	-.892	-5.582	9	.000

### Foto-foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Oleh Peneliti dan Pelatih

### Foto-foto Penelitian



Tes Awal dan Akhir Dengan Tes Olah Kaki



**Foto-foto penelitian**



Foto Bersama Sampel



## SK DOSEN PEMBIMBING



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 066 / SK.01/ E-DK / XII / 2022

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### M E M U T U S K A N

**Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Aisya Kemala, M. Pd**

**Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Asnan Alwi**

NPM : 41182191160202

*Pengaruh Latihan Shadow Badminton Terhadap Kelincahan Footwork Pada Atlet Putera PB  
Suluh Jatimakmur Kota Bekasi*

**Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap T.A. 2022/2023

**Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

**Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

**Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 14 Desember 2022

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

## SURAT IZIN PENELITIAN



**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 067 / SE / FKIP / UNISMA / VI / 2023  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Pelatih PB Suluh Jatimakmur**

di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Asnan Alwi  
 NPM : 41182191160202  
 Program Studi : PENJAS  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingg : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

*Pengaruh Latihan Shadow Badminton Terhadap Kelincahan Footwork Pada Atlet Putera PB. Suluh Jatimakmur Kota Bekasi*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 5 Juni 2023

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

## FREKUENSI BIMBINGAN



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Asnan Alwi  
 NPM : 411282191160202  
 Program Studi : Pengajarkekre  
 Judul : Pengaruh Latihan Shadow Badminton Terhadap Kelincahan footwork Serta Koordinasi Mata dan kaki Pada Atlet Putera PB. Suluh Jatimukur kota Bekasi  
 Pembimbing : Aisya kemala . M.Pd

### KEGIATAN BIMBINGAN

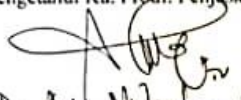
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	14/12/2022	Penyerahan sk. penelitian	As
	23/12/2022	Pembahasan Bab 1-11	As
	5/1/2023	Revisi Bab 2, tambah materi	As
	23/1/2023	Diskusi model latihan	As
	9/2/2023	Evaluasi model latihan + Gambar	As
	15/3/2023	Bab 3, Instrumen Penelitian	As
	25/3/2023	Revisi + Penyempurnaan Instrumen	As
	6/6/2023	Penelitian di lapangan	As

## KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	14/6/2023	Diskusi Bab 4	AS
	28/6/2023	Revisi Bab 5 Kesimpulan	AS
	7/7/2023	Pengecekan ulang Bab 1-V	AS
	25/7/2023	Acc sidang	AS

Bekasi, 25 Juli 2023

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

  
 Dr. Apri Mulsiday, M.Dr.

## SURAT BALASAN PENELITIAN



PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA

### PB SULUH

Sekretariat :    Komp. Mutiara Cibubur blok C.6 RT 04 / RW 05  
Kel. Pondok Ranggan Kec. Cipayung Jakarta Timur  
Telp : 082135327988

#### SURAT KETARANGAN

Nomor : XIII/PB.SULUH/KET/VII/2023

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama    : Ahmad Ruswanto

Jabatan : Pelatih PB. Suluh

Alamat : Rusunawa Mabes TNI Blok A Lt 03 No 9 RT 001/024 Jatimakmur Pondok Gede  
Bekasi

Membenarkan bahwa yang namanya tercantum dibawah ini :

Nama    : Asnan Alwi

NIM     : 41182191160202

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi sudah melaksanakan penelitian di PB. Suluh Jakarta Timur pada tanggal 6 Juni 2023 sampai 6 Juli 2023.

Demikian yang dapat kami sampaikan atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 10 Juli 2023

Pelatih  
  
Ahmad Ruswanto

## RIWAYAT HIDUP



Asnan Alwi, Lahir di Jakarta, 18 Maret 1998. Putra dari Bapak Maulud Arifuddin dan Ibu Munyati. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Jatiwaringin XVI Bekasi pada tahun 2004 dan tamat tahun 2010, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 06 Bekasi dan tamat tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMK Yadika 11 Jatirangga dan tamat pada tahun 2016. Ditahun 2016 sampai 2023 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada Orangtua yang selalu memberikan support dan doa sehingga bisa menyelesaikan proses yang berat ini.