

DAFTAR PUSTAKA

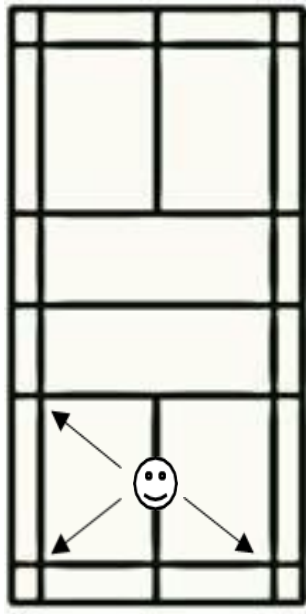
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap “Nasional & Internasional.”* PT Serambi Semesta Distribusi.
- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulutangkis*. Nuansa.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. (1994). *Theory and methodology of training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Pub. Company.
- Grace, T. (2016). *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=11282>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hassan, I. H. I. (2017). The Effect of Core Stability Training on Dynamic Balance and Smash Stroke Performance in Badminton Players. *International Journal of Sports Science and Physical Education*.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105.
<https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Penerbit Alfabeta.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Rajagrafindo.

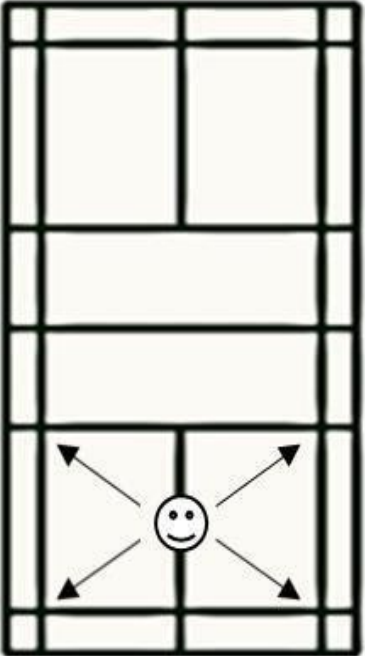
- Muhajir. (2005). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani: Kurikulum Kompetensi 2004*. Yudhistira. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=450910>
- Muthiarani, A. (2017). *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis PB*. Wiratama Jaya Yogyakarta.
- Myssidayu, Apta & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Penerbit Alfabeta.
- Pangkey, H. (2015). *Perbedaan Hasil Latihan Shadow Badminton Antara Point Movement dan Memindahkan Shuttlecock Terhadap Kelincahan Kaki Untuk Kelompok Usia Anak dan Pemula PB Pendowo Semarang Tahun 2014*.
- Poole, J. (2013). *Belajar Bulu Tangkis*. CV Prionir Jaya.
- Purnama, Kunta, S. (2010). *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Saksana, Purusa, Y. (2015). Pengaruh Latihan Shuttle Run dengan Metode Set Meningkatkan Repetisi Tetap dan Set Tetap Repetisi Meningkatkan Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Dalam Bulutangkis Atlet Usia 11-13 Tahun di PB. Jogjaraya Yogyakarta. *Yogyakarta, Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Pioner Jaya.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.

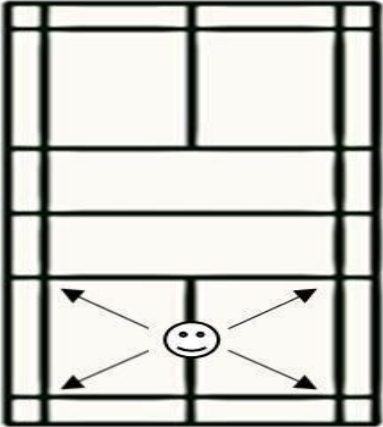
Wiaro, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.

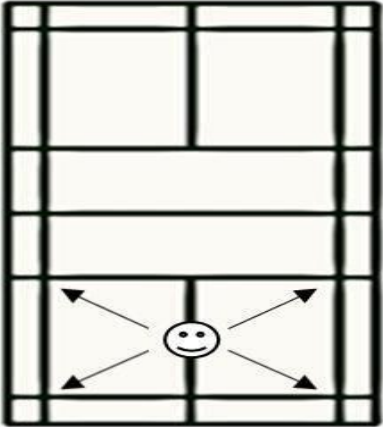
PROGRAM LATIHAN

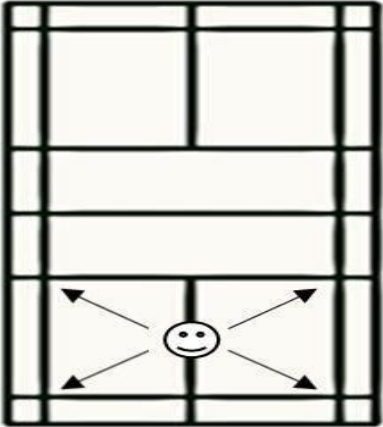
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 60 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 22 orang
 Hari, tanggal : Kamis
 Periodasi : Khusus
 Mikro I
 Sesi 1
 Peralatan : Lapangan, Peluit, stopwatch, dan *shuttlecock*
 Waktu : Pukul 17:00-18:30

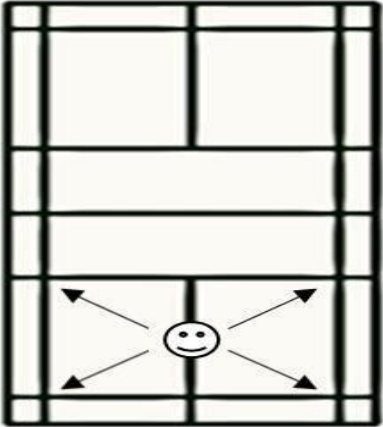
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengaraha, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta dibasikan 5shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Peserta dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	10 menit		Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	10 Menit		Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Penutupan, berbaris, berdoa dan evaluasi latihan	5 menit	<pre> x X </pre>	-

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 3x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

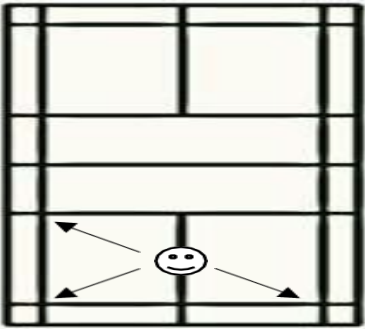
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 3x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

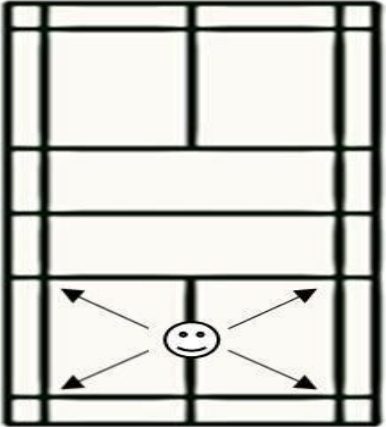
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 4x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

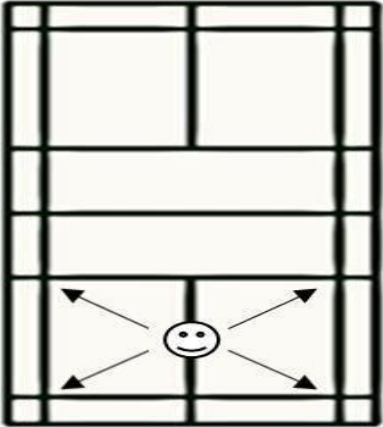
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 4x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

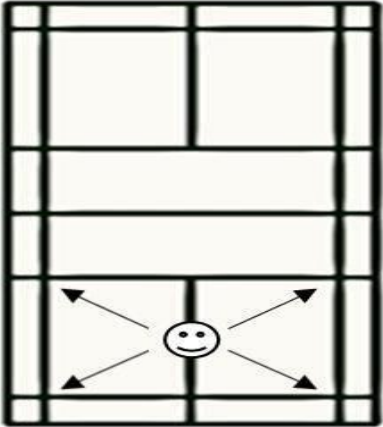
PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	II
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	6
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Minggu		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan dengan 6 sudut</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan dengan 6 sudut</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan 6 sudut</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

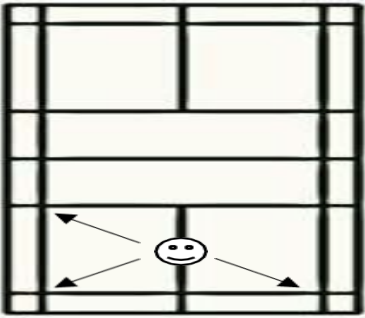
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan dengan 6 sudut</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

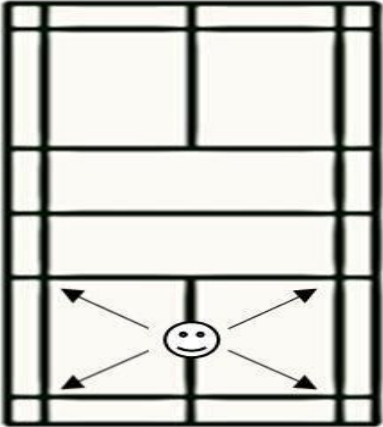
PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 60 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Jumlah Atlet : 22 orang
 Hari, tanggal : Minggu

Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 9
 Peralatan : Lapangan, Peluit, stopwatch, dan *shuttlecock*

Waktu : Pukul 17:00 – 19:00 Intensitas : Sedang (75%)

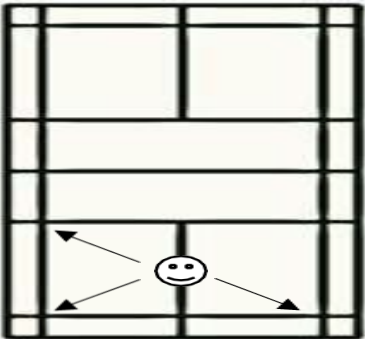
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

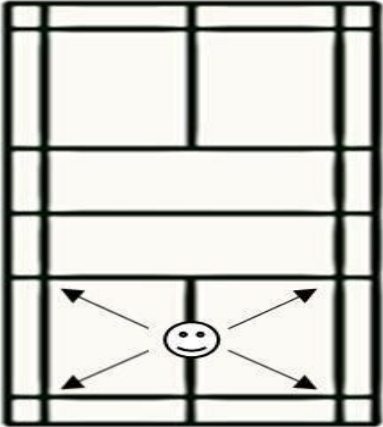
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

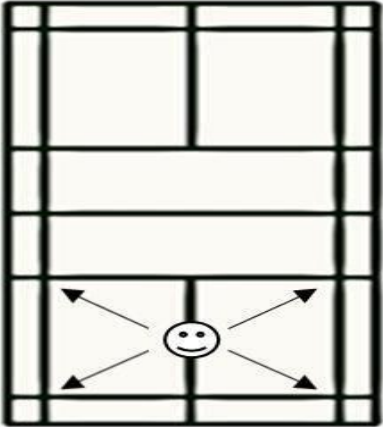
PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	III
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	10
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Kamis		

Waktu : Pukul 17:00 – 19:00 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

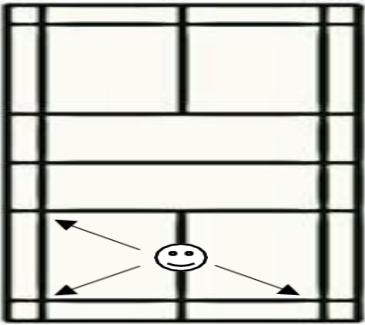
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

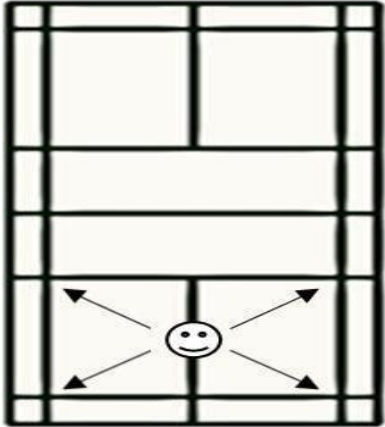
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

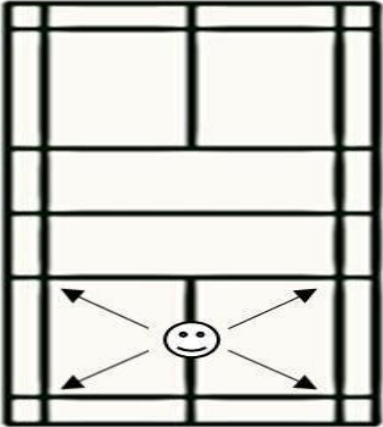
PROGRAM LATIHAN

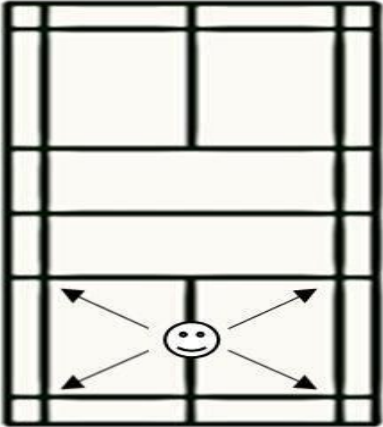
Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	IV
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	12
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Minggu		

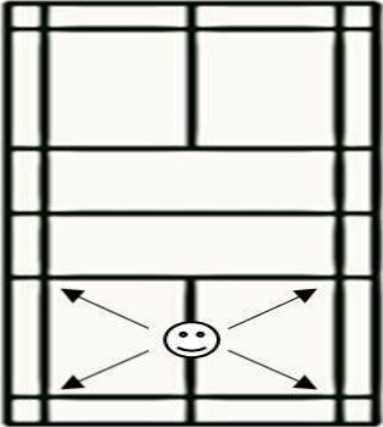
Waktu : Pukul 17:00 – 19:00 Intensitas : Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 7x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 7x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 7x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 7x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

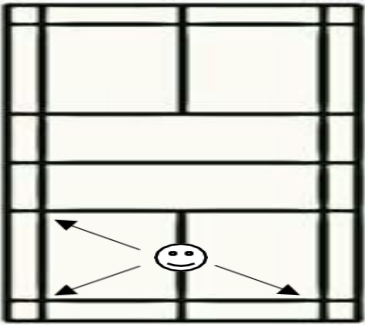
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 8x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

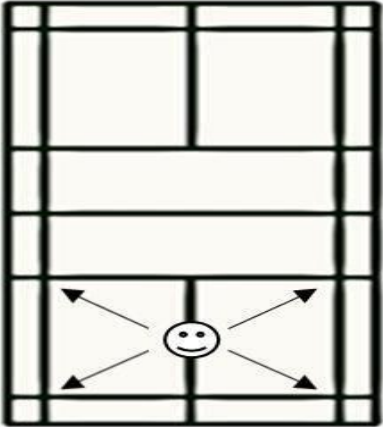
PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 60 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Jumlah Atlet : 22 orang
 Hari, tanggal : Kamis

Periodasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 16
 Peralatan : Lapangan, Peluit, stopwatch, dan *shuttlecock*

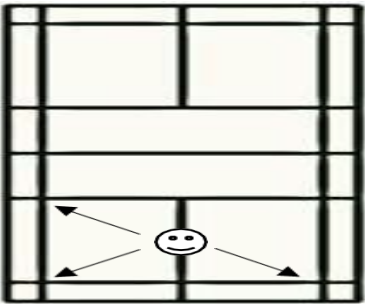
Waktu : Pukul 17:00 – 19:00 Intensitas : Sedang (75%)

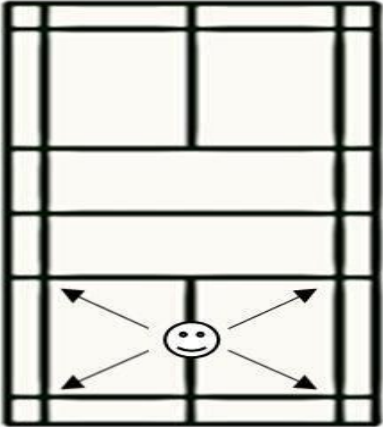
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 8x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 8x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	VI
Sasaran Latihan	: <i>Post Test</i>	Sesi	17
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Jumat		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (75%)

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	10 menit	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong, lakukan secara acak dengan teknik langkah berurutan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	10 Menit	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda
5.	Game	20 menit	-	Melakukan permainan bulutangkis agar siswa bersemangat saat mengikuti latihan bulutangkis
6.	Pendinginan peregangan statis	5 menit	-	-
7.	Evaluasi hasil latihan, pendinginan dan peregangan statis	5 menit	<pre> x X </pre>	Pengarahan , berdoa & penutup

Rekap Program Latihan

Sesi	Hari	Jenis Kegiatan	Durasi	Intensitas Latihan
1	Kamis	Pre Test	30 menit	
2	Jumat	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 3x, Set 3x	Rendah
3	Minggu	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 3x, Set 3x	Rendah
4	Kamis	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 4x, Set 3x	Rendah
5	Jumat	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 4x, Set 3x	Rendah
6	Minggu	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Rendah
7	Kamis	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Sedang
8	Jumat	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 5x, Set 3x	Sedang
9	Minggu	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang
10	Kamis	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang

11	Jumat	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 6x, Set 3x	Sedang
12	Minggu	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Tinggi
13	Kamis	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Tinggi
14	Jumat	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 7x, Set 3x	Tinggi
15	Minggu	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 8x, Set 3x	Tinggi
16	Kamis	1. Langkah Berurutan 2. Langkah Bersilang	60 menit, Rep 8x, Set 3x	Tinggi
17	Jumat	Post Test	20 menit	

Lampiran 1

Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Peningkatan
1	Rehan	10	11	1
2	Reza	11	13	2
3	Zidan	10	11	1
4	Alfi	12	14	2
5	Bayu	12	13	1
6	Musli	11	13	2
7	Raka	11	12	1
8	Ihsan	13	14	1
9	Davin	13	15	2
10	Marsya	11	12	1
11	Asyila	12	14	2
12	Bayu	11	12	1
13	Rizki	11	13	2
14	Wahyu	13	15	2
15	Dani	14	15	1
16	Ilham	13	14	1
17	Fajar	12	15	3
18	Fauzan	11	13	2
19	Amelia	13	14	1
20	Ryan	11	12	1
21	Nada	12	13	1
22	Gisela	10	12	2

Ket:



: Kelompok Langkah Berurutan



: Kelompok Langkah Bersilangan

Lampiran 2

Tabel Data Uji
Kenormalan Tes Awal Kelompok Langkah Berurutan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	10	-1,404	0,080	0,182	0,102
2	10	-1,404	0,080	0,182	0,102
3	11	-0,439	0,330	0,545	0,215
4	11	-0,439	0,330	0,545	0,215
5	11	-0,439	0,330	0,545	0,215
6	11	-0,439	0,330	0,545	0,215
7	12	0,527	0,701	0,818	0,117
8	12	0,527	0,701	0,818	0,117
9	12	0,527	0,701	0,818	0,117
10	13	1,492	0,932	1,000	0,068
11	13	1,492	0,932	1,000	0,068

$L_{ohit} = 0,215$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 11$ diperoleh $L_{otab} = 0,249$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 3

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Langkah Beurutan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	11	-1,468	0,071	0,182	0,111
2	11	-1,468	0,071	0,182	0,111
3	12	-0,699	0,242	0,364	0,121
4	12	-0,699	0,242	0,364	0,121
5	13	0,070	0,528	0,636	0,108
6	13	0,070	0,528	0,636	0,108
7	13	0,070	0,528	0,636	0,108
8	14	0,839	0,799	0,909	0,110
9	14	0,839	0,799	0,909	0,110
10	14	0,839	0,799	0,909	0,110
11	15	1,608	0,946	1,000	0,054

$L_{ohit} = 0,121$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 11$ diperoleh $L_{otab} = 0,249$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 4

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Awal Kelompok Langkah Bersilangan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	10	-1,564	0,059	0,091	0,032
2	11	-0,745	0,228	0,455	0,226
3	11	-0,745	0,228	0,455	0,226
4	11	-0,745	0,228	0,455	0,226
5	11	-0,745	0,228	0,455	0,226
6	12	0,074	0,530	0,636	0,107
7	12	0,074	0,530	0,636	0,107
8	13	0,893	0,814	0,909	0,095
9	13	0,893	0,814	0,909	0,095
10	13	0,893	0,814	0,909	0,095
11	14	1,712	0,957	1,000	0,043

$$L_{ohit} = 0,226$$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 11$ diperoleh $L_{otab} = 0,249$

Maka

$$L_{ohit} < L_{otab}$$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 5

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Akhir Kelompok Langkah Bersilangan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	12	-1,199	0,115	0,273	0,157
2	12	-1,199	0,115	0,273	0,157
3	12	-1,199	0,115	0,273	0,157
4	13	-0,375	0,354	0,545	0,191
5	13	-0,375	0,354	0,545	0,191
6	13	-0,375	0,354	0,545	0,191
7	14	0,449	0,673	0,727	0,054
8	14	0,449	0,673	0,727	0,054
9	15	1,273	0,899	1,000	0,101
10	15	1,273	0,899	1,000	0,101
11	15	1,273	0,899	1,000	0,101

$L_{ohit} = 0,191$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 11$ diperoleh $L_{otab} = 0,249$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 6

Uji Homogenitas

Kelompok Latihan *Shadow* Langkah Berurutan

$$F = \frac{1,07}{1,69} = 1,58$$

Kelompok Latihan *Shadow* Langkah Bersilang

$$F = \frac{1,22}{1,21} = 0,99$$

Peningkatan

$$F = \frac{0,27}{0,69} = 1,73$$

$$F_{\text{hit}} \text{ Tes Awal} = 1,58$$

$$F_{\text{hit}} \text{ Tes Akhir} = 0,99$$

$$F_{\text{hit}} \text{ Peningkatan} = 1,73$$

Pada dk (11,11) dan L = (0,05) diperoleh $F_{\text{tab}} = 2,98$

Maka

$$F_{\text{hit}} < F_{\text{tab}}$$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

Lampiran 7

Uji Distribusi t
Peningkatan Latihan Shadow Langkah Berurutan

$$t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{1,55}{0,52/\sqrt{11}}$$

$$t = \frac{1,55}{0,16}$$

$$t = 9,81$$

$$t_{hit} = 9,81$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 11 diperoleh $t_{tab} = 2,26$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan hipotesis penelitian diterima, hipotesis nol ditolak

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah berurutan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Mandiri Badminton Club.

Lampiran 8

Uji Distribusi t
Peningkatan Latihan Shadow Langkah Bersilang

$$t = \frac{B}{SB/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{1,55}{0,69/\sqrt{11}}$$

$$t = \frac{1,55}{0,21}$$

$$t = 7,45$$

$$t_{hit} = 7,45$$

Pada (α) = 0,05 dan (dk) = 11 diperoleh $t_{tab} = 2,26$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan hipotesis penelitian diterima, hipotesis nol ditolak

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shadow* langkah bersilang terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis PB. Mandiri Badminton Club.

Lampiran 9

Uji Signifikasi Peningkatan Dua Kelompok

$$S^2 = \frac{\left((11-1) \times 0,52^2 \right) + \left((11-1) \times 0,69^2 \right)}{11 + 11 - 2}$$

$$S^2 = \frac{7,45}{20}$$

$$S^2 = 0,373$$

$$S = 0,61$$

$$t = \frac{1,55 - 1,55}{0,61 \sqrt{\frac{1}{11} + \frac{1}{11}}}$$

$$t = \frac{0}{0,61 \sqrt{0,81}}$$

$$t = 0$$

$$t_{hit} = 0$$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $(dk) = 22$ diperoleh $t_{tab} =$

Maka

$$t_{hit} < t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis penelitian ditolak, hipotesis nol diterima

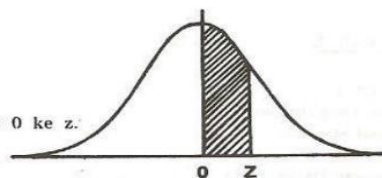
Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dan latihan *shadow* langkah bersilang terhadap peningkatan kelincahan pada atlet PB Mandiri Badminton Club

Lampiran 10

Tabel Nilai Distribusi Z

DAFTAR F

LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z.
(Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal).



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0,1	0398	0438	0478	0517	0557	0596	0636	0675	0714	0754
0,2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0,3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0,4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0,5	1915	1950	1985	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0,6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2518	2549
0,7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852
0,8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0,9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1,0	3413	3438	3461	3485	3508	3531	3554	3577	3599	3621
1,1	3643	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1,2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4015
1,3	4032	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1,4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1,5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1,6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1,7	4554	4564	4573	4582	4591	4599	4608	4616	4625	4633
1,8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4693	4699	4706
1,9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2,0	4772	4778	4783	4788	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2,1	4821	4826	4830	4834	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2,2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2,3	4893	4896	4898	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2,4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2,5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2,6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2,7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2,8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2,9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3,0	4987	4987	4987	4988	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3,1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3,2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995	4995
3,3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3,4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3,5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3,6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

Sumber : *Theory and Problems of Statistics*, Spiegel, M.R., Ph.D., Schaum Publishing Co., New York, 1961.

Lampiran 11

Tabel Nilai Uji Lilliefors

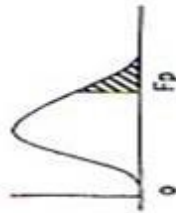
DAFTAR XIX(11)
NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran sampel	Tingkat Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
= 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
> 30	1,031	0,886	0,805	0,768	0,736
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

Donover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc., 1973.

Lampiran 12

Tabel Nilai Uji Homogenitas




DAFTAR I
 Nilai Persenil untuk Distribusi F
 (Bilangan dalam badan daftar menyatakan Fp; Baris atas untuk
 p = 0,05 dan baris bawah untuk p = 0,01)

V1 = dk pembel	V2 = dk pembilang									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	161	208	246	275	297	314	327	337	344	349
2	193	249	292	325	349	367	380	389	395	400
3	213	275	322	358	385	405	419	428	433	437
4	227	295	345	384	413	435	450	458	463	467
5	238	311	364	405	436	459	475	483	488	492
6	247	323	378	421	453	477	494	502	507	511
7	255	334	391	436	469	494	511	519	524	528
8	262	343	402	448	482	507	524	532	537	541
9	268	350	409	453	487	512	529	537	542	546
10	273	356	414	458	492	517	534	542	547	551
11	277	360	418	462	496	521	538	546	551	555
12	280	363	421	465	499	524	541	549	554	558
13	283	366	424	468	502	527	544	552	557	561
14	285	368	426	470	504	529	546	554	559	563
15	287	370	428	472	506	531	548	556	561	565
16	289	372	430	474	508	533	550	558	563	567
17	291	374	432	476	510	535	552	560	565	569
18	292	376	434	478	512	537	554	562	567	571
19	294	378	436	480	514	539	556	564	569	573
20	295	379	437	481	515	540	557	565	570	574
21	296	381	439	483	517	542	559	567	572	576
22	297	382	440	484	518	543	560	568	573	577
23	298	384	442	486	520	545	562	570	575	579
24	299	385	443	487	521	546	563	571	576	580
25	300	386	444	488	522	547	564	572	577	581
26	301	387	445	489	523	548	565	573	578	582
27	302	388	446	490	524	549	566	574	579	583
28	303	389	447	491	525	550	567	575	580	584
29	304	390	448	492	526	551	568	576	581	585
30	305	391	449	493	527	552	569	577	582	586
31	306	392	450	494	528	553	570	578	583	587
32	307	393	451	495	529	554	571	579	584	588
33	308	394	452	496	530	555	572	580	585	589
34	309	395	453	497	531	556	573	581	586	590
35	310	396	454	498	532	557	574	582	587	591
36	311	397	455	499	533	558	575	583	588	592
37	312	398	456	500	534	559	576	584	589	593
38	313	399	457	501	535	560	577	585	590	594
39	314	400	458	502	536	561	578	586	591	595
40	315	401	459	503	537	562	579	587	592	596
41	316	402	460	504	538	563	580	588	593	597
42	317	403	461	505	539	564	581	589	594	598
43	318	404	462	506	540	565	582	590	595	599
44	319	405	463	507	541	566	583	591	596	600
45	320	406	464	508	542	567	584	592	597	601
46	321	407	465	509	543	568	585	593	598	602
47	322	408	466	510	544	569	586	594	599	603
48	323	409	467	511	545	570	587	595	600	604
49	324	410	468	512	546	571	588	596	601	605
50	325	411	469	513	547	572	589	597	602	606

Lampiran 14

SK Bimbingan


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 : 214 / SK.01/E-DK / VII / 2024
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 skripsi.

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

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Nama : **Dhio Pratama**
 NPM : 41182191180039


Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilang Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mandiri Badminton Club

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**
 Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**
 Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **T.A.**
 Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

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 : 19 Juli 2024

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 15

Surat Permohonan 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 : 350 / SE / FKIP / UNISMA / VII /2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Pelatih PB Mandiri Badminton Club
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Dhio Pratama
 NPM : 41182191180039
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **29 Februari 2024**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :


Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilang Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Mandiri Badminton Club

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya 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, 31 Juli 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 16

Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



PB. Mandiri Badminton Club
Jl. Raya Bekasi KM 26, Ujung Menteng
Cakung, Jakarta Timur. 13960
Telp. 0812-8185710 / 0812-84821798

SURAT KETERANGAN
001/18/X/2023

Yang bertandatangan di bawah ini :

NAMA : Praseto Tri Wibowo
JABATAN : Ketua Klub Dan Pelatih


Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan di bawah ini :

NAMA : Dho Pratama
NPM : 41182191180039
PROGRAM STUDI : PENJAS
FAKULTAS : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 8 Oktober 2023, mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian dengan "PENGARUH LATIHAN SHADOW MENGGUNAKAN LANGKAH BERURUTAN DAN LANGKAH BERSILANG TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB MANDIRI BADMINTON CLUB" dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tugas akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


JAKARTA, 10-AGUSTUS 2023
PB. MANDIRI BADMINTON CLUB



(Praseto)

Lampiran 17

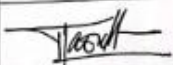
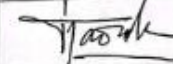
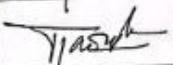
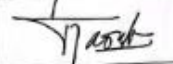
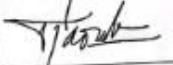
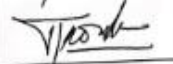
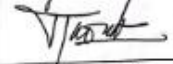
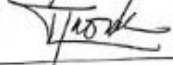
Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Dhio Pratama
 NPM : 91182191180039
 Program Studi : Pendidikan
 Judul : Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bergilang terhadap kelincakan Atlet bulutangkis PB Mandiri Badminton Club
 Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqirani, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	29-07-2023	Review Bab I - Bab III	
2	28-12-2023	Perbaiki Instrumen penelitian	
3	4/01-2024	Susun program Latihan	
4	10-10-2023	Pengambilan data penelitian	
5	04-01-2023	Susun Bab IV dan V	
6	21-02-2024	Perbaiki Bab IV	
7	9-04-2024	Tambahkan diskusi pembahasan	
8	15-05-2024	Susun Abstrak, Daftar tabel dll.	

Lampiran 18

Dokumentasi Penelitian







Lampiran 19

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Dhio Pratama, lahir di Jakarta pada 25 Desember 1997. Jenis kelamin laki-laki. Beragama Islam. Merupakan anak pertama dari Bapak Hasanudin S.H. dan Ibu Lilis. Saat ini bertempat tinggal di Pondok Ungu Permai Sektor V Blok M11 No 3A Kecamatan Babelan Kelurahan Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat. Riwayat Pendidikan penulis diawali di SD Tiara Harapan Jaya (lulus pada tahun 2011), SMPN 3 Babelan (lulus pada tahun 2013), SMKN 61 Jakarta (lulus pada tahun 2016), mengikuti program S1 Penjaskesrek Universitas Islam "45" Bekasi dan sampai dengan penelitian skripsi ini masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam "45" Bekasi.