

DAFTAR PUSTAKA

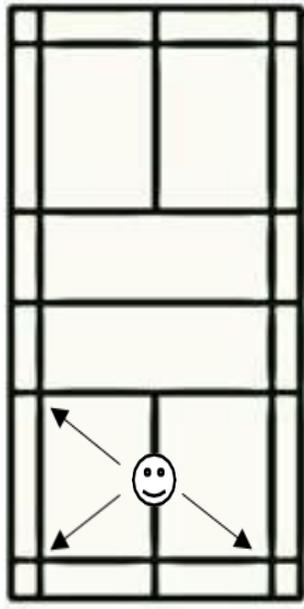
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap “Nasional & Internasional.”* PT Serambi Semesta Distribusi.
- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulutangkis*. Nuansa.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. (1994). *Theory and methodology of training: 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.

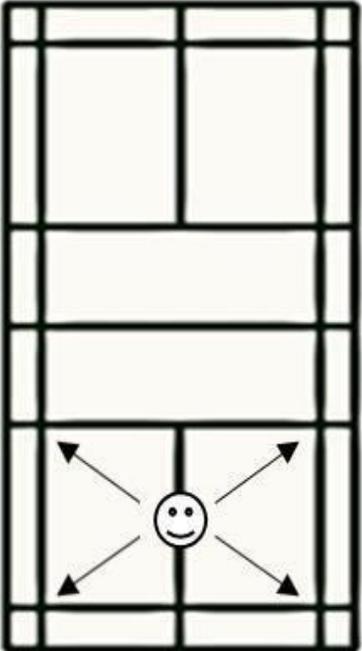
- Muhajir. (2005). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani: Kurikulum Kompetensi 2004*. Yudhistira. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=450910>
- Muthiarani, A. (2017). *Pengaruh Latihan Shadow Menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan Footwork Atlet Bulutangkis 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.

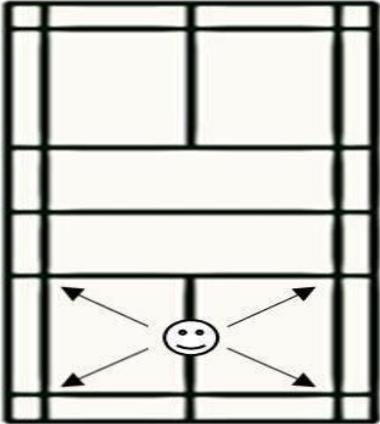
Wiaro, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.

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

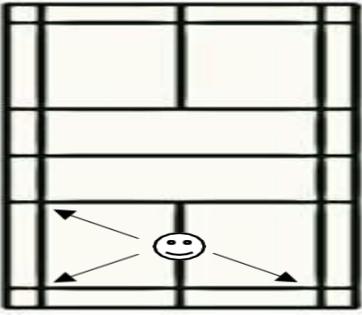
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengaraha, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta dibasikan 5shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Peserta dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <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

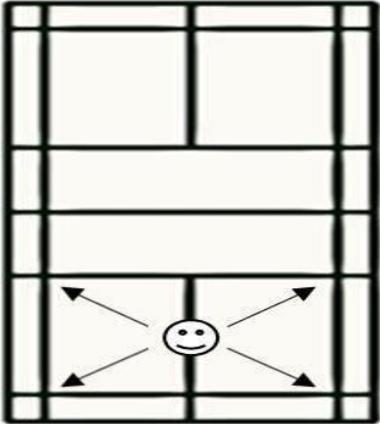
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	10 Menit		Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan
5.	Game	20 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

PROGRAM LATIHAN

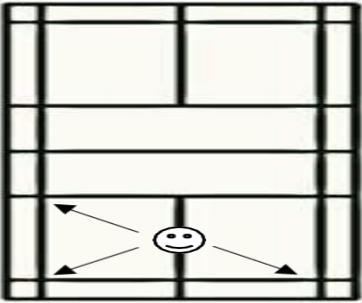
Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	I
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	3
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Minggu		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (70%)

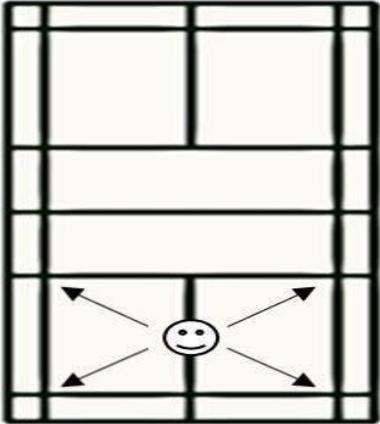
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibasikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 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 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: 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

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	I
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	4
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Kamis		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (70%)

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: 4x Set: 3x	 <p style="text-align: center;">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

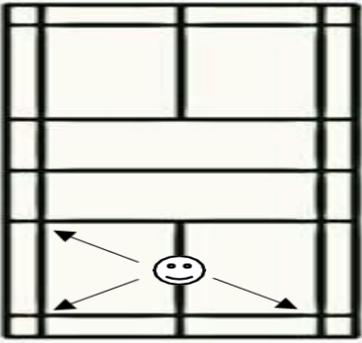
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 4x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</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

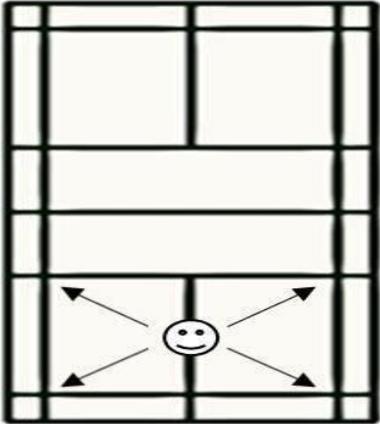
PROGRAM LATIHAN

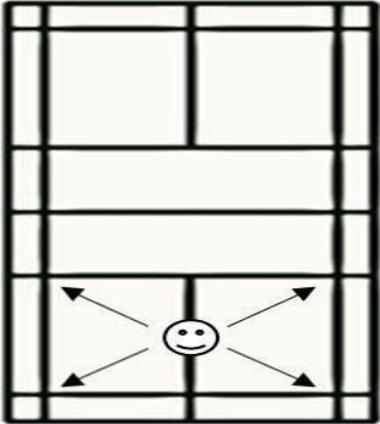
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 60 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Jumlah Atlet : 22 orang
 Hari, tanggal : Jumat

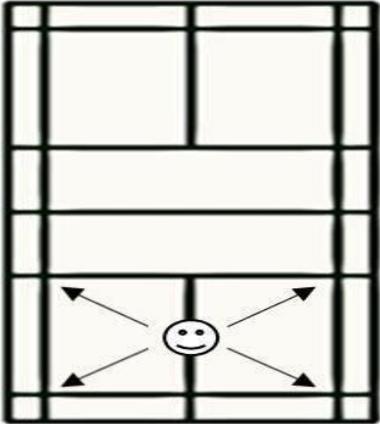
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan, Peluit, stopwatch, dan *shuttlecock*

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: 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 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: 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: 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

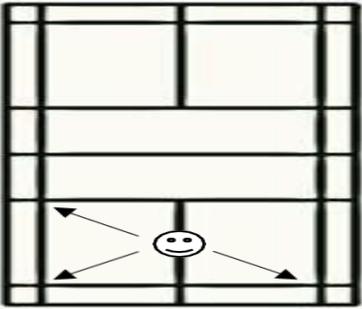
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan 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

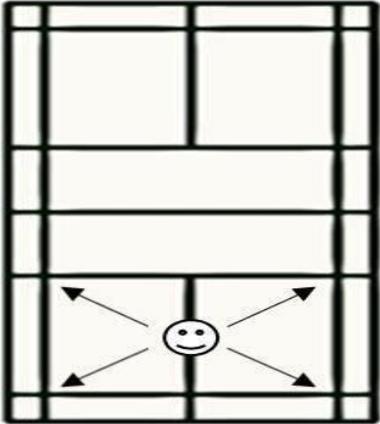
PROGRAM LATIHAN

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

Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 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: 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 6 sudut</p>	Guru memantau pelaksanaan latihan agar siswa tidak bercanda

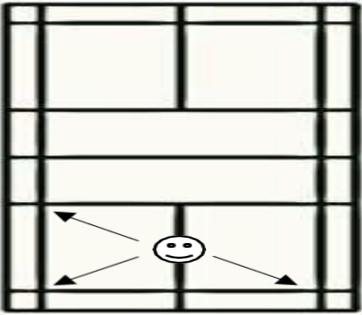
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 5x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan 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

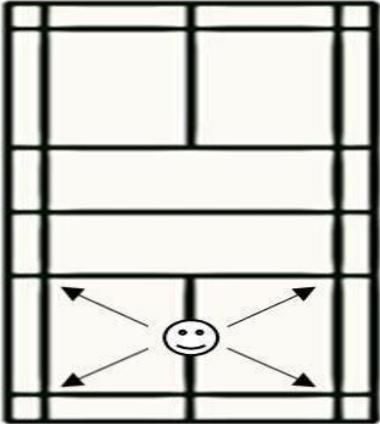
PROGRAM LATIHAN

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

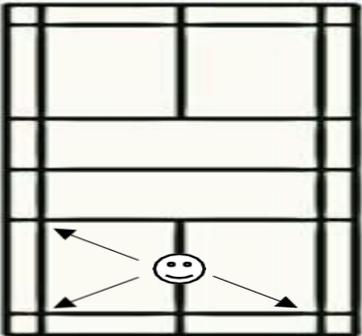
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</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 , berdo'a & penutup

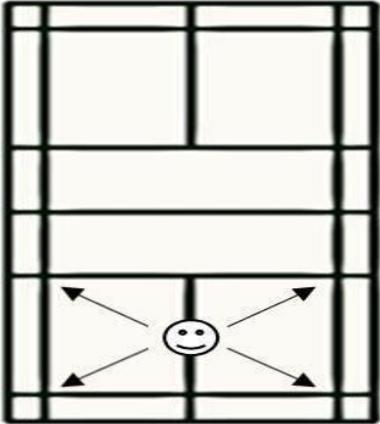
PROGRAM LATIHAN

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

Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 10
 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

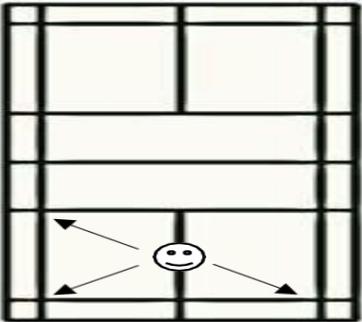
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</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

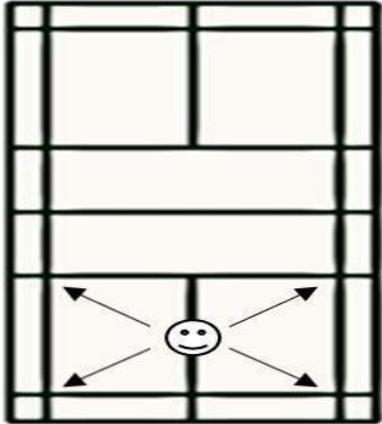
PROGRAM LATIHAN

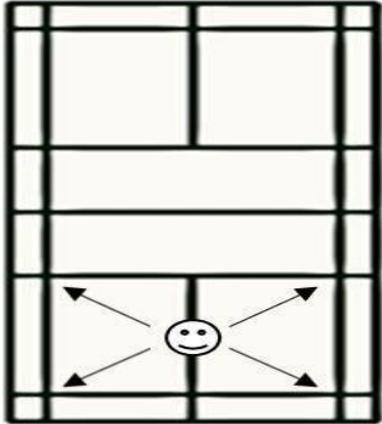
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 60 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan
 Jumlah Atlet : 22 orang
 Hari, tanggal : Jumat

Periodasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan, Peluit, stopwatch, dan *shuttlecock*

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

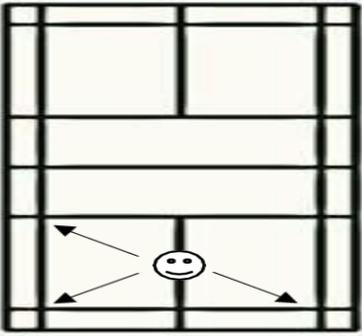
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <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

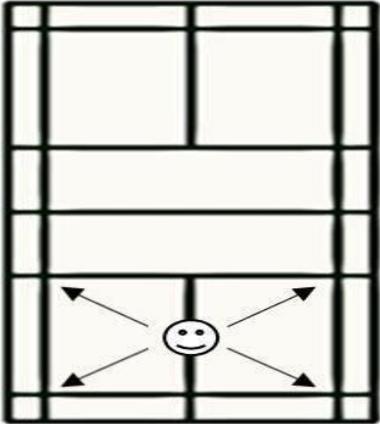
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 6x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah Bersilangan</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

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

PROGRAM LATIHAN

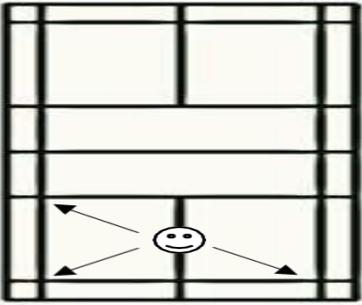
Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 60 menit	Mikro	IV
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	13
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Kamis		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (75%)

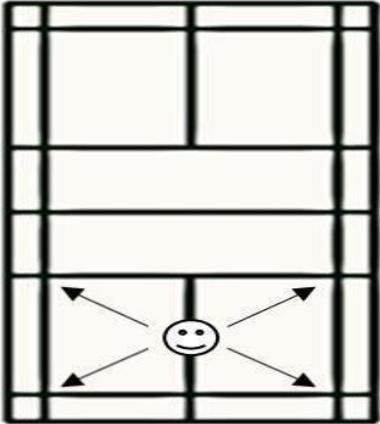
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 menit Rep: 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

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	V
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Sesi	14
Jumlah Atlet	: 22 orang	Peralatan	: Lapangan, Peluit, stopwatch, dan <i>shuttlecock</i>
Hari, tanggal	: Jumat		
Waktu	: Pukul 17:00 – 19:00	Intensitas	: Sedang (75%)

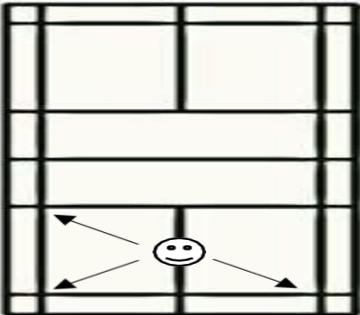
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <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

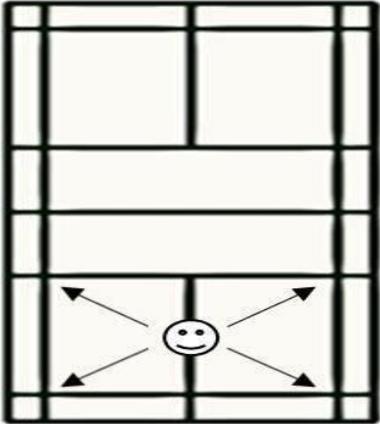
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 7x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</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

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodasi : Khusus
Waktu : 60 menit	Mikro V
Sasaran Latihan : Kelincahan	Sesi 15
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: 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

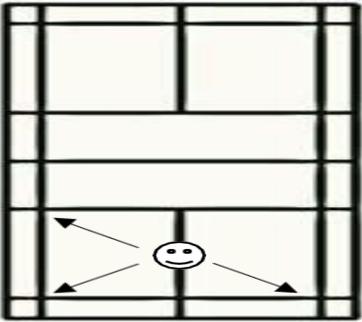
4.	b. (Kelompok Bersilangan) latihan <i>shadow</i> mengambil <i>shuttlecock</i>	4 Menit Rep: 8x Set: 3x	 <p>Atlet menyiapkan 2 <i>shuttlecock</i> selanjutnya melakukan <i>shadow</i> dengan mengambil <i>shuttlecock</i> dan dipindahkan ke sudut yang kosong lakukan secara acak dengan teknik langkah bersilangan</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

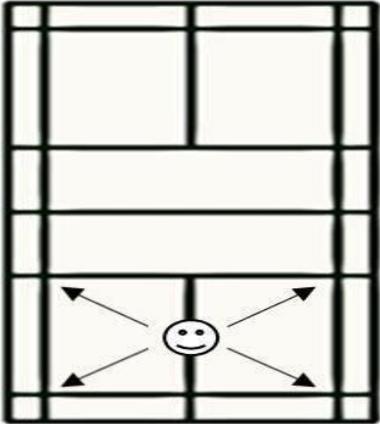
PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 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*

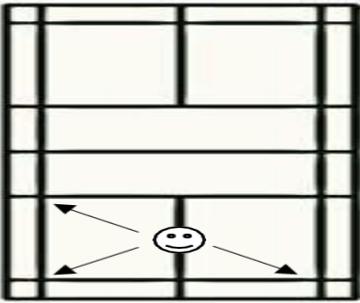
Waktu : Pukul 17:00 – 19:00 Intensitas : Sedang (75%)

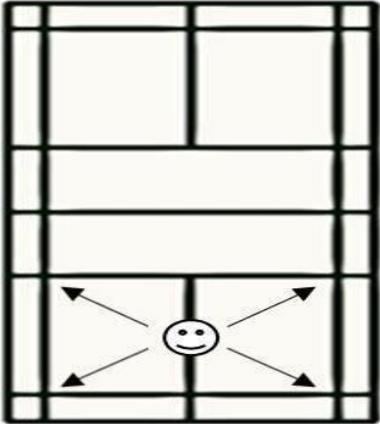
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Siswa dibagikan 5 shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Siswa dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) a. (Kelompok Langkah Berurutan) latihan <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 data-bbox="824 789 1182 1077">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 data-bbox="954 1507 1092 1686"> 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 Signifikansi 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

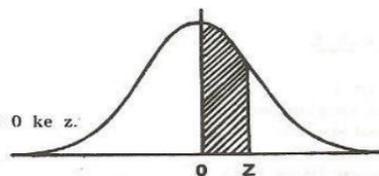
Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shadow* langkah berurutan dan latihan *shadow* langkah bersilang terhadap peningkatan kelincahan pada atlet PB Mandiri Badminton Club

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 13

Tabel Nilai Uji Hipotesis

VI = α pendekatan	VI = dk pembilang																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	25	30	40	50	60	75	100	200	500	*
10	0,96	4,10	3,21	3,49	3,13	3,12	3,14	3,07	3,04	2,97	2,94	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,53	2,50	2,47	2,44	2,41	2,38	2,35	2,31	2,28
11	0,01	7,55	6,35	5,99	5,61	5,19	5,21	5,06	4,93	4,85	4,78	4,71	4,63	4,51	4,41	4,32	4,23	4,17	4,12	4,08	4,04	3,96	3,93	3,90	3,87	3,84	3,81	3,78	3,75	3,71
12	0,04	5,78	3,39	3,56	3,25	3,25	3,09	2,93	2,95	2,90	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,63	2,57	2,53	2,50	2,47	2,45	2,42	2,40	2,37	2,34	2,31	2,28	2,24	2,21	2,18
13	0,15	7,29	6,22	5,57	5,33	5,07	4,98	4,71	4,63	4,51	4,46	4,40	4,39	4,21	4,10	4,02	3,94	3,88	3,83	3,79	3,76	3,73	3,70	3,67	3,64	3,61	3,58	3,55	3,51	3,48
14	0,15	5,39	3,49	3,28	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,61	2,60	2,54	2,50	2,44	2,39	2,35	2,31	2,28	2,25	2,23	2,21	2,18	2,14	2,11	2,08	2,04	2,01
15	0,31	6,07	3,95	3,61	3,36	3,06	3,02	2,85	2,79	2,74	2,70	2,65	2,60	2,54	2,49	2,44	2,39	2,35	2,31	2,28	2,25	2,23	2,21	2,18	2,14	2,11	2,08	2,04	2,01	1,98
16	0,47	5,80	3,41	3,18	3,02	2,90	2,82	2,77	2,71	2,67	2,63	2,59	2,54	2,48	2,43	2,39	2,35	2,31	2,28	2,25	2,23	2,21	2,18	2,15	2,11	2,08	2,04	2,01	1,97	1,94
17	0,60	6,21	3,58	3,35	3,19	3,06	2,98	2,93	2,87	2,83	2,79	2,75	2,70	2,64	2,59	2,54	2,50	2,46	2,42	2,39	2,37	2,35	2,33	2,31	2,28	2,24	2,21	2,17	2,14	2,11
18	0,75	6,51	3,96	3,73	3,57	3,44	3,36	3,31	3,25	3,21	3,17	3,13	3,09	3,04	2,99	2,94	2,90	2,86	2,82	2,79	2,77	2,75	2,73	2,71	2,68	2,64	2,61	2,57	2,54	2,51
19	0,88	6,78	4,01	3,78	3,62	3,49	3,41	3,36	3,30	3,26	3,22	3,18	3,14	3,09	3,04	3,00	2,96	2,92	2,88	2,85	2,83	2,81	2,79	2,77	2,74	2,71	2,67	2,64	2,61	2,58
20	1,00	7,04	4,24	4,01	3,85	3,72	3,64	3,59	3,53	3,49	3,45	3,41	3,37	3,32	3,27	3,23	3,19	3,15	3,11	3,08	3,06	3,04	3,02	3,00	2,97	2,94	2,91	2,87	2,84	2,81
21	1,10	7,28	4,44	4,21	4,05	3,92	3,84	3,79	3,73	3,69	3,65	3,61	3,57	3,52	3,48	3,44	3,40	3,36	3,32	3,29	3,27	3,25	3,23	3,21	3,18	3,15	3,11	3,08	3,05	3,02
22	1,20	7,50	4,64	4,41	4,25	4,12	4,04	3,99	3,93	3,89	3,85	3,81	3,77	3,72	3,68	3,64	3,60	3,56	3,52	3,49	3,47	3,45	3,43	3,41	3,38	3,35	3,31	3,28	3,25	3,22
23	1,30	7,70	4,84	4,61	4,45	4,32	4,24	4,19	4,13	4,09	4,05	4,01	3,97	3,92	3,88	3,84	3,80	3,76	3,72	3,69	3,67	3,65	3,63	3,61	3,58	3,55	3,51	3,48	3,45	3,42
24	1,40	7,88	5,04	4,81	4,65	4,52	4,44	4,39	4,33	4,29	4,25	4,21	4,17	4,12	4,08	4,04	4,00	3,96	3,92	3,89	3,87	3,85	3,83	3,81	3,78	3,75	3,71	3,68	3,65	3,62
25	1,50	8,05	5,24	5,01	4,85	4,72	4,64	4,59	4,53	4,49	4,45	4,41	4,37	4,32	4,28	4,24	4,20	4,16	4,12	4,09	4,07	4,05	4,03	4,01	3,98	3,95	3,91	3,88	3,85	3,82

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 : Dhio 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

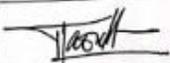
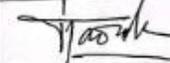
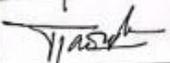
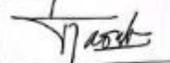
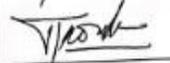
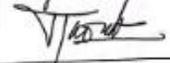
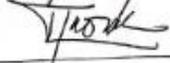
Frekuensi Bimbingan

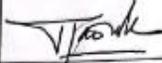
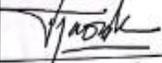
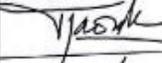


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

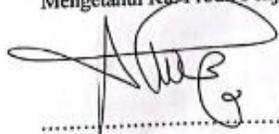
Nama Mahasiswa : Dhio Pratama
 NPM : 91182191180039
 Program Studi : Pendidikan
 Judul : Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bergilang terhadap kelincakan Atlet bulutangkis PB Mandiri Badminton Club
 Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqirani, M.Pd

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.	

KEGIATAN BIMBINGAN			
No	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	19-06-2024	Revisi Abstrak, Lampiran, dll.	
10	02-07-2024	Perbaiki Lampiran (statistik)	
11	11-07-2024	Review Kelengkapan berkas ujian	
12	19-07-2024	Acc Sidang	

Bekasi, 19/7/24
Mengetahui Ka-Prodi, Penjaskesrek


.....

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.