

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH*
BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 21 REMU KOTA
SORONG**



Oleh :

Nama : UNTUNG ROMUALDO PURBA

Nim : 148520120066

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2023/2024

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 21
KOTA SORONG

Nama : UNTUNG ROMUALDO PURBA

NIM : 148520120066

Telah disetujui oleh pembimbing

Pada tanggal :

Pembimbing I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601



Pembimbing II

Waskito Aji Survo Putro, M.Or.,AIFO-FIT,
NIDN. 1117019002



LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATHAN FOOTWORK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 21
KOTA SORONG

Nama : **UNTUNG ROMUALDO PURBA**

NIM : **148520120066**

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan
Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada Tanggal :

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

Ketua penguji

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079201



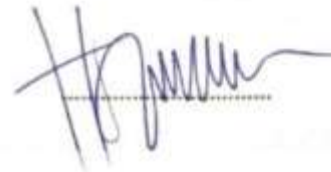
Penguji I

Bandung Bumboro, M.Pd.
NIDN. 1409058401



Penguji II

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601



HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong 13 November 2023

Untung Romualdo Purba
NIM 148520120066

MOTTO

Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari”.

(Matius 6:34)

“Orang lain gak akan bisa paham *struggel* dan masa sulitnya kita yang mereka inginkan tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya”.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 21 REMU KOTA SORONG

Oleh :

Untung Romualdo Purba

148520120066

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap kemampuan *footwork smash* bulutangkis siswa SD Negeri 21 Kota Sorong. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain “*pretest-posttest control grup design*”. Populasi dalam penelitian adalah siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong yang berjumlah 30 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong yang masih aktif dan kurang dalam melakukan *footwork smash* berjumlah 8 siswa. Instrumen kemampuan *smash*. Analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan *uji-t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *footwork smash* siswa melalui latihan variasi *t* hitung 974 dan nilai *p* sebesar 368.

Kata kunci : kemampuan *footwork smash*

ABSTRACT

This study aims to determine the ability of students to the ability of *footwork smash* badminton students of SD Negeri 21 Sorong City. This type of research is experimental research. This research design uses the “*pretest-posttest control group design*” design. The population in the study was SD Negeri 21 Remu Kota Sorong students totaling 30 students. The sampling technique used was *purposive sampling*. The sample in this study were SD Negeri 21 Remu Kota Sorong students who were still active and lacking in doing *footwork smash* totaling 8 students. The *smash* ability instrument. The analysis in this study was to use the *t*-test, namely by comparing the results of the *pretest* with the *posttest* in the experimental group and the control group. The results showed that there was a significant increase in the ability of *footwork smash* students through variation training *t* count 974 and *p* value of 368.

Keywords: *footwork smash* ability

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong program studi pendidikan jasmani dengan judul “PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 21 REMU KOTA SORONG”.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hal ini tidak tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong
2. Roni Andrian Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun proposal penelitian ini
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi.

4. Bapak Harmaman, M.Pd sebagai dosen pembimbing utama, yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi, arahan, dan masukan dalam menyusun konsep penulisan skripsi ini sampai selesai.
5. Orang tua, saudara, dan seluruh kerabat yang selalu memberikan doa dan semangat serta memenuhi kebutuhan dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Teman-teman pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong Angkatan Tahun 2020 dan rekan-rekan yang mensupport, membantu dan mengingatkan saya, terus mendoakan dan menyemangati saya, yang senantiasa menantikan keberhasilan saya.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik membangun dari pembaca dan saran demi perbaikan skripsi ini dimasa mendatang, guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan semoga bisa menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

Sorong, 13 November 2023

Untung Romualdo Purba
Nim. 148420120066

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1	13
PENDAHULUAN	13
1.1 Latar Belakang	13
1.2 Rumusan masalah.....	20
1.3 Tujuan penelitian.....	20
1.4 Manfaat Penelitian	20
1.5 Definisi Operasional.....	21
BAB II	22
TUJUAN PUSTAKA	22
2.1.1 Hakikat Bulutangkis	22
2.1.2 Hakikat Footwork Smash	31
2.2 Kerangka Berpikir	34
2.3. Hipotesis	35
BAB III	36
METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	38
1.4 Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data	39

3.4.2 Pelaksanaan Program Latihan	40
3.6 Teknik Analiss Data.....	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1. Hasil Penelitian	48
4.1.1 Hasil Observasi	48
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Analisis Penelitian.....	48
4.1.3 Analisis Data.....	50
4.2 Pembahasan.....	53
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Buku Tangkis	23
Gambar 2.2. Shuttlecock.....	24
Gambar 2.3 Net Bulu Tangkis.....	25
Gambar 2.4. Servis Forehand.....	27
Gambar 2.5. Servis Backhand.....	28
Gambar 2.7. Teknik Footwork.....	30
Gambar 2.8. Teknik Smash	31
Gambar 2.9 kerangka Berfikir.....	33
Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Rata-Rata Presttest-Posttest.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian.....	34
Tabel 2. Program Latihan.....	44
Tabel 3 Data Presttest dan posttest.....	47
Table 4. Frekuensi Data Presstest Dan Posttest.....	47
Table 5. Ringkasan Uji Normalitas	49
Table 6. Ringkasan Uji Homogenitas	50
Table 7. Ringkasan Hasil Uji-T data Kontrol dan Eksperimen.....	50

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani dan kebugaran tubuh. Perkembangan olahraga di Indonesia sudah mulai tumbuh dan berkembang sangat pesat hamper diseluruh plosok Indonesia, aktivitas olahraga tidak hanya oleh laki-laki saja, tetapi juga bisa dilakukan oleh perempuan. Mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga kalangan dewasa. Pada mulanya olahraga dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dapat dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai. Seiring perkembangan dan kebutuhan manusia yang semakin maju yang ditandai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi tetapi kegiatan yang dipertandingkan.

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini juga sangat digemari oleh masyarakat disemua kalangan, dimulai dari yang tua sampai yang muda, laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat tercermin dari banyaknya klub-klub mulai dari lever daerah sampai nasional. Disamping itu, dapat dilihat dari antusias masyarakat disetiap ada pertandingan bulu tangkis. Oleh karena itu, PBSI sebagai induk organisasi bulu tangkis melakukan pembinaan besar-besaran (Rahman & Warni 2017).

Permainan bulu tangkis merupakan jenis permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan yang baik untuk memukul *shuttlecock*, dimana teknik langkah kaki atau *footwork* dan pukulan atau *stroke* yang benar akan menghasilkan pukulan yang sempurna (Hamid & Aminuddin, 2019).

Dalam Undang-Undang Dasar 1945 RI Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4, menjelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dalam pasal 1 ayat 4 juga membahas tentang organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerja sama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pendidikan jasmani kesehatan mendorong pengembangan kemampuan dan ketrampilan gerak siswa, pertumbuhan fisik dan pengembangan intelegensi anak didik, untuk itu sangat disangat diperlukan motivasi, baik dorongan dari dalam (intrinsik) maupun dari luar siswa (ekstrinsik), suasana yang kondusif memberikan kemudahan bagi setiap siswa mengikuti perkembangan dirinya secara otomatis. Pendidikan jasmani dan kesehatan dan rekreasi disebut juga sebagai sarana atau media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan jiwa dan ketrampilan motoric yang hanya ada pada pendidikan formal.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib di cantumkan dalam kurikulum pendidikan dan pengajaran, salah satu materi pelajaran yang dipelajari oleh siswa adalah Bulutangkis. Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok bermain. Permainan Bulutangkis dapat dimainkan

didalam maupun diluar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis ukuran panjang dan lebar yang tertentu.

Salah satu teknik dasar dalam permainan Bulutangkis yaitu *smash*. Untuk melaksanakan proses belajar mengajar yang pada pelajaran bulutangkis *smash* ini, maka seorang guru harus memikirkan suatu metode mengajar yang sesuai. Karena materi pembelajaran bulutangkis *smash* ini tidak bisa dilakukan dengan waktu yang singkat untuk melaksanakannya.

Untuk mempermudah siswa dalam melaksanakan praktik *footwork smash* dengan baik, salah satu metode ajar yang dapat digunakan guru penjaskes adalah teknik latihan skipping untuk meningkatkan locatan smash dalam bulutangkis karena dengan menggunakan metode ini bentuk pembelajaran sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, ia akan berusaha melatih ketrampilannya. Bila situasi belajarnya diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respon yang berubah, maka ketrampilan akan lebih disempurnakan.

Footwork smash adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulu tangkis di lapangan. *Footwork smash* juga dapat diartikan sebagaipukulan yang paling potensial dan bertenaga dalam bulu tangkis, yaitu gerakan menangkis cock bulu tangkis dengan raket.

Berdasarkan observasi hasil pembelajaran pada pelaksanaan proses belajar mengajar dengan materi pembelajaran bulu tangkis pada *footwork smash* di kelas VI SD Negeri 21 Remu Kota Sorong yaitu: masih beberapa siswa yang tidak dapat melakukan *footwork smash* dengan baik. Pada saat melakukan *footwork smash* siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong masih banyak cara memegang raket tidak benar, saat melakukan *footwork smas* posisi badan tidak menghadap kedepan tetapi tetapi terlalu menyamping.

Olahraga bulu tangkis awal mula dimainkan dalam upacara adat atau sebagai hiburan. Berawal dari permainan tersebut maka dikembangkan menjadi olahraga yang lebih kompetitif. Olahraga bulu tangkis dimainkan di Inggris pada abad ke-12. Dahulu permainan ini menggunakan dayung atau tongkat (*battledore*) dan menjaga objek tetap di udara dan mencegahnya jatuh menyentuh tanah. Abad ke-18, permainan ini dimainkan di Polandia. Selanjutnya pada abad ke 19 permainan ini dimainkan di India, di Pune. Karena dimainkan di Pune, maka lebih dikenal sebagai permainan Poona. Berlanjutnya waktu permainan ini ditambahkan berupa alat jaring atau net sebagai pembatas lapangan. Kemudian para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an.

Nama Badminton berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman Duke of Beaufort di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bistol Inggris. Sesuai yang di sampaikan H.A.E. Scheele, yang pernah menjabat sekretaris Internasional Badminton Federation (IBF). Sekitar tahun 1870-an, perkumpulan olahraga atau klub badminton boleh dikatakan hampir hampir tidak ada. Olahraga

seperti badminton dimainkan hanya terbatas di lingkungan aristocrat saja dan menggunakan ruang-ruang tamu mereka yang sangat luas. Tapi dalam perkembangannya, olahraga badminton semakin meriah dan disukai oleh masyarakat dengan hadirnya klub Folkstone yang merupakan klub pertama berdiri di Kent, Inggris.

Di Indonesia, olahraga badminton mulai sejak tahun 1930-an. Di Indonesia bermula pada daerah jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura yang susupkan di Indonesia bagian barat yaitu bagian yaitu Sumatra sekitar tahun 1930. Selain di Sumatra, ada pula yang berlangsung di Jakarta. Ikatan Sport Indonesia (ISI) menaungi bulu tangkis pada masa itu. Tahun 1933 perkumpulan bulu tangkis di Jakarta yang populer yaitu Bataviase Badminton Bond dan Bataviase Badminton League, kemudian kedua perkumpulan tersebut bergabung menjadi Bataviase Badminton Unie (BBU). Tahun 1934 terdapat kejuaraan di Jawa Barat dan sekita Pulau Jawa. Pada masa penduduk Jepang Tahun 1942, Bulu Tangkis berkembang pesat dan menggantikan istilah Badminton yang dianggap asing dengan istilah Indonesia. RMS Tri Tjondrokusumo sebagai ketua ISI (Ikatan Sport Indonesia) bagian Badminton, mengusulkan nama bulu tangkis sebagai pengganti nama badminton sehingga dapat diterima dikalangan umum pulau Jawa dan seluruh Nusantara. Satu tahun kemudian di Jakarta dibentuk suatu gerakan olahraga dengan nama GELORA (Gerakan Olahraga Republik Indonesia) yang dipimpin oleh Otto Iskandar Dinata.

Pada tanggal 18-19 Januari 1947 diselenggarakan kongres di Solo yang menghasilkan satu badan olahraga bernama PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) yang diketahui oleh Mr. Widodo Sastradinigratan. Dalam badan PORI terhadap bagian bulu tangkis yang diketahui oleh RMS Tri Tjondrokusumo. Pada tanggal 4-6 Mei 1951 para tokoh bulu tangkis Indonesia mengadakan kongres di Bandung yang menghasilkan keputusan dan melahirkan bulu tangkis tingkat Nasional yang diberi nama PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) pada tanggal 5 Mei 1951. Pertemuan tanggal 5 Mei 1951 merupakan sejarah awal bulu tangkis di Bandung dan pertemuan itu di catat sebagai kongres pertama PBSI dengan ketua umum A. Rochim Partaatmadja, Ketua I Soedirman, Ketua II Tri Tjondrokusumo, Sekretaris I Amir, Sekretaris II E Soema Bendahara I Rachim, Bendahara II Liem Soei Liong. Dengan adanya kepengurusan tingkat pusat itu maka kepengurusan di tingkat daerah maupun Propinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi pengda (Pengurus Daerah) sedangkan Pengcab (pengurus cabang) adalah nama yang diberikan kepada kepengurus di tingkat kota madya/kabupaten. Hingga akhir Agustus 1977 ada 26 pengda di seluruh Indonesia (kecuali Timor-Timor) dan sebanyak 224 pengcab sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.

Setelah memiliki badan induk olahraga bulu tangkis, Indonesia mendaftar menjadi anggota resmi IBF pada tahun 1953. Tahun 1958, Indonesia mengikuti kejuaraan Piala Thomas yang diselenggarakan di Singapura. Beberapa prestasi ditunjukkan oleh tim bulu tangkis Indonesia pada masa kejayaannya ditahun 1960

hingga 1970-an. Tahun 1961, tim bulu tangkis Indonesia meraih kemenangan dengan mengalahkan Thailand. Tahun 1964 ajang piala Thomas di Tokyo, Jepang, tim Indonesia berhasil menjadi juara dengan mengalahkan Denmark. Tahun 1967 kejuaraan piala Thomas di Jakarta, tim Indonesia mengalami kekalahan, akan tetapi ditahun 1970 dalam kejuaraan piala Thomas di Kuala Lumpur, Malaysia, tim Indonesia kembali meraih kemenangan.

Pada tahun 1992, di olimpiade Barcelona, tim Indonesia mencetak sejarah baru. Karena dalam pertama kalinya tim Indonesia berhasil membawa pulang medali emas. Tim Indonesia berhasil membawa pulang medali emas. Tim Indonesia mampu membawa pulang 2 emas, 2 perak serta 1 perunggu. Kemudian setelah 4 tahun setelah kejuaraan tersebut, di ajang olimpiade Atlanta, tim Indonesia berhasil kembali membawa pulang 1 medali emas, 1 perak serta 2 perunggu. Dalam kejuaraan tersebut medali emas dipersembahkan oleh pasangan ganda putra yang legendaris yakni Rexy Mainaky- Ricky Subagja.

Sedangkan untuk piala Thomas Indonesia juga berhasil menjuarainya sebanyak 5 kali secara berturut-turut pada tahun 1994 sampai tahun 2002. Dan untuk kejuaraan All England Indonesia juara sebanyak tiga kali yakni diraih oleh Ardi Wiranata (1991) serta Haryanto Arbi (1993 dan 1994). Sedangkan untuk kompetisi piala Uber, Indonesia juga berhasil menang 2 kali yakni tahun 1994 dan 1996.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah ada pengaruh model latihan footwork terhadap kemampuan smash pada siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong?

1.3 Tujuan penelitian

1. Mengetahui adanya pengaruh latihan footwork terhadap kemampuan smash pada siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi guru olahraga dapat digunakan sebagai podoman untuk meningkatkan latihan smash footwork.
2. Digunakan sebagai acuan sebagai bagi siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong untuk meningkatkan kemampuan teknik latihan samash footwork bulutangkis.
3. Bagi penulis peneliti ini dapat dimanfaatkan sebagai karya ilmiah, acuan dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.

1.5 Definisi Operasional

Adapun Definisi Operasional ini adalah :

1. Smash dalam permainan bulutangkis merupakan teknik dasar yang digunakan untuk smash keras kepada lawan
2. Footwork adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain bulutangkis di lapangan

BAB II

TUJUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Bulutangkis

a. Defenisi Bulutangkis

(Tri Hadi Karyono, 2011) Olahraga bulutangkis awal mula dimainkan dalam upacara adat atau sebagai hiburan. Berawal dari permainan tersebut maka dikembangkan menjadi olahraga yang lebih kompetitif. Olahraga bulu tangkis dimainkan di Inggris pada abad ke- 12. Dahulu permainan ini menggunakan dayung atau tongkat dan menjaga objek tetap di udara dan mencegahnya jatuh menyentuh tanah. Abad ke – 18, permainan ini dimainkan di Polandia. Selanjutnya pada abad ke-19 permainan ini dimainkan di India, di Pune. Karena dimainkan di Pune, maka lebih dikenal sebagai permainan Poona. Seiring berjalannya waktu permainan ini ditambahkan berupa alat jaring atau net sebagai pembatas lapangan. Kemudian para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada tahun 1850-an.

Nama Badminton berasal dari nama sebuah kota Badminton, tempat kediaman Duke of Beaufort di wilayah Gloucestershire yang tidak jauh letaknya dari Bristol Inggris. Sesuai dengan yang disampaikan H.A.E. Scheele, yang pernah menjabat sekretaris Internasional Badminton Federation (IBF), memberikan keterangan mengenai latar belakang dari permainan bulu tangkis bahwa: sepanjang pengetahuan saya , permainan ini dikenal orang, pertama dimainkan ditempat

kediaman Duke of Beaufort yang berada di kota Badminton di Gloucestershire daerah ini tidak jauh dari Britol.

(hamid & Aminuddin, 2019) bulutangkis dianggap sebagai salah satu olahraga, diimana teknik gerakan kaki menjadi sangat penting diantaranya ketrampilan lainnya, dan pukulan samash dianggap sebagai teknik yang paling kuat tujuan permainanya adalah untuk mengirimkan shuttlecock melewati net sehingga masuk ke lapangan lawan. Tentunya menjadi seorang pemain bulutangkis yang hebat bukan merupakan pekerjaan yang mudah, karena membutuhkan pemahaman dan penguasaan berbagai ketrampilan fisik, teknik, taktik dan juga psikologis secara simultan agar menghasilkan pemain yang efektif dan efesien.

b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting untuk diketahui agar dapat bermain dengan lebih baik dan terhindar dari cedera

1. Memegang raket

Teknik memegang raket bulu tangkis yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan kok dengan mudah . cara memegannya pun menggunakan jari-jari tangan.

2. Teknik memukul

Teknik ini meliputi servis, lob, smash, dropshot, cop drive, dan netting. Pukulan servis adalah hal yang paling dasar dalam teknik memukul karena dapat meningkatkan potensi perolehan poin dalam permainan bulutangkis.

3. Teknik gerakan kaki

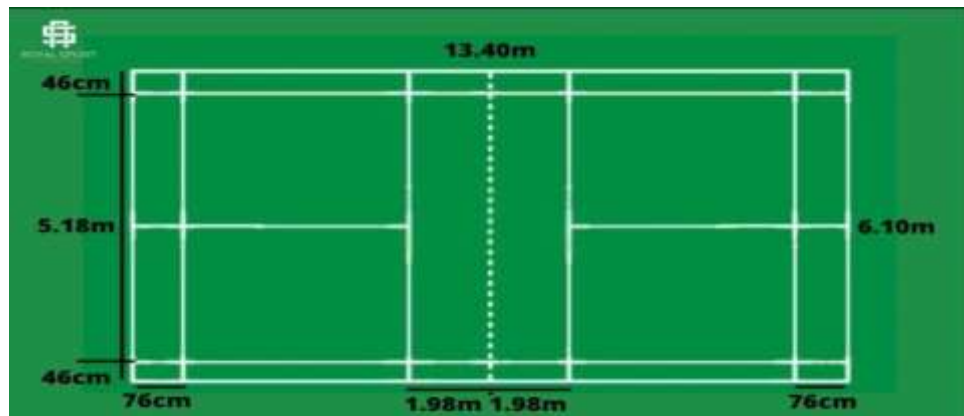
Gerakan kaki pemain bulutangkis harus lincah kedepan, samping, dan belakang agar dapat menjangkau cock dari lawan. Teknik ini juga perlu dikuasai dengan sering berlatih.

c. Peraturan permainan bulutangkis

1. Lapangan

Lapangan bulutangkis merupakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan dimensi tertentu yang distandarisasi secara internasional. Lapangan ini memiliki panjang 13,4 meter dan lebar 6,1 meter untuk pertandingan tunggal dan ganda. jaring atau net digantung melintang di tengah lapangan, dengan tinggi tepi 1,55 meter dan bagian tengah 1,524 meter. Lapangan dibagi menjadi dua bagian yang sama oleh net, dan masing-masing bagian dibagi lagi menjadi dua lapangan servis berdasarkan garis tengah dan garis servis. Lapangan servis ditandai dengan garis servis pendek yang berjarak 1,98 meter dari net dan garis servis panjang yang berjarak 0,76 meter dari garis batas belakang pertandingan ganda. Garis pinggir lapangan diberi tanda dengan jarak 0,46 meter untuk pertandingan tunggal dan 0,61 meter untuk pertandingan

ganda dari tepi lapangan permukaan lapangan biasanya terbuat dari kayu atau bahan sintetis, dan karpet atau matras biasanya digunakan untuk menutupi permukaan agar cengkraman lebih baik dan mengurangi resiko cedera.



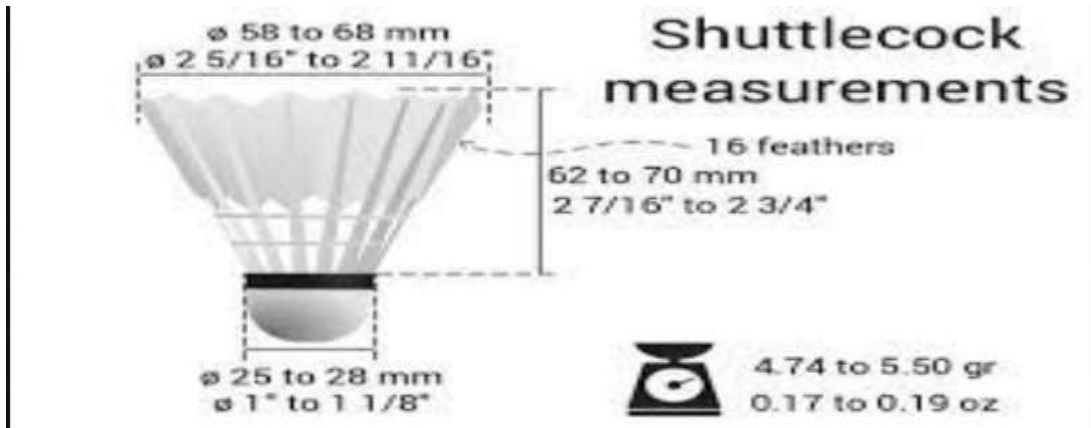
Gambar 2.1 lapangan bulu tangkis

Sumber : Royal Sport (2015 : 10)

2. Shuttlecock

Shuttlecock adalah bola yang digunakan dalam olahraga bulu tangkis. Cock terdiri dari kepala dan ekor, dimana ekor cock dibentuk oleh 16 bulu yang saling tumpang tindih dan dimasukkan ke bagian pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Kok terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun berbentuk kerucut terbuka, sebelum menggunakan bulu angsa, cock dibuat dari bulu ayam jantan. Kok memiliki standar karakteristik yang ditetapkan oleh Federasi Bulu Tangkis Dunia (BWF) yaitu harus memiliki 16 buah bulu, semua bulu harus memiliki panjang yang sama yaitu antara 62-70 mm, ujung dari bulu-bulu harus membentuk lingkaran

dengan panjang diameter antara 58-68 mm, semua bulu harus tergabung menjadi satu kesatuan yang kuat, dan berat kok seluruhnya harus antara 4,47 gram dan 5,50 gram.



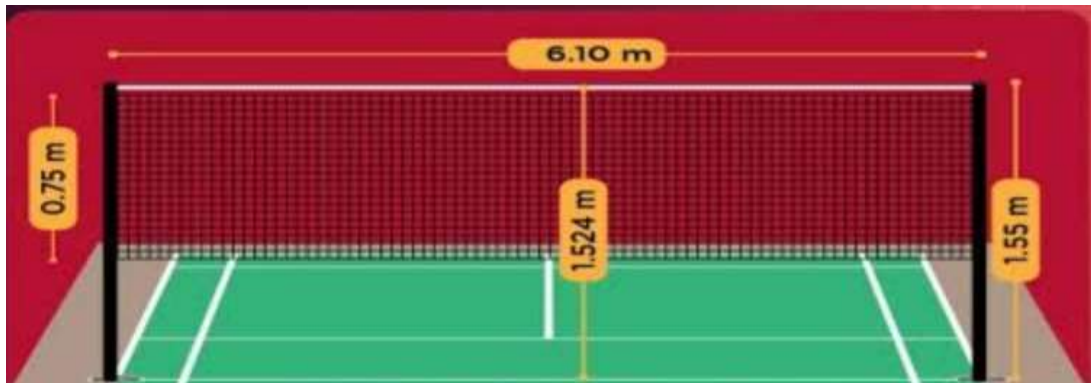
Gambar 2.2 Shuttlecock

Sumber gambar : Yudha Ahmad (2011 : 21)

3. Net

Ukuran standar tinggi net bulu tangkis adalah 1,52 meter dari permukaan lapangan tinggi tiang untuk pemasangan net sendiri menyentuh 1,55 meter dengan jarak antara garis atas net dengan permukaan tengah pada bagian tengah sebesar 1,52 meter. Panjang jaring bulu tangkis adalah 6,10 meter dan lebar jaring bulu tangkis adalah

0,76meter.



Gambar 2.3 : Net Bulu Tangkis

4. Perlengkapan pemain bulu tangkis yang wajib digunakan adalah.

- Raket
- String (senar cadangan)
- Tas
- Sepatu

5. Wasit

Setiap pertandingan dibutuhkan seorang wasit yang pengadil untuk bertugas memutuskan suatu perkara atau kasus. Dalam hal ini wasit sangat membantu sekali dalam suatu pertandingan, dikarenakan keputusan wasit dalam suatu pertandingan sangat dibutuhkan untuk menentukan apa yang terjadi dalam sebuah pertandingan Bulu Tangkis.

6. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam permainan tunggal (single) dua orang yang saling berhadapan. Sedangkan jumlah pemain ganda (double) 4 pemain atau dua orang per pasangan. Secara resmi kategori tunggal memiliki 2 jenis sector, yakni tunggal putra dan tunggal putri.

7. Poin

Jumlah poin yang diperoleh untuk memenangkan satu set permainan adalah 21 poin. Namun, jika terjadi imbang 20-20, maka permainan akan berakhir hingga salah satu pemain atau pasangan mencapai selisih dua poin. Jika kedua tim sudah mencapai 29 poin dan belum memiliki selisih dua poin, maka tim yang lebih dulu mencapai 30 poin akan ditetapkan sebagai pemenang.

8. Teknik Dasar Servis

Servis adalah salah satu teknik dasar bulu tangkis berupa pukulan permulaan pertandingan yang bertujuan menerbangkan kok atau shuttlecock kebidang lapangan lawan. Melatih teknik servis yang tajam dan akurat perlu dikuasai oleh setiap pemain bulu tangkis. Cara servis bulu tangkis sendiripun ada jenisnya, mulai dari servis forehand dan servis backhand.

a. Servis Forehand

Servis Forehand dikenal pula dengan istilah servis bawah bulu tangkis. Sebab, servis ini dilakukan dengan mengayunkan raket dari bawah bersamaan dengan

dilepaskannya kok dari tangan. Berikut cara melakukan servis forehand bulu tangkis. Berikut cara melakukan service forehand bulu tangkis

- berdiri tegak menghadap lawan dengan kaki kanan dan kaki kiri saling bersebelahan.
- Pegangan raket di handle pada tangan kanan dan pegang kok pada tangan kiri
- Letakkan raket disamping betis. Sementara kok didepan dada.
- Ayunkan raket dari bawah ke atas menuju kok dan bersamaan melepaskan kok dari tangan, lalu pukul ke arah lawan.



Daftar Gambar 2.4 Teknik Forehand (sumber gambar PB Djarum (2023))

b. Servis Backhand

Servis backhand merupakan servis yang umum digunakan oleh pemain bulu tangkis dalam pertandingan. Servis jenis ini menjadi bagian dari taktik untuk mendapatkan poin dengan cepat. Biasanya, servis backhand sengaja dilakukan agar kok melayang sedekat mungkin dengan net dan garis serang lawan dengan tujuan pengembalian kok menjadi naik.

Berikut cara melakukan servis backhand.

- Letakkan kaki kanan didepan kaki kiri dengan arah kaki kanan lurus pada lawan yang menjadi sasaran.
- Tempatkan kaki kanan dan kaki kiri selebar pinggul dan lutut yang sedikit ditekuk dengan tumpuan.
- pegang kok ditangan kiri, sementara raket secara miring di tangan kanan atau sebaliknya jika terbiasa demikian.
- Letakkan raket didepan dada pemain, sementara kok di depan raket
- Ayunkan raket kearah kok dan bersamaan lepaskan kok dari tangan, lalu pukul kok kearah lawan yang di tuju.



Daftar Gambar 2.5 Teknik Backhand Sumber gambar PB Djarum (2023)

2.1.2 Hakikat Footwork Smash

a. Defenisi

Footwork smash adalah teknik yang digunakan dalam bulu tangkis untuk melakukan pukulan smash yang kuat. Latihan footwork dan smash sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bulu tangkis. Gerakan kaki yang terlibat dalam pukulan smash sangat penting untuk menghasilkan kekuatan dan akurasi.

b. Teknik Footwork

- Posisi kaki yang benar saat melakukan footwork adalah dengan melebarkan kaki sejajar dengan bahu dan menekuk lutut sedikit.
- Gerakan Footwork harus dilakukan dengan cepat dan efektif untuk mencapai shuttlecock yang jauh dari posisi pemain.



Daftar gambar 2.6 Teknik Footwork Sumber gambar PB Djarum (2019)

c. Teknik Smash

- posisi tubuh yang benar saat melakukan smash adalah dengan kaki terbuka selebar bahu dan lutut ditekuk sedikit untuk memberikan stabilitas dan kekuatan pada smash.
- Gerakan lengan dan tangan harus dilakukan dengan cepat dan kuat untuk menghasilkan smash yang akurat dan kuat.



Daftar gambar 2.7 Teknik Smash Sumber gambar PB Djarum (2020)

d. Latihan Footwork dan Smash

Untuk menguasai teknik footwork dan smash yang efektif, latihan yang teratur dan konsisten sangat diperlukan. Latihan dapat dilakukan dengan bermain bulutangkis secara rutin atau dengan melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan akurasi gerakan.

2.1.3. Profil SD Negeri 21 Remu Kota Sorong

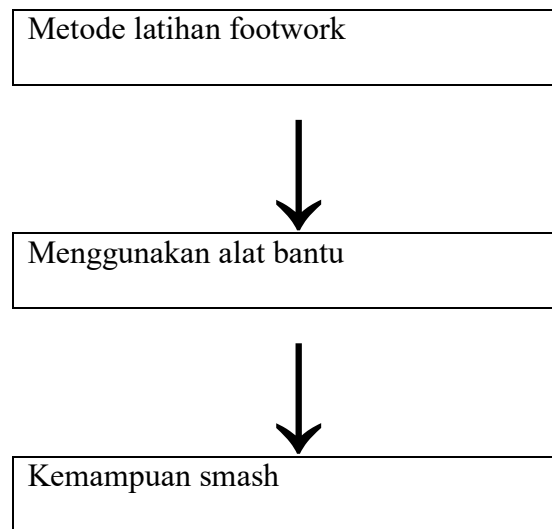
SD Inpres 17 Remu Kota Sorong berdiri pada tanggal 20 Juli 1981, pada tahun 2019 SD Inpres 17 Remu Kota Sorong berganti nama menjadi SD Negeri 21 Remu Kota Sorong. Pada tahun 2018 SD Negeri 21 Remu Kota Sorong menjuarai permainan bulu tangkis tunggal putri dan juara 2 tunggal putra tingkat kota. Pada tahun 2020 SD Negeri 21 Remu Kota Sorong menjuarai permainan bulu tangkis tunggal putri tingkat kota.

2.2 Kerangka Berpikir

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari banyak orang di dunia. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bulutangkis adalah teknik *footwork smash*. *Footwork smash* dilakukan untuk memukul cock sekuat tenaga sampai mendapatkan poin. Tidak semua orang dapat melakukan pukulan *footwork smash* dengan baik dan benar. Begitu juga dengan siswa SD Negeri 21 Remu Utara Kota Sorong. Sebagian besar siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong dapat dikatakan kurang baik dalam melakukan teknik *footwork smash*. Pada saat latihan banyak sekali *footwork smash* yang tidak akurat. Hal tersebut terjadi karena kebanyakan pemain hanya melakukan asal-asalan tanpa memperhatikan akurasi. Dalam permainan *bulu tangkis* teknik *footwork smash* I sangatlah diperlukan. Dengan *footwork smash* antar pemain, sebuah tim dapat membangun serangan untuk mendapatkan poin. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan teknik *footwork smash* tanpa mengabaikan poin lain dalam latihan seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung ketrampilan *footwork smash* siswa.

Akurasi *footwork smash* dapat dilatih menggunakan alat bantu untuk mempermudah proses latihan. Namun berdasarkan observasi di SD Negeri 21 Remu Kota Sorong ternyata menunjukkan bahwa semua siswa kelas VI yang ada di SD Negeri 21 Remu Kota Sorong tidak menggunakan alat bantu saat latihan. Berangkat dari permasalahan tersebut maka penulis mempunyai solusi untuk

memberikan ide dan mengembangkan sebuah alat bantu latihan berupa skiping untuk saat latihan *footwork smash*.



Gambar 2.9 Kerangka Berpikir

2.3. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang bersifat sementara dari suatu permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Untuk itu, dari kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah “ adanya pengaruh dan pemahaman saat latihan *footwork smash* kearah siswa kelas VI SD Negeri 21 Remu Kota Sorong”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen. Maksun (2009) mengemukakan bahwa, penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab-akibat diantara variable-variabel.

Salah satu ciri pokok dari penelitian ini adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada subjek penelitian. Penelitian eksperimen dicirikan dengan 3 hal, yaitu adanya kelompok *footwork*, kelompok *smash*, dan ukuran keberhasilan. Penelitian eksperimen yang memenuhi ketiga hal diatas, maka dapat dikatakan eksperimen murni. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ One Groups Pretest-posttest design”, yaitu desain penelitian yang tepat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (sugiyono 2007) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Table 1 : Desain Penelitian

Keterangan :

Pre-test : Tes awal

Kelompok Eksperimen : Perlakuan (treatment) variasi latihan *footwork* dan *smash*

Post-test : Tes akhir

3.1. Waktu dan Tempat Latihan

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SD Negeri 21 Remu Utara Kota Sorong dan latihan di lapangan halaman sekolah SD Negeri 21 Remu Kota Sorong. Sedangkan waktu pelaksanaannya adalah 01 Desember s.d 19 Januari 2024.

3.2 Variabel Penelitian

1. Variable Bebas

Variable bebas atau variabel (X) bisa diartikan sebagai variabel yang mempengaruhi atau memberikan dampak terhadap variabel lainnya. factor variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

a. Metode latihan *footwork*

Footwork dan *smash* bersamaan bertujuan untuk meningkatkan kordinasi antara gerakan kaki dan tangan pemain. Latihan ini dapat dilakukan dengan meminta pemain untuk berlari-lari kecil sambil memukul shuttlecock secara bergantian.

2. Variabel Terikat (kemampuan Smash)

Menurut kralinger (siyoto & sodik, 2015) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan akurasi *footwork smash* pada siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong.

3.3 Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ismiyanto (Soyoto & Sodik 2015) menjelaskan populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek peneliti yang berupa ; orang dan benda.

Suatu hal yang didalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) peneliti. Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 21 Remu Kota Sorong.

2. Sampel Penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015) sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Aeikunto (Siyoto & Sodik, 2015) mengatakan sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampel dalam

penelitian ini adalah purposive sampling, teknik ini didasarkan dengan tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah: (1) merupakan siswa aktif SD Negeri 21 Remu Kota Sorong, (2) berusia 12/13 tahun, (3) aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong yang sesuai dengan syarat berjumlah 8 orang.

1.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes *smash* . Data yang akan diambil dalam penelitian ini adalah data *pretest* ketepatan *footwork smash*.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010) dalam (Seta, 2015) dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *akurasi dan ketepatan footwork smash*, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapat data.

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Lapangan bulu tangkis
2. Shuttlecock
3. Net
4. Peluit
5. Stopwatch
6. Skipping

Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur akurasi dan ketepatan *footwork smash* siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila shuttlecock yang di *smash* tidak mengarah pada sasaran yang telah ditentukan. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan shuttlecock yang tepat ke sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan sebanyak 10 kali pukulan *footwork smash*, kemudian apabila shuttlecock tidak mengenai sasaran maka tidak mendapat nilai dan apabila bola berhasil tepat mengenai sasaran maka mendapatkan nilai 1.

3.4.2 Pelaksanaan Program Latihan

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti mengadakan pertemuan selama penelitian berlangsung, penelitian ini dilakukan selama 14 kali pertemuan, 12 kali pertemuan untuk melaksanakan program latihan ditambah 1 kali pertemuan

untuk tes awal (*pre test*) dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir (*post test*), sehingga jumlah keseluruhan 14 kali pertemuan dengan 4 kali pertemuan setiap minggunya.

Program latihan Pre-Test

Perminggu	Jadwal Latihan	Program
1	1 Desember 2023	1. Langkah langkah tes awal sebagai berikut <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diberikan penjelasan agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar b. Peserta dipanggil untuk melakukan tes secara bergantian sesuai absen yang telah dibuat. c. Tester berdiri diposisi couns yang sudah di atur tester d. Tester diberi aba aba dari tester untuk bersiap melakukan permainan lalu setelah itu berlari mendekati cock yang disiapkan oleh tester e. Peneiti mencatat hasil footwork smash yang berhasil mengenai sasaran sample penelitian, poin diperoleh dari hasil 5 kali kesempatan <i>footwork smash</i>, apabila Shutlecook tidak mengenai sasaran maka poin 0.

Program latihan

Per minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recovery
1	<p>Senin 4 desember 2023</p> <p>Rabu 6 desember 2023</p> <p>Jumat 8 desember 2023</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengantar : dibariskan, berdoa, absen, penjelasan materi 2. Pemanasan : pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis selama 15 menit 3. Latihan inti: <ol style="list-style-type: none"> A. Melakukan gerakan yang terkandung dalam hubungan <i>footwork smash</i> B. <i>Footwork smash</i> dari posisi yang sudah disiapkan kearah sasaran <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain dibariskan sesuai councs yang telah diatur 2. Peserta melakukan lari dari titik yang sudah ditentukan sesuai target berupa councs yang telah diatur 3. Peserta melakukan <i>footwork smash</i> ke target yang telah diatur berupa karton 4. Penutup <i>cooling down</i> evaluasi. Doa 		

Per minggu	Jadwal latihan	Materi latihan	Set	Recovery
2	<p>Senin 11 desember 2023</p> <p>13 desember 2023</p> <p>Jumat 15 desember 2023</p>	<p>1. Pengantar : berbaris dilapangan, berdoa, absen dan penjelasan materi</p> <p>2. Pemanasan : pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis selama 15 menit</p> <p>3. Latihan inti :</p> <p>A. Melakukan gerakan yang terkandung dalam hubungan <i>footwork smash</i></p> <p>B. <i>Footwork smash</i> dari posisi yang sudah disiapkan kearah sasaran.</p> <p>1. Pemain dibariskan sesuai couns yang telah diatur</p> <p>2. Pemain melakukan lari dari titik yang sudah ditentukan sesuai target berupa couns yang telah di atur</p> <p>3. Pemain melakukan footwork smash ke target yang telah di atur berupa karton</p> <p>4. Penutup <i>cooling down</i> evaluai, doa</p>		

Perminggu	Jadwal latihan	Program latihan	Set	Recovery
3	18. desember 2023 20 desember 2023 Senin 8 januari 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengantar : dibariskan, berdoa, absen, penjelasan materi 2. Pemanasan : pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis selama 15 menit 3. Latihan inti: <ol style="list-style-type: none"> C. Melakukan gerakan yang terkandung dalam hubungan <i>footwork smash</i> D. <i>Footwork smash</i> dari posisi yang sudah disiapkan kearah sasaran <ol style="list-style-type: none"> 4. Pemain dibariskan sesuai counc yang telah diatur 5. Peserta melakukan lari dari titik yang sudah ditentukan sesuai target berupa counc yang telah diatur 6. Peserta melakukan <i>footwork smash</i> ke 		

		target yang telah diatur berupa karton		
		Penutup <i>cooling down</i> evaluasi. Doa		

Perminggu	Jadwal latihan	Latihan program	Set	Recovery
4	Rabu 10 januari 2024 Jumat 12 januari 2024 Senin 15 januari 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengantar : dibariskan, berdoa, absen, penjelasan materi 4. Pemanasan : pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis selama 15 menit 5. Latihan inti: <ol style="list-style-type: none"> E. Melakukan gerakan yang terkandung dalam hubungan <i>footwork smash</i> F. <i>Footwork smash</i> dari posisi yang sudah disiapkan kearah sasaran 4. Pemain dibariskan sesuai counc yang telah diatur 2. Peserta melakukan lari dari titik yang sudah ditentukan sesuai target berupa counc yang telah diatur 3. Peserta melakukan <i>footwork smash</i> ke target yang telah 		

		diatur berupa karton		
		Penutup <i>cooling down</i> evaluasi. doa		

Post test

Perminggu	Jadwal latihan	Program latihan
4	Jumat 19 januari 2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Langkah langkah test awal sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diberikan penjelas agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar. b. Peserta dipanggil untuk melakukan tes secara bergantian sesuai absen yang telah dibuat. c. Testee berdiri diposisi yang sudah di atur testeer d. Testee diberikan aba-aba dari testeer untuk bersiap melakukan permainan. e. Peneliti mencatat hasil <i>footwork smash</i> yang berhasil mengenai sasaran target sampel, penilaian : point footwork smash diperoleh dari hasil 5 kali kesempatan Shuttlecock yang tidak mengenai sasaran yang sudah diberikan, apabila shuttlecock tidak mengenai sasaran makan poin 0

3.6 Teknik Analisis Data

sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebarang data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 14.

b. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu menghitung hasil tes awal (pretes) dan tes akhir (posttest). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan bulutangkis terhadap akurasi *footwork smash* pada siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan terhadap latihan akurasi *footwork smash* pada siswa SD Negeri 21 Remu Kota Sorong.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SD N 21 Remu Kota Sorong, ketika diberi perlakuan terhadap kelas eksperimen dengan menggunakan latihan variasi terhadap kemampuan *smash* berpasangan pada materi permainan bulutangkis diperoleh hasil yang baik, hal ini ditunjukkan oleh peserta didik yang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Dibuktikan dengan sikap peserta didik yang saling menghargai terhadap guru dan sesama temanya, proses pembelajaran yang aktif. Sehingga proses pembelajaran yang dilakukan dengan latihan variasi terhadap kemampuan *smash* berpasangan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai oleh peneliti.

4.1.2 Deskripsi Data Hasil Analisis Penelitian

Deskriptif data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskriptif data penelitian meliputi data *pres-test* dan *post-test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-sub ini akan disajikan satu dalam penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen latihan variasi terhadap kemampuan *smash* berpasangan.

Subjek	Kontrol		Objek	Eksperimen	
	Prestest	Posttest		Prestest	Posttest
X1	73	80	X5	75	95
X2	70	78	X6	75	95
X3	69	73	X7	73	93
X4	63	70	X8	70	90

Tabel 4.1 Data Presttest dan Posttest tes latihan footwork terhadap kemampuan Smash

Presttest variabel eksperimen latihan footwork. Memiliki nilai minimum 70.00 nilai maximum 75.00 mean 73.25 std deviation 2.363. *Posttest* variabel latihan footwork. Memiliki nilai minimum 90.00 nilai maximum 95.00 mean 93.25 std deviation 2.363.

Presttest variabel kontrol, yaitu tes terhadap kemampuan *smash*. Memiliki nilai minimum 63.00 nilai maximum 73.00 mean 68.50 std deviation 4.203. *Posttest* tes terhadap kemampuan *smash*. Memiliki nilai minimum 70.00 nilai maximum 80.00 mean 75.25 std deviation 4.573.

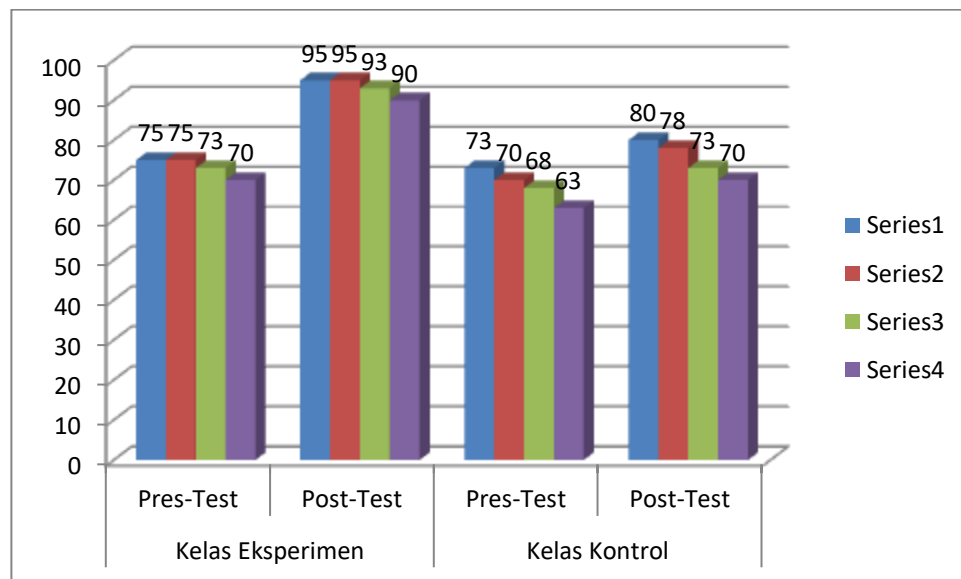
Subjek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Presttets Eksperimen (LF)	4	70	75	73.25	2.363
Posttets Eksperimen (LF)	4	90	95	93.25	2.363
Prestest Kontrol (KS)	4	63	73	68.50	4.203
Postest Kontrol (KS)	4	70	80	75.25	4.573
Valid N (listwise)	4				

Tabel 4.2 Frekuensi Data Pretest dan Posttest pada tes latihan footwork terhadap kemampuan *smash* pada permainan badminton.

Keterangan :

LF : Latihan Footwork

KS : Kemampuan smash



Gambar 4.1 Histogram perbandingan rata-rata *pretest-posttest*

4.1.3 Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis Data

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data.

Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dalam perhitungan menggunakan program SPSS 26. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $< 0,05$ dapat dikatakan tidak normal.

No	Kelompok	Sig	Keterangan
1	<i>Pre-test</i> kelas eksperimen	0.220	Ber. Normal
2	<i>Post-test</i> kelas eksperimen	0.220	Ber.Normal
3	<i>Pre-test</i> kelas kontrol	0.899	Ber. Normal
4	<i>Post-test</i> kelas kontrol	0.691	Ber.Normal

Tabel 4.3 Ringkasan Uji Normalitas

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data *pre-test* dan *pos-test* hasil belajar baik kelas eksperimen maupun kelas control memiliki nilai $\text{sig} > 0,05$ maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0.05 (signifikan $>0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut.

Kelas	Fhitung	Sig	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	4.364	0.082	Homogen
<i>Post-Test</i>	3.556	0.108	Homogen

Tabel 4.4 Ringkasan Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai Fhitung *pre-test* 4,364 dengan nilai signifikan 0,082 sedangkan Fhitung *post-test* 3,556 dengan signifikan 0,108. Dari hasil perhitungan harga signifikan data *pre-test* ataupun *post-test* lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork smash* terhadap permainan bulutangkis. Uji hipotesis menggunakan Uji – t yang hasilnya dapat dilihat pada table berikut.

Variabel	Uji T			Keterangan
	Fhitung	Df	Sig	
Eksperimen	.974	1	.368	Signifikan
Kontrol	.949	6	0.885	Tidak Signifikan

Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Uji-t data kontrol dan eksperimen

Berdasarkan hasil uji t variabel eksperimen mempunyai nilai F_{hitung} sebesar 0.974 dan variabel eksperimen mempunyai nilai signifikan sebesar, 368. Karena sig dari variabel kontrol lebih besar dari pada 0,05 maka tidak ada pengaruh signifikan sedangkan variabel eksperimen signifikansi lebih kecil dari maka ada pengaruh yang signifikan.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan kajian teori dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “ada pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *smash* berpasangan pada permainan bulutangkis SD NEGERI 21 KOTA SORONG” Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $>0,05$ maka H_0 ditolak dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $<0,05$) maka H_1 diterima

Setelah diketahui kemampuan awal kedua kelas, selanjutnya peserta diberikan pembelajaran dengan metode yang berbeda pada materi bulutangkis. Berdasarkan hasil uji statistik variabel kontrol diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan variasi terhadap kemampuan *passing* berpasangan yang memiliki nilai t hitung. 949, $p = 0,50$ karena $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh signifikan dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 73.25 dan nilai rata-rata *posttest* = 75.25 karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka

terjadi penurunan kemampuan *smash* sebesar = 68.50.

Hal tersebut sejalan dengan metode pembelajaran yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan. Latihan variasi terhadap kemampuan *passing* adalah teknik cara mengajar, dimana peserta didik melaksanakan latihan-latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Latihan yang praktis, mudah dilakukan serta teratur melakukannya membina peserta didik dalam meningkatkan penguasaan keterampilan, bahkan mungkin peserta didik dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna. Dengan menggunakan dalam pembelajaran diharapkan peserta didik lebih aktif, kreatif, inovatif, bertanggung jawab, dan saling bekerja sama. Karena pada umumnya pembelajaran dengan menggunakan latihan variasi terhadap kemampuan *passing*, ini merupakan pembelajaran yang bersifat kelompok. Sehingga peserta didik dituntut untuk saling bekerjasama di kelompoknya dalam mengerjakan. latihan-latihan yang diberikan oleh guru. Peserta didik juga dituntut aktif dalam proses pembelajaran, menghargai sesama teman maupun guru dan bertanggung jawab dalam kelompok maupun individu ketika dalam proses pembelajaran berlangsung. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan variasi terhadap kemampuan *smash* dapat mempengaruhi hasil belajar di SD Negeri 21 Kota Sorong. Tips latihan yang paling umum adalah berlatih lebih rutin dan lebih serius.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data, diskripsi, pengujian hasil peneltian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *footwork* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis siswa SD Negeri 21 Kota Sorong . Dapat dilihat dari nilai uji t pada dua kelas terhitung $> \text{Sig}$ yaitu $0,974 > 0,368$ dengan taraf signifikan 0,05. Itu dibuktikan melalui perlakuan dari kelompok eksperimen dan control nilai *pretest* dan *posttest* yaitu dengan nilai tes awal diperoleh nilai *pretest* yaitu = 69,50 dengan standar deviasi 4,203. Sedangkan untuk nilai dari nilai *posttest* diperoleh dengan nilai rata-rata = 75,25 dengan Standar Deviasi = 2,363. Dengan menggunakan metode kemampuan *smash* di SD Negeri 21 Kota Sorong, yaitu dengan nilai tes awal diperoleh dari nilai-nilai *pretest* yaitu dan nilai rata-rata = 75.25 dengan standar deviasi 4,573. Sedangkan untuk nilai dari nilai *posttest* diperoleh dengan nilai rata-rata = 93,25 dengan Standar Deviasi = 2,636.

5.2 Saran

1. Guru

Bagi guru yang mengajar bidang studi penjas agar menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang

diajarkan sehingga peserta didik lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Salah satunya adalah dengan menggunakan latihan *footwork* terhadap kemampuan *smash*.

2. Peneliti

Bagi peneliti dapat menggunakan metode pembelajaran yang lebih efektif, kreatif dan menyenangkan serta sebagai calon pendidik agar dapat menggunakan metode pembelajaran yang tepat dalam mengajar penjas.

3. Peserta didik

Bagi peserta didik, agar dapat meningkatkan keaktifan dan keberanian dalam berlatih dan jangan pernah takut salah. Peserta didik juga dapat menguatkan pemahaman materi dan saling bertukar informasi yang diajarkan satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, dan Sumbara Hambali, "Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra," *J. Kejaora (Kesehatan Jasm. dan Olah Raga)*, vol. 5, no. 1, hal. 25–31, 2020, doi: 10.36526/kejaora.v5i1.848.
- Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 18.1 (2019).
- Arikunto *Intrumen pengumpulan data (2010)*
- Al Farisi, Muh Abdul Harits. "Model Latihan Kelincahan Bulutangkis." *Jurnal Segar* 7.1 (2018)
- Hamid, Abd, and Muhammad Aminuddin. "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 18.1 (2019)
- Rahman, Taufiq, and Herita Warni. "Pengaruh latihan shadow 8 terhadap agility pada pemain bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru usia 12–15 tahun." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.1 (2017).
- RAMADHAN, Chandra Rizki; HIDASARI, Fitriana Puspa. Pengaruh Target Games Training Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2020

Siyoto, Sandu, and Muhammad Ali Sodik. *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing, 2015.

Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (*Kuantitatif, kualitatif*, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).

SALEH, Ahmad; KAHAR, Irsan; GALUGU, Nur Saqinah. Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2022

Tri Hadi Karyono sejarah bulu tangkis di *dunia* dan *di Indonesia* (2011)

Tjellander, Bengt. *Hur jag blev lärares lärare: Den förändrade lärarrollen-den forskande pedagogiska processhjälparen och vetandeskapandet: En didaktikfilosofisk betraktelse*. Diss. Linköping University Electronic Press, 2004.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

 **UNIMUDA**
LOKOWE

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Jl. J. B. Al-Farisi No. 1, D. Mulyat Permai, 61005, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 245/1.3.AU/FABIO/J/2023
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Sorong, 05 Desember 2023

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD Negeri 21 Remu Kota Sorong
Di _____
Tempat

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh,

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Untung Romoaklo Purba
NIM : 148520120066
Semester : VII (Tujuh)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 21 Remu Kota Sorong."

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 06 – 23 Desember 2023.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Terbaca dan sampaikan kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan.

www.fabio.unimudasorong.ac.id

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART

PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	PEMERINTAH KOTA SORONG DINAS PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR NEGERI 21 KOTA SORONG TERAKREDITASI "A"	
<small>Alamat Sekolah: Jl. Bayuqi Rahmat No.25 Remu Utara NSS : 102820672007 NPSN : 60400338 Telp : (0951) 328903 Email : sdnejer21kotasorong@gmail.com</small>		
Nomor	: 400.2 / 1404 / SDN-21 / 2024	
Hal	: Keterangan Penelitian	
Lampiran	: -	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini kepala sekolah SD Negeri 21 Kota Sorong menerangkan bahwa :</p>		
Nama	: Untung Romualdo Purba	
NIM	: 148520120066	
Jurusan	: Pendidikan Jasmani	
Nama Kampus	: Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong	
Waktu Penelitian	: 01 Desember s.d 19 Januari 2024	
<p>Telah mengadakan penelitian di SD Negeri 21 Kota Sorong dengan judul Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 21 Kota Sorong".</p>		
<p>Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Sorong 20 Januari 2024 Kepala sekolah SD N 21 kota Sorong</p>		
		
<p>Mujiono Wasis Widodo, S.Pd. NIP. 19720419 199305 1 002</p>		

Lampiran 3. Hasil Data *pretest* dan *posttest*

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN PRESTTEST

Nama Siswa : AARON ANDERSON AMBRAU

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3		
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah			30		30
Skor Maksimal					40
Nilai			30/40		75

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN PRESTTEST

Nama Siswa : BILLY BERKAT SIHITO.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>cours</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3		
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah			30		30
Skor Maksimal					40
Nilai			75/100		75

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN PRESTTEST

Nama Siswa : FAHRUL GIDRAN

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok		2			
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah		2	27		29
Skor Maksimal		4			40
Nilai			29/40		73

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN PRESTTEST

Nama Siswa : JEREMY WILLIAM PANGGABEAN

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>cours</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok		2	3		
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2	3		
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah		4	29		28
Skor Maksimal					40
Nilai			78/40		70

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN POSTTEST

Nama Siswa : AARON ANDERSON AMBRAW

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3	4 4 4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>				4 4 4	
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3	4 4	
Jumlah			6	32	38
Skor Maksimal					40
Nilai				38/40	95

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN POSTTEST

Nama Siswa : Billy Berkas Sihite.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>cours</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3	4 4 4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3	4 4	
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3	4 4	
Jumlah			9	28	37
Skor Maksimal					40
Nilai				77/40	93

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN POSTTEST

Nama Siswa : FARUQ GIBRAN

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			4	4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelineahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3 3	4	
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			4 4 4		
Jumlah			6	32	38
Skor Maksimal					40
Nilai			38/40		95

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS EKSPERIMEN POSTTEST

Nama Siswa : FARUJ GIBRAN

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok				4 4 4 4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelineahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3 3	4	
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>				4 4 4	
Jumlah			6	32	38
Skor Maksimal					40
Nilai			78/40		95

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL PRESTTEST

Nama Siswa : YUDHA PRAWIRA

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3		
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
Jumlah		4	24		28
Skor Maksimal					40
Nilai			28/40		70

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL PRESTTEST

Nama Siswa : MOSES SINAGA

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3		
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah		2	27		29
Skor Maksimal					40
Nilai			29/40		73

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL PRESTTEST

Nama Siswa : AZRIEL DAVA AZZAZURA

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan			3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>			3		
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok		2			
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>		2			
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
Jumlah		6	21		28
Skor Maksimal					40
Nilai			28/40		68

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL PRESTTEST

Nama Siswa : ALQATIR RAPA KODU.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri		2			
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan		2			
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>		2			
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3		
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>		2			
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>			3		
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah		10	15		25
Skor Maksimal					40
Nilai		25/40			63

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL POSTTEST

Nama Siswa : MOSES SINAGA.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan		2			
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>				4	
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok				4	
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>			3		
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran				4	
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>				4	
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>				4	
Jumlah					32
Skor Maksimal					40
Nilai			32/40		80

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL POSTTEST

Nama Siswa : JUDHA PRANITA.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>cous</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok			3	4 4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2 2	5		
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3 3	4	
Jumlah		4	15	12	31
Skor Maksimal					40
Nilai			27/40		78

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL POSTTEST

Nama Siswa : AZRIEL DAVA AZZAZUDA

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal					
1. sikap berdiri			3		
2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan		2	3		
3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i>					
4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok		2			
B. Pelaksanaan					
1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i>				4	
2. <i>Smash</i> ke arah sasaran			3		
3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2			
C. Sikap akhir					
1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i>				4	
3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3		
Jumlah		6	5	8	29
Skor Maksimal					40
Nilai		29/40			73

RUBIK UJI KERJA TEKNIK MELAKUKAN FOOTWORK SMASH

KELAS KONTROL POSTTEST

Nama Siswa : ALGATIR RAFA YODU.....

Teknik Yang di Nilai	Skala Skor				Skor
	1	2	3	4	
A. Sikap Awal 1. sikap berdiri 2. pandangan kearah depan atau kearah sasaran yang di inginkan 3. posisi kaki berdiri didepan <i>couns</i> 4. Berlari 10 meter sambil mengambil cok		2		4	
B. Pelaksanaan 1. sikap gerakan kelincahan <i>footwork</i> 2. <i>Smash</i> ke arah sasaran 3. gabungan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>		2	3	4	
C. Sikap akhir 1. Posisi kaki pada saat sudah selesai melakukan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i> 2. Posisi tangan pada saat sudah melakukan <i>smash</i> 3. Posisi badan saat sudah melakukan gerakan <i>footwork</i> dan <i>Smash</i>			3	4	
Jumlah		4	12	12	28
Skor Maksimal					40
Nilai			28/40		70

Daftar Hadir Peserta

Minggu Ke-1

No	Nama	Per-1 Prestes	Per-2 Perlakuan	Per-3 Perlakuan
1	Aaron Anderson Ambraw	Piril	Piril	Piril
2	Billy Berkat Sihite	P	P	P
3	Fahrul Gibran	Pun	Pun	Pun
4	Jeremy William Panggabean	Pun	Pun	Pun
5	Moses Sinaga	Dunst	Dunst	Dunst
6	Yudha Prawira	Alu	Alu	Alu
7	Azriell Dava Azzazura	Alu	Alu	Alu
8	Alqatir Rafa Kodu	AluA	AluA	AluA

Daftar Hadir Peserta

Minggu Ke-2

No	Nama	Per-1 Prestes	Per-2 Perlakuan	Per-3 Perlakuan
1	Aaron Anderson Ambraw	Piril	Piril	Piril
2	Billy Berkat Sihite	P	P	P
3	Fahrul Gibran	Pun	Pun	Pun
4	Jeremy William Panggabean	Pun	Pun	Pun
5	Moses Sinaga	Dunst	Dunst	Dunst
6	Yudha Prawira	Alu	Alu	Alu
7	Azriell Dava Azzazura	Alu	Alu	Alu
8	Alqatir Rafa Kodu	AluA	AluA	AluA

Daftar Hadir Peserta

Minggu Ke-3

No	Nama	Per-1 Prestes	Per-2 Perlakuan	Per-3 Perlakuan
1	Aaron Anderson Ambraw	Piril	Piril	Piril
2	Billy Berkat Sihite	P	P	P
3	Fahrul Gibran	Pun	Pun	Pun
4	Jeremy William Panggabean	Pun	Pun	Pun
5	Moses Sinaga	Dunst	Dunst	Dunst
6	Yudha Prawira	Alu	Alu	Alu
7	Azriell Dava Azzazura	Alu	Alu	Alu
8	Alqatir Rafa Kodu	AluA	AluA	AluA

Daftar Hadir Peserta

Minggu Ke-4

No	Nama	Per-1 Prestes	Per-2 Perlakuan	Per-3 Perlakuan
1	Aaron Anderson Ambraw	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	Billy Berkat Sihite	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	Fahrul Gibran	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	Jeremy William Panggabean	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	Moses Sinaga	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	Yudha Prawira	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7	Azriell Dava Azzazura	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8	Alqatir Rafa Kodu	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Daftar Hadir Peserta

Minggu Ke-5

No	Nama	Per-1 Prestes	Per-2 Perlakuan	Per-3 Perlakuan	Per-4 posttest
1	Aaron Anderson Ambraw	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	Billy Berkat Sihite	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	Fahrul Gibran	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	Jeremy William Panggabean	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	Moses Sinaga	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	Yudha Prawira	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7	Azriell Dava Azzazura	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8	Alqatir Rafa Kodu	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Lampiran 4 Hasil Oleh Data Peneliti

Subjek	Kontrol		Objek	Eksperimen	
	Prestest	Posttest		Prestest	Posttest
X1	73	80	X5	75	95
X2	70	78	X6	75	95
X3	69	73	X7	73	93
X4	63	70	X8	70	90

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PresEks	4	70	75	73.25	2.363
PostEks	4	90	95	93.25	2.363
PresKont	4	63	73	68.50	4.203
PostKont	4	70	80	75.25	4.573
Valid N (listwise)	4				

Case Processing Summary							
		Cases					
		Valid		Missing		Total	
Kelas		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Belajar Siswa	<i>Pos-Test Eks</i>	4	100.0%	0	0.0%	4	100.0%
	<i>Pre-Test Eks</i>	4	100.0%	0	0.0%	4	100.0%
	<i>Pos-Test Kontr</i>	4	100.0%	0	0.0%	4	100.0%
	<i>Pre-Test Kontr</i>	4	100.0%	0	0.0%	4	100.0%

Descriptives				
	Kelas		Statistic	Std. Error
Hasil Belajar Siswa	<i>Pos-Test Eks</i>	Mean	73.25	1.181
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.49
			Upper Bound	77.01
	5% Trimmed Mean	73.33		
	Median	74.00		
	Variance	5.583		
	Std. Deviation	2.363		
	Minimum	70		
	Maximum	75		
	Range	5		
	Interquartile Range	4		
	Skewness	-1.194	1.014	
	Kurtosis	.436	2.619	
<i>Pre-Test Eks</i>	Mean	93.25	1.181	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.49
			Upper Bound	97.01
	5% Trimmed Mean	93.33		
	Median	94.00		
	Variance	5.583		
	Std. Deviation	2.363		
	Minimum	90		
	Maximum	95		
	Range	5		
	Interquartile Range	4		
	Skewness	-1.194	1.014	
	Kurtosis	.436	2.619	
<i>Pos-Test</i>	Mean	66.50	3.014	

Lampiran 5. Hasil Tes Normality dan Homogenity

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	D f	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Belajar Siswa	Pos-Test Eks	.271	4	.	.848	4	.220
	Pre-Test Eks	.271	4	.	.848	4	.220
	Pos-Test Kontr	.219	4	.	.936	4	.628
	Pre-Test Kontr	.226	4	.	.946	4	.691

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Based on Mean	4.364	1	6	.082
	Based on Median	3.556	1	6	.108
	Based on Median and with adjusted df	3.556	1	6.000	.108
	Based on trimmed mean	4.351	1	6	.082

Lampiran 6. Hasil Uji T

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PresEks	73.25 ^a	4	2.363	1.181
	PostEks	93.25 ^a	4	2.363	1.181
Pair 2	PresKont	68.50	4	4.203	2.102
	PostKont	75.25	4	4.573	2.287

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 2 PresKont & PostKont	4	.962	.038

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 2 PresKont – PostKont	-6.750	1.258	.629	-8.752	-4.748

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengaruh Latihan footwork smash ^b		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan footwork smash

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.369 ^a	.137	-.007	11.772

a. Predictors: (Constant), Pengaruh footwork smash

1.6 ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	131.451	1	131.451	.949	.368 ^b
	Residual	831.424	6	138.571		
	Total	962.875	7			

a. Dependent Variable: Kemampuan footwork smas

Lampiran 7. Dokumentasi

5.1 Pemanasan sebelum melakukan aktifitas penelitian



5.2 Program latihan lari 10 meter



5.3. program latihan footwork smash



5.4 program latihan footwork



RIWAYAT HIDUP



UNTUNG ROMUALDO PURBA, lahir di Sendidin pada tanggal 25 Agustus 1999, anak ketiga dari lima bersaudara, dari pasangan Ayahanda Abdul Purba dan Ibunda Ronti Sianturi. Penulis menempuh pendidikan pada tahun 2006 di SD Negeri 1 Gunung Gajah Kec, Siempat Nempu Kabupaten Dairi dan tamat tahun 2011, melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 1 Bunturaja dan tamat pada tahun 2014, Kemudian melanjutkan pendidikan di SMK Bukut Cahaya 1 Sidikalang dan tamat pada tahun 2017. Pada tahun 2020 Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA), Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga (FABIO), Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS).

