



**PENGARUH MODEL LATIHAN FOOTWORK (LANGKAH KAKI)
TERHADAP KELINCAHAN ATLET PB. MAHKOTA SUSUKAN
USIA 8-12 TAHUN PADA PERMAINAN BULUTANGKIS
DI KABUPATEN SEMARANG
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Oleh :
HANDIKA RACHMAN SAPUTRA
NIM. D0419062**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PENGARUH MODEL LATIHAN FOOTWORK (LANGKAH KAKI)
TERHADAP KELINCAHAN ATLET PB. MAHKOTA SUSUKAN
USIA 8-12 TAHUN PADA PERMAINAN BULUTANGKIS
DI KABUPATEN SEMARANG
TAHUN 2023**

Oleh :

Handika Rachman Saputra

NIM. D0419062

SKRIPSI

**Diajukan guna memenuhi syarat mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh model latihan footwork (langkah kaki) terhadap kelincahan atlet PB. Mahkota Susukan usia 8-12 tahun pada permainan bulutangkis di Kabupaten Semarang tahun 2023.”, karya

Nama : Handika Rachman Saputra

NIM : D0419062

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan II fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk di lanjutkan ke tahap berikutnya

Surakarta, 18 Juli 2023

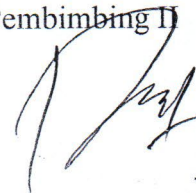
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Footwork (langkah kaki) Terhadap Kelincahan Atlet PB. MAHKOTA SUSUKAN Usia 8-12 Tahun Pada Permainan Bulutangkis di Kabupaten Semarang Tahun 2023”, karya

Nama : Handika Rachman Saputra

NIM : D0419062

Prodi : Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 27 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Anggota II : Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 15 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Handika Rachman Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Rencana nya (Allah SWT) Lebih Baik dan Lebih Indah dari Pada Apa Yang Kita Rencanakan”

(Gus Iqdam)

“ Allah Tidak Akan Memberikan Kita Ujian di Atas Kemampuan kita”

(Handika Rachman Saputra)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Ibu, Bapak, Kakak dan Keluarga Besar

Eka Rukmasari

Almamater Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirn

ya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Satrio Sakti Rumpoko S.Pd, M.Or, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing I, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Rima Febrianti S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Susanto Al Yanto yang telah memberikan ijin penelitian skripsi.
7. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu- persatu

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 15 Juli 2023

Peneliti
Handika Rachman Saputra

ABSTRAK

Handika Rachman Saputra. 2023. Pengaruh Model Latihan Footwork (langkah kaki) Terhadap Kelincahan Atlet PB. MAHKOTA Susukan Usia 8-12 Tahun Pada Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Semarang Tahun 2023. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Pd, II. Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini adalah : Mengetahui pengaruh hasil peningkatan pada model latihan *footwork* (langkah kaki) terhadap kelincahan bermain bulutangkis di PB. MAHKOTA SUSUKAN usia 8-12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain “*One Groups Pretest Posttest Design*” Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. MAHKOTA SUSUKAN usia 8-12 Tahun yang berjumlah 42 atlet . Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu umur 8-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes *Kelincahan* tungkai adalah *Agility Test*. Analisis data menggunakan rumus *t-test* yang di perhitungkan menggunakan rumus pendek.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1.) Model latihan *footwork* sangat berpengaruh terhadap kelincahan, hal ini dapat di buktikan dalam tabel-tabel yang terlampir dan data-data. (2). Ada pengaruh latihan *footwork* terhadap kelincahan atlet PB. MAHKOTA SUSUKAN, Hasil analisis menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yang cenderung meningkat kelincahannya pada atlet PB. MAHKOTA SUSUKAN. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *t* hitung 2,4 sedangkan *t* tabel 1,6

Kata Kunci : *Footwork, Kelincahan, Bulutangkis.*

ABSTRACT

Handika Rachman Saputra, 2023. *The Effect of the Footwork Training Model on the Agility of PB Athletes. MAHKOTA Entering 8-12 Years Old in Badminton Games in Semarang Regency in 2023. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd, M.Pd, II. Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.*

The aims of this study were: To find out the effect of improving the footwork training model on the agility of playing badminton in PB. CROWN SUSUKAN age 8-12 years. The research method used was an experimental method with the design "One Groups Pretest Posttest Design". The population in this study were PB athletes. MAHKOTA SUSUKAN aged 8-12 years, totaling 42 athletes. Samples taken from the results of purposive sampling, with the criteria of age 8-12 years. Based on these criteria, there were 30 students who fulfilled it. The instrument used for the limb agility test is the Agility Test. Data analysis uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

Based on the results of data analysis, it shows that: (1.) The footwork training model greatly influences agility, this can be proven in the attached tables and data. (2). There is an effect of footwork training on the agility of PB athletes. MAHKOTA SUSUKAN, The results of the analysis show that there is a significant effect that tends to increase the agility of PB athletes. THE CROWN OF IMPACT. This is indicated by the value of t count 2.4 while t table 1.6

Keywords: Footwork, Agility, Badminton.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR\.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2. Model Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Langkah Kaki (<i>Footwork</i>).....	Error! Bookmark not defined.
4. Kelincahan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Uji Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Pembahasan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR\

	Halaman
Gambar 1. <i>Service Short</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. <i>Long Service</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Langkah Bergantian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Langkah Berturut-turut.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Pola langkah 6 titik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Akar Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. <i>Agility Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Tes Awal <i>Agility Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Perlakuan langkah kaki 6 titik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Tes Akhir <i>Agility Test</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterangan hari dan tanggal penelitian.... Error! Bookmark not defined.	
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil <i>Agility Test</i> Error! Bookmark not defined.	
Tabel 3. Ringkasan Uji Reliabilitas tes data Tes Awal Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. Ringkasan hasil uji normalitas data Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Petunjuk Tes	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Progam Latihan Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Data <i>Test pretest</i> dan <i>posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Tabel Deskripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Tes Awal (<i>pretest</i>)...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Reliabilitas tes akhir (<i>posttest</i>) dan ringkasan hasil	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Normalitas Awal dan Akhir dengan metode <i>Liliefors</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Uji homogenitas menggunakan hitung cepat <i>F-test two sample variance</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Uji T menggunakan <i>t-Test: Paired Two Sample for Means</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Tabel t.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabel <i>Liliefors</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

