



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN
SHADOW TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
PUTRA DI SMK NEGERI 1 RANDUDONGKAL
PEMALANG TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

MOHAMAD WILDAN NUR AFANDI

D0218124

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN
SHADOW TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
PUTRA DI SMK NEGERI 1 RANDUDONGKAL
PEMALANG TAHUN 2022**

Oleh :

**MOHAMAD WILDAN NUR AFANDI
D0218124**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis Pada Siswa Ektrakurikuler Bulutangkis Putra di Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang Tahun 2022”.

Nama : Mohamad Wildan Nur Afandi

NIM : D0218124

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.

Menyetujui,

Surakarta, 28 Maret 2022

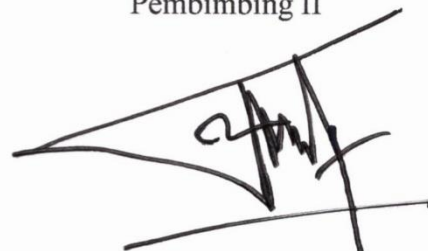
Pembimbing I



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

Pembimbing II



Muchhammad Sholeh S.Pd, M.Or

NIDN. 0608048401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* Terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis Pada Siswa Ektrakurikuler Bulutangkis Putra di Smk Negeri 1 Randudongkal Pemasang Tahun 2022”.

Nama : Mohamad Wildan Nur Afandi

NIM : D0218124

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 25 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Herywansyah, M.Or

Sekretaris : Totong Umar, S.Pd, M.Or

Anggota I : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Anggota II : Muchhamad Sholeh S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

MOTTO

Agama diajarkan kepada manusia agar ia memiliki pengetahuan dan kesanggupan untuk menata hidup, menata diri dan alam, menata sejarah, kebudayaan, politik

(Emha Ainun Nadjib)

Kamu bisa bermimpi setinggi langit, setinggi khayalanmu, dan tetapi ingat bahwa tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan

(Penulis)

Dipenuhi keyakinan, dilandasi keikhlasan, istiqomah dalam menjalankan Orang yang punya keniatan itu pasti ada tujuan

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Untuk Ibu dan Ayah

Teman-teman Prodi PKO UTP Surakarta angkatan 2018

Bapak Dr. Joko Sulistyono, M.Pd dan Muchhamad Sholeh S.Pd, M.Or

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Untuk itu disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Winarti, M.Si. Selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang telah memberikan ijin penelitian guna menyusun skripsi ini.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, , yang telah memberikan ijin penelitian guna menyusun skripsi ini.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing Akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan selama perkuliahan.
5. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Muchhamad Sholeh S.Pd., M.Or. Selaku Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan, dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Eso Riya Purwondo S.Pd. Selaku Ketua Pembina Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK Negeri 1 Randudongkal yang telah memberikan ijin penelitian.

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

Surakarta, 25 Juni 2022

M.W.N.A

ABSTRAK

Mohamad Wildan Nur Afandi. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *FOOTWORK* DAN *SHADOW* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS PUTRA DI SMK NEGERI 1 RANDUDONGKAL PEMALANG TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.

Ketepatan *Smash* dalam bulutangkis sangatlah penting digunakan dalam suatu pertandingan, namun siswa ekstrakurikuler bulutangkis di Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang masih kurang baik dalam melakukan *Smash* ketepatan dan masih salah dalam melakukan teknik *Smash* ketepatan tersebut. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk memberikan metode latihan *Footwork* dan *Shadow*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan metode latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap ketepatan *Smash* bulutangkis pada siswa Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang Tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest, penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan metode latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap ketepatan *Smash* bulutangkis pada siswa Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang Tahun 2022.

Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok di peroleh t_{hitung} sebesar 2,615 dan t_{tabel} sebesar 2,048 dengan taraf signifikan 5%. Dengan metode *Footwork* lah yang lebih berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* bulutangkis yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 10,22%, sedangkan metode *Shadow* memiliki prosentase peningkatan sebesar 6,37%.

Kata kunci : Metode Latihan *Footwork* , *Shadow* dan Ketepatan *Smash* Bulutangkis

ABSTRACT

Mohamad Wildan Nur Afandi. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF FOOTWORK AND SHADOW TRAINING METHODS ON THE ACCURACY OF BADMINTON SMASH ES IN MEN'S BADMINTON EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMK NEGERI 1 RANDUDONGKAL PEMALANG IN 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University.

The accuracy of Smash es in badminton is very important to use in a match, but badminton extracurricular students at Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang are still not good at doing precision Smash es and are still wrong in doing the accuracy Smash technique. This is the reason behind the author to provide Footwork and Shadow training methods. This study aims to determine the influence of differences in Footwork and Shadow training methods on the accuracy of badminton Smash es on students of Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang in 2022.

This research is a quantitative research using the method in this study is an experimental method with a pretest-posttest design, this research was carried out with a total sample of 30 students. The results showed that there were differences in Footwork and Shadow training methods on the accuracy of badminton Smash es in students of Smk Negeri 1 Randudongkal Pemalang in 2022.

With the calculation value of the final test results of each group obtained t count of 2.615 and t table of 2.048 with a significant level of 5%. With the Footwork method, it is more influential on the accuracy of badminton Smash es which have an increasing percentage of 10.22%, while the Shadow method has an increase percentage of 6.37%.

Key words : Footwork Training Method, Shadow and Badminton Smash Accuracy

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bulutangkis	6
2. Hakikat Latihan	16
3. Hakikat <i>Smash</i> Bulutangkis	21
4. Latihan <i>Footwork</i>	33
5. Latihan <i>Shadow</i>	35
6. Hakikat Ketepatan	36
B. Penelitian Yang Relevan	38

C.	Kerangka Pemikiran	39
D.	Perumusan Hipotesis	39
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	40
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
B.	Metode Penelitian	40
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	41
D.	Teknik Pengumpulan Data	42
E.	Teknik Analisis Data	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN	48
A.	Deskripsi Data	48
B.	Teknik Analisis Data	49
C.	Uji Perbedaan	52
D.	Pengujian Hipotesis	55
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	57
A.	Simpulan	57
B.	Implikasi	57
C.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pukulan <i>Service</i>	12
Gambar 2. Pukulan <i>Lob</i>	13
Gambar 3. Pukulan <i>Dropshot</i>	14
Gambar 4. Pukulan <i>Smash</i>	15
Gambar 5. Pukulan <i>Drive</i>	15
Gambar 6. Pukulan <i>Netting</i>	16
Gambar 7. Pukulan <i>Smash</i> Penuh	23
Gambar 8. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong	24
Gambar 9. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Melingkar	25
Gambar 10. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong	26
Gambar 11. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Backhand Smash</i>	26
Gambar 12. Pelaksanaan Pukulan <i>Smash Forehand</i>	28
Gambar 13. Pelaksanaan Pukulan <i>Smash Backhand</i>	31
Gambar 14. Instrumen Penilaian	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Smash</i>	48
Tabel 2. Hasil Reliabilitas awal dan akhir	49
Tabel 3. Uji Normalitas Data tes awal Ketepatan <i>Smash</i>	50
Tabel 4. Uji Normalitas Data tes akhir Ketepatan <i>Smash</i> :.....	50
Tabel 5. Uji Homogenitas Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i>	51
Tabel 6. Uji Homogenitas Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i>	52
Tabel 7. Uji Perbedaan Sebelum Perlakuan	53
Tabel 8. Uji Perbedaan Sesudah Perlakuan	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis	63
Lampiran 2. Program Latihan <i>Footwork</i>	65
Lampiran 3. Program Latihan <i>Shadow</i>	71
Lampiran 4. Daftar Kehadiran	76
Lampiran 5. Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis	77
Lampiran 6. Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis	78
Lampiran 7. Data Rangkaing	79
Lampiran 8. Kelompok <i>Footwork</i>	80
Lampiran 9. Kelompok <i>Shadow</i>	81
Lampiran 10. Menghitung Reliabilitas Awal	82
Lampiran 11. Menghitung Reliabilitas Akhir	84
Lampiran 12. r tabel	86
Lampiran 13. t hitung	87
Lampiran 14. Uji Normalitas Tes Awal	88
Lampiran 15. Uji Normalitas Tes Akhir	90
Lampiran 16. Uji Homogenitas Tes Awal	92
Lampiran 17. Uji Homogenitas Tes Akhir	94
Lampiran 18. Uji Perbedaan Tes Awal	96
Lampiran 19. Uji Perbedaan Tes Akhir	99
Lampiran 20. Menghitung Peningkatan	102
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 22. Permohonan Izin Penelitian	106
Lampiran 23. Surat Balasan Penelitian	107

