

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP *KELINCAHAN*
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
DI SMA MUHAMMADIYAH 4
SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Dwi Prabowo
NIM 165900125**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP *KELINCAHAN*
DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
DI SMA MUHAMMADIYAH 4
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adibuana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**Dwi Prabowo
NIM 165900125**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : DwiPrabowo
NIM 165900125
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap
Kelincahan Dalam Permainan Bulu
Tangkis Di Sma Muhammadiyah
4 Surabaya

Telah diperiksa dan di setujui untuk diuji.

Mengetahui

Surabaya, 14 Januari 2020

Kaprodik Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi F., S. Pd., M. Pd.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Luqmanul Hakim", is written over the text.

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M. Pd.

NPP. 1002560

NIDN. 0706108203



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

Unipa Surabaya

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dwi Prabowo
NIM : 165900125
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap
Kelincahan Dalam Permainan BuluTangkis Di
Sma Muhammadiyah 4 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis

Tanggal : 30 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

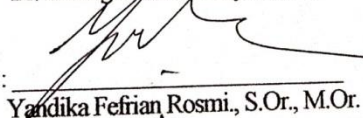
1. Ketua


Dr. Wilharna S.H., M.Si.

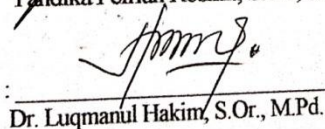
2. Sekretaris


Dr. Endang Mestika Cahayu, M.Pd.

3. Anggota


Yandika Fefrian Rosmi, S.Or., M.Or.

4. Anggota


Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DwiPrabowo
NIM : 165900125
Program : Pendidikan Jasmani
Studi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 14 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



MOTTO

SETIAP ORANG PASTI PUNYA JATAH UNTUK JATUH, DAN SETIAP LUBANG PASTI ADA CERITA. LETAKKAN SEDIKIT PERASAANMU PADA AKALMU AGAR DIA LEMBUT, DAN LETAKKAN SEDIKIT AKALMU PADA PERASAANMU AGAR DIA LURUS.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya Tulis Ini Untuk :

- Kedua orang tuaku yang telah menjadi sumber inspirasi, pendorong semangat dan kasih sayang yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan kedua orang tuaku, karena saya sadar, selama ini masih belum bisa membahagiakan mereka. Terimakasih Ayah dan Ibu.
- Terima kasih yang tak terhingga untuk para dosen pembimbing, Bapak/Ibu yang dengan penuh keuletan dan kesabaran untuk memberikan ilmu selama ini.
- Untuk Dia, yang selalu menemaniku dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu sabar dalam menghadapi sifat dan sikapku, yang selalu memberikan motivasi, semangat, saran/masukan selama ini. “ tiada waktu yang berharga dalam hidup selain menghabiskan waktu dengan mu. walaupun terkadang disaat kita dekat sering berantem, tapi percayalah disaat jauh kita saling merindukan.”
- Saudara dan teman” yang telah memberikan semangat dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Footwork*, Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bulu Tangkis di Sma Muhammadiyah 4 Surabaya ”skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui dan menerima skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah yang telah member kan ijin penelitian.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pdyang telah menyediakan waktu selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi ini.
5. Teman-teman yang telah saling bekerja sama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru Penjaskes, dan Siswa di SMP Bahrul Ulum Surabaya yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki

penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, aamiin.

Demikian pengantar ini disampaikan, dengan harapan semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca pada umumnya

Surabaya, 14 Januari 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vii
Motto dan Persembahan	ix
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi	xii
Daftar Lampiran	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Batasan Istilah	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
B. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	6
C. Tinjauan Penelitian yang Relevan	15
D. Hipotesis	15
E. Kerangka Konseptual	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Instrumen Penelitian	20
D. Waktu dan Tempat Penelitian	21
E. Variabel Penelitian	21
F. Teknik Pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Prosedur Penelitian.....	24
B. Hasil Penelitian.....	25
C. Pembahasan.....	30
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

TABEL

4.1 Nama siswa-siswi yang akan dilakukan penelitian untuk diambil nilai yang terbaik	25
4.2 Hasil Penelitian Pretest dan posttest waktu yang terbaik Siswa-siswi	26

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual	18
4.1 Deskripsi Pretest dan Postest <i>Agility</i>	26
5.1 Persiapan Lari Bolak-Balik	43
5.2 Proses Latihan Lari Bolak-Balik	43
5.3 Persiapan Lari <i>Zig-Zag</i>	44
5.4 Proses Latihan Lari <i>Zig-Zag</i>	44
5.5 Persiapan Latihan <i>Squat Trust</i>	45
5.6 Proses Latihan <i>Squat Trust</i>	45
5.7 Proses Latihan <i>Squat Trust</i>	46
5.8 Proses Latihan <i>Squat Trust</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi	35
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	36
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	37
Lampiran 4	Hasi Uji Analisis Data menggunakan SPSS 22.0 Pretest dan Posttest).....	38
Lampiran 5	Hasil Bentuk Diagram Garis Kegiatan <i>Posttest</i>	40
Lampiran 6	Hasil Bentuk Diagram Garis Kegiatan <i>Pretest</i> Imager	41
Lampiran 7	Hasil Perhitungan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42
Lampiran 8	Foto Kegiatan Penelitian Lari Bolak-Balik	43
Lampiran 9	Foto Kegiatan Penelitian Lari <i>Zig-Zag</i>	44
Lampiran 10	Foto Kegiatan Penelitian <i>Squat Trust</i>	45