



**PERBEDAAN *SKIPPING* MENGGUNAKAN SATU KAKI DAN
DUA KAKI TERHADAP *FOOTWORK* BULUTANGKIS
ATLET PB TALENTA KEBUMEN
USIA 10-15 TAHUN
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**FUAD NOOR ABDILLAH
138010454**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan *Skipping* Menggunakan satu kaki dan dua kaki Terhadap *Footwork* Bulutangkis Atlet PB Talenta Kebumen Usia 10-15 Tahun Tahun 2018”

Yang disusun oleh :

Nama : Fuad Noor Abdillah

NIM : 138010454

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

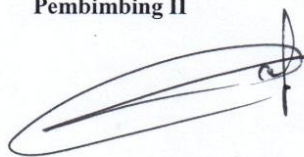
Pembimbing I



Lusiana, M.Pd.
NIP. 10.11.1.0197

Semarang, 16 Juli 2018

Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.
NIP. 10.15.1.0327

PENGESAHAN KELULUSAN



Skripsi dengan judul “*Perbedaan Skipping Single Step Menggunakan Satu Kaki dan Dua Kaki Terhadap Footwork Bulutangkis Atlet PB Talenta Kebumen Usia 10-15 Tahun Tahun 2018*”

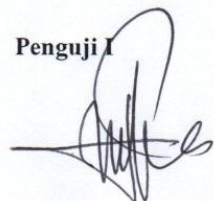
yang disusun oleh:

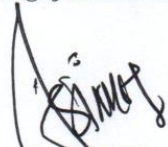
Nama : Fuad Noor Abdillah
NIM : 138010454
Fakultas : FKIP


Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 18 September 2018

Dewan Penguji Skripsi


Ketua Sekertaris

Dr. Kardiyo M.Pd
NPP. 10.11.1.0204


Penguji I
Liska Sukivandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208


Penguji II/Pembimbing I
Lusiana, M.Pd
NPP.10.11.1.0197


Penguji III/Pembimbing II
Catur Wahyu Privanto, M.Pd
NPP.10.15.1.0327

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hayim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 16 Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Fuad Noor Abdillah
NIM. 138010454

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- 1) “Sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan”
(QS. Al Insyirah : 6)

PERSEMBAHAN :

Seiring rasa syukur dan atas ridho-Mu, Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- 1) Allah SWT yang senantiasa memberi berbagai kenikmatan kepada kita semua
- 2) Orang tuaku tercinta Bapak H Saring Achmad Zaherudin dan Ibu Hj Sumini Fatimah yang telah memberikan do'a, kasih sayang, motivasi serta mendidik saya hingga saat ini dan seterusnya nanti
- 3) Kakak-kakak Saya, Moh Noor Wahid, Pawit Puji Lestari, Yekti Sugeng Lestari, Achmad Taufiq Noor, Nikmah Yuni Lestari, Sri Ikhtiarni Lestari, Retno Budi Lestari, Bakti Wahyu Projowati, Lailatis Syarifah, yang telah berjasa dalam hidup saya

ABSTRAK

Fuad Noor Abdillah, 2018. “*Perbedaan Skipping Menggunakan Satu Kaki dan Dua Kaki Terhadap Footwork Bulutangkis Atlet PB Talenta Kebumen Usia 10-15 Tahun Tahun 2018*” Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Lusiana, M.Pd., II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Kata kunci : *Skipping Satu Kaki dua Kaki, footwork Bulutangkis.*

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurangnya latihan guna meningkatkan kemampuan *footwork*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping menggunakan satu kaki dan dua kaki* terhadap *footwork* bulutangkis atlet PB Talenta Kebumen usia 10-15 Tahun Tahun 2018.

Metode penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel menggunakan rancangan *purposive sampling* yaitu populasi PB Talenta sebanyak 41 atlet, diambil sampel 28 pemain, dibagi dua kelompok eksperimen 1 dan 2 diberi program latihan *skipping* menggunakan satu kaki dua kaki.

Hasil dari program latihan *skipping menggunakan satu kaki* memberi pengaruh terhadap *footwork* bulutangkis pemain PB Talenta Kebumen usia 10-15 Tahun. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji-t diperoleh nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 adalah -12,304 dengan nilai probabilitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Program latihan *skipping menggunakan dua kaki* memberikan pengaruh terhadap *footwork* bulutangkis pemain PB Talenta Kebumen usia 10-15 Tahun dengan hasil uji-t diperoleh nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 adalah -13,491 dengan nilai probabilitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *footwork* sebesar 22,4% sedangkan pada kelompok 2 mengalami peningkatan kemampuan *footwork* sebesar 16,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan *footwork* yang lebih besar daripada kelompok 2

Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan *skipping menggunakan satu kaki dan dua kaki* sama-sama memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *footwork* pada pemain bulutangkis PB Talenta Kebumen usia 10-15 tahun. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara latihan *skipping menggunakan satu kaki dan dua kaki*, dimana latihan *skipping menggunakan satu kaki* lebih baik daripada latihan *skipping menggunakan dua kaki*. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu untuk meningkatkan latihan *skipping menggunakan satu kaki* untuk meningkatkan kemampuan *footwork* bulutangkis.

ABSTRACT

Fuad Noor Abdillah, 2018. *“The Different of Skipping Single Leg and Double Leg to Badminton Footwork PB Talenta Kebumen Athlete 10-15 years old 2018”* Physical Education of Health and Recreation Major. Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim University. Advisor I: Lusiana, M.Pd. Advisor II: Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Keyword : *the differentt of skipping single leg, the effect of skipping double leg, badminton footwork.*

The background of this research is how lack training up to badminton footwork skill, knowing the effect of skipping single leg and double leg to badminton footwork skill

This research method uses quantitative research with experiment reasearch method. Population and sample in the research use purposive sampling plan that population from PB Talenta are 41 player. After that 28 player are taken as sample then divided into experiment 1 and experiment 2, which skipping single foot and skipping double foot training program are given to them.

The result of skipping single leg training program gives effect to badminton footwork skill PB Talenta Kebumen player 10-15 year old. It shown by test-t result which is gotten from t-count value in the amount of -12,304 with probability value is 0,000 ($p < 0,05$). Skipping double leg training program gives effect to badminton footwork skill PB Talenta Kebumen athlete 10-15 years old with by test-t result which is gotten from t-count value in the amount of -13,491 with probability value is 0,000 ($p < 0,05$). It can be concluded that skipping single leg training program is better than skipping double leg training program.

Based on the data result, both of skipping single leg and double leg training program have effect to the badminton footwork PB Talenta Kebumen player 10-15 years old. This research's result is also showing that there is a difference between skipping single leg trinning program is better than skipping double leg. Refer from that research, the writter can gives suggest to increase badminton footwork skill, can use skipping single leg training program.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Perbedaan *Skipping* Menggunakan Satu Kaki dan Dua Kaki Terhadap *Footwork* Bulutangkis Atlet PB Talenta Kebumen Usia 10-15 Tahun Tahun 2018”** diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, namun demikian dengan segenap kemampuan yang ada pada penulis memberanikan diri untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak – pihak yang terkait. Segala bentuk bantuan yang penulis terima baik dari studi maupun dari persiapan penulisan proposal skripsi, maka dari itu dalam kesempatan ini dengan rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus – tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Mahmuhtarom HR, SH, MH Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Wahid Hasyim Semarang.

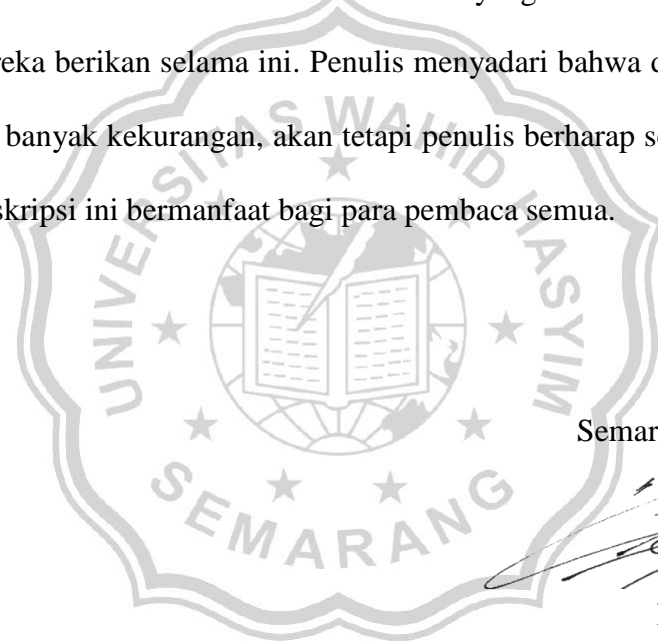
2. Dr. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP PJKR Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Lusiana, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Catur Wahyu Priyanto, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen FKIP PJKR Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Rekan-rekan PJKR 2013 yang telah memberi saya pengalaman hidup yang berwarna, menemani perjalanan dalam menempuh pendidikan S1 di Universitas Wahid Hasyim Semarang
7. Keluarga berkuda Hasaz Stable, Mamat, Mey, Ajiz, Gusdor, Alip, Fian, Minol, Irfan, Fadly, Ilham, Ni'am, Iin, Tohari, Mas Agus Hasan, Mas jockey Sumanto Wijoyo, Pelatih Tumin Al-ghufron, yang selalu memberi dukungan, semangat dan menemani saya saat jenuh menjalani skripsi, Pak Rifa'i, Si kuda Baretta dan yang lain, Mas jari dari Intan Sakti Stable, keluarga Santosa Stable, dan rekan dari PORDASI yang selalu bersedia saya singgahi saat menjalani hobi berkuda
8. Andik Jatmiko "Arpuja Stable Malang" yang tak pernah saya lupa atas jasa mu sebagai teman pertama yang rela membantu tugas pertama ku saat

awal menjalani kuliah “makalah sepakbola”, sepele tapi berkesan hingga menjadi awal pertemanan hingga saat ini, “tunggu saya di malang sob setelah wisuda ini”.

9. Keluarga PB TALENTA yang telah membantu saya dalam menyelesaikan proses penelitian
10. Pondok Pesantren Luhur Wahid Hasyim dan kawan-kawan kamar “Al-Aziz”, Dedi Kowok, Dimas, Mirza, Johan Jono, Rizal Londo, Zuhri Saip, Samsul Ndut, Satrio Waluyo, Falah, Fafa Kribo, Masdar Em, Ubed, Bagus, Hisyam dan yang lain yang telah menemani hari-hari ku selama tinggal di Asrama
11. Keluarga Mahasiswa Pecinta Alam Wahid Hasyim Semarang yang tak henti pula mendukung untuk kelulusan saya, dan sebagai teman menjelajah alam Indonesia, termasuk Ali Miftahudin yang saya anggap seperi adik sendiri yang dari awal kuliah hingga sudah proposal skripsi gagal join ikut MAPALA, Mas Sa'id Nidhom yang telah memberi virus muncak dan rela jadi rental gratis selama menekuni hobi ini
12. UKM OLAHRAGA UNWAHAS, utamanya UKM Bulutangkis yang telah memberi saya banyak prestasi dan pengalaman tentang berorganisasi dibidang Olahraga
13. Keluarga Ibu Hj Kusriyah dan Umi Farikhah yang telah banyak membantu saya setelah dari asrama PPLWH, baik dalam do'a maupun materi

14. Rekan-rekan CASUAL COMUNITY, casual hotel Pesonna Semarang, casual Sonokembang cathering, Mas Rizki, Mas Dwi, Rindlo, Anam, Agus, Annas, Edy, Rico dan rekan lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu sebagai partner pejuang receh selama di Semarang
15. Ibu Endah yang telah membimbing saya dalam mengerjakan pengolahan data
16. Almamater FKIP/PJKR UNWAHAS yang menjadi kebanggaanku.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, akan tetapi penulis berharap semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Deskripsi Teori	12

2.1.1 Hakikat Latihan	12
2.1.1.1 Pengertian Latihan	12
2.1.2 Hakikat Bulutangkis	19
2.1.2.2 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	21
2.1.2.2.1 Sikap Berdiri (<i>Stance</i>)	22
2.1.2.2.2 Teknik Memegang Raket (<i>Grip</i>).....	23
2.1.2.2.3 Teknik Memukul Bola (<i>Strokes</i>).....	25
2.1.2.2.4 Teknik Langkah Kaki (<i>Footwork</i>)	29
2.1.3 Hakikat <i>Footwork</i>	31
2.1.3.1 Pengertian <i>Footwork</i>	31
2.1.4 Komponen Biomotor Fisik Bulutangkis	43
2.1.5 Hakikat <i>Skiping</i>	51
2.1.5.1 Pengertian <i>Skiping</i>	51
2.1.5.2 Tujuan <i>Skiping</i>	52
2.1.6 Karakteristik Pemain PB Talenta Kebumen	54
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	64
2.3 Kerangka Berfikir.....	66
2.4 Hipotesis	68

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian	69
3.2 Desain atau Pola Penelitian.....	70
3.3 Populasi dan Sampel	72
3.3.1 Populasi.....	72

3.3.2 Sampel.....	72
3.4 Variabel Penelitian	74
3.4.1 Variabel bebas	74
3.4.2 Variabel terikat	74
3.5 Alat Pengumpulan Data	77
3.5.1 Instrumen Penelitian	77
3.5.1.1 Alat Perlengkapan	78
3.5.1.3 Pelaksanaan	81
3.6 Teknik Analisis Data.....	83
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	85
4.1.1 Gambaran Umum <i>Footwork</i> Bulutangkis	85
4.1.4 Hasil Uji Prasyarat Analisis	89
4.1.4.1 Uji Normalitas.....	89
4.1.4.2 Uji Homogenitas	90
4.1.5 Hasil Analisis Data.....	91
4.2 Pembahasan.....	97
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simplan	104
5.2 Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Yang Relevan	66
2.2 Kerangka Berpikir	68
4.1 Deskripsi Data Hasil Tes <i>Footwork</i>	85
4.2 Distribusi Frekuensi <i>Footwork</i> dengan <i>Skipping</i> Satu Kaki.....	86
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Footwork</i> dengan <i>Skipping</i> Dua Kaki.....	87
4.4 Uji Normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov.....	90
4.5 Uji Homogeneity of Variances	91
4.6 Perbedaan <i>Footwork</i> sebelum Latihan <i>Skipping</i> Satu Kaki Dan Latihan <i>Skipping</i> Dua kaki	92
4.7 Perbedaan <i>Footwork</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Skipping</i> Menggunakan Satu Kaki.....	93
4.8 Perbedaan <i>Footwork</i> Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Skipping</i> Menggunakan Dua Kaki	94
4.9 Perbedaan <i>Skipping</i> Menggunakan Satu Kaki Dan Latihan <i>Skipping</i> Menggunakan Dua Kaki terhadap <i>Footwork</i> Bulutangkis.....	95
4.10 Peningkatan <i>Footwork</i> Bulutangkis	96

DAFTAR GAMBAR

2.1 Sikap Berdiri Servis dan Menerima Servis	23
2.2 Cara Memegang Raket American Grip.....	24
2.3 Cara Memegang Raket Backhand dan Forehand Grip.....	25
2.4 Teknik Servis	26
2.5 Teknik Lob.....	27
2.6 Teknik Smash.....	28
2.7 Teknik Dropshot	28
2.8 Teknik Drive	29
2.9 Teknik Netting.....	29
2.10 Pergerakan Kaki ke Sisi Kiri.....	32
2.11 Pergerakan Kaki ke Kanan Muka	33
2.12 Pergerakan ke Samping Kiri	34
2.13 Pergerakan ke Samping Kanan	35
2.14 Pergerakan ke Kanan Belakang	36
2.15 Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan Backhand	37
2.16 Pergerakan ke Kiri Belakang untuk Pukulan Overhead.....	38
2.17 Skipping Menggunakan Satu Kaki	52
2.18 Skipping Menggunakan Dua Kaki	53
3.1 Gambar 3.1 Desain dan Pola penelitian	70
3.2 Gambar 3.2: Desain Penelitian.....	71

3.3 Bidang Sasaran Tes <i>Footwork</i>	81
4.1 Footwork Bulutangkis dengan latihan <i>Skipping</i> Satu Kaki.....	87
4.2 Footwork Bulutangkis dengan latihan <i>Skipping</i> Dua Kaki	88



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	110
2. Surat Izin Penelitian	111
3. Surat Keterangan Penelitian.....	112
4. Data Pemain PB Talenta	113
5. Data <i>Pre-Test</i>	114
6. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	115
7. Deskripsi Data Penelitian.....	117
8. Uji Prasyarat.....	118
9. Uji Hipotesis	119
10. Program Latihan.....	120
11. Dokumentasi Penelitian	123

