

Maulan Saputra

(5) Proposal Maulana

- Prodi Pendidikan Jasmani
- Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3292556547

Submission Date

Jul 9, 2025, 9:11 AM GMT+7

Download Date

Jul 9, 2025, 9:13 AM GMT+7

File Name

Bismillah_Maulana_saputra_acc_-_Maulana_Saputra.pdf

File Size

633.5 KB

27 Pages**5,329 Words****32,621 Characters**




19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 19%  Internet sources
- 4%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

19% Internet sources
4% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	ejurnal.teknokrat.ac.id	3%
2	Internet	jpdo.ppj.unp.ac.id	3%
3	Internet	repository.umpalopo.ac.id	2%
4	Internet	jurnal.untan.ac.id	1%
5	Internet	eprints.bbg.ac.id	1%
6	Internet	journal2.um.ac.id	1%
7	Internet	tendikpedia.com	1%
8	Internet	repository.unismabekasi.ac.id	<1%
9	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
10	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
11	Internet	123dok.com	<1%

12	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
13	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
14	Internet	jtam.ulm.ac.id	<1%
15	Internet	docplayer.info	<1%
16	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
17	Internet	www.olahragamo.com	<1%
18	Internet	www.slideshare.net	<1%
19	Internet	ejournal.upi.edu	<1%
20	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
21	Internet	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id	<1%

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang banyak digemari oleh masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, dewasa sampai orang tua pun banyak yang senang melakukan permainan bulutangkis. Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individu yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang dan permainan ini juga bisa bersifat ganda atau dua pemain di setiap tim bisa dimainkan dengan satu laki-laki dan satu perempuan di setiap tim. Adapun alat yang biasa dipakai pada permainan ini sudah sangat banyak dan mudah di dapatkan, selain dari tampilan alat yang mudah di gunakan dan alatnya yang ringan, menjadikan setiap orang yang ingin mencoba olahraga ini akan langsung mencintai olahraga bulutangkis karena cara bermain yang seru dan menyenangkan. Permainan bulutangkis melibatkan penggunaan net, raket, dan shuttlecock, dengan variasi teknik pukulan mulai dari yang halus hingga sangat cepat, sering kali disertai dengan gerakan tipu daya untuk mengecoh lawan (Setiawan, 2023).

Olahraga ini dapat menarik minat perhatian dari berbagai umur, berbagai macam golongan, dan pria maupun wanita. Permainan ini dapat di lakukan di lapangan indoor (dalam ruangan) maupun di luar ruangan seperti lapangan outdoor, kini banyak sekolah yang memiliki lapangan bulutangkis sehingga dapat menyalurkan minat dan bakat mereka pada ekstrakurikuler yang diadakan sekolah (Nugroho, 2022). Kinipun permainan bulutangkis banyak di perlombakan pada tingkat sekolah maupun tingkat provinsi yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa pada permainan bulutangkis. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, dan mental (Mahfud, 2020). Dalam permainan bulutangkis perlu menguasai teknik dasar dalam permainan ini agar prestasi yang diharapkan bisa terwujud. Selain teknik dasar yang harus dikuasai juga memerlukan latihan yang teratur dan bimbingan dari pelatih agar dapat meningkatkan prestasi. Teknik dasar yang dibutuhkan itu antara lain memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan

melangkahkahi kaki atau *footwork*, pemusatan pikiran atau konsentrasi dan daya tahan tubuh atau kebugaran. Menurut Irianto dalam (Nugroho, 2021) Salah satu aktivitas yang di butuhkan dalam melakukan permainan bulutangkis adalah kebugaran jasmani. Sedangkan jasmani menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu badan atau tubuh. Pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dua manfaat utama, yakni manfaat fisik dan manfaat pendidikan. Secara umum, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik atau gerak tubuh (Hidayat, 2023). Dengan demikian, gerakan tubuh dimanfaatkan sebagai sarana atau media pembelajaran untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis salah satu nya adalah pukulan *forehand* Dalam meningkatkan pukulan *forehand* pada siswa dengan memberikan latihan khusus dengan teknik latihan *footwork shuttle run*.

Dengan melakukan latihan *footwork shuttle run* pada peningkatan teknik dasar permainan bulutangkis pada pukulan *forehand* khususnya pada siswa dengan teknik latihan ini siswa sudah dapat mempraktekan dengan baik cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* dengan melakukan latihan *footwork shuttle run* seperti dengan cara lari di tempat sambil melangkahkahi kaki ke dalam setiap kotak kerucut dengan lutut terangkat tinggi (*high kness*) dan di lanjutkan dengan lari sprint ke titik yang sudah di berikan tanda finis. Dengan melakukan latihan *footwork shuttle run* siswa dapat melatih kecepatan, ketepatan, dan posisi langkah kaki yang benar untuk melakukan teknik pukulan *forehand*.

Setelah saya melakukan observasi pada salah satu sekolah unggulan yang berada di kota palopo yaitu SMA Negeri 3 Palopo dan dimana pada sekolah tersebut terletak di jalan jenderal sudirman no 52 kota palopo dan pada sekolah tersebut sudah memiliki fasilitas dan prasarana yang cukup baik. Peneliti juga mendapat data dari salah satu pelatih atau guru pembina ekstrakurikuler pada cabang permainan bulutangkis, pelatih atau guru pembina bapak kiki menceritakan bahwa salah satu yang menjadi permasalahan siswa yaitu ketika melakukan teknik pukulan *forehand* dalam permainan bulutangkis masih banyak yang kurang tepat dalam melakukan teknik pukulan *forehand*. Maka dari hasil observasi dan wawancara yang saya lakukan pada tanggal 28 november 2024 di sekolah SMA

Negeri 3 Palopo saya mendapatkan hasil dari salah satu guru pembina bahwa yang menjadi permasalahan siswa yaitu pada teknik pukulan forehand yang masih kurang baik. Dari pernyataan diatas saya tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu **“Pengaruh Latihan *Footwork Shuttle Run* Terhadap Teknik Pukulan *Forehand* permainan Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan *footwork shuttle run* berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *forehand* dalam permainan bulutangkis pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana latihan *footwork shuttle run* dapat meningkatkan teknik pukulan forehand dalam permainan bulutangkis pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan semangat bagi siswa dalam mempelajari teknik dasar bulutangkis, serta menjadi sumber referensi bagi pembaca yang mencari landasan teori yang relevan dengan topik penelitian ini

2. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi sarana untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama masa perkuliahan sekaligus sebagai wadah latihan dalam mempersiapkan diri menjadi pendidik yang profesional.
2. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengembangkan variasi metode mengajar, khususnya dalam pembelajaran permainan bulutangkis

3. Bagi siswa, penelitian ini dapat menambah wawasan dan memberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan latihan sebelum mempraktikkan gerakan dasar dalam permainan bulutangkis.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2. 1 Bulutangkis

Salah satu olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati di Indonesia juga di penjuru dunia seperti luar negeri, karena cara permainan yang mudah dan asik menjadikan olahraga ini menjadi sangat digemari. Menurut (Zarwan, 2019) Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Baik di kota besar maupun di desa-desa, permainan ini sangat banyak digemari terbukti dimana karena setiap lapisan masyarakat mampu untuk melakukan olahraga ini maupun dengan keadaan alat yang sederhana. Prinsip utama dalam olahraga bulutangkis adalah menjaga agar *shuttlecock* tidak jatuh di area lapangan sendiri, sekaligus berupaya menjatuhkannya di area lapangan lawan. Bulutangkis merupakan permainan yang dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan tujuan memukul *shuttlecock* melewati atas net ke area lawan (Kahar, 2022).

Dalam permainan bulutangkis, berbagai teknik pukulan digunakan, mulai dari pukulan dengan tempo lambat, cepat, hingga sangat cepat, serta pukulan yang disertai dengan unsur tipuan untuk mengecoh lawan. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer yang dimainkan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* yang bertujuan untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke lapangan lawan untuk mendapatkan *point*. Selain menggunakan raket dan *cock* bulutangkis juga membutuhkan lapangan dengan ukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m, yang dibagi dalam bidang-bidang masing-masing di sisi berlawanan. Ada garis tunggal dan garis ganda. Dalam permainan bulutangkis dipimpin oleh wasit 1 dan asisten wasit, dan dibantu oleh 4 orang hakim garis. “Permainan berlangsung 3 kali *game*, satu partai pertandingan (*match*) terdiri dari *best of three game* (terbaik dari 3 *game*), pihak yang terlebih dahulu memperoleh angka 21 memenangkan 1 *game*, dan pihak yang memenangkan 1 *relly* mendapat 1 angka pada skornya”.

Didalam bulutangkis memerlukan komponen fisik yang baik agar ketika melakukan permainan bulutangkis fisik tetap stabil dan tidak mudah capek. Yang perlu di perhatikan dalam komponen fisik Beberapa komponen fisik yang diperlukan dalam bulutangkis meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, tenaga (power), kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, serta reaksi cepat dalam menghadapi *shuttlecock* yang datang secara tiba-tiba. Seluruh gerakan ini biasanya berlangsung dalam durasi yang cukup lama, yakni sekitar 45 hingga lebih dari 60 menit dalam satu pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang tepat untuk mengembangkan dan mempertahankan kondisi fisik yang optimal dalam setiap sesi latihan. Melalui program latihan fisik yang terencana dengan baik, seorang pemain bulutangkis perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tidak hanya mendukung kondisi fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kebugaran mental dan psikologis, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas teknik permainan. Komponen dasar kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kecepatan merupakan fondasi utama yang harus dipenuhi sebelum mengembangkan kemampuan fisik lanjutan seperti kelincahan, reaksi cepat, koordinasi, dan daya ledak (power) (Kahar, 2022).

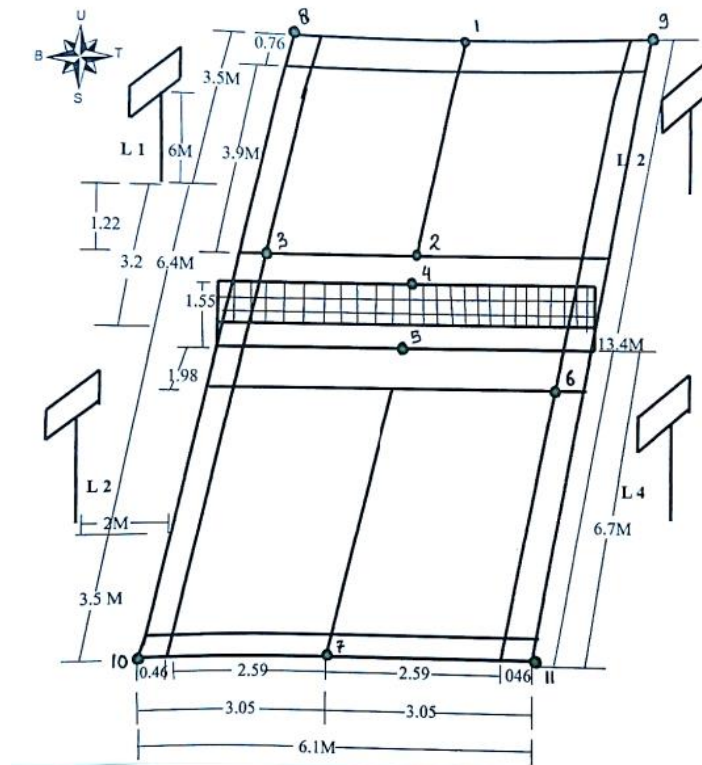
1) Tujuan Permainan Bulutangkis

Menurut (Adi Rahadian, 2020) Dinyatakan bahwa untuk menjadi pemain bulutangkis yang handal, seseorang perlu menguasai teknik-teknik dasar permainan secara tepat. Penguasaan ini tidak hanya mencakup teknik pukulan saja, tetapi juga mencakup berbagai keterampilan lain yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai meliputi posisi berdiri (*stance*), cara memegang raket, teknik pukulan, serta gerakan langkah kaki (*footwork*). Menurut (Haerun, 2013) teknik dasar dalam permainan bulutangkis dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa bagian, yaitu cara memegang raket, posisi berdiri, pergerakan kaki (*footwork*), serta berbagai jenis pukulan (*stroke*). Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, dibutuhkan penguasaan teknik dasar serta kemampuan dasar yang memadai guna meningkatkan performa permainan. Adapun jenis-jenis pukulan yang digunakan dalam permainan ini dimulai dari servis pendek (*short serve*), servis panjang

(*long serve*), kemudian dilanjutkan dengan pukulan pengembalian yang diarahkan ke area sulit dijangkau oleh lawan, seperti *lop*, *dropshot*, *smash*, *backhand*, *drive*, dan *netting*." (Majid, 2021).

2) Tahapan Latihan *Footwork Shuttle Run*

Menurut (Hamid, 2019) *Footwork* merupakan rangkaian gerakan kaki yang berfungsi mengatur posisi tubuh, sehingga mempermudah pemain dalam menyesuaikan diri untuk melakukan pukulan terhadap shuttlecock saat lawan melambungkannya ke berbagai arah. *Shuttle run* merupakan latihan yang dilakukan dengan berlari cepat bolak-balik antara dua titik. Pemain yang memiliki kekuatan otot dan kecepatan yang baik akan mampu bergerak gesit ke berbagai arah, sesuai dengan tuntutan dalam bulutangkis, di mana setiap pemain diharuskan untuk bergerak lincah ke segala penjuru agar dapat menguasai area lapangan dengan efektif.



Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis
Sumber (Sutrisno, 2021)

2.2 *Footwork Shuttle Run*

Menurut (Azhar, 2022) mengatakan Footwork dalam bulu tangkis berfungsi sebagai penunjang tubuh untuk bergerak secara cepat ke segala arah. Tujuannya adalah agar pemain dapat menempatkan tubuh pada posisi yang tepat guna melakukan pukulan secara efektif. Menurut Gunawan (2019), footwork merupakan serangkaian gerakan kaki yang membantu mengatur posisi tubuh agar berada pada tempat yang ideal saat melakukan pukulan terhadap shuttlecock. Sementara itu, Syah Alhusin dalam Ramadhan (2019) menyatakan bahwa footwork adalah gerakan kaki yang digunakan untuk mendekatkan posisi tubuh ke arah jatuhnya shuttlecock, sehingga memudahkan pemain dalam melakukan pukulan.

Menurut (Pokhrel, 2024) *Footwork* merupakan teknik utama dan mendasar yang harus dimiliki oleh atlet atau pemain bulutangkis. Baik atau tidaknya suatu *footwork* ditentukan oleh program latihan yang diberikan oleh pelatih. Pergerakan kaki (*footwork*) memiliki peran krusial dalam permainan bulutangkis, karena menjadi fondasi utama untuk menghasilkan pukulan yang efektif, terutama jika dilakukan dari posisi berdiri yang benar. *Footwork* juga menjadi faktor terpenting bagi pemain bulutangkis untuk memperoleh point dari tim lawan. Dalam hal ini latihan yang beragam dapat membantu efektivitas *footwork* bermain bulutangkis menjadi lebih baik lagi, salah satunya adalah dengan latihan *shuttle run*.

Menurut (Rahmawati, 2025) *Footwork* berkaitan erat dengan kekuatan kaki sehingga banyak cara yang dilakukan untuk melatih *footwork* permainan bulutangkis, berikut beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan *footwork* pada olahraga bulutangkis, latihan langkah (*shadow*), *skiping*, *shuttle run*, *zigzag run*, *sprint*. Beberapa latihan tersebut mengandung gerakan yang cepat sehingga cocok untuk meningkatkan *footwork*. Aspek kebugaran fisik memiliki peranan penting dalam bulutangkis, Hal ini disebabkan karena pemain perlu melakukan berbagai macam gerakan yang menuntut koordinasi tinggi, seperti melompat, bergerak dengan kecepatan tinggi, mengejar shuttlecock, memutar tubuh, serta melakukan langkah-langkah lebar guna menjaga kestabilan tubuh.. Latihan *shuttle run* adalah latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat

dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari secara bolak-balik. Tujuan latihan *shuttle run* adalah untuk menjaga kelincahan.

Menurut (Prayadi, 2019) Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Metode latihan adalah prosedur dan pendekatan yang dirancang secara sistematis mengenai jenis latihan serta penyusunannya, yang mempertimbangkan tingkat kesulitan, kompleksitas, dan intensitas beban latihan. Pada Latihan *Footwork* dalam bulutangkis adalah serangkain latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan, kelincahan dan ketepatan posisi dengan baik.

Menurut (Mulyah, 2020) *Footwork* merupakan rangkaian gerakan langkah kaki yang berfungsi untuk mengatur posisi tubuh secara optimal, sehingga mempermudah pemain dalam menyesuaikan diri saat melakukan pukulan terhadap *shuttlecock* sesuai dengan letaknya. Kelincahan merupakan kemampuan untuk dengan mudah mengubah arah saat berlari dalam kecepatan tinggi ke berbagai arah. *Agility* ini sangat mendukung pergerakan kaki (*footwork*) pemain selama bermain. (Hamid, 2019).

Menurut (Imron 2022) *shuttle run*, juga dikenal sebagai lari bolak-balik, melibatkan gerakan dari satu titik ke titik lain dengan jarak tertentu dengan cepat. *Shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan pada siswa dalam melakukan aktivitas pada permainan bulutangkis. Menurut (Nur, 2023) Latihan *shuttle run* juga meningkatkan kecepatan reaksi pemain. Dalam Elemen gerakan dalam latihan *shuttle run* adalah berlari dengan cara meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan mengubah arah dan posisi tubuh. Latihan *shuttle run* sendiri mengutamakan pada kecepatan, kelincahan serta gerak kaki.

2.3 Teknik Pukulan *Forehand*

Menurut (Ray, 2020) Pukulan *forehand* dalam bulu tangkis adalah jenis pukulan yang dilakukan dengan ayunan dari sisi tubuh bagian belakang menuju depan, di mana telapak tangan menghadap ke arah *shuttlecock*. Biasanya, pukulan ini dilakukan dari sisi kanan lapangan, khususnya pada area belakang. Pukulan *forehand* sering menyerupai gerakan pukulan *drop*. Untuk melakukan pukulan ini, pemain harus memegang raket dengan benar. Langkah awalnya adalah memegang raket dengan tangan kanan, posisi kepala raket tegak lurus terhadap tubuh.

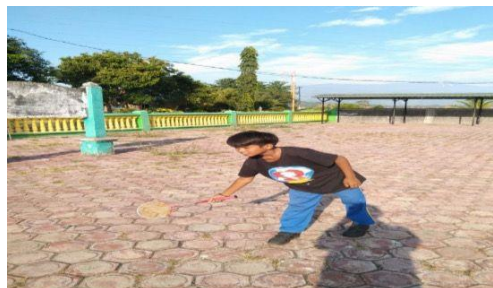
Kemudian, tangan diletakkan pada tali raket dan digeser ke bagian pegangan hingga bagian bawah telapak tangan berada di ujung pegangan. Raket harus diletakkan secara diagonal di telapak tangan, sementara jari-jari memegang pegangan dengan rileks. Jari telunjuk sedikit terpisah dari jari lainnya, menyerupai posisi saat menarik pelatuk pistol, dan ibu jari melingkar alami di sisi kiri pegangan. Jari-jari lainnya diletakkan agak berjauhan, seperti posisi saat berjabat tangan. Penguasaan teknik memegang raket secara tepat sangat penting, karena pegangan yang benar merupakan dasar utama dalam menghasilkan pukulan forehand yang efektif dan akurat.



Gambar 2.2 Teknik *Forehand Grip*

Sumber (Valencia, 2019)

Forehand grip adalah cara memegang raket dengan posisi raket sedikit miring, di mana ibu jari dan telunjuk memegang bagian dalam gagang raket seolah-olah sedang mengepal atau mengunci pegangan (Kahar, 2022). Teknik pegangan ini merupakan teknik pegangan yang sangat fleksibel dan banyak pemain yang menggunakannya dikarenakan semua jenis pukulan dan gerakan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *forehand grip*. Adapun proses dalam melakukan gerakan pukulan *forehand* seperti pada tahapan berikut.



Gambar 2.3 Teknik Dasar Pukulan *Forehand Grip*

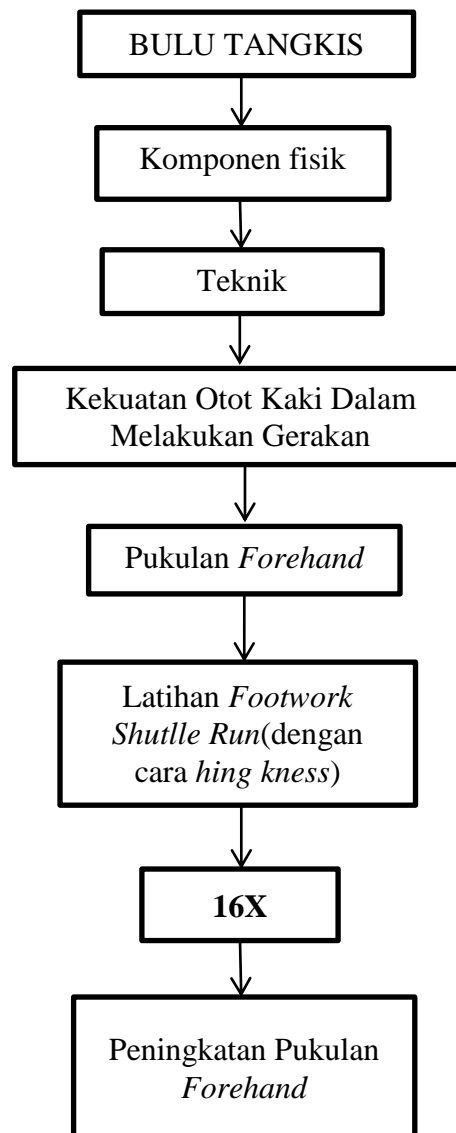
Sumber (Kahar, 2022)

2.4 Penelitian relevan

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini.

1. (Nanggro, 2024) Berjudul: “Hubungan *Footwork*, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulu tangkis”. Menjelaskan mengenai untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan smash pada atlet bulu tangkis Klub Pasha Jaya Banda Aceh. Metode penelitian ini kualitatif dengan metode deskriptif. Hasil dari penelitian terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan smash ($r = 0,78$), *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 60,84% terhadap kemampuan smash. Berbeda dengan Nanggro penelitian ini lebih mengarah pada latihan *footwork shuttle run* terhadap peningkatan teknik *forehand*.
2. (Larasati, 2020) “Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Akurasi Smash pada Atlet Bulutangkis Usia Muda di Yogyakarta”. Menjelaskan peneliti ingin melakukan penelitian meta analisis artikel untuk melihat besar pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan smash. Metode yang digunakan adalah meta-analisis, yaitu tinjauan sistematis yang menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan secara nasional mengenai pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi pukulan smash pada atlet bulutangkis. Hasil dari penelitian ini terdapat nilai peningkatan sebesar 3,7 untuk peningkatan tersebut berasal dari hasil pretest dan posttest. Dengan demikian metode latihan *drill* yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bulutangkis. Berbeda dengan Larasati penelitian lebih mengarah pada latihan *footwork shuttle run* terhadap peningkatan teknik *forehand*.

2.5 Kerangka Berpikir



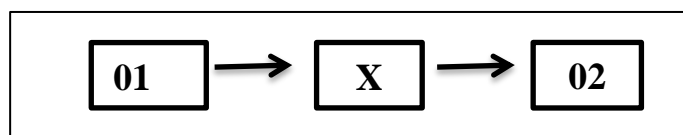
Gambar 2.4 Kerangka berpikir

BAB III

Metode Penelitian

3.1 JENIS PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut (Rodríguez, 2019) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab dan akibat diantara variabel. Dalam penelitian eksperimen ini termasuk eksperimen semu, yaitu sampel tidak dikontrol sepenuhnya atau dikarantina oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2019: 111) “metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang menggunakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/ perlakuan) terhadap perlakuan independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan bentuk desain penelitian-PreEksperiment dengan bentuk one group design *pre-test dan post-test*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengembangan dari desain penelitian eksperimen yaitu “*One Groups Pre-test Post-test Design*” penelitian yang terdapat pre-test dan post-test. Karena dalam penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen maka “*One Groups Pre-test Post-test Design*” adalah desain penelitian yang dapat menghasilkan perbedaan pengaruh latihan *footwork shuttle run* berubah arah dan konsta terhadap kelincahan.



Keterangan:

01: Nilai Pretest (sebelum diberi latihan)

X: Latihan *Footwork Shuttle run*

02: Nilai posttest (setelah diberi latihan)

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2025 selama 16 kali pertemuan. penelitian akan dilakukan disekolah SMA Negeri 3 Palopo pada siswa ekstrakurikuler.

3.3 Populasi dan Sampel

Menurut (Azhar, 2022) Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti. populasi yang digunakan dalam sampel ini merupakan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo yang berjumlah 20 siswa.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling karena dalam pengambilan sampel peneliti memilih berdasarkan kriteria untuk memenuhi tujuan penelitian. Adapun kriteria yang dipenuhi dalam pengambilan sampel pada siswa ekstrakurikuler sebanyak 15 orang.

3.4 Alat dan Bahan

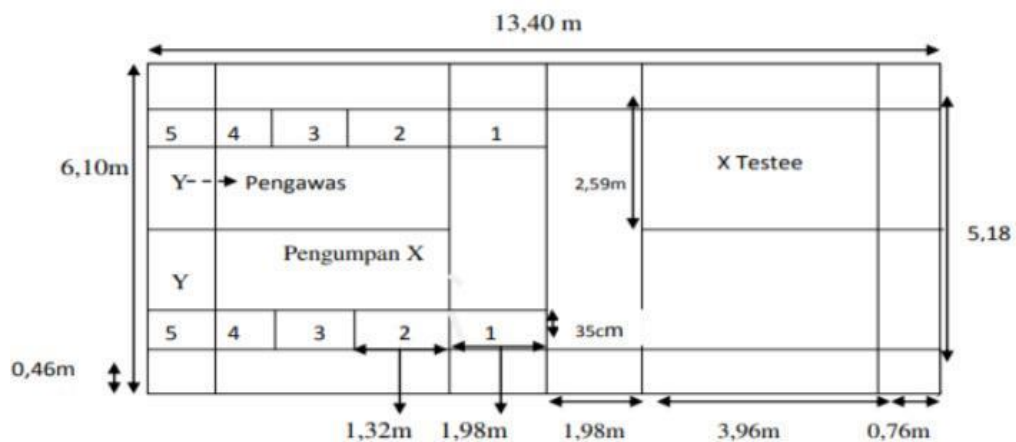
- 1) Raket
- 2) Shuttlecock
- 3) Kun (marker)
- 4) Sumpritan
- 5) Lapangan
- 6) Net
- 7) Lakban Hitam
- 8) Alat tulis

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen dan latihan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Instrumen pengumpulan data pada ketepatan teknik pukulan *forehand* dengan tes smash (Dandy Syarifudin, 2023). Jika smash mendarat di area target atau di garis belakang area garis servis panjang tunggal, hasilnya dianggap sah dan dianggap sebagai skor atau nilai. Pengadilan menerima skor atau nilai 0 (nol). Kriteria penilaian saat *shuttlecock* memasuki area sasaran adalah sebagai berikut.

1. Jika *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk permainan tunggal (*single sideline*) yang terletak sejauh Jika shuttlecock jatuh pada jarak 1,98 meter dari net dengan lebar area 35 cm, maka pemain akan memperoleh nilai sebesar 1 (satu).
2. Bila shuttlecock mengenai area service count kanan atau kiri yang terletak 1,32 meter dari garis short service, maka pemain akan mendapatkan poin sebesar 2 (dua).

3. Saat shuttlecock mendarat di area service count dengan jarak antara 1,32 meter hingga 2,64 meter, maka nilai yang diperoleh oleh pemain adalah 3 (tiga)
4. Apabila shuttlecock mendarat di area service count dengan jarak antara 2,64 meter hingga 3,96 meter, pemain akan menerima skor sebesar 4 (empat).
5. Jika *shuttlecock* mendarat pada area *long service* untuk permainan tunggal, maka pemain akan mendapatkan skor sebesar 5 (lima).
6. Jika *shuttlecock* mendarat di garis yang memisahkan dua area sasaran smash, maka skor yang diberikan adalah skor tertinggi dari kedua area tersebut.
7. Apabila pengumpan memberikan umpan tetapi atlet tidak memukul *shuttlecock*, maka atlet tetap dianggap melakukan pukulan dan diberikan nilai 0 (nol).
8. Jika pengumpan gagal memberikan umpan *shuttlecock* dengan baik, atlet berhak menolak tembakan tersebut dan melakukan pengulangan operan *shuttlecock*. Atlet memiliki kesempatan sebanyak 20 kali untuk melakukan pukulan *forehand*.



14

3.6 Prosedur Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, pengukuran dan pengujian berperan sebagai alat atau metode untuk memperoleh data. Tes sendiri merupakan sarana yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai individu atau suatu objek. Pengukuran bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti pertanyaan tertulis, wawancara, pengamatan terhadap tugas yang dilakukan secara langsung maupun yang diminta, serta observasi perilaku menggunakan *checklist* atau catatan *anekdot*. Proses memperoleh informasi dan data secara objektif dikenal dengan istilah “pengukuran”. latihan dilakukan tiga kali seminggu, dengan total 16 pertemuan pada tahap pelatihan ini. Dalam penelitian ini, perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Hal ini didasarkan pada panduan dalam buku pelatihan yang menyatakan bahwa seseorang dapat dianggap telah terlatih setelah mengikuti latihan sebanyak 16 kali, karena pada tahap tersebut umumnya sudah terjadi perubahan yang bersifat permanen (Tjaliek Soegiardo). Oleh karena itu, efektivitas perlakuan dapat diukur dengan lebih tepat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

2. Teknik Analisis Data

Hasil analisis statistik digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh signifikan pada latihan *footwork shuttle run* terhadap otot kaki untuk melakukan gerakan berpindah posisi saat melakukan pukulan *forehand* pada permainan bulu tangkis. T-test digunakan sebagai teknik analisis data untuk membandingkan rata-rata hasil post-test dari dua kelompok eksperimen. Sebelum menguji hipotesis, dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Chi-Square* untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau homogen. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS for Windows, dengan pengambilan keputusan berdasarkan penerimaan atau penolakan hipotesis pada tingkat signifikansi 5%.

3. Analisis Deskriptif

Menurut (Tancie, 2024) Analisis deskriptif merupakan Data statistik deskriptif dari hasil analisis statistik deskripsi dalam penelitian ini menyangkut *mean*, Minimum standar deviasi, nilai *Maximum* derajat linieri (*deviation from linearity*). Hasil data dari tes yang sudah di berikan perlakuan pada ketepatan teknik pukulan forehand di uji melalui uji korelasi. Uji korelasi menggunakan komputer aplikasih spss for windows.

4. Uji T- berpasangan (*paired sampel t- test*)

Uji t- berpasangan (*paired t- test*) adalah sutau metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Walaupun menggunakan inidvidu yang sama, penelti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari tes yang pertama dan data yang sudah diberikan perlakuan (Tancie, 2024). Dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kota Palopo. Penelitian ini dilaksanakan pada Awal bulan april sampai dengan 30 mei 2025.

**DAFTAR NAMA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SMA NEGERI 3 PALOPO
TAHUN AJARAN 2025**

NO	NAMA LENGKAP
1	A.Muh.Sabry
2	Andi Argadana Yasril
3	Faiz El-Qadry
4	Jeber Linggi
5	Lutfhi Aditiyah Aarsal
6	M.Farel
7	Muh.Arsil
8	Muh.Fikal
9	Muh.Mufli Wahid
10	Muh Rasya
11	Reski Anugrah
12	Zainal Ikwan
13	Resky Praha
14	Muh Alfath
15	Muhammad Rafil

Data penelitian diperoleh dari hasil pre-test dan post-test yang dilaksanakan di aula lapangan bulutangkis SMA Negeri 3 Palopo. Pada pre-test dan post-test tersebut, diberikan perlakuan berupa latihan selama 12 kali pertemuan (Salahuddin, 2021).

Data Hasil hasil nilai *Pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

NO	NAMA	Penilaian 20 kali kesempatan memukul cock	Nilai	Kategori
		<i>Pre-test</i>		
1	A.Muh.Sabry	62	3,1	Cukup
2	Andi Argadana Yasril	58	2,9	Kurang baik
3	Faiz El-Qadry	63	3,15	Cukup
4	Jeber Linggi	58	2,9	Kurang baik
5	Lutfhi Aditiyah Aarsal	62	3,1	Cukup
6	M.Farel	57	2,85	Kurang baik
7	Muh.Arsil	61	3,0	Cukup
8	Muh.Fikal	63	3,05	Cukup
9	Muh.Mufli Wahid	68	3,4	Cukup
10	Muh Rasya	56	2,8	Kurang baik
11	Reski Anugrah	61	3,1	Cukup
12	Zainal Ikwan	59	2,95	Kurang baik
13	Resky Praha	64	3,2	Cukup
14	Muh Alfath	72	3,6	Cukup
15	Muhammad Rafil	68	3,4	Cukup

Data Hasil hasil nilai *Post-test* (setelah diberi perlakuan)

NO	NAMA	Penilaian 20 kali kesempatan memukul cock	Nilai	Kategori
		<i>Post-test</i>		
1	A.Muh.Sabry	98	4,9	Baik
2	Andi Argadana Yasril	96	4,8	Baik
3	Faiz El-Qadry	100	5	Baik Sekali
4	Jeber Linggi	97	4,85	Baik
5	Lutfhi Aditiyah Aarsal	95	4,75	Baik
6	M.Farel	98	4,9	Baik
7	Muh.Arsil	96	4,8	Baik
8	Muh.Fikal	98	4,9	Baik
9	Muh.Mufli Wahid	100	5	Baik Sekali
10	Muh Rasya	98	4,9	Baik
11	Reski Anugrah	97	4,85	Baik
12	Zainal Ikwan	96	4,8	Baik
13	Resky Praha	100	5	Baik Sekali
14	Muh Alfath	98	4,9	Baik
15	Muhammad Rafil	100	5	Baik Sekali

4.1.2 Analisis Deskriptif

Deskripsi data akan menampilkan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, dan nilai maksimum yang berguna untuk mendukung pelaksanaan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat dalam memilih teknik analisis selanjutnya. Hasil akhir penelitian ini dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test). Sampel penelitian diberikan perlakuan berupa latihan footwork shuttle run, dengan hasil pre-test dan post-test sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

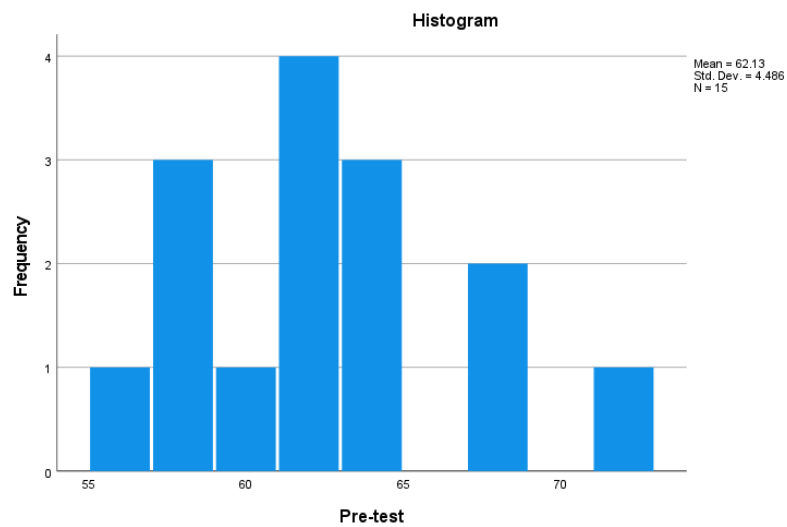
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	15	56	72	62.13	4.486
Post-test	15	95	100	97.80	1.656

Sumber : Data Primer Yang di Olah

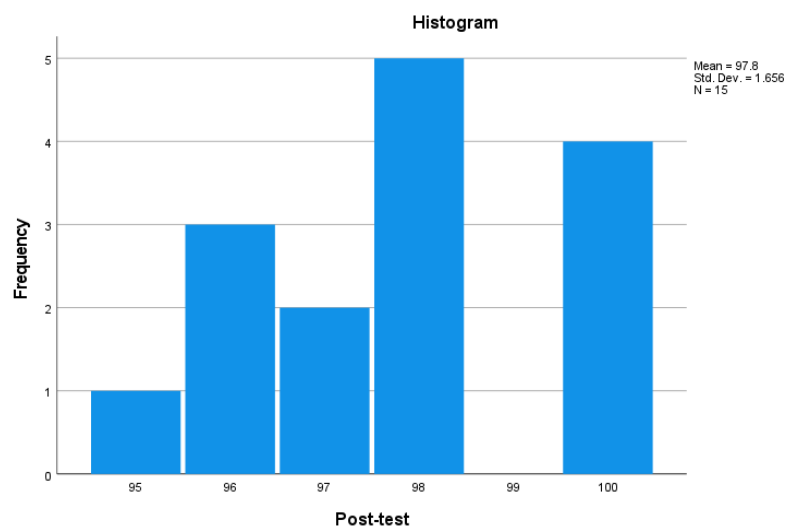
Hasil analisis deskriptif terhadap kemampuan teknik pukulan forehand pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo menunjukkan bahwa nilai pre-test memiliki jumlah sampel (N) sebanyak 15, dengan nilai minimum 56, nilai maksimum 72, rata-rata (mean) 62,13, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,486. Sedangkan untuk post-test, jumlah sampel (N) tetap 15, nilai minimum tercatat 95, nilai maksimum 100, rata-rata (mean) 97,80, dan simpangan baku 1,656. Berikut ini disajikan histogram dari data pre-test dan post-test:

21

Gambar 4.1 Histogram *Pre-test*



Gambar 4.2 Histogram *Post-test*



4.1.3 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas sebagai uji yang di gunakan untuk menguji nilai variabel atau data penelitian yang telah di dapatkan dari latihan shuttlen run yang di peroleh. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov yang dibantu oleh perangkat lunak SPSS versi 27. Suatu data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya melebihi angka 0,05 (signifikansi > 0,05).

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.157	15	.200*	0.938	15	0.361
Post-test	.185	15	.176	0.897	15	0.086

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data dapat diketahui nilai signifikan *pretest* pengaruh teknik pukulan *forehand* pada siswa ekrtakurikuler SMA Negeri 3 Palopo dengan diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,938 dan tingkat signifikansi 0,361 yang lebih besar dari α 0,05, maka distribusi data *pretest* kemampuan dapat dianggap normal. pukulan *forehand* pada siswa ekrtakurikuler SMA Negeri 3 Palopo adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan kemampuan teknik pukulan *forehand* pada siswa SMA Negeri 3 Palopo nilai Shapiro-Wilk yang diperoleh sebesar 0,897 dengan tingkat signifikansi 0,086, yang lebih besar dari α 0,05, menunjukkan bahwa distribusi data *posttest* dapat dikategorikan normal. Teknik pukulan *forehand* pada siswa ekrtakurikuler SMA Negeri 3 Palopo adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4.1.4 Uji Hipotesisi

Pengujian uji t- berpasangan (paired sampel t-test) yang digunakan untuk membandingkan dua sampel yang saling terkait atau berpasangan. Uji t- berpasangan (paired sampel t-test dengan bantuan aplikasih program SPSS.

10

Tabel 4.3 Hasil Uji T- berpasangan (paired sampel t-test)

Paired Samples Test									
	Paired Differences					T	Df	Sig.(2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1 Pre-test - Post-test		-35.667	3.940	1.017	-37.849	-2.571	-26.192	14	.000

9

Dari tabel di atas hasil analisis uji t latihan *footwork shuttle run* dapat dilihat dari nilai sig 2-tailed adalah $.000 < 0,05$ nilai $t =$ hitung sebesar -35.667 nilai tersebut lebih besar dari $t =$ tabel -26.192 . Nilai rata-rata *pre-test* kemampuan pukulan *forehand* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *footwork shuttle run* pada kemampuan pukulan *forehand* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin menguji pengaruh Latihan *footwork shuttle run* pada kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari hasil *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) siswa masih kurang dalam pada kemampuan teknik pukulan *forehand*. Dari hasil *pre-test* menunjukan bahwa nilai rata-rata yang didapatkan saat melakukan pukulan *forehand* masih terbilang kurang atau belum dikatakan sempurna. Untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa maka akan perlu diberikan treatment atau latihan. Setelah diberikan treatment maka perlu di uji melalui *post-test* untuk mengetahui hasil dari setelah di berikan latihan. Dimana sampel penelitian ini terdiri dari 15 siswa ekstrakurikuler, yang dibentuk menjadi satu kelompok yang akan menerima latihan dengan menggunakan alat *cone* dengan metode latihan *shuttlen run*.

Menurut (Ummah, 2020) bulutangkis atau badminton adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Bulutangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Karna bulutangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan tidak memerlukan tempat yang luas untuk memainkannya.

Penelitian diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan teknik pukulan *forehand* sebelum di berikan treatment. Untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* siswa di berikan treatment atau latihan sebanyak 14 kali pertemuan kemudian kita melakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan pukulan teknik *forehand* dari hasil treatment yang telah berikan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa menggunakan metode latihan *footwork shuttlen run* dapat meningkatkan kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo. Sebelum diberikan latihan rata-rata kemampuan teknik pukulan *forehand* 29,13. Sementara hasil dari *post-test* setelah di berikan treatment atau latihan hasil itu menunjukan bahwa kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa meningkat atau ada pengaruh dari

nilai 29,13 meningkat menjadi 63,53 yang artinya ada peningkatan pada kemampuan teknik pukulan forehand setelah diberikan latihan secara intensif.

Dengan menggunakan metode latihan *footwork shuttle run* dalam meningkatkan teknik pukulan *forehand* bulutangkis. Metode ini sangat berguna bagi siswa dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* siswa dalam bermain bulutangkis. Maka latihan Footwork shuttle run sangat bermanfaat bagi guru pembina dalam melatih kemampuan siswa untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan dalam melakukan pukulan forehand.

Menurut (Rahmawati, 2025) Latihan *shuttle run* adalah latihan kelincuhan yang bertumpu pada gerakan cepat dan tepat dalam mengubah arah melalui gerakan lari secara bolak-balik. Tujuan latihan *shuttle run* adalah untuk menjaga kelincuhan. Latihan shuttle run yang dilakukan dalam penelitian ini dengan berlari bolak-balik dengan secepat mungkin dari titik satu ke titik kedua, jarak antara titik satu dengan titik kedua bisa sepanjang 6 meter. Sedangkan *Footwork* adalah Salah satu bentuk latihan pergerakan kaki dalam permainan bulu tangkis adalah latihan footwork. Footwork sendiri termasuk ke dalam teknik dasar yang penting dalam olahraga bulu tangkis. Secara umum, istilah footwork merujuk pada gerakan kaki. (Atmoko, 2021).

Adapun tujuan dari penelitian ini yang bertujuan untuk meningkatkan pukulan *forehand* siswa yang selama ini guru pembina inginkan. Dengan metode latihan *footwork shuttle run* ini dapat mempengaruhi kecepatan dan reaksi siswa dalam melakukan pukulan *forehand* bulutangkis. Hal ini di perkuat oleh temuan hasil Latihan *Shuttle Run* Dengan Latihan *Shadow* dan meningkat kelincuhan *shadow* permainan bulutangkis dalam melakukan gerakan memukul dengan teknik *forehand* (Kardani & Rustiawan, 2020).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa dari data diatas menunjukkan hasil penelitian yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *footwork shuttle run* dengan, dapat meningkatkan kemampuan pukulan forehand bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo. Terdapat nilai $t = \text{hitung}$ sebesar -35.667 nilai tersebut lebih besar dari $t = \text{tabel}$ -26.192 atau $t = \text{hitung}$ sebesar $-35.667 > t = \text{tabel}$ -26.192 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata *pretest* kemampuan pukulan forehand bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo sebesar 62.13 dan nilai rata-rata *posttest* kemampuan pukulan forehand bulutangkis siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo sebesar 97.80 Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *footwork shuttle run* terhadap pteknik pukulan forehand bulutangkis.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dengan metode latihan *footwoork shuttle run* pada peningkatan pukulan forehand, pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Palopo. Maka penelitian ini bisa menjadikan saran latihan untuk pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.

1) Siswa ekstrakurikuler

Dengan adanya latihan menggunakan latihan *footwork shuttle run* ini bisa menjadi metode latihan siswa dalam meningkatkan teknik pukulan forehand agar menjadi lebih baik lagi.

2) Guru pembina

Dengan adanya metode latihan seperti ini guru pembina dapat meningkat lagi metode ini atau memvariasikan latihan ini untuk kemampuan teknik pukulan forehand siswa lebih baik.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini dapat lagi dikembangkan dengan menambahkan variasi latihan dan populasi dengan jumlah yang lebih besar.

