

**PENGARUH LATIHAN *SHADOW* DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
TERHADAP *FOOTWORK* PESERTA DIDIK PADA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN**



**Oleh:
ABDILLAH
17711251091**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapat gelar Magister Pendidikan Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

ABDILLAH: *Pengaruh Latihan Shadow dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Footwork Peserta Didik pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.*

Penelitian ini bertujuan mengungkapkan (1) perbedaan pengaruh antara peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dengan peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *ankle weight* terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler (2) perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi dengan peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis dan (3) interaksi antara tingkat kekuatan otot tungkai dan latihan *shadow* menggunakan alat bantu yang berbeda terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24, yang diambil dari 44 peserta didik dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan tes *leg dynamometer* untuk kekuatan otot tungkai dan tes *footwork* selama 30 detik untuk *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan *ANOVA* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *elastic resistance band* dengan peserta didik yang diberikan latihan *shadow* menggunakan *ankle weight* terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler yang terbukti $p = 0,002 > 0,05$. (2) Ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi dengan peserta didik yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah terhadap *footwork* pada ekstrakurikuler bulutangkis terbukti $p = 0,000 > 0,05$. (3) Ada interaksi antara tingkat kekuatan otot tungkai dan latihan *shadow* menggunakan alat bantu yang berbeda terhadap *footwork* peserta didik pada ekstrakurikuler bulutangkis terbukti dari nilai $p = 0,016 < 0,05$.



Kata Kunci: *ankle weight, footwork, kekuatan otot tungkai, shadow elastic resistance band*

ABSTRACT

ABDILLAH: The Effects of the Exercises of Shadow and Leg Muscle Strength Footwork on Student Taking Extracurricular Badminton at Vocational High School. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.**

This study aims to reveal: (1) the effect differences students given shadow exercises using elastic resistance bands with students given shadow exercises using the ankle weight to footwork on extracurricular activities, (2) the effect differences between students who have high leg muscle strength and those who have low limb muscle strength on footwork in badminton extracurricular activities, and (3) the interaction between the level of leg muscle strength and shadow exercises using different tools for the footwork of students doing extracurricular badminton.

The research method used was an experiment with a 2 x 2 factorial design. The sample is 24, selected from 44 students using the random sampling technique. The data collection used the leg dynamometer test for leg muscle strength and a 30-seconds footwork test for pretest and posttest. The data analysis used ANOVA at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results of the study show that (1) there is an effect difference between the students given shadow exercises using elastic resistance bands and those given shadow exercises using the ankle weight to footwork on extracurricular activities, as proven by $p = 0.002 > 0.05$, (2) there is an effect difference between students who have high limb muscle strength and those who have low limb muscle strength on footwork in badminton extracurricular activities, as proven by $p = 0.000 > 0.05$, and (3) there is an interaction between the level of leg muscle strength and shadow exercise using different tools for the footwork of students in badminton extracurricular activities, as evident from the value of $p = 0.016 < 0.05$.

Keywords: *ankle weight, footwork, leg muscle strength, shadow elastic resistance band*

th

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Mahasiswa : Abdillah

Nomor Mahasiswa : 17711251091

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Abdillah

NIM 17711251091

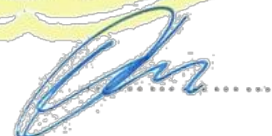
LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *SHADOW* DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP *FOOTWORK* PESERTA DIDIK PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

ABDILLAH
NIM 17711251091

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 23 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Wawan S. Suherman M. Ed (Ketua/Penguji)		10.09.2019
Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Sekretaris/Penguji)		11.09.2019
Dr. Lismadiana, M.Pd (Pembimbing/Penguji)		12.09.2019
Prof. Dr. Fx. Sugiyanto, M.Pd (Penguji Utama)		17-9-2019

Yogyakarta, 17-9-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah Subhannaahu Wa Ta'ala berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, Sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shadow* dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Footwork* Peserta Didik Ektrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Kejuruan”. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Dr. Lismadiana, M.Pd. Pembimbing yang banyak memberikan masukan motivasi waktu dan tenaga sehingga tesis ini dapat terselesaikan semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan Doa selama proses penulisan sampai tesis ini selesai. Penulis juga menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasi kepada:

1. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf yang telah banyak membantu selama menjalani masa studi di Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., AIFO. Kaprodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan tuntunan demi kelancaran penyelesaian penulis.
3. Dr. Mansur, MS. dan Tri Hadi Karyono, M.Or selaku validator yang telah memberikan saran dan masukan terhadap program latihan sehingga dapat digunakan dalam penelitian.
4. Kepala sekolah SMK Negeri 3 Yogyakarta, SMK Kesehatan Binatama dan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin, waktu dan tempat untuk melakukan penelitian.

5. Kedua orang tua saya Bapak Samsudin dan ibu Nursiah beserta kakak abang dan adik-adik saya (Yuliana, Fery, Rabiatul' Adawiyah, Sari Ramadania, dan Apriyadi Maulana) yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, Motivasi, dan Doa yang tiada henti.
6. Sahabat-sahabat saya Kelas IK.C, IKOR angkatan 2017, teman-teman badminton Pascasarjana UNY, dan Group komunitas Badminton saya yang ada di Jogja.
7. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan tesis ini.

Keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangatlah penulis harapkan untuk kesempurnaan tesis ini. Harapan dan doa semoga Allah Subhannahu Wa Ta'ala membalas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dan memberikan manfaat bagi pembaca AMIN.

Yogyakarta, Agustus 2019
Penulis

Abdillah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Bulutangkis.....	11
a. Pegangan raket	12
b. Sikap dan Posisi	13
c. Hitting Position	14
d. Servis.....	15
e. Netting.....	16
f. Lob (Clear).....	17
g. Dropshoot.....	17
h. Smash.....	17

i. Drive	18
2. <i>Footwork</i>	18
a. Gerak.....	31
b. Kelincahan	33
3. Latihan	38
a. Pengertian Latihan	38
b. Latihan <i>shadow</i>	40
4. Latihan Beban.....	42
5. Latihan Shadow dengan Elastic <i>Resistance Band</i>	43
6. Latihan <i>Shadow</i> dengan Pemberat Pergelangan Kaki (<i>Ankle Weight</i>)	45
7. Kekuatan Otot Tungkai.....	47
8. Ektrakurikuler	52
B. Kajian Penelitian yang Relevan	53
C. Kerangka Pikir.....	54
D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	57
A. Jenis dan Desain Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
D. Variabel Penelitian	60
1. Variabel Bebas.....	60
2. Variabel Terikat	61
3. Variabel Atribut.....	62
E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	62
1. Instrument Penelitian	62
2. Teknik Pengumpulan Data	65
a. Pengumpulan data tes awal (<i>pretest</i>)	66
b. Pelaksanaan Penelitian.....	66
c. Pelaksanaan Tes Akhir Penelitian.....	66
F. Validitas dan Realibilitas Instrument	67
G. Teknik Analisis Data	67

1. Analisis Deskriptif.....	67
2. Analisis Statistika	67
a. Uji Normalitas	68
b. Uji Homogenitas <i>Varians</i>	68
c. Uji Hipotesis	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Deskripsi Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	71
2. Deskripsi Data <i>Footwork</i> Peserta Didik	71
B. Hasil Uji Hipotesis	74
1. Uji Prasyarat	74
a. Uji Normalitas	74
b. Uji Homogenitas.....	75
2. Uji Hipotesis	75
C. Pembahasan	79
D. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	90
A. Simpulan.....	90
B. Implikasi	90
C. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Tes Olah Kaki Selama 31 Detik.....	33
Tabel 2. Contoh Diagram Latihan Kekuatan	50
Tabel 3. Aturan Skor Mentah Tes Kekuatan Otot Pria dan Perempuan	51
Tabel 4. Desain Rancangan Penelitian Eksperimen Factorial 2x2.....	57
Tabel 5. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Tes <i>footwork</i> Selama 30 Detik.....	72
Tabel 6. Deskriptif Data Hasil Tes <i>Footwork</i> Selama 30 Detik.....	73
Tabel 7. Uji Normalitas.....	74
Tabel 8. Uji Homogenitas	75
Tabel 9. Hasil ANOVA pada Beban	76
Tabel 10. Hasil ANOVA pada Kekuatan Otot Tungkai.....	77
Tabel 11. Hasil ANOVA pada Interaksi Kekuatan Otot Tungkai dan Beban.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Kaki pada <i>Footwork</i>	20
Gambar 2. Diagram Arah Gerak Kaki (<i>Footwork</i>)	20
Gambar 3. Tahapan Melakukan <i>Footwork</i>	23
Gambar 4. Pergerakan ke Arah Depan Kiri	25
Gambar 5. Pergerakan ke Arah Depan Kanan	26
Gambar 6. Langkah ke Samping Kiri	27
Gambar 7. Langkah ke Samping Kanan	28
Gambar 8. Pergerakan ke Belakang Kanan.....	29
Gambar 9. Pergerakan ke Belakang Kiri.....	30
Gambar 10. <i>Agility Test</i>	37
Gambar 11. Latihan <i>Shadow</i> Menggunakan Pita <i>Elastic Resistance Band</i>	44
Gambar 12. <i>Elastic Resistance Band</i>	45
Gambar 13. Latihan <i>Shadow</i> Menggunakan <i>Ankle Weight</i>	47
Gambar 14. <i>Ankle Weight</i>	47
Gambar 15. Bagan-Bagan Kerangka Pikir	55
Gambar 16. Tes Rangkaian Olah Kaki Selama 30 Detik.....	65
Gambar 17. Diagram Batang <i>Prestest</i> dan <i>Posttest Footwork</i> Selama 30 detik Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan	73
Gambar 18. Hasil Interaksi antara Kekuatan Otot Tungkai dan Latihan <i>shadow</i> menggunakan Alat Bantu yang Berbeda Terhadap <i>Footwork</i>	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 2. Surat Izin Validasi	99
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	101
Lampiran 4. Surat Dispora	103
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	104
Lampiran 6. Hasil Tes Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai	107
Lampiran 7. Hasil Tes <i>Footwork</i>	108
Lampiran 8. Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	109
Lampiran 9. Surat Peminjaman Alat.....	110
Lampiran 10. Draf Program Latihan.....	111
Lampiran 11. Latihan <i>Shadow</i> menggunakan <i>Elastic Resistance Band</i>	112
Lampiran 12. Latihan <i>Shadow</i> menggunakan Ankle Weight	132
Lampiran 13. Daftar Petugas.....	150
Lampiran 14. Daftar Presensi Peserta Didik	151
Lampiran 15. Analisis Data SPSS.....	152
Lampiran 16. Uji Hipotesis	154
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	159