

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
*FOOTWORK* BULUTANGKIS USIA 11-13 TAHUN  
PB. SURYA TIDAR MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
**EKO ANUGRAHANTO**  
NIM. 08602241056


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2012**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle run* Terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang” yang disusun oleh Eko Anugrahanto, NIM 08602241056 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Agustus 2012  
Pembimbing,


  
Lismadiana, M.Pd  
NIP. 19791207 200501 2 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2012  
Yang Menyatakan,



Eko Anggrahanto  
NIM. 086022410756


## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle run* Terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 18 September 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Lismadiana, M.Pd	Ketua		27/9 2012
Faidillah K, M.Or	Sekretaris / Anggota II		27/9 2012
Dr. FX.Sugiyanto	Anggota III		27/9 '12
Fajar Sri W, M.Or	Anggota IV		26/9 2012

Yogyakarta, September 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

**Allah benar-benar mengasihi orang-orang yang sabar**

**(Q.S Ali Imran ayat 146)**

**Orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.**

**(Mario Teguh)**

**Satu-satunya jalan keluar dari kelemahan hidup adalah menjadikan diri berguna bagi orang lain.**

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan, Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Kedua orangtuaku (Bapak Antono dan Ibu Musinem) yang selalu mendukung, membimbing dan mengasuhku dengan penuh kasih sayang.
2. Kedua adikku (Joko dan Riska) yang selalu mendukung, memotivasi selama ini.
3. Orang terdekatku (Varinha marcha) yang selalu memberikan motivasi dan doa'nya.
4. Almameterku sebagai tempat untukku meraih pendidikan S1.

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP  
*FOOTWORK* BULUTANGKIS USIA 11-13 TAHUN  
PB. SURYA TIDAR MAGELANG**

**Oleh:  
Eko Anugrahanto  
08602241056**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan latihan *shuttle run* terhadap *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB.Surya Tidar Magelang, dan untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik antara *skipping* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *footwork* bulutangkis usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, dengan dua variabel bebas, yaitu latihan *skipping* ( $X_1$ ), latihan *shuttle run* ( $X_2$ ), dan satu variabel terikat, yaitu kemampuan *footwork* bulutangkis ( $Y$ ). Populasi yang juga digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis putra berusia 11-13 tahun di PB. Surya Tidar Magelang tahun 2012 berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu dengan instrument *footwork test* menurut Tohar dengan pembagian kelas menggunakan *ordinal pairing*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh latihan *skipping* dengan nilai t sebesar 6,708 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,001 < 0,05$ , (2) Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* dengan nilai t sebesar 9,220 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan *shuttle run* dengan nilai t sebesar 3,508 dan signifikansi hitung sebesar  $0,006 < 0,05$ , berdasarkan analisis statistik, diketahui bahwa rata-rata (mean) peningkatan kelompok *shuttle run* lebih besar dari pada peningkatan kelompok *skipping* ( $2.83 > 1.50$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* lebih berpengaruh dari pada latihan *skipping*.

Kata kunci: *skipping*, *shuttle run*, *footwork*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle run* Terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang”.

Penulisan skripsi ini tidak akan berjalan baik tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu. Lismadiana, M.Pd. Selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing skripsi yang telah memberikan bantuan, bimbingan, arahan, saran, dan waktunya sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendidik, memberikan ilmu sehingga penulis bisa seperti sekarang ini.
6. Teman-teman di Universitas Negeri Yogyakarta, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kepelatihan bulutangkis angkatan 2008-2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam penyelesaian tugas skripsi ini.
7. Teman-teman di Universitas Negeri Yogyakarta, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas B angkatan 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang

telah memberikan persahabatan dan bantuan selama kuliah sampai penulisan skripsi selesai.

8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna meskipun usaha yang dilakukan sudah semaksimal mungkin. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata dari karya kecil ini semoga dapat bermanfaat.

Yogyakarta, September 2012

Penulis,

## DAFTAR ISI

	hal
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Bulutangkis .....	6
2. Hakikat Latihan .....	7
3. Hakikat <i>Skipping</i> .....	12
4. Hakikat <i>Shuttle run</i> .....	14
5. Hakikat <i>Footwork</i> .....	17
6. Karakteristik Usia 11-13 Tahun .....	19
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	26
D. Hipotesis .....	27
 <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	33

E. Teknik Analisis Data .....	36
-------------------------------	----

#### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu .....	38
B. Deskripsi Data Penelitian .....	39
C. Uji Prasyarat Penelitian .....	46
D. Uji Hipotesis Penelitian .....	50
E. Pembahasan .....	57

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	63
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	64
D. Saran-saran .....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> .....	40
Tabel 2. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> .....	41
Tabel 3. Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Shuttle run</i> .....	42
Tabel 4. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Shuttle</i> <i>run</i> .....	43
Tabel 5. Data Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 6. Analisis Statistik Data Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol..	45
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....	59
Tabel 9. Hasil Penghitungan <i>Paired Sample t Test Pretest-Posttest</i> Kelompok <i>Skipping</i> .....	51
Tabel 10. Hasil Penghitungan <i>Independent Sampel t Test</i> Data Peningkatan Kelompok <i>Skipping</i> dengan Data Peningkatan Kelompok <i>Shuttle</i> <i>run</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Skema Latihan <i>Shuttle run</i> .....	15
Gambar 2. Desain Penelitian.....	30
Gambar 3. Instrumen Bidang Sasaran Tes Rangkaian Otot Kaki.....	35
Gambar 4. Diagram Batang Rata-Rata Hasil <i>Footwork Pretest</i> dan <i>Footwork Posttest</i> Pada Kelompok <i>Skipping</i> .....	41
Gambar 5. Diagram Batang Rata-Rata Hasil <i>Footwork Pretest</i> dan <i>Footwork Posttest</i> Pada Kelompok <i>Shuttle run</i> .....	43
Gambar 6. Diagram Batang Rata-Rata Hasil <i>Footwork Pretest</i> dan <i>Footwork Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	69
Lampiran 2. Daftar Nama Sampel Penelitian.....	70
Lampiran 3. Daftar Kehadiran Latihan PB Surya Tidar Magelang.....	71
Lampiran 4. Tabel Data Hasil <i>Pre-test Footwork</i> PB Surya Tidar Magelang.....	72
Lampiran 5. Tabel <i>Matching-pair</i> Kelompok Treatment.....	73
Lampiran 6. Tabel Data Hasil <i>Post-test</i> PB Surya Tidar Magelang.....	74
Lampiran 7. Tabel Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Footwork Test</i> PB Surya Tidar Magelang.....	75
Lampiran 8. Tabel Uji Normalitas.....	77
Tabel Uji Homogenitas.....	78
Tabel <i>Paired t test</i> .....	80
Tabel <i>Independent Sampel t Test</i> .....	82
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 10. Sesi Latihan.....	88
Lampiran 11. Surat Kalibrasi Stopwatch.....	104