

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP HASIL PUKULAN
FOREHAND DROPSHOT SISWA EKSTRAKURIKULER
BULUTANGKIS MAN 1 ROKAN HULU**

SKRIPSI



OLEH:

RIDHO BUDIMAN
1834044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2022

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

RIDHO BUDIMAN
NIM. 1834044

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Pada tanggal 15 Desember 2022



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP HASIL PUKULAN *FOREHAND*
DROPSHOT SISWA EKSTRAKURIKULER MAN 1 ROKAN HULU**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : RIDHO BUDIMAN
NIM : 1834044
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001



Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020099201

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

RIDHO BUDIMAN

NIM. 1834044

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan olahraga dan kesehatan FKIP UPP pada tanggal 15 Desember 2022 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
NIDN. 1002039001
Ketua
2. **Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1020099201
Sekretaris
3. **Aluwis, S.Pd, M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota
4. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Anggota
5. **Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO**
NIDN. 1003039301
Anggota

Tanda Tangan


.....


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ridho Budiman
NIM : 1834044
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : “Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand Dropshot* Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Rokan Hulu”, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 15 Desember 2022

Yang menyatakan,



Ridho Budiman
NIM. 1834044

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP HASIL PUKULAN
FOREHAND DROPSHOT SISWA EKSTRAKURIKULER
BULUTANFKIS MAN 1 ROKAN HULU**

RIDHO BUDIMAN

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pergerakan langkah kaki saat pengambilan *forehand dropshot*, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan *forehand dropshot* para siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Footwork* terhadap hasil pukulan *forehand dropshot* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 1 Rokan Hulu yang berjumlah 17 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel sensus sampel acak sederhana. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 25 Mei sampai 8 Juli, bertempat di lapangan bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu dengan metode latihan *footwork* dan pengambilan tes *forehand dropshot*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *footwork* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 12,149 > t_{tabel} 1,746$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *Footwork* terhadap hasil pukulan *Forehand Dropshot* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu. Kesimpulan dalam penelitian ini Sebagai berikut Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand Dropshot* Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 17,94 meningkat sebesar 4,36 atau 4,36% menjadi 13,59 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 12,149 > 1,746 t_{tabel}$), maka H_0 ditolak H_a diterima

Kata Kunci : Latihan *Footwork*, *Forehand Dropshot*

**THE EFFECT OF FOOTWORK EXERCISE ON FOREHAND DROPSHOT
RESULTS OF EXTRACURRICULAR STUDENTS
MAN 1 ROKAN HULU BULUTANFKIS**

RIDHO BUDIMAN

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
2022*

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of movement of footsteps when taking the forehand dropshot, this is due to the lack of coaching and training time and there is no training program to improve the students' forehand dropshot. This study aims to determine the effect of footwork training on the results of forehand dropshot of badminton extracurricular students at MAN 1 Rokan Hulu.

This research is a quasi-experimental research method, followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were 17 students of MAN 1 Rokan Hulu using a simple random sample census sampling technique. This research was conducted from May 25 to July 8, at the badminton court of MAN 1 Rokan Hulu using footwork training methods and taking forehand dropshot tests. In this study, the data analysis used was the analysis of normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From the results of this study, the results of the analysis of hypothesis testing from footwork exercises carried out statistical calculations according to the formula used (t test) obtained tcount 12.149 > ttable 1.746 which means Ho is rejected and Ha is accepted. These results mean that there is an effect of footwork training on the results of the Forehand Dropshot of badminton extracurricular students at MAN 1 Rokan Hulu. The conclusions in this study are as follows: The Effect of Footwork Exercises on Forehand Dropshot Results of Badminton Extracurricular Students of MAN 1 Rokan Hulu with the results: Pre-test average of 17.94 increased by 4,36 or 4,36% to 13.59 in Post-test. test with results (tcount 12,149 > 1,746 ttable), then Ho is rejected Ha is accepted.

Keywords: Footwork & Dropshot Results

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah Swt yang telah memberikan rahmay dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Hasil Pukulan *Forehand Dropshot* Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu** ”. Dalam menyelesaikan Proposal ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini dengan baik.
2. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini dengan baik.
3. Dosen penguji satu bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd. Dosen penguji dua bapak Muarif Arhas Putra., M.Pd. Dosen penguji tiga bapak Ridwan Sinurat S.Pd. M. Or. AIFO yang telah memberikan kritik,saran dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini dengan baik.
4. Bapak Muarif Arhas Putra M.Pd selaku Ketua program studi Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan pada universitas pasir pengaraian
5. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat

6. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan Proposal ini dengan baik.
7. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
8. Bapak kepala sekolah MAN 1 Rokan Hulu dan guru mata pelajaran PJOK yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Proposal ini.
9. Kedua Orang Tua Tercinta Ayahanda H. Ardis dan Ibunda Hj. Komsana serta kakak-kakak yang telah memberikan dukungan, doa dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal ini dengan baik.
10. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan saranya, sehingga terselesainya Proposal ini dengan baik.

Demikian ucapakan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 15 Desember 2022

Ridho Budiman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat permainan bulutangkis.....	8
2.1.2 Pengertian pukulan <i>forehand</i>	10
2.1.3 Pengertian pukulan <i>dropshot</i>	11
2.1.4 Cara melakukan pukulan <i>dropshot</i>	13
2.1.5 Pengertian Latihan.....	14
2.1.6 Prinsip-prinsip Latihan	15
2.1.7 Tujuan Latihan.....	16
2.1.8 Latihan <i>footwork</i>	17
2.2 Penelitian yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis penelitian.....	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23

3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	24
3.6 Persyaratan Analisis Data.....	29
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	31
4.1 Deskripsi Data	31
4.1.1 Hasil <i>Pree Test Dropshot</i> Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Rokan Hulu	31
4.1.2 Hasil <i>Post Test Dropshot</i> Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Rokan Hulu	33
4.2 Pengujian Syarat Analisis	35
4.2.1 Uji Normalitas.....	35
4.2.2 Uji Homogenitas <i>Varians</i>	35
4.2.3 Pengujian Hipotesis	36
4.3 Pembahasan	37
4.3.1 Latihan <i>Footwork</i> Berpengaruh Terhadap hasil pukulan <i>Forehand Dropshot</i> Siswa ekstrakurikuler MAN 1 Rokan Hulu.....	38
BAB V. KESIMPULAN.....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Table 1. Kerangka konseptual.....	20
Table 2. Desain Penelitian.....	32
Table 3 Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 4 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i>	34
Tabel 5 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i>	35
Tabel 6 Uji Normalitasi <i>Dropshot</i>	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis.....	9
Gambar 2.2 Cara memegang raket dengan teknik <i>forehand</i>	11
Gambar 2.3 Tahapan Gerakan <i>Dropshot</i>	13
Gambar 2.4 Latihan <i>Footwork</i>	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian	32
Gambar 3.3 Histogram data preet-test	27
Gambar 4.1 Histogram data pos-test.....	33
Gambar 4.2.....	34