

**PENGARUH PELATIHAN FOTWORK DENGAN POLA DAN PELATIHAN
FOOTWORK BERDASARKAN PERINTAH TERHADAP KELINCAHAN
SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SMP NEGERI 3 MENGWI
TAHUN 2018**

Kanisius Sinyorio Kehi¹, Suratmin², Ketut Chanda Adinata Kusuma³

^{1,2,3}Jurusan PKO, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail:sinyorio2014@gmail.com,ratminsgrbali@yahoo.co.id,adinatachandra9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan melalui pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Subjek penelitian berjumlah 34 orang. Data dianalisis menggunakan Uji-t dengan bantuan *SPSS 17.0 For Windows*. Pada kelompok eksperimen I nilai *pretest* diperoleh dengan rata-rata nilai 1.72, dan nilai *posttest* eksperimen I 1.73. Sedangkan *pretest* eksperimen II diperoleh dengan rata-rata nilai 1.69, dan nilai *posttest* eksperimen II diperoleh dengan nilai rata-rata 1.71. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *independent T-test* dengan $\alpha=0,05$ diperoleh *P value* = 0,802 > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Kata kunci: Pelatihan, *footwork*, dengan pola, berdasarkan perintah.

Abtrac

This research aims to increase agility through training with footwork pattern and footwork on the orders on extracurricular student badminton. This research was quasi experimental research with the design of the modified pre test post test-group design. The subject of the study amounted to 34 people. The data were analyzed using t-Test with the help of SPSS 17.0 For Windows. On the experimental group I pretest values obtained with an average value of 1.72, and posttest experimental I 1.73. While the pretest experiments II obtained an average value, and the value of 1.69 posttest experimental II obtained with an average score of 1.71. Based on the results of data analysis using independent T-test with $\alpha=0,05$, the obtained p value 0.802 > 0.05 so H_0 is accepted. The conclusion is there is no difference between the training influence footwork with a pattern and

footwork based on the orders of vivacity on the extracurricular student of SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018

Keywords: coaching, footwork, with a pattern, based on the orders

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Juga dapat dimainkan secara perorangan atau *single* dan berpasangan atau *double*. Pemain bulutangkis wajib mampu dan terampil dalam melakukan gerakan yang kompleks. Pemain bulutangkis harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerakan melompat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan gerakan lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang, dalam tempo cepat dan berlangsung lama.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kecepatan dan kelincahan sangat penting dalam permainan bulutangkis.

Pemain yang bagus ataupun hebat harus memiliki penguasaan fisik, teknik dan taktik yang baik sebagai penunjang performanya agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Faktor fisik sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain bulutangkis. Dalam aktifitas ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi tidak diberikan latihan fisik secara terprogram dan teratur. Oleh karena itu, para peserta ekstrakurikuler bulutangkis tidak dapat latihan fisik secara benar sehingga mereka memiliki kondisi fisik yang kurang optimal. Setelah peneliti melakukan tes fisik pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi pada tanggal 19 Februari 2018 dapat dikategorikan sebagai berikut: adapun rata-rata hasil tes kondisi fisik siswa yang diberikan tes sebanyak 8 orang ialah sebagai berikut, power otot lengan: (20.5), kelincahan: (21.85), daya tahan: (8.1). Hasil data tes fisik dari siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi dapat dikategorikan sebagai berikut: tes kekuatan power otot lengan (baik), tes kelincahan (kurang sekali), dan daya tahan (cukup).

Oleh karena itu prestasi bulutangkis di sekolah tersebut juga rendah. Hal itu tentu menjadi suatu permasalahan di sekolah tersebut. Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan dengan berbagai kemampuan kondisi fisik dan keterampilan gerak yang kompleks. Pemain harus melakukan gerakan-

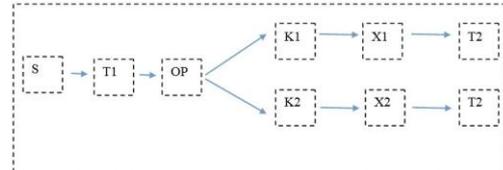
gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerakan meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dan menanggapi serangan lawan dengan cepat dan tepat.

Kelincahan dan kecepatan reaksi harus dimiliki seorang pemain bulutangkis untuk dapat berprestasi. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan kaki merupakan hal yang sangat penting, sebab pemain tersebut akan dapat dengan mudah untuk mengontrol keadaannya disaat melakukan teknik-teknik pukulan atau membalik secara tiba-tiba pada saat mengontrol bola. Seseorang yang memiliki tingkat kelincahan kaki yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Jika pemain bulutangkis memiliki kecepatan reaksi yang baik maka akan mampu bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera sehingga serangan lawan dapat dipatahkan dengan mudah. Untuk dapat memiliki kelincahan kaki yang baik harus dilakukan dengan pelatihan gerak kaki atau *footwork*. Penelitian ini akan menguji pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dan pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

metode eksperimen. Rencana penelitian ini menggunakan *the modified group pre-test – post-test design* dengan jumlah siswa 34 orang dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar. 3.1
Rencana Penelitian
(Sumber: Kanca, 2010:87)

Tes awal atau *pre-test* (T1) tindakan setelah pengambilan subjek. Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sehingga pemberian dosis latihan sesuai dengan kemampuan maksimal masing-masing individu. Dari hasil tes kelincahan tersebut dilakukan perankingan dari yang paling banyak sampai yang paling sedikit melakukan tes dengan waktu yang ditentukan, kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A atau *Ordinal Pairing*. Dari hasil pemasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok 1 dengan perlakuan *footwork* dengan pola, dan kelompok 2 dengan perlakuan *footwork* berdasarkan perintah.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 34 siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Mengwi. Dari tes awal *illinois agility test*, subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *ordinal pairing* agar memiliki kemampuan yang serupa. Pembagian kelompok yang dimaksud yaitu:

- Kelompok 1= kelompok perlakuan (pelatihan *footwork* dengan pola) berjumlah 17 orang.
- Kelompok 2= kelompok perlakuan (pelatihan *footwork* berdasarkan perintah) berjumlah 17 orang

Setelah pelaksanaan pelatihan, kedua kelompok diberi tes akhir *post-test* dengan tes yang sama seperti pada *pre-test* yakni *illinois agility test* untuk mengukur kelincahan. Kemudian membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2, dan mencari hasil peningkatan pelatihan yang terbaik antara pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan pelatihan *footwork* perintah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan), dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. “Metode eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali” (Sugiyono, 2011:72).

Dalam suatu penelitian setelah data didapatkan maka akan dilakukan analisis data. Sebelum melakukan analisis data, harus dilakukan uji normalitas data, homogenitas data

dan uji hipotesis. Menurut Sugiyono (2011:147), adapun kegiatan dalam menganalisis data diantaranya adalah, ”Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yg telah diajukan”. Uji yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji-t. Sebelum uji-t maka dilakukan uji normalitas dan kemudian uji homogenitas.

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data subjek benar-benar berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Menurut Syah (2007:67), uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak”. Uji normalitas hasil dari lari dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-Kuadrat*, dengan rumus sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

(Syah, 2007:72)

Kriteria pengujian, terima H0 jika , $x^2 \text{ hitung} < x^2$ pada taraf signifikansi 5% dan dk = jumlah kelas – 3

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama. Jika kedua kelompok mempunyai varians yang sama maka kelompok tersebut dikatakan homogen. Dengan demikian, perbedaan yang terjadi benar-benar berasal dari perbedaan perlakuan. Uji

homogenitas varians untuk kedua kelompok menggunakan uji-F dengan rumus sebagai berikut:

$$f_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

(Sugiyono, 2011 : 197)

Kriteria pengujian tolak H0 jika .
 $F_{hitung} \geq F_{\alpha(n1-1, n2-1)}$. Uji dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan db untuk pembilang $n1 - 1$ dan db untuk penyebut $n2 - 1$, yang berarti sampel tidak homogen.

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis yang diuji. Pertama, terdapat pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Kedua, terdapat pengaruh pelatihan *footwork terhadap perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Ketiga, terdapat perbedaan pengaruh pelatihan footwork dengan pola dengan footwork berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Untuk pengujian hipotesis pertama dan kedua digunakan uji-t sampel berpasangan (dependent) sedangkan pengujian hipotesis ketiga digunakan uji-t sampel tidak berpasangan (independent).*

1) Sampel Berpasangan (*dependent*)

Pengujian hipotesis pertama dan kedua, yaitu: pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur dan *footwork* perintah depan belakang terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018, hipotesis alternatif (H1).

H0: Tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan *footwork* perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

H1: Ada perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan *footwork* perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

Pengujian hipotesis tersebut menggunakan rumus uji-t sempel berpasangan sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

(Sugiyono, 2011:197)

Hasil uji-t_{hitung} dibandingkan ttabel dengan taraf signifikan 0,05 (5%) untuk mengetahui pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dengan *footwork* berdasarkan perintah yang signifikan terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Kriteria pengujian adalah tolak H0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dengan db = $n1 + n2 - 2$, yang berarti terdapat pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

2) Sampel tidak berpasangan (*independent*).

Pengujian hipotesis ketiga, yaitu: pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap

kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Pengujian hipotesis tersebut dijabarkan menjadi hipotesis nol (H_0) melawan hipotesis alternatif (H_1):

H_0 : Tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan *footwork* perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

H_1 : Ada perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan *footwork* perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

Pengujian hipotesis tersebut menggunakan rumus uji-t *polled varians*, karena $n_1 = n_2$ dan varians homogen. Adapun rumus *polled varians* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1}\right) \left(\frac{1}{n_2}\right)}}$$

(Koyan, 2012:38)

Hasil uji-thitung dibandingkan tabel dengan taraf signifikan 0,05 (5%) untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasar perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018. Kriteria pengujian adalah tolak H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dengan $db = n_1 + n_2 - 2$, yang berarti terdapat pengaruh pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang dan *footwork* perintah terhadap kelincahan pada

siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 17.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan $> (0,05)$).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of normality diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,340. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai signifikan $(0,340) > 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,200. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai signifikan $(0,200) > 0,05$ sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 17.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan) $> (0,05)$.

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of Normality diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,643. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai signifikansi (0,200) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,200. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai signifikansi (0,200) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*

2. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 17.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (sig > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Varian data kelompok pelatihan *footwork* dengan pola dan kelompok pelatihan *footwork* berdasarkan perintah homogen.

H_1 : Varian data kelompok pelatihan *footwork* dengan pola dan kelompok pelatihan *footwork* berdasarkan perintah tidak homogen.

Hasil uji homogenitas dengan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's Test* ditunjukkan pada baris *Nilai Based on Mean*, yaitu 0.068 dengan *P value* (signifikansi) sebesar 0.796. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$

diperoleh nilai signifikansi (0.796) > 0,05 sehingga H_0 diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *footwork* dengan pola dan kelompok pelatihan *footwork* perintah homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018. Kedua, pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dengan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Uji Hipotesis Pertama

Setelah data tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak ada pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

H_1 : Ada pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek

berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$.

Paired samples test didapat nilai t_{hitung} 5.926. Dicari t_{tabel} dengan $df=N=17-1=16$ dan $\alpha=0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,119$, sehingga $|t_{hitung}| = |5.926| = 5.926 > t_{tabel} = 2,119$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Cara kedua yaitu dengan melihat P value (signifikansi) adalah 0,010 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,010) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah ada pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Uji Hipotesis Kedua

Setelah data tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak ada pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

H_1 : Ada pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$.

Paired samples test didapat nilai t_{hitung} 0.010. Dicari t_{tabel} dengan $df=N=17-1=16$ dan $\alpha=0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,927$, sehingga $|t_{hitung}| = |0.010| = 0.010 < t_{tabel} = 2,927$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Cara kedua, dari tabel *paired samples test* diatas didapat P value (signifikansi) adalah 0,010 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha=0,05$ didapat nilai signifikan (0,010) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Uji Hipotesis Ketiga

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji normalitas dan homogenitas yang menyatakan bahwa uji normalitas dan homogenitas berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji Independet T-test.

Hipotesis:

H_0 : Tidak ada perbedaan pengaruh antara pelatihan *footwork* dengan pola dengan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis

SMP Negeri 3 Mengwi.tahun 2018.

H₁: Ada perbedaan pengaruh antara pelatihan *footwork* dengan pola dengan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi.tahun 2018.

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (independent) dengan kriteria tolak Ho jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak Ho apabila nilai signifikan $< 0,05$. Nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah $-0,272$ pada DF 32. DF pada uji t adalah $N-2$, yaitu pada kasus ini $34-2 = 32$. Nilai t_{hitung} ini dibandingkan dengan t_{tabel} pada DF 32 dan $\alpha=05,0$ untuk uji dua sisi. T_{tabel} yang diperoleh adalah $2,036$. Dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang artinya Ho diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau P value. Pada kasus di atas nilai P value sebesar $0,788$ untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha=05,0$ diperoleh P value = $0,788 > 0,05$ sehingga Ho diterima.

Pembahasan

Ada Pengaruh Pelatihan *Footwork* Dengan Pola Terhadap Kelincahan.

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan, ada pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola yang

merupakan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan bulutangkis perlu yang namanya kelincahan, karena kelincahan merupakan salah satu komponen fisik dasar dari permainan bulutangkis. Adapun rangkaian gerakan pelatihan *footwork* dengan pola menurut Grice (2002:19) menyatakan bahwa pelatihan *footwork* dengan pola di mulai dari bagian tengah lapangan dengan posisi siap, atlet diminta untuk menyentuh empat sudut lapangan secara berturut-turut, kembali ke posisi pusat setelah masing-masing sentuhan. Putar dan gapaikan tangan dan kaki yang dominan, dan seret langkah anda dan gunakan gerakan langkah yang rapat. Silangkan kaki hanya pada sisi *backhand*, tidak pada posisi *forehand*.

Dilihat dari pelaksanaannya, pelatihan Pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018 mempunyai pengaruh, karena pelatihan *footwork* pola mempunyai kelebihan yaitu pergerakan yang terarah yaitu maju mundur depan belakang sehingga dapat berpengaruh terhadap kelincahan bulutangkis. dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi tahun 2018

Ada Pengaruh Pelatihan *Footwork* Berdasarkan Perintah.

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan, ada pengaruh pelatihan *footwork* perintah yang merupakan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam permainan bulutangkis perlu

yang namanya kelincahan, karena kelincahan merupakan salah satu komponen fisik dasar dari permainan bulutangkis. Adapun rangkaian gerakan pelatihan *footwork* berdasarkan perintah menurut Grice sebagai berikut:

Grice (2002:22) menyatakan, Pemain A memberikan perintah lisan dan isyarat tangan untuk mengarahkan gerakan pemain B di sekitar lapangan bulu tangkis. Pemain A melakukan ini dengan perintah untuk siap-siap dan perintah untuk melaksanakan. Perintah bersiap-siap mengidentifikasi arah tujuan untuk bergerak, seperti belakang, depan, samping. Perintah pelaksanaan memberitahukan pada pemain apakah gerakan tersebut *forehand* atau *backhand*. Urutan dari gerakan dalam 12 arah yang disarankan adalah sebagai berikut: 1. *Forehand* belakang, 2. *Forehand* depan, 3. *Backhand* belakang, 4. *Backhand* samping, 5. *Backhand* depan, 6. *Forehand* samping.

Hasil Hasil ini juga dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putra (2016) yang mengatakan bahwa pelatihan *footwork* perintah berpengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 1 Busungbiu tahun 2016.

Tidak Ada Perbedaan Pengaruh Antara Pelatihan *Footwork* Dengan Pola dan *Footwork* Berdasarkan Perintah Terhadap Kelincahan.

Pelatihan ini meningkatkan kelincahan bulutangkis karena pelatihan *footwork* dengan pola merupakan suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Pelatihan *footwork* dengan pola memiliki kelebihan yaitu pergerakan kedepan

dan ke belakang didalam lapangan dan melakukan pukulan (*overhead* dan *netting*), sehingga pelatihan *footwork* maju mundur depan belakang berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada saat dalam lapangan dan mampu bergerak lebih aktif atau leluasa.

Metode latihan ini cenderung menghasilkan peningkatan kelincahan yang baik digunakan pada saat pertandingan bulutangkis. Tidak terdapat perbedaan pengaruh dari kedua variabel bebas yaitu *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah karena kedua pelatihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan kelincahan pada permainan bulutangkis, yang membedakan dua variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya. Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu terdapat peningkatan kelincahan yang sama. Dimana pelatihan *footwork* dengan pola sama baiknya dibandingkan dengan pelatihan *footwork* berdasarkan perintah.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

Terdapat pengaruh pelatihan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

Tidak Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *footwork* dengan pola dan *footwork* berdasarkan perintah terhadap kelincahan pada

siswa ekstrakurikuler bulutangkis
SMP Negeri 3 Mengwi Tahun 2018.

Daftar Pustaka

Grice, Tony. 2002. *Petunjuk Praktis
untuk Pemula dan Lanjut.*
Jakarta: Fajar Interpratama
Offset.

Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode
Penelitian Pengajaran Pendidik
an Jasmani dan Olahraga.*
Singarja: Universitas Pendidkan
Ganesha.

Koyan, I Wayan. 2012. *Teknik
Analisis Data Kualitatif.*
Singraja: Universitas Pendidik
an Ganesha.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian
Kuantitatif dan R&D.*
Bandung: Alfabeta

Syah, Darwyan, dkk. 2007.
*Pengantar Statistika
Pendidikan.* Jakarta: Gaung
Persada Press.