

# PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN *SHADOW* DAN PERMAINAN SENTUH WARNA TERHADAP KETERAMPILAN *FOOTWORK* BULUTANGKIS

1. **Riyan Gunawan** ([riyawanang212@gmail.com](mailto:riyawanang212@gmail.com))
2. **Herman Subarjah** ([hermansubarjah@gmail.com](mailto:hermansubarjah@gmail.com))
3. **Encep Sudirjo** ([aisutini@yahoo.com](mailto:aisutini@yahoo.com))

Program Studio PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

## ABSTRAK

Olahraga permainan sangat diminati oleh anak usia Sekolah Dasar khususnya siswa kelas V di SD Negeri Bojong Kulon 1 untuk itu perlu diadakan penelitian yang berjudul perbandingan antara metode latihan *shadow* dan permainan sentuh warna terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis siswa. Metode yang digunakan yaitu pre-eksperimen (*pretes-posttest control group design*). Hasil dari penelitiannya yaitu. Dari uji beda rata-rata pada kelas kontrol diperoleh *P-value* (*sig. 1-tailed*) sebesar 0.004.  $P\text{-value} < \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan *shadow* berpengaruh terhadap keterampilan *footwork* bulu tangkis. Pada kelas eksperimen diperoleh *P-value* (*sig. 1-tailed*) sebesar 0.001. Ini menunjukkan bahwa  $P\text{-value} < \alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan sentuh warna berpengaruh terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis. Uji beda diperoleh *P-value* (*sig. 2-tailed*) sebesar 0.519. ini menunjukkan bahwa  $P\text{-value} \geq 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima atau tidak terdapat perbedaan nilai hasil akhir antara kedua perlakuan tersebut. Tetapi sama-sama memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis siswa.

**Kata Kunci:** *Shadow*, Sentuh Warna *Footwork* Bulutangkis

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan untuk melakukan suatu perubahan, perubahan disini bukan saja aspek kognitif saja melainkan perubahan perilaku. Oleh karena itu pendidikan bukan saja transfer of knowledge tetapi transfer of values (Supriyadi, 2016b). Banyak nilai-nilai yang penting untuk ditanamkan salah satunya adalah nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan dalam pembelajaran (Supriyadi, 2016a). begitu juga dalam pembelajaran penjas dan olah raga nilai-nilai pengalaman sangat penting diberikan kepada peserta didik.

Dalam perkembangan jasmani seorang anak tidak semata-mata bergantung pada kematangan fungsi alat geraknya saja, perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka, baik ditinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan oleh anak tersebut. Pendidikan jasmani sangat penting untuk di ajarkan di sekolah dasar, karena pendidikan jasmani itu sendiri dapat memberikan pengalaman gerak yang cukup untuk anak usia sekolah dasar yang membutuhkan banyak pengalaman gerak agar jasmani anak dapat berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Selain dari aspek psikomotor tersebut, didalam pendidikan jasmani juga terdapat aspek-aspek lain yang perlu di gali dan perlu di pelajari oleh siswa sekolah dasar, Sejalan dengan hal tersebut para ahli memaparkan tentang pendidikan jasmani. Bucher (Safariatun, 2008, p. 1.5) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani terdiri dari dua kata yaitu terdiri dari jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani mengandung pengertian yaitu pada berbagai macam kegiatan jasmani mulai dari, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan

jasmani dan penampilan jasmani. Dari berbagai macam kegiatan yang dilakukan di dalam pendidikan jasmani

Menurut (Mulyanto, 2016, p. 29) Pendidikan Jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani itu yang bisa di dapat bukan hanya aspek psikomotornya saja tetapi juga terdapat aspek-aspek yang lain yaitu kognitif dan juga afektif. Kita mungkin sering mendengar istilah *sportivitas* atau *fair play*. Istilah-istilah tersebut juga bisa diartikan sebagai kejujuran, tanggung jawab dan toleransi, dimana nilai-nilai tersebut terdapat di dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang harus dipelajari dan di terapkan oleh siswa.

Sedangkan menurut Husdarta dalam (Paturusi, 2012, p. 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya yaitu untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu menjadi manusia seutuhnya. Artinya bahwa pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. dengan mempelajari pendidikan jasmani maka pertumbuhan dan perkembangan seorang anak dapat berjalan dengan baik dan seimbang.

Menurut (Lutan, 2001, p. 1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. melalui pendidikan jasmani siswa dapat belajar, tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diharapkan, tidak hanya dari aspek fisik atau psikomotornya saja tetapi juga dari aspek kognitif dan afektifnya juga, siswa diharapkan bisa berkembang tanpa mengalami hambatan atau gangguan. itulah mengapa pendidikan jasmani perlu diterapkan di sekolah dasar.

Pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan tujuan pembelajaran apabila guru pendidikan jasmani bisa membuat pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu ada solusi untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dan hambatan yang nantinya akan muncul dalam proses pembelajaran, masalah dan hambatan yang akan muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar umumnya yaitu guru kurang mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga siswa lebih tertarik untuk mengerjakan hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran contohnya yaitu mengobrol, bercanda dengan teman dan lain sebagainya. Solusi yang di yakini mampu mewujudkan situasi pembelajaran yang kondusif, aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan salah satunya yaitu melalui penerapan pembelajaran permainan.

Menurut rosdiani dalam (Sari, 2015, p. 21) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk menikmati kesenangan dan kegembiraan melalui aktivitas jasmani termasuk olahraga permainan. permainan adalah kegiatan yang didalamnya terdapat aturan-aturan yang

merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu (Kusmaedi, 2009, p. 4) olahraga permainan dapat dijadikan sarana kegiatan belajar dan mengajar yang tepat agar siswa memiliki pengalaman gerak yang baik dan benar. Contohnya adalah pembelajaran teknik dasar *footwork* pada permainan bulutangkis. Dalam proses pembelajaran tersebut ada nilai-nilai keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, dan sudah pasti siswa dapat mengembangkan kemampuan motoriknya. Cabang olahraga yang dipilih oleh peneliti yaitu permainan bulutangkis. Melalui permainan bulutangkis siswa diharapkan dapat belajar tentang berbagai macam keterampilan gerak, mulai dari yang mudah atau sederhana hingga gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Selain itu siswa juga dapat belajar berfikir cepat dan tepat. Salah satu contoh yaitu ketika seorang siswa sedang bermain bulutangkis, dalam keadaan tertentu dia harus berfikir bagaimana cara agar dapat mengembalikan kok yang dipukul oleh lawannya dan bagaimana caranya agar dapat mematikan lawan, memperoleh poin dan memenangkan pertandingan. Dengan demikian maka dapat dipastikan bahwa kemampuan berfikir anak juga akan berkembang Permainan bulutangkis itu sendiri merupakan permainan net yang dimainkan oleh satu atau dua orang yang saling berhadapan. Seperti yang di kemukakan oleh beberapa ahli berikut.

Menurut Hetti (2010, hlm. 42) bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Dalam permainan bulutangkis jika pemainnya satu orang melawan satu orang maka dinamakan tunggal dan jika dua orang melawan dua orang maka dinamakan ganda. Alat yang digunakan dalam permainan ini yaitu berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* digunakan sebagai bola yang akan di pukul dan di arahkan ke tempat-tempat tertentu di dalam lapangan pertandingan.

Sedangkan menurut (Somantri & Sujana, 2009, p. 71) Permainan bulutangkis atau badminton berasal dari permainan yang bernama *battledore* dan *shuttlecock*, dimana dua pemain berusaha mempertahankan kok di udara selama mungkin dengan raket kecil. permainan ini sudah ada sejak jaman dahulu dimana nama dari permainan tersebut asal mulanya yaitu bernama *battledore* dan *shuttlecock*, permainan ini masih menggunakan alat-alat yang sederhana yaitu berupa *shuttlecock* sebagai bolanya dan raket kecil sebagai alat untuk memukul bola tersebut, aturan mainnya pun masih sederhana yaitu pemain hanya mencoba memukul kok dan berusaha mempertahankannya selama mungkin agar tidak terjatuh permainan ini dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan.

Dalam permainan bulutangkis terdapat gerak dominan yang paling menonjol dan paling banyak dilakukan dibandingkan dengan gerakan atau teknik yang lain, gerakan tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis karena sangat menentukan efektifitas permainan, gerakan ini disebut dengan *footwork*. *Footwork*

adalah gerakan atau cara mengatur kaki. Dalam permainan bulutangkis cara mengatur kaki yang baik sangat diperlukan, dengan cara mengatur kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya sehingga pemain tersebut bisa leluasa dalam memukul *shuttlecock* bahkan bisa mengontrol lawannya.

Subarjah (Subarjah, 2011, p. 28) mengemukakan bahwa *footwork* atau gerakan kaki adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul satelkok sesuai dengan posisinya. Posisi yang baik dapat mempengaruhi hasil pukulan maka dari itu seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik *footwork* dengan baik agar pukulan yang dihasilkan bisa terarah sesuai dengan yang di inginkan.

Menurut Johnson dalam (Sumarno, 2009, p. 2.21) ada delapan daerah dasar pergerakan menuju *shuttlecock* (*footwork*) yang harus dimiliki oleh pemain pemula bukan kidal, agar dapat bermain dengan menggunakan gerak yang seefisien mungkin. Delapan arah gerakan tersebut meliputi, gerakan ke arah depan kanan, gerakan ke arah depan kiri, gerakan ke arah samping kanan, gerakan ke arah samping kiri, gerakan ke arah belakang kanan, gerakan ke arah belakang kiri, gerakan di tengah ke arah depan, gerakan di tengah ke arah belakang.

Sebelum melakukan pergerakan, seorang pemain bulutangkis terlebih dahulu harus sudah siap untuk menerima *shuttlecock* adapun sikap siap dalam bulutangkis menurut (Poole, 2011, p. 49) terdiri dari beberapa macam posisi mulai dari posisi kaki yaitu, berdirilah dengan kaki berjajar dalam posisi terbuka lebih lebar sedikit dari bahu, kemudian kedua lutut menekuk dan berat badan berada pada bagian telapak kaki sebelah muka, dekat pangkal ibu jari. Posisi tangan yaitu, raket biasanya dipegang mengarah ke atas dan kepala raket sedikit derada pada posisi *backhand* dari tubuh anda.

Dalam pertandingan bulutangkis seorang atlet harus dapat menguasai lapangan dan dapat bergerak kesegala arah dengan cepat dan tepat untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan baik. Melihat karakteristik tersebut, komponen kondisi fisik yang paling dominan adalah kelincahan. Pemain bulutangkis harus bisa menguasai lapangan dan harus mampu bergerak dengan cepat dan tepat ke berbagai arah. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah gerak secepat-cepatnya tanpa terjatuh atau kehilangan keseimbangan.

Kelincahan sendiri menurut ateng dalam (Alvindo & Mulyanto, 2013) yaitu kemampuan untuk mengubah posisi tubuh, Kelincahan tidak dapat dikuasai apabila teknik yang dilakukan itu tidak sesuai dengan kaidah-kaidah gerakan *footwork* bulutangkis yang baik dan benar, maka dari itu seorang pemain bulutangkis juga

harus mempelajari dan menguasai teknik *footwork* bulutangkis dengan baik mulai dari bagaimana cara mengatur posisi awal, bagaimana cara melangkahkan kaki yang baik hingga posisi pada saat memukul *shuttlecock*. Untuk itulah dalam penelitian ini penulis ingin meneliti tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *footwork* bulutangkis mulai dari teknik atau gerakan yang baik hingga aspek kelincahan. Bentuk latihan tersebut meliputi latihan *Shadow* badminton dan latihan dengan menggunakan permainan sentuh warna. Berdasarkan latar belakang yang sudah di bahas di awal, peneliti merasa perlu mengadakan penelitian yang berjudul “*Perbandingan Antara Metode Latihan Shadow dan Permainan Sentuh warna Terhadap Keterampilan Footwork Bulutangkis*”. Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan *footwork* bulutangkisnya baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V maupun dalam latihan ekstra kulikuler bulutangkis di SD Negeri Bojong Kulon 1.

## METODE PENELITIAN

Menurut Margono dalam (Suherman, 2009, p. 33) Metode penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi.

Penelitian yang akan dilaksanakan ini mengambil *Pretest-Posttest Control Group Design*. Menurut (Sugiyono, 2014, p. 114) bahwa dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R	O <sub>1</sub>		O <sub>4</sub>

O<sub>1</sub> = nilai pretest kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> = nilai posttes kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> = nilai pretest kelompok kontrol

O<sub>4</sub> = nilai posttest kelompok kontrol

X = perlakuan

Pengaruh perlakuan adalah  $(O_2 - O_1) - (O_4 - O_3)$

Dalam desain penelitian diatas ada dua kelompok yang dipilih secara acak atau random (R), kemudian kedua kelompok tersebut diberi pretest (O) untuk mengetahui kemampuan awal apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya kelompok kelas eksperimen diberikan perlakuan (X) dengan menggunakan permainan sentuh warna sedangkan pada kelompok kelas kontrol diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan *shadow*. Setelah kedua perlakuan tersebut diberikan hingga beberapa kali pertemuan kedua kelompok tersebut kemudian terakhir diberi *posttes* (O) dengan menggunakan tes *footwork* dengan cara memukul *shuttlecock* untuk mengetahui hasil dari latihan yang dilakukan dan juga untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kedua kelas tersebut terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis siswa. Setelah itu barulah dapat disimpulkan cara pembelajaran mana yang paling baik dalam meningkatkan keterampilan *footwork* bulutangkis siswa kela V di SDN Bojong Kulon 1 kecamatan Susukan Kabupaten Cirebon.

Pada penelitian ini terdapat dua kelompok dan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* siswa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan perlakuan yang berbeda. Hasil perlakuan pada kelompok tersebut akan dibandingkan untuk melihat adanya perbandingan antara metode latihan *shadow* dan permainan sentuh warna terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis.

Prosedur pelaksanaan tes terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

- a. Siswa dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan.
- b. Siswa berdoa dan diberi pemanasan secukupnya.
- c. Siswa sebagai peserta tes secara bergantian berdiri di tengah lapangan dengan posisi siap untuk memukul.
- d. Siswa memegang raket dan menunggu *shuttlecock* yang dipukul oleh guru dari arah lapangan yang berlawanan.
- e. Siswa memukul *shuttlecock* yang menghampirinya disertai dengan melakukan gerakan *footwork* yang telah diajarkan oleh guru sebelumnya.
- f. *Shuttlecock* yang telah berhasil dipukul atau di kembalikan oleh siswa akan di hitung.
- g. Sikap siap di tengah lapangan, pergerakan kaki saat mengambil *suttlecock*, dan sikap akhir setelah melakukan pukulan, akan di amati dan diberikan penilaian.
- h. Siswa dapat melakukan gerakan sebanyak delapan kali berdasarkan arah gerakan *footwork*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data yang didapatkan yaitu jumlah nilai *pretes* di kelas kontrol ialah sebesar 1038.36, dengan jumlah rata-rata nilai *pretes* sebesar 51.91. sedangkan jumlah nilai *posttes* kelas kontrol ialah sebesar 1330.67 dengan jumlah rata-rata nilai *posttes* sebesar 66.53. selisih dari jumlah nilai *pretes* dan *posttes* kelas kontrol yaitu sebesar 292.31, dan selisih nilai rata-ratanya yaitu sebesar 14.62. data yang didapat dari hasil *pretes* dan *posttes* tersebut kemudian di olah dan dilakukan uji beda rata-rata untuk mengetahui pengaruh latihan shadow terhadap keterampilan bulutangkis, pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS sehingga menjadi berbentuk seperti di tabel berikut.

**Tabel 1**

Uji beda Rata-rata Nilai *Peretes* dan Nilai *posttes* Menggunakan Perlakuan Metode Latihan *Shadow*

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2.003	.165	-2.822	38	.008	-14.61550	5.17989	-25.10164	-4.12936
Equal variances not assumed			-2.822	34.916	.008	-14.61550	5.17989	-25.13214	-4.09886

Hasil uji beda rata-rata nilai *pretes* dan nilai *posttes* kelas kontrol berdasarkan tabel tersebut diperoleh *P-value* (sig. (2-tailed) sebesar 0.008. hipotesis yang di uji satu arah maka *P-value* dibagi dua, hasilnya adalah *P-value* (sig. 1-tailed) sebesar 0.004 hal ini menunjukkan bahwa  $P\text{-value} < \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa metode latihan *shadow* berpengaruh terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis.

Jumlah nilai *pretes* di kelas eksperimen ialah sebesar 1045.3 dengan jumlah nilai rata-ratanya sebesar 52.26. sedangkan nilai *posttes* kelas eksperimen ialah sebesar 1392.2 dengan jumlah nilai rata-ratanya sebesar 69.61. selisih dari jumlah nilai *pretes* dan *posttes* kelas eksperimen yaitu sebesar 346.9, dan selisih nilai rata-ratanya yaitu sebesar 17.35. data yang didapat dari hasil *pretes* dan *posttes* tersebut kemudian di olah dan

dilakukan uji beda rata-rata untuk mengetahui pengaruh permainan sentuh warna terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis siswa. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS hingga berbentuk seperti tabel berikut.

**Tabel 2**

Uji Beda Rata-rata Nilai *Pretes* dan Nilai *Posttes* Menggunakan Perlakuan Permainan Sentuh Warna

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.032	.860	-3.362	38	.002	-17.30650	5.14746	-27.72700	-6.88600
Equal variances not assumed			-3.362	37.976	.002	-17.30650	5.14746	-27.72721	-6.88579

Hasil uji beda rata-rata nilai *pretes* dan nilai *posttes* kelas eksperimen berdasarkan tabel tersebut diperoleh *P-value sig. (2-tailed)* sebesar 0.002. Hipotesis yang di uji satu arah, maka *P-value* dibagi dua, hasilnya adalah *P-value (sig.1-tailed)* sebesar 0.001. hal ini menunjukkan bahwa *P-value* <  $\alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan sentuh warna berpengaruh terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis.

**SIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *shadow* dan permainan sentuh warna dapat mempengaruhi keterampilan *footwork* bulutangkis siswa kelas V SD Negeri 1 Bojong Kulon, hal ini bisa dilihat dari jumlah nilai keseluruhan yang didapatkan dari hasil *pretes* dan *posttes* yang dilakukan pada kelas eksperimen yaitu sebesar 1045.3 untuk *pretes* dan 1392.2 untuk *posttes*. jumlah nilai rata-ratanya yaitu sebesar 51.91 untuk rata-rata *pretes* dan 66.53 untuk rata-rata *posttes*. kemudian pada kelas kontrol diperoleh hasil sebesar 1038.36 untuk *pretes* dan 1330.67 untuk *posttes*, nilai rata-ratanya yaitu sebesar 52.26 untuk nilai rata-rata *pretes* dan. 69.61 untuk nilai rata-rata *posttes*. dari data tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa pada kelas kontrol peningkatan yang terjadi yaitu sebesar 346.9 sedangkan pada kelas eksperimen yaitu sebesar 292.31. baik pada kelas kontrol maupun pada kelas eksperimen keduanya

sama-sama mengalami peningkatan dan keduanya menunjukkan hasil yang positif. Pada pengujian *gain* dari kelas kontrol didapatkan data dari jumlah keseluruhan yaitu sebesar 5,89 dengan rata-rata yaitu 0,29 dikelas kontrol ini terdapat 10 atau orang siswa atau 50% dari jumlah sampel yang berklasifikasi rendah. 10 orang lagi (50%) berklasifikasi sedang. tidak ada yang berklasifikasi tinggi, sedangkan pada kelas eksperimen diperoleh *gain* sebesar 8,05, dengan nilai rata-rata sebesar 0,40.

## Referensi

- Alvindo, F., & Mulyanto, R. (2013). Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Ambil Bendera dan Model Teams Games Tournament. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 42-46.
- Hetti, R. A. (2010). *Sejarah Olahraga Bulutangkis*. Bogor: Quadra.
- Kusmaedi, N. (2009). *Permainan Tradisional*. Sumedang: UPI Press.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Mulyanto, R. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Prodi PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Poole, J. (2011). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Bandung: Alfabeta.
- Safariatun, S. (2008). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saputra, G. R., Trisna, G. D., & Budiawan, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) Menindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Ubud. *e-journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 1-8.
- Sari, D. S. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Taktikal Pada Gerak Dasar Forehand Overhead Lob Dalam Permainan Bulutangkis. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 17-23.
- Somantri, H., & Sujana, A. (2009). *Permainan Net*. UPI Kampus Sumedang.
- Subarjah, H. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kmbinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Bintang Warli Artika.
- Sumarno, T. M. (2009). *Bulu Tangkis (Mata Kuliah Pilihan I)*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Supriyadi, T. (2016a). Model Pembelajaran Internalisasi Iman Dan Taqwa Dalam Pembelajaran Pai Untuk Usia Sekolah Dasar. *Mimbar Sekolah Dasar*, 3(2), 191-208.
- Supriyadi, T. (2016b). Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi Sebagai Solusi Membangun Manusia Yang Siap

Menghadapi Era Masyarakat Ekonomi Asean (Mea). In *Revitalizing Human Resource Development And Observing The Position Of Language Culture And Tourism In Asean Economic Society Era* (pp. 146–159). Sumedang: STBA Sebelas April.