

## **PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN FOOTWORK PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS DI KLUB SGS PLN CICALENGKA**

1. Muhamad Fiki Nurfalah (email: nurfalahmfiki@gmail.com)

2. Herman Subarjah (email: hermansubarjah@gmail.com)

3. Tedi Supriyadi (email: tedisupriyadi@upi.edu)

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

### **ABSTRAK**

penelitian ini berangkat dari suatu masalah, yaitu rendahnya keterampilan *footwork* pada atlet klub SGS PLN. Keterampilan *footwork* ini adalah gerakan dasar bermain bulutangkis. Keterampilan *footwork* merupakan hal terpenting dalam pembelajaran bulutangkis, karena hakikatnya atlet bulutangkis harus menguasai keterampilan *footwork* dengan baik. Mengingat pentingnya keterampilan *footwork* dalam bulutangkis maka peneliti membuat suatu opsi latihan yaitu dengan pendekatan bermain yang bertujuan untuk mempengaruhi keterampilan *footwork* pada permainan bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap keterampilan *footwork* pada bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian *control group pre-test post-test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 18 atlet. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan bantuan *software SPSS 16,0 for Windows*. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu : 1) Pendekatan bermain dapat berpengaruh pada keterampilan *footwork* pada olahraga bulutangkis secara signifikan. 2) Pendekatan bermain lebih baik secara signifikan dalam mempengaruhi keterampilan *footwork* pada olahraga bulutangkis dibandingkan latihan dengan cara konvensional.

**Kata Kunci** : Pendekatan bermain, keterampilan *footwork*. bulutangkis

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, tidak heran lagi fenomena seperti ini banyak kita jumpai saat ini, baik itu pagi, siang, sore dan malam.

Menurut Gilang Ramadhan (2017) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Banyak masyarakat melakukan aktivitas pendidikan jasmani, dan salah satu contohnya adalah permainan bulutangkis atau badminton. Dalam beberapa dekade ini, permainan bulutangkis sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat. Ternyata banyak faktor pendukung dalam perkembangan permainan tersebut tidak terlepas dari beberapa pertandingan yang sering dipertontonkan melalui media masa yaitu televisi.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, tidak terbatas pada usia remaja saja tetapi juga anak – anak dan orang tua, baik pria maupun wanita. Hal ini

disebabkan cabang olahraga bulutangkis yang tidak terlalu sulit untuk dipelajari dan dimainkan. Menurut Alhusin (2007, hlm. 3) olahraga badminton atau bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia". Permainan olahraga ini dapat dimainkan dimana saja, dapat dilakukan diluar ruangan (*outdoor*) maupun didalam ruangan (*indoor*). Dan lapangannya pun bervariasi tidak terpatok terbuat dari apa, bisa dari beton, kayu, karpet maupun tanah. Semua itu dapat dilakukan asalkan ada garis pembatas lapangan. Pada dasarnya permainan ini dapat dimainkan saja dan kapan saja, asalkan ada tempat dan penerangan yang cukup. Bermain bulutangkis dapat dimanfaatkan untuk tujuan rekreasi, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi maupun sosialisasi. Di Indonesia sendiri bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diantara cabang olahraga lainnya, karena tidak terlepas dari apa yang raih dalam beberapa turnamen bulutangkis tingkat internasional, seperti *Thomas Cup*, *Uber Cup* bahkan sampai Olimpiade.

Menurut Somantri, H dan Sujana ( 2009, hlm. 72 ) "Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu olahraga dengan menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang apabila bermain secara perorangan (*tunggal*), serta empat orang atau dua pasangan (*ganda*) apabila bermain secara ganda yang saling berlawanan".

Dalam hal ini kita dapat menggaris bawahi bahwa permainan bulutangkis ini dapat dimainkan apabila dimainkan lebih dari satu orang, bisa itu satu orang lawan satu (*single*) ataupun dua orang lawan dua orang (*double*). Tetapi tidak hanya itu saja jika ingin memainkan olahraga bulutangkis ini, masih ada banyak peralatan yang harus di penuhi agar dapat terlaksana. Salah satunya yaitu lapangan, net, raket, kok (*shuttlecock*), dan sepatu.

Menurut Subarjah (2011, hal. 11)

"Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang, atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan dan lapangan permainan berupa lapangan yang datar terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan".

Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan untuk mendapatkan poin sampai yang sudah ditentukan BWF (*Badminton World Federetation*). Seperti yang dikemukakan oleh Hermawan (2012, hlm. 14) "Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa *shuttlecocks* dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecocks* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shuttlecocks* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain".

Tujuan utama permainan bulutangkis atau badminton itu adalah memukul bola permainan ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan

dan berusaha mencegah melakukan hal yang sama, agar pemain dapat mendapatkan poin sampai pertandingan dianggap selesai.

Menurut Mikanda (2014, hlm. 71) "Cara memainkan permainan ini adalah dengan memukul kok dengan menggunakan raket dengan target melewati jarring atau net yang terletak ditengah lapangan. Jatuhnya kok harus tepat berada didaerah lawan, begitu juga sebaliknya". Dan untuk mendapatkan poinnya itu seorang pemain harus berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri. Oleh karena itu, permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas yang tinggi, karena harus berusaha menyerang daerah lawan sebelum lawan siap pada posisinya kembali.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang profesional maka seseorang harus menguasai teknik dasar dan teknik pukulan dalam bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan olahraga bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, *footwork*, pemusatan pikiran atau konsentrasi.

Didalam olahraga bulutangkis terdapat beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul, seperti yang dikemukakan Subarjah (2011, hlm. 3) "teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* kebidang lapang lawan".

Secara umum keterampilan gerak memukul dapat dikategorikan kedalam tiga jenis pukulan, kategorisasi ini didasarkan pada posisi raket pada waktu melakukan pukulan. Ketiga jenis keterampilan gerak tersebut ialah pukulan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (*underarm strokes*), pukulan menyamping (*sidearm strokes*), dan pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*). Dan dalam kesempatan kali ini peneliti akan melakukan penelitian penerapan pendekatan bermain terhadap keterampilan *footwork* dalam bulutangkis.

Kebanyakan masyarakat mengatakan bahwa orang ingin bermain bulutangkis harus lincah yang dapat bergerak kesana kemari dengan cepat. Sedangkan menurut Sajoto (1999, hlm. 47) menerangkan bahwa "kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dalam posisi di arena tertentu". Dalam olahraga bulutangkis misalnya, atlet yang kurang lincah akan sulit menjangkau bola pengembalian dari lawan, dan bila telah mendapatkan bola akan cepat terkecoh oleh lawan, karena pergerakannya yang lambat akan mudah dibaca oleh lawan dan dengan mudah dimentahkan, itu semua terjadi karena dia tidak memiliki kelincahan yang baik. Jadi penting juga seorang atlet bulutangkis memiliki kelincahan.

Pada olahraga bulutangkis, kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk merubah arah gerakan dengan cepat, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan-serangan dari lawan.

Menurut JM Sheppard & WB Muda (2006)

Sebuah definisi baru dari kelincahan diusulkan: "gerakan seluruh tubuh cepat dengan perubahan kecepatan atau arah dalam menanggapi stimulus". *Agility* memiliki hubungan dengan kualitas fisik dilatih seperti kekuatan, kekuasaan dan teknik, serta komponen kognitif seperti teknik *visual* pemindaian, kecepatan *visual scanning* dan antisipasi. Pengujian *agility* umumnya tes komponen fisik seperti perubahan kecepatan arah, atau komponen kognitif seperti antisipasi dan pengenalan pola.

Dalam kesempatan kali ini peneliti akan melakukan penelitian penerapan bermain untuk meningkatkan kelincahan, dan khususnya untuk meningkatkan keterampilan *footwork* dalam bulutangkis, yang dimana peneliti akan menerapkan beberapa permainan yang mengacu pada pergerakan *footwork* pada bulutangkis ketika berada didalam lapangan.

Dalam kesempatan kali ini peneliti mendapatkan satu kesempatan untuk dapat melakukan penelitian di klub SGS PLN Cicalengka yang sebagai kelas eksperimen. Klub SGS PLN Cicalengka ini didirikan dan dilatih oleh bapak Ikin Sodikin, klub SGS PLN Cicalengka ini sampai sekarang masih eksis untuk mengikuti beberapa event di sekitaran jawabarat. Klub SGS PLN Cicalengka ini melakukan latihan dari hari rabu sampai dengan senin yaitu pada jam 14:00 WIB sampai dengan 19:00 WIB dan khusus untuk hari minggu latihan dilaksanakan pada jam 09:00 WIB sampai jam 14:00 WIB. Setelah melakukan pengamatan melalui observasi langsung ke lapangan, ternyata masih banyak kekurangan dalam melakukan latihan.

Setelah peneliti mengobservasi klub SGS PLN Cicalengka, klub tersebut masih terdapat banyak masalah dalam penerapan program latihan, khusus nya dalam teknik latihan *footwork*. *Footwork* merupakan sebuah teknik yang sangat penting bagi atlit bulutangkis, karena dengan melakukan teknik *footwork* yang baik permainan akan lebih taktis dan simple dalam melangkah ke semua sudut lapangan bulutangkis dan akan lebih baik untuk pergerakan permainan.

Menurut Subarjah (2011, hlm. 27)

"Manusia bergerak umumnya dengan menggunakan kedua kakinya, kemana saja kaki bergerak disitulah badan berada. Apabila suatu saat kedua kaki bergerak tidak dapat atau bertentangan dengan prinsip mekanik gerak, maka posisi badan menjadi tidak tepat dengan sikap memukul yang baik. Hal ini mengakibatkan badan sulit digerakan dengan baik dan keseimbangan badan akan terganggu sehingga sulit dikendalikan yang pada akhirnya tidak mampu melakukan teknik pukulan dengan baik".

Mengenai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan *footwork* sangat penting bagi atlit saat melakukan pergerakan dalam olahraga bulutangkis, karena dengan pergerakan yang baik akan memudahkan atlit untuk melakukan pukulan yang baik pula. Poole (2007, hlm. 48) menyatakan bahwa "Cara *footwork* yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis". Apalagi untuk atlit bulutangkis dikategori single teknik latihan *footwork* sangat diutamakan karena atlit dikategori *single* lebih banyak bergerak dan berpindah posisi lebih jauh dibandingkan dengan atlit kategori *double*.

Untuk tercapainya gerakan *footwork* yang baik, peneliti menggunakan penerapan pendekatan bermain, karena dengan penerapan pendekatan bermain para atlet diharapkan dapat berlatih dengan suka riang dan juga ceria dalam mengikuti program latihan, dan dapat berpengaruh terhadap gerakan-gerakan *footwork* yang baik dan cepat, yang dapat memudahkan para atlet dalam berpindah posisi dari tempat satu ketempat yang lain. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan *Footwork* Dalam Olahraga Bulutangkis”.

### Metode penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk melihat pengaruh penerapan pendekatan bermain terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis. Berdasarkan karakteristiknya maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen, yakni melihat hubungan sebab-akibat. Menurut Arikunto (2010, hlm. 9) “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Maulana (2009, hlm. 20) “hasil dari perlakuan terhadap variabel bebas dapat dilihat hasilnya pada variabel terikat”.

Dalam arti dilakukan manipulasi terhadap satu variabel bebas yakni pendekatan bermain untuk kemudian diamati perubahan yang terjadi pada variabel terikat yakni keterampilan *footwork* dalam olahraga bulutangkis.

### Desain penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *control group pretest and posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah di beri perlakuan untuk yang kelas eksperimen dan untuk kelas control hanya di beri *pretest* dan *posttest* tanpa diberi perlakuan terlebih dahulu, seperti yang dikemukakan oleh Zainal Arifin (2011, hlm. 77) “dalam desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok control dikenakan O1 dan O2, tetapi hanya kelompok eksperimen saja yang mendapat perlakuan X”. sehingga dapat digambarkan strukturnya sebagai berikut.



Gambar 1. Penelitian Pendidikan

Sumber: Zainal Arifin (2011, hlm. 78)

Keterangan:

O1: Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X: Perlakuan (*treatment*) menggunakan penerapan pendekatan bermain

O2: Tes akhir yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan eksperimen (*treatment*).

Pada bentuk penelitian di atas pemilihan sampel dilakukan dengan cara mengambil keseluruhan anggota populasi, kemudian adanya *pre-test* untuk kedua kelompok. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu penerapan pendekatan bermain dan untuk kelompok kelas kontrol tidak adanya perlakuan. Kemudian pada kelompok eksperimen dan kelompok control. diberikan *post-test* untuk mengukur keterampilan *footwork* bulutangkis.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di GOR Bulutangkis ONIBA, desa Cikuya, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 45621. Pemilihan lokasi penelitian ini di harapkan dapat memudahkan peneliti, karena peneliti juga merupakan mantan pemain di klub SGS PLN Cicalengka yang dimana melakukan latihan di GOR Bulutangkis ONIBA ini. Waktu penelitiannya yaitu dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei.

### **Subjek penelitian**

Subjek atau Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tersebut ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil agar dapat mewakili populasinya. Menurut Pahlawandari (2016, hlm. 47) "Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang memiliki karakteristik dan sifat yang sama". Jadi dapat di simpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang memiliki karakteristik yang sama yang akan dikenai generalisasi.

Menurut Sugiyono, (2007, hlm.118 ) mengemukakan bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut". Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet bultangkis dari klub SGS PLN Cicalengka. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, teknik ini digunakan peneliti dengan dasar pertimbangan tertentu dan jumlah partisipannya kurang dari 30 orang, disini peneliti menarik seluruh atlet bulutangkis Klub SGS PLN Cicalengka.

### **Instrument penelitian**

Instrumen sangat penting dalam mengumpulkan data karena memperoleh informasi-informasi yang tepat sehingga dengan adanya instrumen maka permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat dipecahkan dengan baik. Mengenai instrumen penelitian menurut Arikunto (2010, hlm. 203) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih mudah

diolah". Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes keterampilan *footwork* dengan menggunakan test yang di lakukan di dalam lapangan bulutangkis untuk melakukan pukulan dalam waktu selama 30 detik. Dalam test ini yang dilihatnya yaitu bukan dari pukulan ataupun dari banyaknya *shuttlecock* yang dapat dikembalikan, namun yang dilihatnya yaitu keterampilan *footwork* dari atlet.

### Teknik Analisis Data

Dalam pengumpulan data peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu. Lalu menyiapkan petunjuk tentang pelaksanaan tes yang akan diberikan kepada anggota klub SGS PLN Cicalengka. Sehubungan dengan masalah penelitian, maka populasi dan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes praktek yang menjadi data utama dalam penelitian ini. Setelah data *pretest* dan *posttest* diperoleh selanjutnya akan dilakukan perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Perhitungan dilakukan untuk mengetahui hasil rata-rata dari kemampuan *passing* pada anggota kelompok eksperimen. Setelah mengetahui rata-rata dari kemampuan *passing* siswa selanjutnya dilakukan uji statistik dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 24.00*.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Keterampilan *footwork* di kelas eksperimen

Keterampilan *footwork* di kelas eksperimen dianalisis melalui data hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan oleh atlet. Dari data tersebut, maka ringkasan hasil uji statistiknya seperti yang terdapat pada Tabel 1.

Table 1. ringkasan hasil uji statistik nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen

Nilai	Rata-rata	Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> (signifikansi)	Uji Beda Rata-rata ( <i>Uji-Wilcoxon</i> )
<i>Pretest</i>	46.09	Normal (nilai sig.0,548)	Kedua rata-rata berbeda
<i>Posttest</i>	77.77	Normal (nilai sig.0,557)	sig. (1-tailed ) 0,000

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat hasil uji beda rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan *footwork* di kelas eksperimen menunjukkan kurang dari taraf signifikansi  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), maka pengambilan keputusannya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *footwork* atlet di kelas eksperimen. Hasil tersebut diperkuat oleh hasil perhitungan *N-gain* masing-masing siswa dengan nilai rata-rata *N-gain* sebesar 0,59 dengan kategori peningkatan sedang. Dengan demikian, penerapan pendekatan bermain dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *footwork* atlet secara signifikan dengan kategori peningkatan sedang.

#### Keterampilan *footwork* di kelas kontrol

Keterampilan *footwork* di kelas kontrol dianalisis melalui data hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan oleh atlet. Dari data tersebut, maka ringkasan hasil uji statistiknya seperti yang terdapat pada Tabel 2.

Table 2. ringkasan hasil uji statistik nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol

Nilai	Rata-rata	Uji Normalitas Shapiro Wilk (signifikansi)	Uji Beda Rata-rata (Uji-Wilcoxon)
<i>Pretest</i>	45.67	Tidak Normal (nilai sig.0,024)	Kedua rata-rata berbeda
<i>Posttest</i>	65.02	Normal (nilai sig.0,443)	sig. (1-tailed ) 0,004

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat hasil uji beda rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan *footwork* di kelas normal menunjukkan kurang dari taraf signifikansi  $\alpha$  ( $0,004 < 0,05$ ), maka pengambilan keputusannya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *footwork* atlet di kelas kontrol. Hasil tersebut diperkuat oleh hasil perhitungan *N-gain* masing-masing siswa dengan nilai rata-rata *N-gain* sebesar 0,39 dengan kategori peningkatan sedang. Dengan demikian, penerapan latihan konvensional dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *footwork* atlet secara signifikan dengan kategori peningkatan sedang.

#### **Perbedaan Pengaruh pendekatan bermain dengan latihan Konvensional terhadap Keterampilan *footwork* bulutangkis**

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penerapan pendekatan bermain dengan latihan konvensional terhadap keterampilan *footwork* bulutangkis maka dilakukan analisis hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelas. Hasil uji beda rata-rata data *pretest* keterampilan *footwork* di kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan  $p\text{-value} \geq \alpha$  ( $0,652 \geq 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan kedua kelas tersebut memiliki kemampuan awal yang sama. Adapun hasil analisis data *posttest* keterampilan *footwork* di kelas eksperimen dan kelas kontrol terdapat dalam tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Analisis Nilai Posttest kemampuan Literasi sains

Kelas	Jumlah siswa	Rata-rata	Uji Statistik	
			Normalitas	Uji Beda Rata-rata Uji-t 2 sampel bebas
Eksperimen	9	77.00	Normal (0,557)	Kedua rata-rata berbeda
Kontrol	9	65.02	Normal (0,443)	sig. (2-tailed.) 0,028

Berdasarkan Tabel 3. terlihat hasil uji beda rata-rata sebesar 0,028 sehingga  $P\text{-value}$  kurang dari dari taraf signifikansi ( $0,028 < 0,05$ ) yang menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat

diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *posttest* keterampilan *footwork* atlet di kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Perolehan tersebut diperkuat oleh hasil uji statistik analisis *N-gain* dengan perbedaan rata-rata sebesar 0,026 ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan latihan dengan penerapan pendekatan bermain memberikan pengaruh lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan menggunakan latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan *footwork* bulutangkis di klub SGS PLN Cicalengka.

Latihan dengan pendekatan bermain dapat memberikan pengaruh lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan menggunakan latihan konvensional terhadap keterampilan *footwork* pada bulutangkis. Hal tersebut dikarenakan latihan dengan menggunakan pendekatan bermain membuat atlet dapat berlatih dengan cara yang menyenangkan, atlet menjadi antusias untuk mengikuti latihan. Menurut, Sukintaka (1983, hlm. 1) "Permainan yang merupakan salah satu cabang olahraga diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Pada umumnya manusia, baik anak-anak, orang dewasa, pria maupun wanita senang bermain.". latihan dengan pendekatan bermain ini setiap pertemuannya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dimulai dari tahap yang mudah sampai pada tahap yang sulit disusun secara sistematis dalam program selama dua belas pertemuan.

Sementara itu, berbeda dengan latihan menggunakan modifikasi permainan, latihan dengan cara konvensional tidak dapat membangun semangat dan antusiasme atlet, hal tersebut dikarenakan latihan dengan cara konvensional terkesan monoton.

## **Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis sebagai mana mestinya dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan kurang lebihnya selama 3 bulan pada atlet klub SGS PLN Cicalengka kab.bandung selama dua belas kali perlakuan atau pertemuan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Pendekatan bermain dapat mempengaruhi dan meningkatkan keterampilan *footwork* pada bulutangkis secara signifikan. Peningkatan kelas eksperimen rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,59. Daftar atlet yang memperoleh peningkatan tinggi yaitu sebanyak 6 atlet, (66.67%) dan yang memperoleh peningkatan sedang sebanyak 3 atlet (33.33%). Dengan demikian kelas eksperimen mengalami peningkatan dengan rata-rata klasifikasi sedang.

Penerapan latihan konvensional dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan keterampilan *footwork* bulutangkis secara signifikan. peningkatan yang dihasilkan oleh kelas kontrol sebesar 0,39. Daftar atlet yang memperoleh peningkatan tinggi hanya satu atlet (11.11%), yang memperoleh peningkatan sedang sebanyak 4 atlet (44.44%) dan yang memperoleh peningkatan yang rendah sebanyak 4 atlet (44.44%). Dengan demikian kelas kontrol rata-rata mengalami peningkatan dengan klasifikasi sedang.

- Alhusin, S. (2007). *Gemar Berlatih Bulutangkis*. surakarta: CV setiaji.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. jakarta: Rineka Cipta.
- Drs. Zainal Arifin. (2011). *Penelitian Pendidikan*. bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gilang Ramadhan, E. S. dan T. S. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan, 2(1).
- Hermawan, A. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Tim Nuansa.
- JM Sheppard & WB Muda. (2006). Agility literatur: Klasifikasi, pelatihan dan pengujian. *Journal of Sports Sciences*, 24, 9.
- Maulana. (2009). *Memahami Hakikat, Variabel, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. bandung: Learn2liven Live2Learn.
- Mikanda, R. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. jakarta: dunia cerdas.
- Pahliwandari, R. (2016). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Dengan Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 44–53.
- Poole, J. (2007). *Belajar Bulutangkis*. bandung: Pionir Jaya.
- Sajoto. (1999). *Pedoman Program Latihan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik*. jakarta: Depdikbud.
- Somantri, H dan Sujana, A. (2009). *Permainan Net*. sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Subarjah, H. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV BintangWali Artika.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. bandung: Alfabeta.
- Sukintaka, suharsono dan. (1983). *Permainan dan metodik*. jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan