

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN FOOTWORK PERMAINAN BULUTANGKIS (PenelitianEksperimenTerhadap Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis UPI Kampus Sumedang)**

**Eka Nugraha<sup>1</sup>, Dewi Susilawati<sup>2</sup>, Respaty Mulyanto<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Pogram Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumednag

Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

<sup>1</sup>ekanugraha@student.upi.edu

<sup>2</sup>dewisusilawati@upi.edu

<sup>3</sup>respaty@upi.edu

**ABSTRACT**

In an effort to improve footwork skills in badminton sport, students must master the basic footwork motion on the sport of badminton. Based on the results of preliminary observations made on Student Activity Unit (UKM) UPI Campus Sumedang, the problem arises that athletes are less enthusiastic and less understanding on footwork exercises using agility training methods. Therefore, it is necessary to overcome to make athletes skilled in doing footwork movement using the method of agility training on badminton games. Specifically this research is aimed at improving planning, athletic activity and the result of practicing in improving footwork using agility training methods on badminton games.

Method using experimental research using one group pre-test & post-test (pre-experiment) design. The instrument used is shadow agility test. The overall result of practicing footwork using the agility training method is very influential. Based on the result data of the test of the average increase of the pretest score with the t-test (Independent Sample t-test), it shows the statistic value, namely:  $t = \text{pretest} = 36.769$ , Df (degree of freedom) = 21 (degrees of freedom) from Mean Difference posttest 0.128 this shows the agility training on football ability badminton game give change that is faster 0,128 than before given treatment. The pre-treated or pretest value is 0.171. Specifically the results of the treatment can be determined by calculating the average difference. Based on the results of the research, it can be concluded that there is a significant influence of agility exercise on footwork skills in badminton games at UPI Campus Unit Student Activity Sumedang in 2018.

**Keywords:** Exercise Of Exposure, Footwork Ability Badminton

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan jasmani ini mempelajari berbagai macam olahraga.

Menurut Menurut Munasifah (2008, hlm. 1) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani bagian dari menyeluruh dari system pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Selain itu menurut Menurut Rosdiani (2012, hlm. 64) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani bagi masyarakat Indonesia dalam pengertian pembangunan manusia seutuhnya.

Pidato Presiden RI tanggal 16 Agustus 1981 (Rosdiani, 2012, hlm.64) menyatakan “pembinaan bangsa dan pembangunan Negara kita juga meliputi kegiatan pendidikan jasmani sebagai bagian dari usaha kita untuk membangun manusia seutuhnya

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulannya bahwa pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*physical*) dan Pendidikan (*education*), bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran, pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Menurut Dictionary (Mardiana dkk, 2010, hlm. 1.19), Olahraga adalah ikut dalam serta dalam aktivitas fisik untuk mendapat kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (*athletic games*).

selain itu, menurut Menpora (Mardiana dkk, 2010, hlm. 1.19), Olahraga adalah bentuk bentuk kegiatan jasmani yang terdapat permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Dari pendapat para ahli di atas dapat didefinisikan bahwa olahraga merupakan aktifitas fisik yang mendapat kesenangan atau rekreasi dan banyak dilakukan oleh kalangan masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa, ataupun perempuan dan laki-laki, olahraga ini tidak memandang batas usia. Dan menghasilkan prestasi bagi orang yang menggelutinya.

Pendidikan jasmani ini mempelajari berbagai macam olahraga. Olahraga sendiri ialah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat permainan dan keikutsertaan dalam

aktivitas fisik untuk mendapat kesenangan dan jika berlatih bersungguh-sungguh bisa meraih prestasi

Salah satu cabang olahraga yang dipelajari dalam pendidikan jasmani ialah permainan bulutangkis. Bulutangkis, menurut Subarjah (2011 hlm. 19) Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul. *Shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks.

Selain itu menurut Menurut Sutono (2008, hlm. 1) mengemukakan bahwa Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi social, hiburan, dan mental. Bulutangkis merupakan olahraga dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan tehnik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Jadi dapat disimpulkan permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat luas. Mulai dari anak-anak hingga remaja, bulutangkis, baik laki-laki maupun perempuan, hal ini ditunjukkan oleh kalangan masyarakat yang banyak sekali menggemari permainan bulutangkis, baik di area *indoor* maupun *outdoor*.

Terdapat gerakan-gerakan atau teknis dasar dalam bulutangkis yang dilakukan sebelum bermain bulutangkis. Menurut Mardiana dkk (2010, hlm. 6.40) Teknik dasar permainan bulutangkis meliputi : memegang raket (*grips*), teknik mengatur kerja kaki (*footwork*), teknik menguasai pukulan (*strokes*), dan teknik menguasai pola-pola pukulan.

Selain teknik-teknik dasar dalam bulutangkis, terdapat juga unsur-unsur kondisi fisik dalam bulutangkis. Nurhasan (2007, hlm. 61), unsur-unsur kondisi fisik tersebut dibagi menjadi empat unit kegiatan. Kegiatan-kegiatan tersebut antara lain : (1). Kekuatan daya tahan, (2). Kecepatan (*speed* dan *power*), (3). Kelincahan dan kelenturan, dan, (4). Keseimbangan dan reaksi.

Kekuatan dan Daya Tahan adalah kemampuan mengontrol atau mempegunakan otot atau kondisi fisik sewaktu bekerja atau berolahraga, agar daya tahan tubuh tetap stabil.

Kecepatan (*speed* dan *power*) merupakan kompoen fisik yang mendasar, kecepatan dibagi menjadi dua yaitu, kecepatan gerakan dan reaksi, kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan

tidak terputus. Kecepatanreaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan,atau bias di sebut juga dengan repleks untuk mencapai hasil yang sebaik baiknya.kedua komponen iniilamat kompleks dari yang diduga,

Menurut Menurut santoso (2005, hlm. 69) mengemukakan bahwa Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan.Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah.Selaiitu, factor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Sedangkan menurut Menurut Nurhasanah dan Cohlil (2007, hlm. 157), kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah, orang yang mempunyai agilytas yang tinggi kemungkinan orang itu dapat bergerak kesegala arah dengan mudah.

Seorang pemain bulutangkis sangatlah penting dalam menjaga kekuatan dan daya tahan tubuh, selain itu, dalam bermain bulutangkis diperlukan berlatih kelincahan atau kecepatan.Untuk itu, dalam permainan bulutangkis atau permainan-permainan yang lainya pun sangatlah penting untuk bisa menjaga atau berlatih unsur-unsur fisik yang telah dijelaskan sebelumnya.

Menurut Dinata dkk (2004, hlm.12) mengemukakan bahwa footwork merupakan gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menepatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya.prinsip dasar footwork bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right hand*),adalah kaki kanan selalu di ujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu di akhir dengan kaki kanan. Dalam permainan bulu tangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan yang efektif.

Selain itu menurut Menurut Mardiana dkk (2010, hlm. 6.45-6.47) mengemukakan bahwa Dalam permainan bulutangkis fungsi kaki adalah membawa tubuh pada suatu titik tertentu sesuai dengan datangnya *Shuttlecock* dan kemudian pemain harus membuat suatu gerakan memukul *Shuttlecock* secara tepat dan cermat ke suatu arah tertentu di lapangan lawan. Sepereratus detik saja kaki terlambat sampai ditempat, posisi badan akan menjadi tidak mantap dan *shuttlecock* yang dipukul dalam keadaan yang tidak sempurna baik arah maupun kualitasnya.

Dalam melangkah menuju *shuttlecock* unsur antisipasi dan reaksi memegang peranan penting. Pengaturan langkah menuju *shuttlecock* dapat berantakan pada waktu antisipasi dan reaksi terlambat. Bergeraklah ke arah *shuttlecock* dengan langkah yang

sedikit mungkin dan mengaturnya sesuai dengan jarak antara badan dan *shuttlecock* sehingga pada langkah terakhir berada pada posisi yang paling menguntungkan melakukan pukulan ke segala arah yang diinginkan. Beberapa kesulitan yang sering dihadapi oleh pemain pemula adalah: (1). Adanya kesulitan *start* yang tepat pada waktu mengejar *shuttlecock*,(2). Kesulitan berhenti dalam posisi yang sesuai untuk memukul *shuttlecock*.(3). Kurang bias memelihara keseimbangan badan waktu memukul *shuttlecock*

Menurut Menurut Johnson (Mardiana dkk, 2010 hlm. 6.47), mengemukakan bahwa ada 8 macam gerakan menuju *shuttlecock* tersebut sebagai berikut :(1). Gerakan kearah depan kanan,(2). Gerakan kearah depan kiri,(3). Gerakan kearah samping kanan, (4). Gerakan kearah samping kiri,(5). Gerakan kearah belakang kanan,(6). Gerakan kearah belakang kiri,(7). Gerakan di tengah kearah depan dan, (8). Gerakan di tengah kearah belakang.

Dalam mengejar *shuttlecock* apabila jarak badan dan *shuttlecock* antara 1,5 sampai 8 meter, pergunakanlah langkah menyilang untuk mendapatkan posisi berlari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan akan berlangsung lebih cepat bila digunakan langkah-langkah berlari biasa dengan didahului oleh langkah menyilang sebagai persiapan. Gerakan pilihan yang lebih lambat adalah memajukan kaki yang terdekat pada *shuttlecock* dengan cepat dilangkahkan ke depan, kemudian merapatkan kaki yang sebelah sehingga tercapai tempat yang dituju. Gerakan mengejar *shuttlecock* pada prinsipnya merupakan gerakan menuju ke suatu tempat dimana *shuttlecock* tertuju, dan usaha untuk menempatkan diri sehingga *shuttlecock* yang datang dapat dimainkan dengan mudah dan berhasil baik. Teknik dasar bulutangkis harus dapat dimengerti atau dikuasai, seperti mengatur kinerja kaki atau *footwork*, mengatur kinerja kaki sangatlah penting bagi pemain, karena langkah atau tumpuan kaki lah yang sangat berpengaruh terhadap permainan bulutangkis, jika langkah kaki belum benar maka teknik dasar bulu tangkis yang lainyapun tidak akan benar. Seperseratus detik saja kaki terlambat sampai di tempat, posisi badan akan menjadi tidak mantap dan *shuttlecock* yang di pukul dalam keadaan tidak sempurna baik <sup>arah</sup> maupun kualitasnya. Penempatan posisi yang kurang baik selain berpengaruh terhadap kualitas pukulan juga akan mempersulit pengembalian posisi pada pukulan berikutnya. Jadi langkah juga mempengaruhi terhadap pukulan, dan jika langkah belum benar akan sulit untuk mengembalikan posisi tubuh ke posisi siap atau awal.

Berdasarkan identifikasi masalah dipaparkan maka perlu adanya peningkatan *footwork* melalui latihan kelincahan bulutangkis. Dengan adanya hal tersebut maka dilakukan sebuah penelitian untuk memperbaiki permasalahan tersebut khususnya dalam melakukan gerakan *footwork* dalam bulutangkis. Dengan rumusan masalah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Metode Penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penegrtian eksperimen menurut Sugiyono (2012, hlm. 72) “dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan yang mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Jumlah sampel yang di ambil adalah 22 anggota UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Bulutangkis UPI Sumedang.

Seperti halnya menurut Nazir (2013, hlm. 63) penelitian ekperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di UPI Kampus Sumedang, Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang, kota kaler, Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45621. Lokasi UPI Kampus Daerah Sumedang ini memiliki fasilitas yang cukup memadai, sehingga dapat memudahkan peneliti melakukan penelitian untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian eksperimen ini adalah UKM Bulutangkis UPI Kampus Sumedang, yang beranggotakan 80 orang, tetapi didalam penelitian ini mengambil hanya sebagian dari anggota yang berjumlah 22 orang. Alasan pengambilan penelitian di UKM Bulutangkis UPI Kampus Sumedang sebagai subjek penelitian karena didasarkan pada temuan masalah di UKM Bulutangkis UPI Kampus Sumedang, yaitu pada teknik kemampuan footwork

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam melakukan pengumpulan data penelitian, maka populasi dan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data tes praktek yang menjadi data utama dalam penelitian ini. Namun apabila ada beberapa hal yang membutuhkan penjelasan sumber data secara khusus, maka pengumpulan data dilakukan dengan observasi.

### **Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data**

Data yang diolah dalam penelitian ini yaitu *pretest* dan *posttest*, maka akan didapatkan data mengenai tes kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis. Selanjutnya, dilakukan perhitungan rata-rata terhadap *pretest* dan *posttest* tersebut. Setelah

didapatkan rata-rata dari *pretest* dan *posttest*, selanjutnya dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas dan uji perbedaan dua rata-rata.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang menjadi syarat untuk menentukan jenis statistik yang dilakukan dalam analisis selanjutnya dalam analisis data. Hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut.

$H_0$  = distribusi normal.

$H_1$  = distribusi tidak normal.

Penghitungan uji normalitas ini dibantu dengan menggunakan *SPSS 16.0 for windows* melalui (*Kolmogorof-Smirnov*). Kriteria pengujian dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) adalah  $H_0$  diterima apabila  $Sig. \geq 0,05$  dan  $H_0$  ditolak apabila  $Sig. < 0,05$ .

Setelah dilakukan uji normalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah varians kedua kelompok sama atau berbeda. Selanjutnya, uji statistik untuk mengukur homogenitas dilakukan dengan cara berikut. Jika data berdistribusi normal, maka uji statistiknya menggunakan uji *levene's* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows* dan jika data berdistribusi tidak normal, maka uji statistiknya menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*.

Kriteria pengujian hipotesis dengan taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) adalah sebagai berikut.

Jika  $Sig < (\alpha = 0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak.

Jika  $Sig \geq (\alpha = 0,05)$ , maka  $H_0$  diterima.

Uji perbedaan dua rata-rata pada data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata kemampuan *footwork* antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut.

$H_0: \mu_1 = \mu_2$  (rata-rata nilai *pretest* dan nilai *posttest*)

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$  (rata-rata nilai *pretest* tidak sama dengan rata-rata nilai *posttest*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, akan dibahas hasil penelitian dengan analisis data yang diperoleh, perbedaan hasil kemampuan *Footwork* permainan bulutangkis sebelum dilakukan perlakuan juga sesudah diberikan perlakuan, pada mahasiswa UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) bulutangkis UPI Sumedang, melalui latihan kelincahan.

Hasil penelitian yang pertama yaitu diperoleh dari tes awal (*pretest*) yang di ambil pada hari selasa 3 april 2018 di GOR UPI Kampus Sumedang yang berjumlah 22 orang,

sedangkan untuk mengambil hasil data tes akhir (*posttest*) yang jumlah sampel tetap sama 22 orang mahasiswa atau anggota UKM Bulutangkis UPI Sumedang, pelaksanaan mengambil data awal (*pretest*) dan data akhir (*posttest*) di bantu oleh dosen pembimbing satu yaitu Dr. Dewi Susilawati, M.Pd dan rekan-rekan seperjuangan mahasiswa UPI Kampus Sumedang. Ada beberapa kendala saat melakukan pengambilan data awal (*pretest*) yaitu sulitnya mengumpulkan anggota UKM Bulutangkis UPI Sumedang karena bentrohnya dengan jadwal perkuliahan, dan kurangnya sarana karena mempunyai satu lapangan untuk pengambilan data.

Pelaksanaan pengambilan data akhir (*posttest*) sama halnya saat melakukan pengambilan data awal (*posttest*) yang dilaksanakan pada hari Kamis 17 Mei 2018, yang dibantu dengan rekan-rekan mahasiswa UPI Kampus Sumedang, dan tidak dihadiri oleh pembimbing.

### Rekapitulasi statistik eksperimen

Kelas	N	Mean	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat
<i>Pretest</i>	22	0.170909	0.12	0.20
<i>Posttes</i>	22	0.128182	0.10	0.15
Selisih		0.042727	0.02	0.05
Standar Deviasi			0.021802	0.015318

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor rata-rata kemampuan *Footwork* dalam permainan bulutangkis, sebelum dan sesudahnya di beri tindakan melalui latihan kelincahan sangat bertentangan pada data *pretest* dan *posttest* bias terlihat adanya perbedaan, yaitu memiliki nilai rata-rata dengan selisih 0.042727 detik, sedangkan selisih nilai tercepat 0.02 berbeda dengan selisih waktu terlambat 0.05. Namun untuk lebih jelasnya harus dilakukan uji statistik beda dua rata-rata, sebelum uji beda dua rata-rata harus menepuh uji persaratan terlebih dahulu.

Setelah ditemukannya hasil *pretest* dan *posttest* dan diketahuinya nilai rata-rata selanjutnya di lakukan uji Normalitas dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows* yang hasilnya sebagai berikut diketahui bahwa hasil normalitas data *pretest* memiliki *P-value (sig)* senilai 0,257. Dengan demikian, untuk uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) data *pretest* lebih besar nilainya dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga data berasal dari sampel yang berdistribusi normal di terima. Jadi, data awal *pretest* berdistribusi normal.

Sedangkan hasil normalitas data memiliki *P-value (sig)* senilai 0,130. Dengan demikian, untuk uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) lebih besar nilainya dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga data

berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Jadi, data akhir untuk *posttest* berdistribusi normal.

Kemudian setelah diketahunya hasil uji normalitas selanjutnya melakukan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows* berikut hasil pengujian homogenitas diketahui hasil uji homogenitas data awal memiliki nilai signifikan sebesar 0.122. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai sig lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara kedua hasil data *pretest* dan *posttest* dapat diterima. Jadi untuk data awal *pretest* dan *posttest* ialah homogen.

Setelah didapatnya hasil bahwa data awal *pretest* dan *posttest* ialah homogen langsung masuk ketahap berikutnya yaitu uji peningkatan dua rata-rata dan hasilnya sebagai berikut menunjukkan nilai statistik, yaitu:  $t = \text{pretest} = 36.769$  (nilai  $t_{\text{hitung}} = 36,769$ );  $Df$  (*degree of freedom*) = 21 (derajat kebebasan);  $\text{Sig. (2-tailed)} = .000$  (signifikansi dengan uji 2 pihak = 0,000) sedangkan untuk *posttest* yaitu:  $t = 39.250$  (nilai  $t_{\text{hitung}} = 39,250$ );  $Df$  (*degree of freedom*) = 21 (derajat kebebasan);  $\text{Sig. (2-tailed)} = .000$  (signifikansi dengan uji 2 pihak = 0,000) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti terdapat peningkatan yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis. Apabila dilihat dari *Mean Difference posttest* 0,128 ini menunjukkan latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis memberikan perubahan yaitu lebih cepat 0,128 dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Nilai sebelum diberikan perlakuan atau *pretest* adalah 0,171. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan data hasil perhitungan uji peningkatan rata – rata skor *pretest* dengan uji – t yaitu (*Independent Sampel t-test*), menunjukkan nilai statistik, yaitu:  $t = \text{pretest} = 36.769$ ,  $Df$  (*degree of freedom*) = 21 (derajat kebebasan) Apabila dilihat dari *Mean Difference posttest* 0,128 ini menunjukkan latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis memberikan perubahan yaitu lebih cepat 0,128 dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Nilai sebelum diberikan perlakuan atau *pretest* adalah 0,171. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* pada permainan bulutangkis pada Unit Kegiatan Mahasiswa UPI Kampus Sumedang tahun 2018.

## DAFTAR PUSTAKA

- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lari*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: CV Alfabeta
- Mardiana, Ade dkk.(2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Subarjah, Herman. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Cv. Bintang Warli Artika. Bandung.
- Sutono.(2008).*Bermain Bulutangkis*. Semarang: CV Aneka Ilmu
- Nurhasan dan Cholil, Hasanudin. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Dinata, Marta dan Targian Herman. (2004). *BuluTangkis*. Ciputat: Pondok Hijau
- Sugiono.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Nazir.(2013).*Metode Penelitian*.Bogor:Ghalia Indonesia