

Pengaruh Metode Latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap Ketepatan *Smash* Bulu Tangkis pada Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra di SMK Negeri 1 Randudongkal

Muchhamad Sholeh ^{1)*}, Mohamad Wildan Nur Afandi ²⁾, Ninda Beny Asfuri ³⁾
^{1), 2) dan 3)} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
E-mail : ¹⁾sholeh.utp@gmail.com, ²⁾wildanaffandi2000@gmail.com, ³⁾asfuri@lecture.utp.ac.id

ABSTRAK

Ketepatan *smash* dalam Bulu Tangkis sangatlah penting digunakan dalam suatu pertandingan, namun siswa ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMK Negeri 1 Randudongkal Pemalang masih kurang baik dalam melakukan *smash* ketepatan dan masih salah dalam melakukan teknik *smash* ketepatan tersebut. Hal inilah yang melatarbelakangi untuk memberikan metode latihan *footwork* dan *shadow*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan metode latihan *footwork* dan *shadow* terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis pada siswa SMK Negeri 1 Randudongkal Pemalang Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest*, penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan metode latihan *footwork* dan *shadow* terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis pada siswa SMK Negeri 1 Randudongkal Pemalang Tahun 2022. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok di peroleh t hitung sebesar 2,615 dan t tabel sebesar 2,048 dengan taraf signifikan 5%. Dengan metode *footwork* lebih berpengaruh terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis yang memiliki prosentase peningkatan sebesar 10,22%, sedangkan metode *shadow* memiliki prosentase peningkatan sebesar 6,37%.

Kata kunci : ketepatan *smash*; *footwork*; *shadow*

ABSTRACT

Accurate smashes in Badminton are very important to use in a match, however extracurricular Badminton students at state vocational high school number 1 Randudongkal Pemalang are still not good at performing precise smashes and still make mistakes in performing the precise smash technique. This is the background for providing *footwork* and *shadow* training methods. This research aims to determine the effect of different *footwork* and *shadow* training methods on Badminton smash accuracy among students at state vocational high school number 1 Randudongkal Pemalang in 2022. This research is a quantitative research using an experimental method with a *pretest-posttest* design, this research was conducted with a sample size of 30 student. The results of the research show that there are differences in *footwork* and *shadow* training methods on the accuracy of Badminton smashes among students at state vocational high school number 1 Randudongkal Pemalang in 2022. With the calculated value of the final test results for each group, the calculated t is 2,615 and the t table is 2,048 with a significance level of 5 %. The *footwork* method has a greater influence on the accuracy of Badminton smashes which has an increase percentage of 10,22%, while the *shadow* method has an increase percentage of 6,37%.

Keywords : accuracy of *smash*; *footwork*; *shadow*

Penulis Korespondensi : Muchhamad Sholeh, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
E-mail : sholeh.utp@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses aktivitas jasmani yang diatur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Adapun pengertian jasmani olahraga dan kesehatan yang lain adalah bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan (Dwijayanti & Firdaus, 2022; Santika, 2017).

Permainan Bulu Tangkis merupakan jenis permainan yang memerlukan kecepatan dan kelincahan yang baik untuk memukul *shuttlecock*, dimana teknik langkah kaki atau *footwork* dan pukulan atau *stroke* yang benar akan menghasilkan pukulan yang sempurna (Hamid & Aminuddin, 2019). Bulu Tangkis atau badminton dapat dikatakan sebagai olahraga hiburan dan pertandingan yang di gemari di kalangan tua dan muda di seluruh dunia (Nugroho, 2020). Tidak dapat di pungkiri bahwa suatu permainan olahraga Bulu Tangkis selain untuk olahraga dapat juga di jadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat (Rinaldi, 2020). Contohnya seperti Bulu Tangkis dapat dijadikan hiburan bagi sekelompok orang

yang tidak memiliki banyak waktu untuk bertemu. Dengan adanya Bulu Tangkis, para pemainnya dapat saling berinteraksi sehingga akan terjadi komunikasi yang akhirnya dapat menjadi suatu hubungan yang berkelanjutan dalam hal di luar lapangan contohnya dalam hal bisnis.

Smash merupakan “Pukulan yang keras dan menukik ke arah daerah lawan” (Aksan, 2012). Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah *smash* (Denantara, 2020). Dengan melakukan pukulan keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan Bulu Tangkis. Karakter dari pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Di samping pukulan yang keras juga harus memiliki ketepatan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tujuan tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan.

Footwork merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga Bulu Tangkis. *Footwork* berarti gerak kaki. Gerakan kaki yang berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Dalam melakukan gerakan seorang atlet diperlukan kelincihan. Kelincihan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Semakin bagus kemampuan agility seorang atlet, semakin bagus pula kemampuannya dalam mengolah fisik. Sebab kelincihan ini merupakan kemampuan dasar seorang atlet. Latihan *footwork* merupakan bentuk latihan gerakan langkah kaki untuk dapat mengatur badan agar mudah dalam memukul shuttlecock (Fawzi & Jayadi, 2018). Kesesuaian dari latihan *footwork* dengan tuntutan konsep kelincihan yaitu pada perubahan arah secara tiba-tiba pada saat bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Semakin baik atlet Bulu Tangkis menguasai langkah kaki (*footwork*) dengankelincihan, maka semakin baik dalam mengantisipasi shuttlecock yang datang (Astrawan et al., 2016). Dengan latihan *footwork* pemain juga dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat, sehingga mampu mengatur pengembalian shuttlecock, seberapa besar kekuatan yang dikeluarkan, dan melihat mana tempat yang kosong (Ramadhan, 2018). Latihan *footwork* ini sangat tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet Bulu Tangkis dalam meningkatkan kelincihan gerakan kaki atlet (Putra et al., 2017).

Sedangkan latihan *shadow* merupakan bentuk latihan yang mengharuskan atlet untuk melakukan

gerakan ke berbagai sudut lapang permainan, sehingga atlet akan terbiasa melakukan gerakan tersebut dalam permainannya (Sukesih, 2015). Latihan *shadow* pada Bulu Tangkis adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan membayangkan berada dalam suatu permainan, dan ini membuktikan bahwa latihan seperti ini mampu meingkatkan agility para pemain Bulu Tangkis (Rahman & Warni, 2017) pada latihan *shadow* tuntutan gerakan juga sesuai dengan kriteria permainan Bulu Tangkis yang membutuhkan gerak yang cepat secara dinamis, bergerak maju mundur dengan cepat dan tepat. Pada latihan *shadow* ini pemain harus mengambil dan meletakkan shuttlecock ke tepi lapangan, dan bergerak meniru gerakan bayangan enam sudut lapang Bulu Tangkis (Muthiarani, 2017). Kelincihan tidak begitu saja terbentuk dengan sendirinya, perlu kiranya suatu bentuk latihan agar kelincihan dapat meningkat, dan salah satunya bisa dengan latihan *shadow* (Saputra & Sepdanius, 2019). SMK Negeri 1 Randudongkal merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMK Negeri 1 Randudongkal antara lain: band, paduan suara, marching band, teater, karate, pencak silat, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, Bulu Tangkis. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler Bulu Tangkis.

Sejarah awal berdirinya Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMK Negeri 1 Randudongkal berdiri pada tanggal 28 Juli 2016 siswa siswi merasa terpanggil untuk bergerak mengaktifkan

kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis yang sebelumnya tidak ada di SMK Negeri 1 Randudongkal. Karena aktif dalam organisasi dan sudah mendapat izin diresmikan, pada akhirnya Ekstrakurikuler Bulu Tangkis dinamai dengan sebutan Badminton Skanera. Kegiatan ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMK Negeri 1 Randudongkal berjalan baik, latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan indoor. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan shuttlecock, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Berdasarkan observasi, di SMK Negeri 1 Randudongkal, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash* ketepatan, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan *smash* ketepatan masih sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai ketepatan *smash*. Siswa dalam melakukan teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash* shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan yang diberikan pelatih lebih banyak pada latihan fisik dan game, jadi pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan

smash yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Dari masalah yang ada, untuk meningkatkan ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler Bulu Tangkis putra di SMK Negeri 1 Randudongkal digunakan metode Latihan *Footwork* dan metode Latihan *Shadow*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan pretest-posttest. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada ketepatan *smash* Bulu Tangkis pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Teknik pembagian kelompok secara ordinal pairing menurut (Sutrisno, 1995).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti sebuah elemen yang ada dalam wilayah penelitian tersebut maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010). Populasi penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra di SMK Negeri 1 Randudongkal Pemalang. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yaitu sebanyak 50 siswa dan terdiri dari putra dan putri.

Menurut Sudjana (2005) Sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti. Jika penelitian yang dilakukan sebagian dari populasi maka bisa dikatakan bahwa penelitian tersebut adalah penelitian sampel. Sampel merupakan bagian dari populasi, dalam penelitian ini adalah 30 siswa putra yang diambil untuk dijadikan sebagai sampelnya. Dengan kriteria yang peneliti inginkan adalah sebagai berikut : 1) jenis kelamin (putra); 2) siswa kelas X sampai XII dan 3) siswa yang sudah mampu bermain Bulu Tangkis.

Pada kriteria diatas, sampel yang memenuhi kriteria diatas yaitu berjumlah 30. Maka dalam penelitian ini menetapkan 30 siswa. Menurut (Lubis, 2018) teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representative Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Purposive sampling adalah

teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel (Arikunto, 2010).

Teknik analisis data menggunakan pendekatan statistik. Dengan prosedur sebagai berikut : 1) mencari reliabilitas; 2) melakukan pengujian prasyarat analisis, meliputi uji normalitas dan homogenitas dan 3) melakukan perbedaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes rata - rata Ketepatan *Smash*. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode *Footwork* dan kelompok 2 dengan metode *Shadow*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik t-test seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1
Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan *Smash* pada kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Rerata	SD
Kelompok <i>Footwork</i>	Awal	15	38	59	49,60	6,48
	Akhir	15	50	65	52,27	4,30
Kelompok <i>Shadow</i>	Awal	15	48	65	54,27	4,80
	Akhir	15	51	70	57,73	5,29

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok *Footwork* memiliki rata-rata Ketepatan *Smash* sebesar 49,60 sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-

rata Ketepatan *Smash* sebesar 52,27. Adapun rata-rata nilai Ketepatan *Smash* pada kelompok *Shadow* sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 54,27 sedangkan setelah mendapatkan

perlakuan memiliki rata-rata nilai Ketepatan *Smash* sebesar 57,73.

Sebelum dianalisis, data perlu diuji terlebih dahulu mengenai persyaratan analisisnya. Pengujian analisis yang dilakukan yaitu dengan uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas yaitu sebagai berikut :

Uji Reliabilitas untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes awal dan akhir ketepatan *smash* dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan akhir yang dilakukan dalam penelitian sebagai berikut :

Tabel 2
Hasil Reliabilitas Awal dan Akhir

Tes	Reliabilitas	Kategori
Awal	0,799	Reliabel
Akhir	0,863	Reliabel

Dalam mengkategorikan koefisien hasil uji reliabilitas, dengan menggunakan metode Cronbach`Alpha. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut : 1) jika nilai Cronbach`Alpha >0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten dan 2) sementara, jika nilai Cronbach`Alpha <0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Uji Normalitas. Sebelum dilakukan analisis data, perlu diuji distribusi kenormalannya. Hal ini bertujuan untuk menguji tingkat kenormalan distribusi rentangan data pada masing-masing kelompok. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro Wilk* Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Uji Normalitas Data Tes Awal Ketepatan *Smash*

<i>Tests of Normality</i>			
	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig.
Kelompok <i>Footwork</i>	0,935	13	0,391
Kelompok <i>Shadow</i>	0,872	13	0,056

Dari tabel diatas diketahui nilai Signifikansi untuk kelompok *Footwork* 0,391 dan Signifikansi untuk kelompok *Shadow* sebesar 0,056 karena nilai Sig. Untuk kedua kelompok tersebut >0,05,

maka sebagaimana pengambilan tes awal ketepatan *smash* dalam uji normalitas shapiro wilk diatas, dapat disimpulkan bahwa data tes awal ketepatan *smash*

untuk kelompok *Footwork* dan kelompok *Shadow* adalah Distribusi normal.

Tabel 4
Uji Normalitas Data Tes Akhir Ketepatan Smash

<i>Tests of Normality</i>			
	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Kelompok <i>Footwork</i>	0,871	13	0,054
Kelompok <i>Shadow</i>	0,879	13	0,070

Dari tabel di atas diketahui nilai Signifikansi untuk kelompok *Footwork* 0,054 dan Signifikansi untuk kelompok *Shadow* sebesar 0,070 karena nilai Signifikansi untuk kedua kelompok tersebut $>0,05$, maka sebagaimana pengambilan tes akhir ketepatan *smash* dalam uji normalitas *Shapiro Wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa data tes akhir ketepatan *smash* untuk kelompok *Footwork* dan kelompok *Shadow* adalah Distribusi normal.

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varian dari kedua

kelompok. Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan hasil tes awal pada kelompok *Footwork* dan *Shadow*. Jika kedua kelompok *Footwork* dan *Shadow* tersebut memiliki kesamaan varian, kedua kelompok dipastikan berawal dari titik yang sama, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan tes akhir, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh pemberian perlakuan yang berbeda pada masing-masing kelompok.

Tabel 5
Uji Homogenitas Tes Awal Ketepatan Smash

Test of Homogeneity of Variances					
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>	
Tes awal ketepatan smash	<i>Based on Mean</i>	3,372	1	28	0,077
	<i>Based on Median</i>	2,593	1	28	0,119
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2,593	1	27,994	0,119
	<i>Based on trimmed mean</i>	3,457	1	28	0,074

Dari tabel diatas, diketahui Nilai Signifikansi *Based on Mean* untuk variabel hasil Tes Awal Ketepatan *Smash* adalah sebesar 0,077. Karena nilai

Signifikansi $0,077 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil Tes Awal Ketepatan *Smash* pada kelompok *Footwork* dan *Shadow* adalah Homogen.

Tabel 6
Uji Homogenitas Tes Akhir Ketepatan Smash

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Tes akhir ketepatan smash	<i>Based on Mean</i>	0,360	1	28	0,553
	<i>Based on Median</i>	0,638	1	28	0,431
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,638	1	27,807	0,431
	<i>Based on trimmed mean</i>	0,377	1	28	0,544

Dari tabel diatas, diketahui Nilai Signifikansi *Based on Mean* untuk variabel hasil Tes Akhir Ketepatan *Smash* adalah sebesar 0,553. Karena nilai Signifikansi $0,553 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil Tes Akhir Ketepatan *Smash* pada kelompok *Footwork* dan *Shadow* adalah Homogen.

Sebelum diberi perlakuan yang berbeda, kedua kelompok yang dibentuk dalam penelitian ini diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk

mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang berbeda atau tidak. Setelah diberikan perlakuan yang berbeda, kedua kelompok diberi tes akhir, kemudian hasil tes akhir kedua kelompok juga diuji perbedaan. Berikut adalah hasilnya :

Uji perbedaan kelompok *Footwork* dan Kelompok *Sadow* sebelum diberi perlakuan sebagai berikut :

Tabel 7
Uji Perbedaan Kelompok *Footwork* dan Kelompok *Sadow* Sebelum diberi Perlakuan

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>			<i>t-test for Equality of Means</i>					
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
								<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
<i>Hasil tes awal ketepatan smash</i>	<i>Equal variances assumed</i>	3,372	0,077	-2,239	28	0,033	-4,667	2,085	-8,937	-0,397
	<i>Equal variances not assumed</i>			-2,239	25,797	0,034	-4,667	2,085	-8,953	-0,380

Diketahui nilai t hitung adalah sebesar 2,239 Selanjutnya menentukan

nilai t tabel dengan mengacu pada rumus $(a/2) : (df) = (0,05/2) : 28 = 0,025 : 28$

Maka ditemukan nilai t tabel sebesar 2,048. Dengan demikian nilai t hitung sebesar $2,239 > t$ tabel (2,048), maka berdasarkan hasil tes awal ketepatan *smash* melalui perbandingan nilai t hitung dengan r tabel bahwa H_0 diterima,

yang berarti ada perbedaan rata rata tes awal ketepatan *smash* antara kelompok *Footwork* dan kelompok *Shadow*.

Uji perbedaan kelompok *Footwork* dan Kelompok *Shadow* sesudah diberi perlakuan sebagai berikut :

Tabel 8
Uji Perbedaan Kelompok *Footwork* dan Kelompok *Shadow* sesudah diberi Perlakuan

		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	
Hasil tes akhir ketepatan <i>smash</i>	Equal variances assumed	0,360	0,553	-2,615	28	0,014	-5,467	2,091	-9,749	1,184
	Equal variances not assumed			-2,615	27,433	0,014	-5,467	2,091	-9,753	1,180

Diketahui nilai t hitung adalah sebesar 2,615 Selanjutnya menentukan nilai t tabel dengan mengacu pada rumus $(\alpha/2) : (df) = (0,05/2) : 28 = 0,025 : 28$ Maka ditemukan nilai t tabel sebesar 2,048. Dengan demikian nilai t hitung sebesar $2,615 > t$ tabel (2,048), maka berdasarkan hasil tes akhir ketepatan *smash* melalui perbandingan nilai t hitung dengan r tabel, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti ada perbedaan rata-rata tes akhir ketepatan *smash* antara kelompok *Footwork* dan kelompok *Shadow*.

Menghitung nilai peningkatan rata-rata Ketepatan Smash dalam persen pada kelompok *Footwork* dan *Shadow*.

Hasil perhitungan pada Kelompok *Footwork*

$$\text{Mean tes awal} = 49,60$$

$$\text{Mean tes akhir} = 54,67$$

$$\text{Mean different} = 5,07$$

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean tes awal}} \times 100 \%$$

$$= \frac{5,07}{49,60} \times 100 \% = 10,22 \%$$

Hasil perhitungan pada kelompok *Shadow*

$$\text{Mean tes awal} = 54,27$$

$$\text{Mean tes akhir} = 57,73$$

$$\text{Mean different} = 3,46$$

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean tes awal}} \times 100 \%$$

$$\frac{3,46}{54,27} \times 100 \% = 6,37 \%$$

Dari perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan *smash* pada kelompok *footwork* adalah sebesar 10,22%. Sedangkan peningkatan ketepatan *smash* pada kelompok *shadow* adalah sebesar 6,37%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ternyata kelompok *footwork* memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada kelompok *shadow*. Peningkatan ketepatan *smash* pada pelatihan *footwork* disebabkan karena konsep pelatihan *footwork* efektif dalam menunjang akurasi ketepatan *smash* karena pola gerakan yang sudah terpolakan dan terstruktur (Purnama & Mahfud, 2023). Dengan pola gerakan yang terstruktur membuat kemampuan dalam melakukan ketepatan *smash* menjadi terlatih dan akurat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut : 1) ada perbedaan pengaruh metode latihan *Footwork* dan *Shadow* terhadap ketepatan *smash* Bulu Tangkis putra di SMK Negeri 1 Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2022. Dengan nilai perhitungan hasil tes akhir masing-masing kelompok diperoleh nilai *t* hitung sebesar 2,615 dan *t* tabel sebesar 2,048 dengan taraf signifikan 5% (0,05) dan 2) metode *Footwork* lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan ketepatan *smash* Bulu Tangkis putra di SMK Negeri 1 Randudongkal Tahun 2022. Metode *Footwork* memiliki prosentase peningkatan sebesar 10,22%, sedangkan

Metode *Shadow* memiliki prosentase peningkatan sebesar 6,37%. Saran kami untuk para pelatih khususnya yang menekuni cabang olahraga Bulu Tangkis untuk mempergunakan metode latihan *Footwork* untuk meningkatkan ketepatan *smash* Bulu Tangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Astrawan, I. P., Adiputra, N., & Jawi, I. M. (2016). Pelatihan *Footwork* Bulu Tangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik Dibandingkan 5 Repetisi 4 Set Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 18–29.
- Denantara, E. T. (2020). *Buku Ajar Bulu Tangkis*. Guepedia
- Dwijayanti, K., & Firdaus, M. (2022). Pengaruh Senam Aerobik High Impact dan Low Impact terhadap Kadar Lemak pada Karang Taruna Putra. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 407–413. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1918>
- Fawzi, O. S., & Jayadi, I. (2018). Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Tinggi Lompatan, Kecepatan, dan Kelincahan pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/23030>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan *Footwork* Terhadap Agility Pada Pemain Bulu Tangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Dan Olahraga*, 18(1).
<http://dx.doi.org/10.20527/multilater.al.v18i1.6568>
- Lubis, M. S. (2018). *Metodologi penelitian*. Deepublish
- Muthiarani, A. (2017). Pengaruh Latihan *Shadow* Menggunakan Langkah Berurutan Dan Langkah Bersilangan Terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulu Tangkis Pb. Wiratama Jaya Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(3).
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/7588>
- Nugroho, S. (2020). *Perkembangan Olahraga Permainan Bulu Tangkis*. Yogyakarta : FIK UNY
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan *Footwork* Menggunakan Raket terhadap Ketepatan Forehand Smash pada Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Journal of Physical Education*, 4(1).
<https://doi.org/10.33365/joupe.v4i1.2371>
- Putra, A. K., Ramadi, R., & Wijayanti, N. P. N. (2017). Pengaruh Latihan *Footwork* terhadap Kelincahan pada Atlet Putra Persatuan Bulu Tangkis Mandiri Pekanbaru U-15. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).
https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MFKIP/article/view/14108
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh latihan *shadow* 8 terhadap agility pada pemain Bulu Tangkis PB. Mustika Banjarbaru usia 12-15 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
<http://dx.doi.org/10.20527/multilater.al.v16i1.3660>
- Ramadhan, R. (2018). *Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulu Tangkis*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta
- Rinaldi, M. (2020). *Buku Jago Bulu Tangkis*. Tangerang Selatan : Ilmu Cemerlang Group
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92.
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v3i1.221>
- Saputra, T. W., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis PB. Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(9), 171-177.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/364>
- Sudjana, N. (2005). *Metoda Penelitian*. Bandung: Tarsito
- Sukesih, S. (2015). Penerapan Latihan *Shadow* dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulu Tangkis. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1).
<http://dx.doi.org/10.30595/dinamika.v7i1.921>
- Sutrisno, H. (1995). *Statistik II*. Jakarta: PT. Rineka Cipta