

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* CABANG OLAHRAGA
BULUTANGKIS**



RAHMAT RAMADHAN

6315127845

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Skripsi Ini Ditulis Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Pendidikan

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2018

KATA PENGANTAR

Puji Syukur serta peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan produk skripsi ini. Produk skripsi yang berjudul “**Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis**” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya produk skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja peneliti sendiri, melainkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Dr. Abdul Sukur, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani S.Pd, SE, M,Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing I, Bapak Ari Subarkah M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Bapak Hendro Wardoyo M.Pd, selaku, selaku Pembimbing Akademik. Demikian juga peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Tidak lupa ucapan terima kasih yang begitu besar peneliti sampaikan kepada para ahli yang membantu untuk menyelesaikan produk ini. Terima kasih juga kepada kedua Orang tua Saya dan Karin yang selalu mendukung dan mendoakan dalam proses penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada senior dan rekan-rekan pelatih di KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa produk skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, disebabkan keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, 24 Januari 2018

R.R

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model yang Dikembangkan	17
C. Kerangka Teoritik	29
D. Rancangan Model.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Karakteristik Pengembangan Model	34
D. Metode Penelitian.....	35
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model	39
B. Kelayakan Model	61
C. Pembahasan.....	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Prosedur Pengembangan Dick&Carey	9
Gambar 2.2 Skema Prosedur Pengembangan Kemp.....	12
Gambar 2.3 Bagan <i>intruactional Design Rand D</i>	16
Gambar 2.4 Langkah Bergantian.....	27
Gambar 2.5 Langkah Berturut-turut.....	28
Gambar 4.6 Model Latihan	40
Gambar 4.7 Model Latihan	41
Gambar 4.8 Model Latihan.....	42
Gambar 4.9 Model Latihan.....	43
Gambar 4.10 Model Latihan	44
Gambar 4.11 Model Latihan	45
Gambar 4.12 Model Latihan	46
Gambar 4.13 Model Latihan	47
Gambar 4.14 Model Latihan	48
Gambar 4.15 Model Latihan	49
Gambar 4.16 Model Latihan	50
Gambar 4.17 Model Latihan	51
Gambar 4.18 Model Latihan	52
Gambar 4.19 Model Latihan	53
Gambar 4.20 Model Latihan	54
Gambar 4.21 Model Latihan	55
Gambar 4.22 Model Latihan	56
Gambar 4.23 Model Latihan	57
Gambar 4.24 Model Latihan	59

Gambar 4.25 Model Latihan 60

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli	62
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Analisis Kebutuhan Model Latihan <i>Footwork</i> Cabang Olahraga Bulutangkis	69
Lampiran 2 Uji Justifikasi Ahli	71
Lampiran 3 Uji Kelompok Kecil	76
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	81

RINGKASAN

RAHMAT RAMADHAN. PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FOOTWORK CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta, 2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg and Gall. Subjek pada penelitian ini adalah dengan jumlah 12 atlet pada uji coba kelompok kecil dan 30 pada uji coba kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga bulutangkis sebagai *expert judgement*. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga bulutangkis.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis agar atlet tidak merasa bosan melewati latihan khususnya pada materi latihan *footwork* dan agar tercapai latihan yang maksimal. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan *footwork* sesuai dengan norma-norma.

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa model latihan *footwork* sebanyak 58 model latihan yang sesuai dengan teori *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan makalah mata kuliah “SEMINAR PERSIAPAN SKRIPSI”. Kemudian shalawat beserta salam kita sampaikan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah memberikan pedoman hidup yakni al-qur’an dan sunnah untuk keselamatan umat di dunia.

Makalah ini merupakan salah satu tugas mata kuliah “SEMINAR PERSIAPAN SKRIPSI” di program studi Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing mata kuliah “SEMINAR PERSIAPAN SKRIPSI” dan kepada segenap pihak yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama penulisan makalah ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan dalam penulisan makalah ini, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

Jakarta, 10 Juni 2017

Penulis,

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Dalam perkembangannya, bulutangkis sudah menjadi semacam olahraga rakyat di Indonesia. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga bulutangkis dapat membawa harum nama bangsa Indonesia di dunia.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Beberapa faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Di luar faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana dan prasarana latihan, dan juga dukungan dari orang tua atlet itu sendiri. Adapun teknik dasar dalam bulutangkis, yaitu teknik memegang raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan teknik penguasaan kerja kaki (*footwork*).

Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi gerakan *footwork* yang baik.

Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan teknik yang benar. Cara mengatur kaki (*footwork*) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis.

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju.

Untuk menguasai *footwork* yang baik, atlet harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerak kaki (*footwork*) dengan baik dan benar. Melakukan langkah kaki yang benar

dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain bulutangkis sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*.

Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika akan memukul *shuttlecock* yang berada di lapangan bagian depan atau samping kanan, maka kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul *shuttlecock* di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang.

Karena pada dasarnya, *footwork* yang baik akan mempermudah pergerakan pemain di lapangan, sehingga stamina dan tenaga yang diperlukan lebih hemat, dan pukulan yang dilancarkan juga lebih terkendali. Kemampuan *footwork* merupakan teknik yang harus diperhatikan oleh seorang pemain dan pelatih. Observasi yang saya lihat pada pemain bulutangkis KOP Bulutangkis UNJ, masih banyak pemain yang setelah melakukan pukulan dari belakang dan depan tidak langsung mengambil posisi siap yaitu di titik tengah lapangan. Ini berfungsi apabila seorang pemain telah berada di posisi siap setelah melakukan pukulan, bisa melakukan gerakan selanjutnya untuk pengambilan *shuttlecock* yang diberikan oleh lawan. Oleh sebab itu diperlukan model latihan *footwork* ini

berfungsi agar munculnya gerakan yang tepat dan benar agar pemain bisa dengan mudah mengembalikan *shuttlecock*.

Berdasarkan dari kebutuhan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk memberikan suatu alternatif atau pilihan latihan dengan mengembangkan model latihan *footwork* bulutangkis supaya memberikan kontribusi untuk pelatih-pelatih.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi permasalahan pada penerapan latihan pengembangan *footwork* atau penguasaan lapangan pada cabang olahraga bulutangkis FIO UNJ.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah : bagaimanakah model pengembangan latihan *footwork* pada bulutangkis?

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Bagi pelatih khususnya KOP Bulutangkis UNJ, hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan pelatih dalam metode melatih pada latihan *footwork*.

2. Untuk membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna menghindari kejenuhan dan memperbanyak variasi dalam latihan.
3. Mengoptimalkan proses latihan yang berkenaan dengan *footwork* bulutangkis.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Seperti yang dikemukakan oleh Nusa Putra secara sederhana R&D didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode / strategi / cara, jasa prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, produktif, dan bermakna.¹

Sugiyono mengatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.² Analisis kebutuhan ini berlaku dalam menetapkan model yang akan dikembangkan dalam penelitian ini agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Dalam dunia kepelatihan

¹ Nusa Putra, *Research & Development : Suatu Pengantar* (Jakarta : Rajawali Press, 2012) h. 67

² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013)h.297.

hasil analisis tentunya diharapkan mampu memberikan jawaban mengenai apa kebutuhan atlet saat ini.

Dengan kata lain bahwa latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal.

Pada dasarnya penelitian pengembangan berkembang luas, model-model penelitian pengembangan didasari oleh beberapa ahli, konsep pengembangan model dan tiap-tiap langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Model Dick & Carey

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga

semua komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.³

Penelitian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau ingin menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.⁴

Dalam metode penelitian pendidikan dan pengembangan ada 10 langkah-langkah pengembangan model Dick & Carey sebagai berikut:

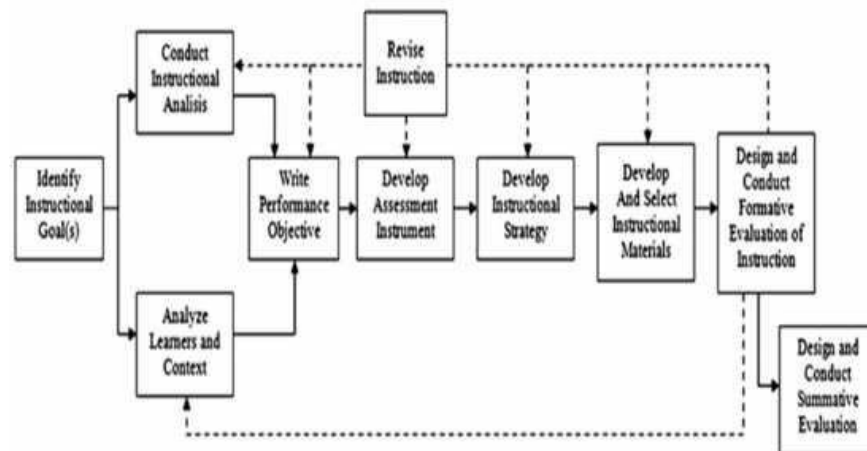
- 1) Analisis kebutuhan dan tujuan
- 2) Analisis pembelajaran
- 3) Analisis pembelajar dan konteks
- 4) Merumuskan tujuan performansi
- 5) Mengembangkan instrument
- 6) Mengembangkan strategi pembelajaran
- 7) Mengembangkan dan memilih bahan pembelajaran
- 8) Merancang dan melakukan evaluasi formatif
- 9) Melakukan revisi
- 10) Pengembangan media pembelajaran.⁵

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan prosedur pengembangan seperti pada gambar berikut:

³ Dick Walter, Lou Carey, dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009), h. 3.

⁴ Kemdikbud, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," *KBBI Online*;

⁵ Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* (Jakarta : Prenadamedia, 2013) h. 230



Gambar 2.1 Instructional Design Rand D

Sumber: Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009), h. 1

a. Analisis Kebutuhan dan Tujuan

Langkah pertama yaitu menentukan kemampuan atau kompetensi yang perlu dimiliki oleh seseorang setelah menempuh pembelajaran.

b. Analisis Pembelajaran

Setelah melakukan tahap pertama selanjutnya dilakukan tahap analisis *instruksional*, yaitu suatu prosedur yang digunakan untuk menentukan keterampilan dan pengetahuan relevan untuk mencapai kompetensi atau tujuan pembelajaran.

c. Analisis Pembelajar dan Konteks

Pada tahapan ini yaitu menganalisis karakter siswa yang akan belajar dan konteks pembelajaran.

d. Merumuskan Tujuan Performansi

Di tahapan ini seorang perancang desain system pembelajaran perlu mengembangkan kompetensi atau tujuan pembelajaran spesifik.

e. Mengembangkan Instrumen

Berdasarkan tujuan atau kompetensi khusus yang telah dirumuskan, langkah berikutnya yaitu mengembangkan alat atau instrument penilaian yang mampu mengukur pencapaian hasil belajar.

f. Mengembangkan Strategi Pembelajaran

Pada tahap ini Strategi yang digunakan disebut dengan istilah *instructional strategy*. Bentuk strategi yang dapat digunakan yaitu aktifitas pra-pembelajaran, aktivitas pembelajaran, dan aktifitas tindak lanjut dari kegiatan pembelajaran.

g. Mengembangkan dan Memilih Bahan Pembelajaran

Istilah bahan ajar sama dengan median pembelajaran, yaitu sesuatu yang dapat memberikan informasi dan pesan dari sumber belajar kepada siswa.

h. Merancang dan Melaksanakan Evaluasi Formatif

Evaluasi formatting dilakukan untuk mengumpulkan data yang terkait dengan kekuatan dan kelemahan program pembelajaran. Hasil dari proses ini dapat digunakan sebagai masukan atau input untuk memperbaiki draf program.

i. Melakukan Revisi

Pada tahap ini data yang diperoleh dari prosedur evaluasi formatif dirangkum dan ditafsirkan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan yang dimiliki oleh program pembelajaran.

j. Pengembangan Media Pembelajaran

Evaluasi sumatif merupakan jenis evaluasi yang berbeda dengan evaluasi formatif. Evaluasi sumatif tidak tergolong ke dalam proses desain system pembelajaran.

2. Model Kemp

Model pengembangan dari Kemp ini berbentuk siklus yang memberi kemungkinan bagi penggunanya untuk memulai kegiatan desain sistem pembelajaran dari fase atau komponen yang manapun sesuai dengan kebutuhan.⁶ Menurut Kemp dalam trianto pengembangan perangkat merupakan suatu lingkaran yang kontinu.⁷

Sekma prosedur pengembangan Kemp sebagai berikut :

- a) Identifikasi masalah pembelajaran
- b) Analisis siswa
- c) Analisis tugas
- d) Merumuskan indikator
- e) Penyusunan instrumen evaluasi
- f) Strategi pembelajaran
- g) Pemilihan media atau sumber belajar
- h) Merinci pelayanan penunjang
- i) Menyiapkan evaluasi hasil belajar dan hasil program
- j) Melakukan kegiatan revisi perangkat pembelajaran

⁶ Benny A. Pribadi, *Model Desain Sistem Pembelajaran* (Jakarta : Dian Rakyat, 2009) h.118

⁷Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*, (Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007), h. 62.



Gambar 2.2 : Skema prosedur pengembangan Kemp. (sumber: Benny A. Pribadi, 2009:119)

- a. Identifikasi masalah pembelajaran, tujuan dari tahapan ini adalah mengidentifikasi antara tujuan menurut kurikulum yang berlaku dengan fakta yang terjadi di lapangan baik yang menyangkut model, pendekatan, metode, teknik maupun strategi yang digunakan guru.

- b. Analisis Siswa, analisis ini dilakukan untuk mengetahui tingkah laku awal dan karakteristik siswa yang meliputi ciri, kemampuan dan pengalaan baik individu maupun kelompok.
- c. Analisis Tugas, analisis ini adalah kumpulan prosedur untuk menentukan isi suatu pengajaran, analisis konsep, analisis pemrosesan informasi, dan analisis prosedural yang digunakan untuk memudahkan pemahaman dan penguasaan tentang tugas-tugas belajar dan tujuan pembelajaran yang dituangkan dalam bentuk Rencana Program Pembelajaran (RPP) dan lembar kegiatan siswa (LKS).
- d. Merumuskan Indikator, Analisis ini berfungsi sebagai (a) alat untuk mendesain kegiatan pembelajaran, (b) kerangka kerja dalam merencanakan mengevaluasi hasil belajar siswa, dan (c) panduan siswa dalam belajar.
- e. Penyusunan Instrumen Evaluasi, Bertujuan untuk menilai hasil belajar, kriteria penilaian yang digunakan adalah penilaian acuan patokan, hal ini dimaksudkan untuk mengukur ketuntasan pencapaian kompetensi dasar yang telah dirumuskan.
- f. Strategi Pembelajaran, Pada tahap ini pemilihan strategi belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan. Kegiatan ini meliputi: pemilihan model, pendekatan, metode, pemilihan format, yang

dipandang mampu memberikan pengalaman yang berguna untuk mencapai tujuan pembelajaran.

- g. Pemilihan media atau sumber belajar, Keberhasilan pembelajaran sangat tergantung pada penggunaan sumber pembelajaran atau media yang dipilih, jika sumber-sumber pembelajaran dipilih dan disiapkan dengan hati-hati, maka dapat memenuhi tujuan pembelajaran.
- h. Merinci pelayanan penunjang yang diperlukan untuk mengembangkan dan melaksanakan dan melaksanakan semua kegiatan dan untuk memperoleh atau membuat bahan.
- i. Menyiapkan evaluasi hasil belajar dan hasil program.
- j. Melakukan kegiatan revisi perangkat pembelajaran, setiap langkah rancangan pembelajaran selalu dihubungkan dengan revisi. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengevaluasi dan memperbaiki rancangan yang dibuat.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan penelitian, peneliti harus terlebih dahulu mengidentifikasi masalah dan tujuan pembelajaran agar apa yang akan diteliti sesuai dengan tujuan atau tepat sasaran. Setelah itu peneliti harus mengetahui bagaimana kemampuan subyek yang akan diteliti dan menetapkan model pembelajaran apa yang akan dibuat. Kemudian peneliti

mengembangkan instrument, lalu melakukan evaluasi agar model yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Model Borg & Gall

Selain model dari Dick & Carey dan Model Kemp yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat pula model dari Berg & Gall yang menjelaskan mengenai metode penelitian *Research and Development*.

Borg & Gall dalam Nusa Putra menjelaskan :

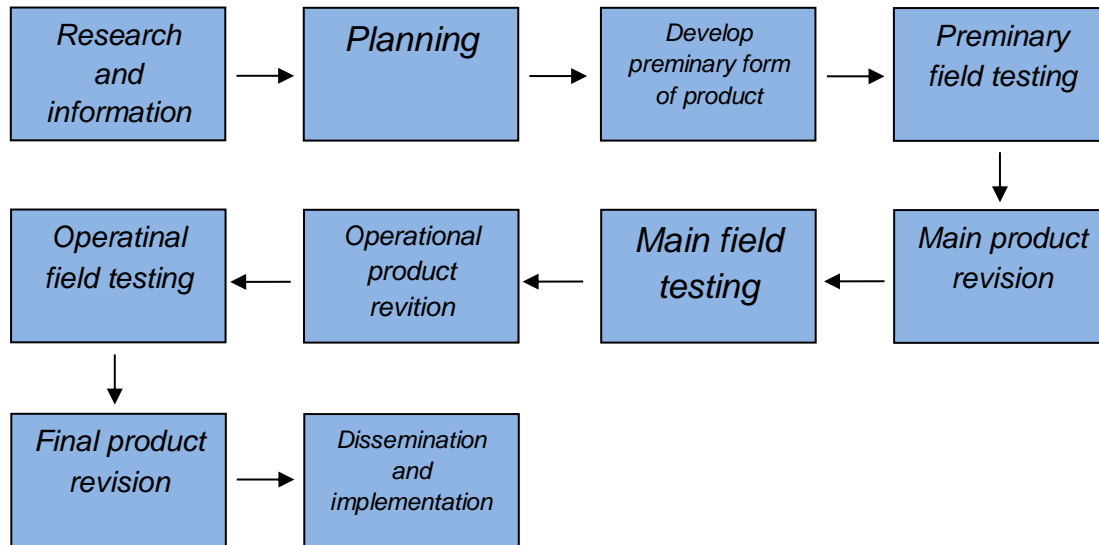
R&D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri di mana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas.⁸

Dalam model Borg & Gall ini ada 10 siklus, yaitu : 1. *Research and information*, 2. *Planning*, 3. *Develop preliminary form of product*, 4. *Preliminary field testing*, 5. *Main product revision*, 6. *Main field testing*, 7. *Operational product revision*, 8. *Operational field testing*, 9. *Final product revision*, 10. *Dissemination and implementation*.⁹

Dapat juga digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti gambar dibawah ini :

⁸ Walter R. Borg & Meredith D. Gall, *Fouth Edition Research An Introduction*. (USA : Logman, 1983) h. 84

⁹ *Ibid.*, h. 775



Gambar 2.3 Instructional Design R and D

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc., 1983)

Berdasarkan pandangan tersebut peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang menghasilkan suatu produk dibidang keolahragaan. Pada saat ini pola latihan yang biasa dilakukan pada atlet untuk melatih *footwork* yaitu Cuma kecepatan saja, jadi peneliti ingin memberi inovasi baru yaitu model latihan keterampilan *footwork* (Yudhiesa) pada olahraga bulutangkis agar atlet bisa memperbaiki teknik dengan baik dan benar.

Penelitian dan desain pengembangan menurut definisi Richey dan Klein dalam Emzir sebagai berikut:

The systematic study of design, development and evaluation processes with the aim of establishing an empirical basis for the

*creation of instructional and noninstructional products and tools and new or enhanced models that govern their development*¹⁰

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam pembelajaran ataupun latihan, serta telah dirancang, dievaluasi, dan direvisi dengan hasil pengembangan pada model. Dalam hal ini yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan keterampilan *footwork* pada olahraga bulutangkis.

B. Konsep Model yang Dikembangkan

1. Bulutangkis

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan yang terkadang banyak mempengaruhi respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula.

Oleh sebab itu pembinaan atlet sangat mempengaruhi keterampilan bermain seorang pebulutangkis. Maksud dari pembinaan adalah untuk meningkatkan prestasi pebulutangkis. Pada dasarnya pembinaan dan peningkatan prestasi tergantung sepenuhnya pada faktor

¹⁰ Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & kualitatif*, (Jakarta : rajagrafindo persada, 2012) h. 264

latihan yang diadakan. Karena tanpa faktor latihan, pembinaan dan peningkatan prestasi tidak akan mencapai hasil yang maksimal.

Ternyata beberapa permainan merupakan pelopor dari permainan bulutangkis modern, tetapi asal permainan tersebut tidak diketahui. Catatan menunjukkan bahwa permainan yang dimainkan dengan pemukul kayu dan *shuttlecock* bulutangkis (*cock*) telah dimainkan di Cina kuno, di England pada abad ke-12, di Polandia pada awal abad ke-18, dan di India di penghujung abad ke-19. Permainan yang disebut dengan *battledore* dan *shuttlecock* mencangkup pemukulan *shuttlecock* dengan pemukul kayu yang dikenali dengan nama *bat* atau *batedor* dan dimainkan di Eropa antara abad ke-11 dan 14. Peserta diharuskan untuk menjaga *shuttlecock* agar tetap dapat dimainkan selama mungkin. Sumber dari perwira Inggris yang pernah bertugas di India telah menemukan permainan ini dengan nama *Poona*.

Dalam pelaksanaannya permainan bulutangkis dimainkan oleh 2 atau 4 orang pemain. Permainan itu berupa tunggal putra/putri, ganda putra/putri dan ganda campuran. Disaat melaksanakan permainan semua diatur dalam peraturan yang di keluarkan IBF. Untuk saat ini game yang di pakai yaitu 21, apabila terjadi 20 sama terjadi perpanjang game hingga terjadi selisih 2 angka. Untuk *serve point* genap dimulai dari sebelah kanan dan ganjil di sebelah kiri. Permainan bulutangkis dilakukan dalam 2 set, apabila terjadi 1-1 maka diadakan perpanjangan set.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Teknik dasar keterampilan bulutangkis menurut sapta kunta purnama, antara lain :

(a) sikap berdiri (*stance*) : sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk yaitu saat servis, menerima servis, dan saat *in play*. (b) teknik memegang raket : ketepatan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap pukulan yang dihasilkan. (c) teknik memukul bola (*strokes*) : untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik. (d) teknik langkah kaki (*footwork*) : dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif.¹¹

Sedangkan menurut Donie :

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan banyak mempengaruhi yang terkadang mempengaruhi dari respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula. Secara garis besar teknik dalam permainan bulutangkis dapat dibagi atas : (1) grip (pegangan), (2) footwork (pengaturan kerja kaki), (3) stroke (penguasaan pukulan), (4) penguasaan pola permainan.¹²

¹¹ Sapta Kunta Purnama, kepelatihan bulutangkis modern (Surakarta : Yuma Pustaka, 2010) h. 13-26

¹² Donie, *Pembinaan Bulutangkis Prestasi* (Padang : Wineka Media, 2009) h. 71

2. Model Latihan

Model adalah pola (contoh, acuan, ragam, dan sebagainya) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Menurut Bompas dalam Setyo Budiwanto mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan dari aslinya. Model adalah suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki.¹³ Model merupakan representasi dari suatu abstraksirealistis, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan atau bagaimana adanya sesuatu itu. Model dirancang untuk menjelaskan aspek- aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan, dan dapat menjelaskan pula hubungan-hubungan yang penting. Menurut Husdarta model merupakan representasi dari suatu abstraksi realitas, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu.¹⁴

Istilah model dapat diartikan sebagai tampilan grafis, prosedur kerja yang teratur dan sistematis, serta mengandung pemikiran bersifat uraian atau penjelasan berikut saran. Uraian atau penjelasan menunjukkan bahwa suatu model desain pembelajaran menyajikan

¹³ Setyo, Budiwanto. *Metodologi Latihan Olahraga* (Malang : Universitas Negeri Malang, 2012) h.27

¹⁴ Husdarta, model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan rekreasi (Bandung: alfabeta, 2013), h.3.

bagaimana suatu pembelajaran dibangun atas dasar teori-teori seperti belajar, pembelajaran, psikologi, komunikasi, sistem, dan sebagainya.

Model-model membantu untuk mengonsep representasi dari realitas. Sebuah model adalah representasi sederhana dari bentuk yang kompleks, proses, dan fungsi fenomena fisik dan ide, menyederhanakan realitas yang terlalu kompleks untuk digambarkan. Karena banyak situasi yang unik pada situasi yang khusus, model membantu mengidentifikasi apa yang umum dan berlaku pada beberapa situasi.

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang tidak sambarang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan, model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru.¹⁵ Model konseptual adalah model yang bersifat analitis, yang menyebutkan komponen-komponen produk, menganalisis komponen secara rinci dan menunjukkan hubungan antar komponen yang akan dikembangkan. Model teoritik adalah model yang menggambar

¹⁵ Harjanto, *Perencanaan Pengajaran*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008) h. 51

kerangka berfikir yang didasarkan pada teori-teori yang relevan dan didukung oleh data empiris.

Beberapa pendapat tentang model yang telah di jelaskan dapat diartikan bahwa model adalah suatu gambaran yang bertujuan untuk memperjelas sesuatu. Model yang dimaksudkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah gambaran pola yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi, dan evaluasi dalam untuk mencapai tujuan latihan keterampilan *footwork* bulutangkis, karena suatu latihan memerlukan bermacam-macam model latihan yang dapat membantu proses pencapaian yang maksimal.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Menurut Bumpa mengemukakan pendapatnya bahwa sebagai berikut, *training is the process of executing repetitive, progressive exercises or work that improves the potential to achieve optimum performance.*¹⁶ Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.¹⁷ Menurut Bumpa dalam Setyo Budiwanto mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu

¹⁶ Tudor Bumpa, *Conditioning Young Athletes*, (Human Kinetics, 2015), h. 1

¹⁷ Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Bandung : Lubuk Agung, 2011) h. 1

kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.¹⁸ Sedangkan menurut Wiarto mendefinisikan bahwa Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban.¹⁹

Latihan menurut Harsono dalam Tangkudung & Wahyuningtyas adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.²⁰ Sedangkan latihan otot menurut Santosa Giriwijoyo dkk. adalah untuk mencegah atrofi/hypotrofi otot dan osteoporosis, dan agar otot dan tulang dapat memenuhi tuntutan tugas kemandirian dalam perikehidupan bio-psiko-sosiologik masing-masing individu.²¹ Latihan menurut Ria Lumintuarso yaitu latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya.²²

Sedangkan menurut Sofyan Hanif Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja; yang dilakukan secara berulang

¹⁸ Setyo Budiwanto, *op.cit.*, h. 16

¹⁹ Giri Wiarto, *Fisiologi dan Olahraga* (Yogyakarta : Graha ilmu, 2013) h.173.

²⁰ James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspito Rini, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* (Jakarta : Cerdas Jaya, 2012) h.42

²¹ Santosa Giriwijoyo et al. *Ilmu Kesehatan Olahraga* (Bandung, 2007) h.32

²² Ria Lumintuarso, *Teori Kepelatihan Olahraga* (Jakarta. Lankor, 2010), hal 45

ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.²³ Pengertian latihan menurut Askar Junjung adalah segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh baik kesegaran jasmani maupun kondisi fisik seorang atlit.²⁴

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai tujuan yang direncanakan secara sistematis dan meningkat yang tersusun dari pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina muluk mengenai sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah:

(a) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.²⁵

Sedangkan menurut Johansyah Lubis, tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Untuk tercapainya performance yang diharapkan pelatih harus memerhatikan prinsip-prinsip latihan.²⁶ Selain memiliki sasaran dan tujuan latihan yang baik juga memiliki beberapa prinsip untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh. Latihan yang

²³ Sofyan Hanif, *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Tinggi,2015), h 38

²⁴ Wasis D. Dwiwoga, Pembelajaran pengetahuan kesegaran jasmani,(Wineka Media), h, 63

²⁵ Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, *op. cit*, h .8-9

²⁶ Johansyah Lubis. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. (Jakarta : PT. Rajagrafinndo Persada, 2013) h. 11

digunakan untuk mengembalikan atlet ke kesehatan mungkin juga merupakan latihan terbaik untuk mempertahankan dan memperbaiki kesehatan.²⁷ Prinsip-prinsip latihan menurut Tangkudung meliputi:

(a) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih. (b) Prinsip Perkembangan Menyeluruh. (c) Prinsip Spesialisasi. (d) Prinsip Individualisasi. (e) Prinsip Variasi Latihan. (f) Prinsip Model Dalam Proses Latihan. (g) Prinsip *Overload* atau Penambahan Beban Latihan.²⁸

3. *Footwork* Dalam Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu permainan cepat yang dibutuhkan waktu yang sangat pendek untuk merespon dari setiap pengembalian lawan. Maka dari itu langkah kaki atau *footwork* sangat perlu diperhatikan karena keterlambatan dalam pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam mengembalikan pukulan lawan dengan pukulan baik dan benar pula.

Sapta Kunta Purnama mengatakan, langkah kaki atau *footwork* dalam permainan bulutangkis sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan efektif.²⁹ sedangkan menurut Syah Alhusin, *footwork* adalah gerak kaki untuk

²⁷ Michael Boyle. *New Functional Training for Sport*. (America:Human Kinetics 2016) h. 1

²⁸ James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspito Rini, *op. cit.*, h. 58

²⁹ Sapta Kunta Purnama, *Op cit.* h. 27

medekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah.³⁰

Teknik ini merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, tentu apabila dilakukan dengan posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur.³¹ Herman Subarjah melanjutkan *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk gerakan memukul *shuttlecock* sesuai dengan posisinya.³²

Pada dasarnya *footwork* mempermudah atlet melakukan berbagai pukulan baik pada saat memukul ataupun mengembalikan pukulan yang datang. Hal ini dikarenakan efesiensinya tenaga yang digunakan saat melakukan pukulan, dimana *footwork* yang benar akan mempermudah *shuttlecock* selalu berada di depan posisi, sehingga mempermudah saat melakukan pukulan.

Donie menambahkan, pengaturan langkah yang baik dan benar akan memberikan keuntungan.³³ sebagai berikut: 1) akan mampu bergerak cepat kesetiap titik atau sudut lapangan dalam upaya

³⁰ Syahri Alhusin, *Gemar Bermain Bulutangkis* (Surakarta: Seti-aji, 2007), h.30

³¹ Ibid., h.30

³² Herman Subarjah, *Pendekatan Keterampilan Taktik dalam Pembelajaran BULUTANGKIS* (Bandung, 2001), h.10.

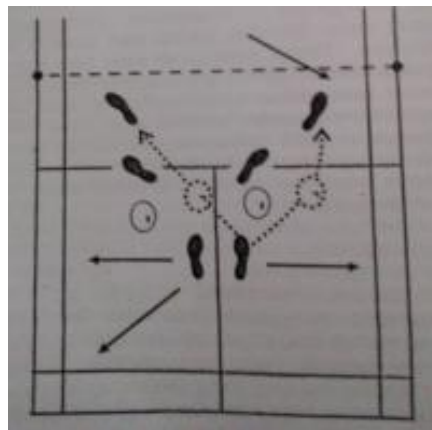
³³ Donie, *Pembinaan Bulutangkis Prestasi* (Padang: Wineka Media,2009), h. 76

pengembalian pukulan lawan, 2) akan mendapat sudut pukulan tertinggi karena memungkinkan kita bergerak cepat sebelum *cock* tersebut turun, 3) lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga, 4) akan lebih leluasa dalam melancarkan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat dan bervariasi, 5) akan mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi yang sulit sekalipun.

Banyak variasi dari pada bentuk teknik pengaturan kaki atau *footwork* dalam permainan bulutangkis diantaranya³⁴ :

a. Langkah Bergantian

Langkah bergantian bisa disebut juga dengan langkah konvensional dan hanya mengikuti struktur gerak lazimnya seperti berjalan sesudah kiri dilanjutkan dengan kanan atau sebaliknya. Berikut ini gambar pola langkah bergantian :



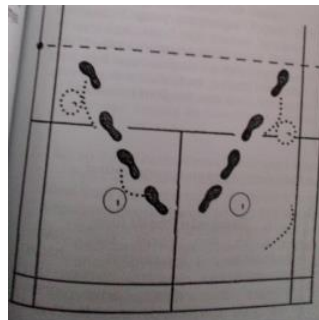
³⁴ Ibid., h.77

Gambar 2.4 : Langkah Bergantian

Sumber : Donie. Pembinaan Bulutangkis Prestasi (Padang : Wineka Media), h.78

b. Langkah Berturut-turut

Merupakan salah satu bentuk melangkah yang dilakukan secara berturut-turut. Biasanya kaki tumpuan atau kaki yang dominan mengawali langkah pertama, begitu juga dengan langkah yang kedua. Berikut ini gambar pola langkah berturut-turut :



Gambar 2.5 : Langkah Berturut-turut

Sumber : Donie. Pembinaan bulutangkis prestasi (Padang : Wineka Media), h.79

c. Langkah Meloncat

Langkah ini biasanya dilakukan untuk mengambil *shuttlecock* yang bersifat cegatan atau gerakan yang tiba-tiba, karakteristik langkah ini terletak kepada kecepatannya dalam mencegat dan menutup sisi lapangan. Penggunaan langkah ini butuh tidak hanya kecepatan

namun kekuatan otot-otot kaki lebih ekstra besar karena cenderung menahan berat badan tubuh dari gerakan-gerakan meloncat.

d. Langkah Menggunting

Biasanya dilakukan pada pergerakan pengembalian disisi bagian belakang. Langkah ini akan lebih efektif kalua disertai perpindahan berat badan dari pertukaran kaki yang menyerupai gerakan menggunting.

e. Langkah Gabungan/kombinasi

Langkah ini merupakan gabungan dari semua langkah yang ada biasanya langkah gabungan / kombinasi bisa terjadi disaat terjadinya *rally* yang panjang. Ini dikarenakan *shuttlecock* yang dipukul bergerak kesemua arah yang memungkinkan terjadinya langkah gabungan /kombinasi.

C. Kerangka Teoritik

Keterlambatan dalam pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam mengembalikan pukulan lawan dengan pukulan baik dan benar. Sapta Kunta Purnama mengatakan, langkah kaki atau *footwork* dalam permainan bulutangkis sebagai penompang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, Sehingga dapat memposisikan

tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan efektif.³⁵

Teknik ini merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, tentu apabila dilakukan dengan posisi baik, Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur.³⁶

Dari pandangan diatas dapat dikatakan bahwa untuk melatih *footwork* atlet harus cepat dan tepat. Karena jika tidak benar, maka atlet akan kesulitan untuk mengembalikan pukulan yang berikan oleh lawan. Dari berbagai teori tersebut, peneliti mencoba mengembangkan model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis.

Model latihan ini dikembangkan dengan susunan latihan yang sistematis. Pada model latihan telah dijabarkan bentuk-bentuk latihan *footwork* pada bulutangkis untuk memaksimalkan terjadinya *footwork* yang tepat dan benar dan memberikan inovasi dalam latihan dengan tujuan penyesuaian situasi kondisi subyek penelitian. Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengangkat peneltian pengembangan model dengan fokus model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

³⁵ Sapta Kunta Purnama, *Op.cit*, h. 27

³⁶Syahri Alhusin, *Gemar Bermain Bulutangkis* (Surakarta : Seti-Aji, 2007), h. 30

D. Rancangan Model

Pada penelitian ini peneliti akan merancang model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan rancangan model yang digambarkan dalam bagian seperti dikutip dari Borg and Gall sebagai metode yang digunakan dalam penelitian. Karena menurut peneliti metode Borg and Gall sudah sesuai dengan tujuan peneliti. Berikut langkah-langkah penelitian Borg and Gall :

1. *Research and information collecting*; termasuk dalam langkah ini antara lain studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, dan persiapan untuk merumuskan kerangka kerja penelitian;
2. *Planning*; termasuk dalam langkah ini merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengan permasalahan, menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan, dan jika mungkin/diperlukan melaksanakan studi kelayakan secara terbatas;
3. *Develop preliminary form of product*, yaitu mengembangkan bentuk permulaan dari produk yang akan dihasilkan. Termasuk dalam langkah ini adalah persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dan buku petunjuk, dan melakukan evaluasi terhadap kelayakan alat-alat pendukung;

4. *Preliminary field testing*, yaitu melakukan ujicoba lapangan awal dalam skala terbatas. dengan melibatkan subjek sebanyak 6 – 12 subjek. Pada langkah ini pengumpulan dan analisis data dapat dilakukan dengan cara wawancara, observasi atau angket;

5. *Main product revision*, yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal. Perbaikan ini sangat mungkin dilakukan lebih dari satu kali, sesuai dengan hasil yang ditunjukkan dalam ujicoba terbatas, sehingga diperoleh draft produk (model) utama yang siap diujicoba lebih luas;

6. *Main field testing*, uji coba utama yang melibatkan seluruh mahasiswa.

7. *Operational product revision*, yaitu melakukan perbaikan/ penyempurnaan terhadap hasil uji coba lebih luas, sehingga produk yang dikembangkan sudah merupakan desain model operasional yang siap divalidasi;

8. *Operational field testing*, yaitu langkah uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan;

9. *Final product revision*, yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final);

10. *Dissemination and implementation*, yaitu langkah menyebarluaskan produk/model yang dikembangkan

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan adalah membuat model latihan *footwork* untuk cabang olahraga bulutangkis. Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan *footwork* ini secara khusus adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus B Universitas Negeri Jakarta. Adapun waktu penelitian selama tiga bulan yang akan dimulai bulan Oktober 2017. Satu bulan pertama pada bulan Oktober digunakan untuk proposal. Satu bulan berikutnya pada November untuk pembuatan penelitian. Satu bulan terakhir pada bulan Desember digunakan untuk pengolahan data, analisa data, penulisan hasil penelitian.

C. Karakteristik Model yang Dikembangkan

Sasaran dalam pengembangan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini adalah KOP Bulutangkis Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan tuntutan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya. Pembelajaran, perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Dengan demikian, maka produk yang direncanakan akan disusun dan dikembangkan adalah berupa modifikasi atau kreativitas dalam bentuk latihan kelincahan bulutangkis yang terdiri dari beberapa bentuk latihan dasar bulutangkis yaitu latihan *Drill*, latihan Stroke, latihan shadow

Karakteristik model yang akan dikembangkan adalah model latihan dengan susunan sebagai berikut:

- 1) Langkah Bergantian
- 2) Langkah Berturut-turut
- 3) Langkah Meloncat

D. Metode Penelitian

Hasil akhir penelitian model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini akan menghasilkan produk berupa desain model latihan yang lengkap dengan spesifikasi produknya seperti buku dan video video model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development* (R&D) dari Borg and Gall.

E. Langkah-langkah Pengembangan Model

1. Analisis Kebutuhan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam latihan untuk *footwork* bulutangkis dan dideskripsikan serta temuan lapangan.

Hal ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan sarana dan prasarana latihan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

2. Perencanaan Pengembangan Model (Desain Produk)

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk memaksimalkan hasil *footwork* bulutangkis. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan. Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli supaya menghasilkan produk yang sempurna.

3. Validasi Desain

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis. Setelah pembuatan model pembelajaran selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model tersebut. Penelitian ini telah divalidasi oleh tiga orang ahli, 1) Drs. Endang Derajat, M.KM., sebagai dosen Bulutangkis UNJ, 2) Andi Ridha Al Saudi, S.Pd, sebagai pelatih Bulutangkis, 3) Muh Abd Harits Al Farisi, S.Pd, sebagai pelatih Bulutangkis. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan dengan menggunakan metode model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis yang telah dibuat. Telaah pakar dalam model latihan *footwork* berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan.

4. Uji Coba Produk pada Kelompok Kecil

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subyek berjumlah 12 orang. Data hasil uji kelompok ini dihasilkan dari catatan lapangan dari hasil uji coba model. Hasil masukan dari uji coba kelompok kecil dijadikan bahan untuk memperbaiki model latihan *footwork* pada olahraga bulutangkis. Hasil responden yang dilakukan pada pemain di kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

5. Revisi Produk

Masukan dari hasil kuesioner dan catatan lapangan pada uji kelompok kecil dipergunakan untuk merevisi produk. Hal ini dilakukan untuk penyempurnaan model yang telah dirasakan dan dialami untuk subjek guna uji kelompok berikutnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model

Hasil pengembangan model dalam penelitian ini tertulis peneliti menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Yang nantinya akan ditulis dalam bentuk buku panduan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis. Buku ini akan disebarakan kepada pelatih-pelatih bulutangkis dan diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih bulutangkis dalam variasi model latihan.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Secara keseluruhan terdapat tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Seberapa penting model latihan *footwork* (RR) pada cabang olahraga bulutangkis.
- b. Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam model latihan keterampilan *footwork* (RR) pada cabang olahraga bulutangkis.

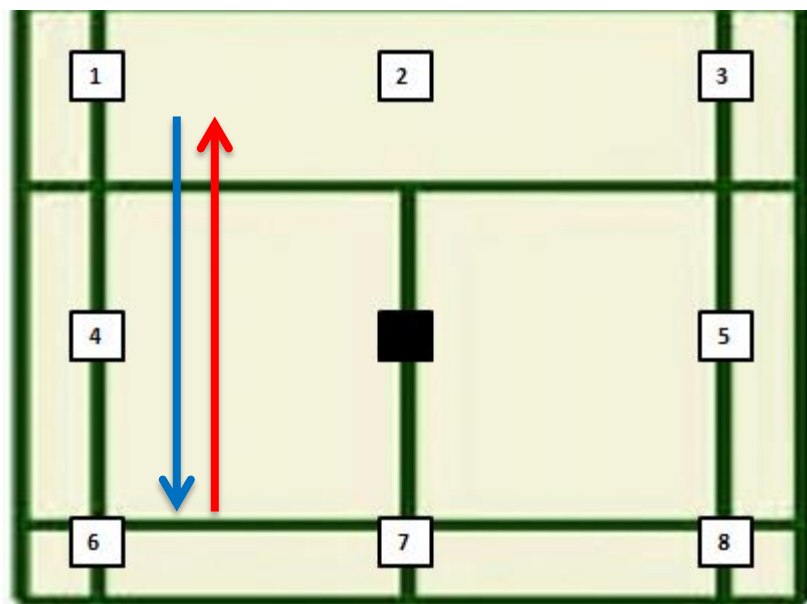
Model latihan keterampilan *footwork* yang akan dikembangkan merupakan hasil dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dilapangan melalui observasi terhadap pelatih. Berdasarkan observasi

yang dilakukan oleh peneliti maka diperoleh tujuan umum dari model latihan *footwork* (RR) pada olahraga bulutangkis, disamping beberapa tujuan umum peneliti juga dapat mengetahui beberapa karakteristik subjek dari model latihan *footwork* yang akan dikembangkan.

2. Model Final

a. Latihan Shadow Umum

Model 1 RR : Model Lurus



Gambar 4.6 : model 1 RR

Keterangan : Gerakan pertama



Gerakan kedua

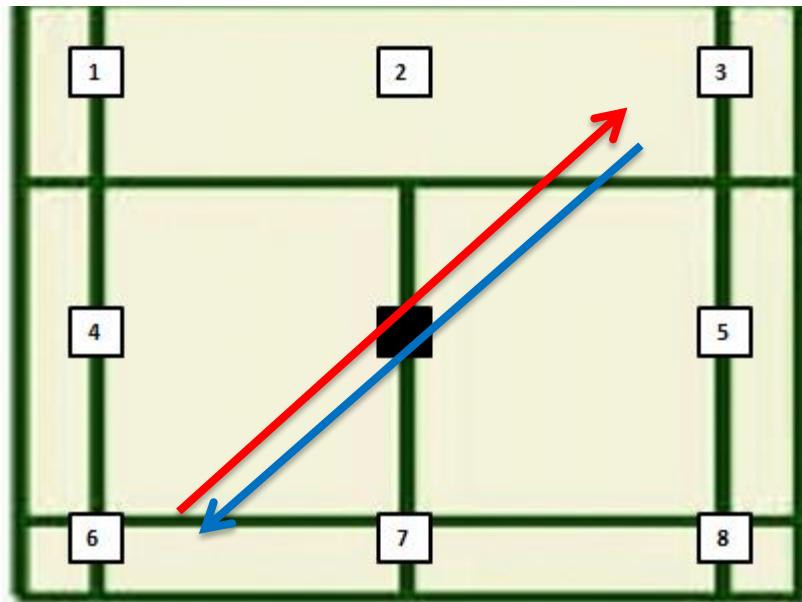


Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang kiri titik no 6 dengan menggunakan raket.

2. Atlet melangkah bergantian maju ke depan ke arah titik no 1 dengan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian mundur ke belakang titik no 6 dengan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 2 RR : Model Silang



Gambar 4.7 : model 2 RR

Keterangan : Gerakan pertama →

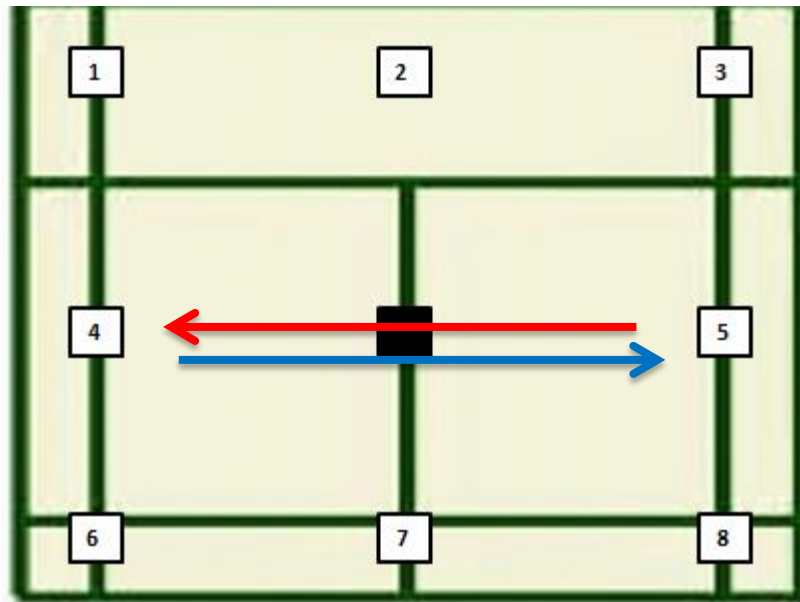
Gerakan kedua →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang kiri titik no 6 lapangan dengan menggunakan raket.


2. Atlet melangkah berturut-turut maju silang ke depan kearah titik no 3 dengan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah berturut-turut mundur silang ke belakang kearah titik no 6 dengan memukul *shuttlecock*.

Model 3 RR : Model Kesamping



Gambar 4.8 : model 3 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

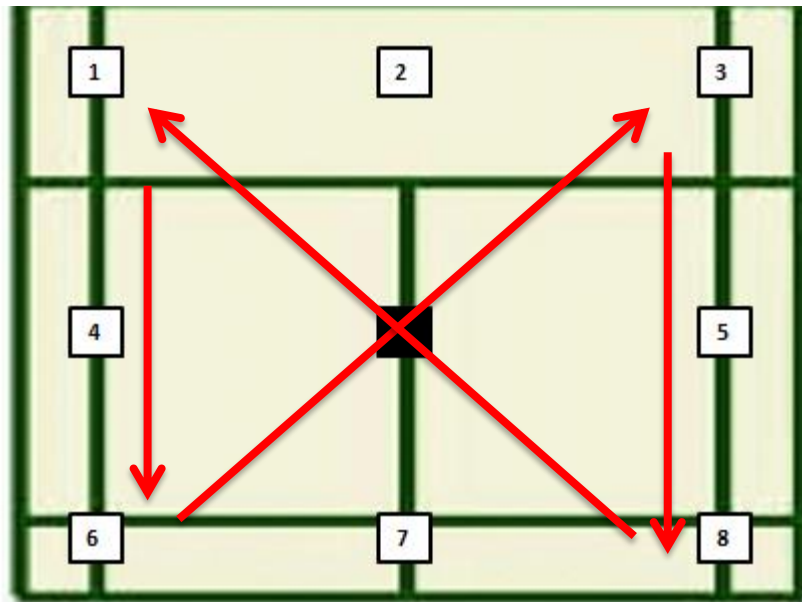
Gerakan kedua 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dititik tengah lapangan dengan menggunakan raket.

2. Atlet langkah meloncat kesamping kanan kearah titik no 5 dengan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet langkah meloncat kesamping kiri kearah titik no 4 dengan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 4 RR : Model Maju Silang Dan Mundur Lurus



Gambar 4.9 : model 4 RR

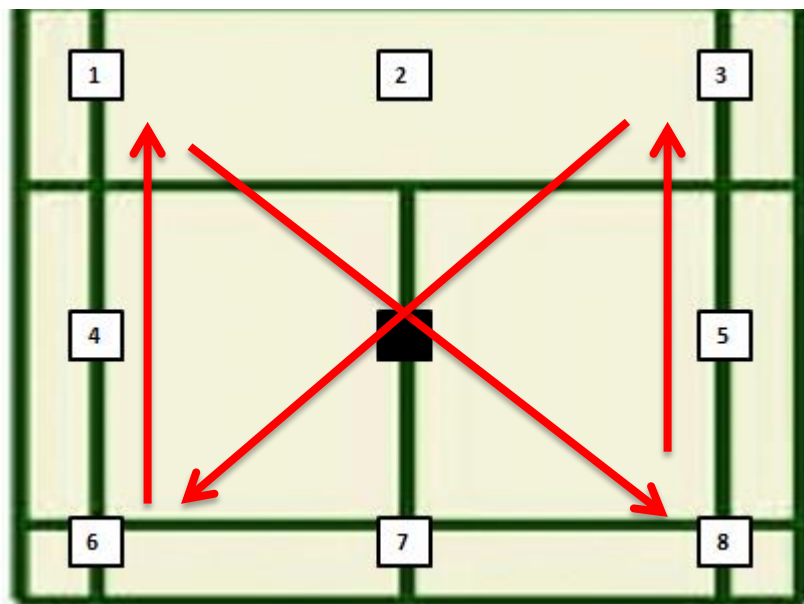
Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang titik no 6 lapangan menggunakan raket.
2. Atlet melangkah bergantian kedepan kearah titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

3. Atlet melangkah bergantian kebelakang kearah titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kedepan kearah titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian kebelakang kearah titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 5 RR : Model Maju Lurus dan Mundur Silang



Gambar 4.10 : model 5 RR

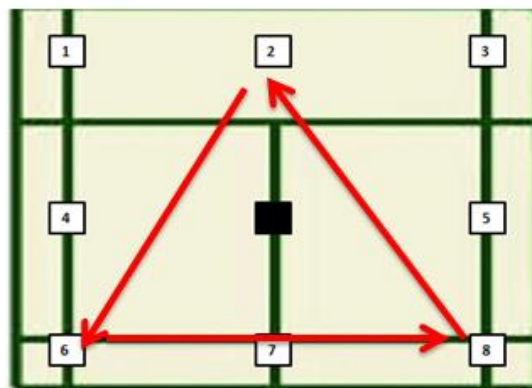
Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 8 lapangan menggunakan raket.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

b. Latihan Shadow Khusus

Model 6 RR : Model Segitiga Sama Kaki



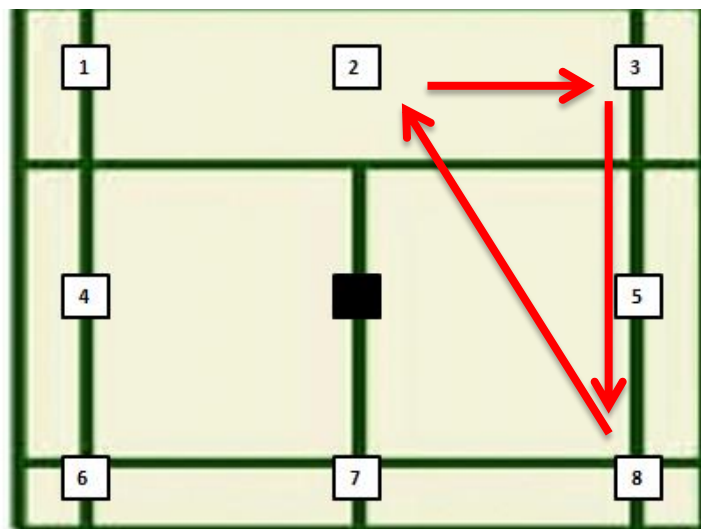
Gambar 4.11 : model 6 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang kiri di titik no 6 lapangan menggunakan raket dan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah samping titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian kearah depan titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 7 RR: Model Segitiga Siku Siku



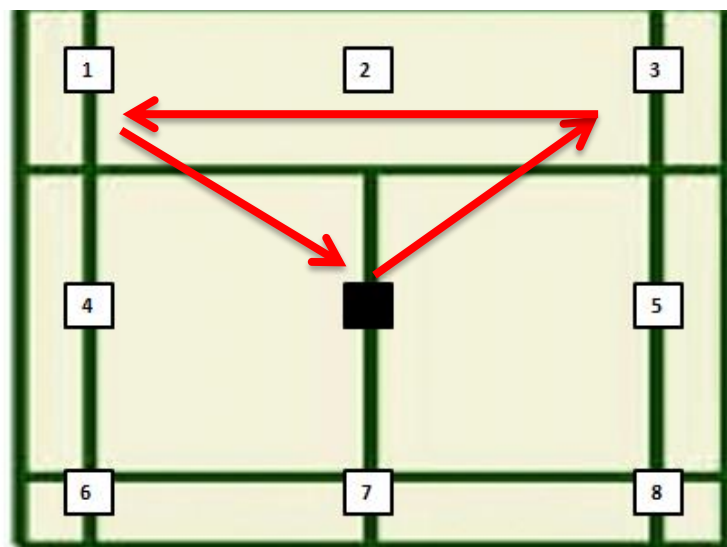
Gambar 4.12 : model 7 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang lapangan titik no 8 menggunakan raket dan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah berturut-turut kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*..
4. Atlit melangkah berturut-turut kearah belakang ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 8 RR : Model Segitiga Sama Sisi



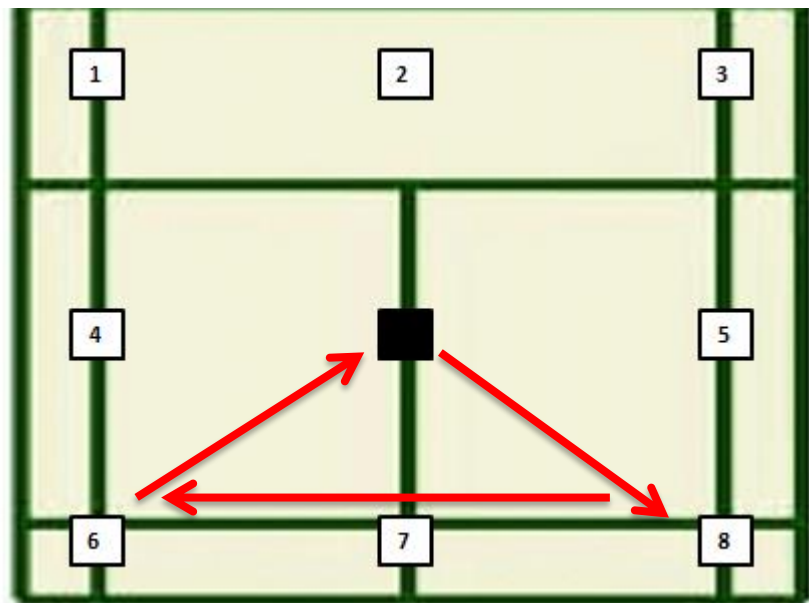
Gambar 4.13 : model 8 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di tengah lapangan menggunakan raket.
2. Atlet melangkah meloncat kearah depan ke titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah melocot kesamping ke titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Kembali ke posisi awal atlet.

Model 9 RR : Model Segitiga Tumpul



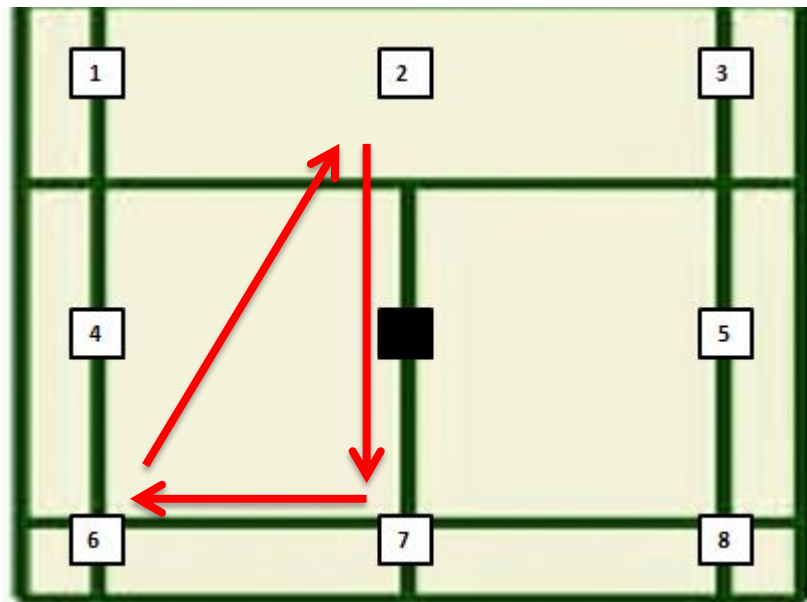
Gambar 4.14 : model 9 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di tengah lapangan menggunakan raket.
2. Atlet melangkah berturut-turut kearah belakang ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlit melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Kembali ke posisi awal atlet.

Model 10 RR : Model Segitiga Lancip



Gambar 4.15: model 10 RR

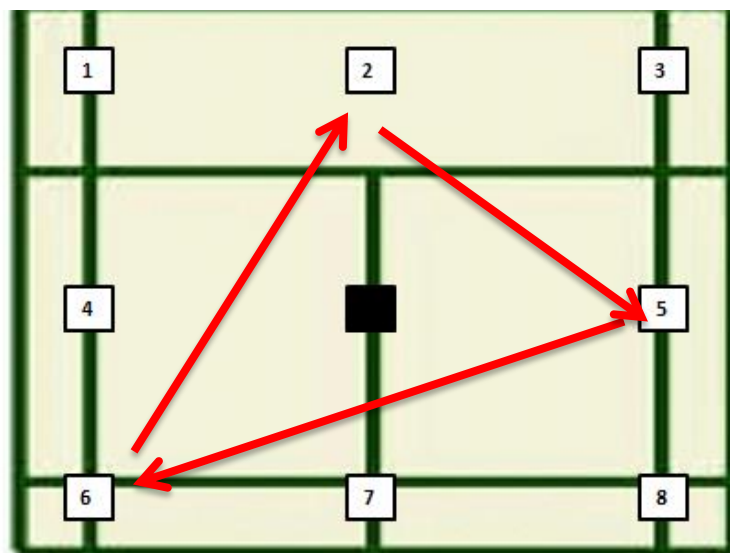
Keterangan : Gerakan pertama



Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang di titik no 7 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlit melangkah berturut-turut kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah berturut-turut kearah belakang ke titik no 7 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 11 RR : Model Segitiga Sembarang



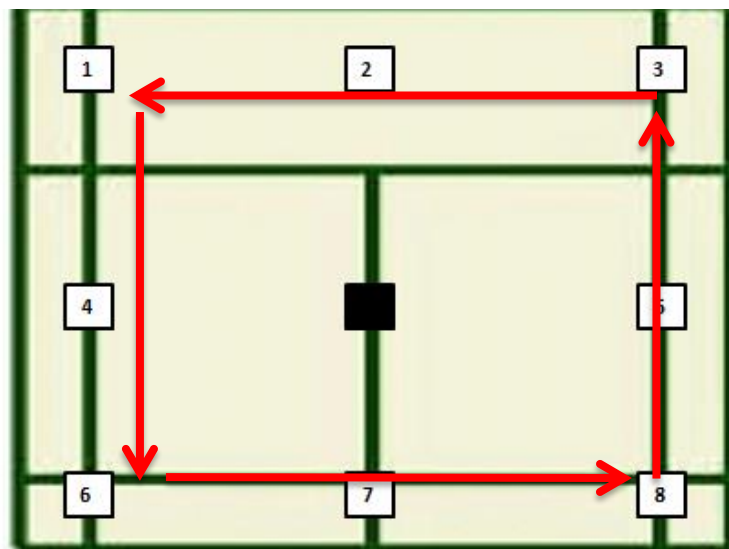
Gambar 4.16 : model 11 RR

Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang di titik no 6 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlit melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 5 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 12 RR : Model Persegi



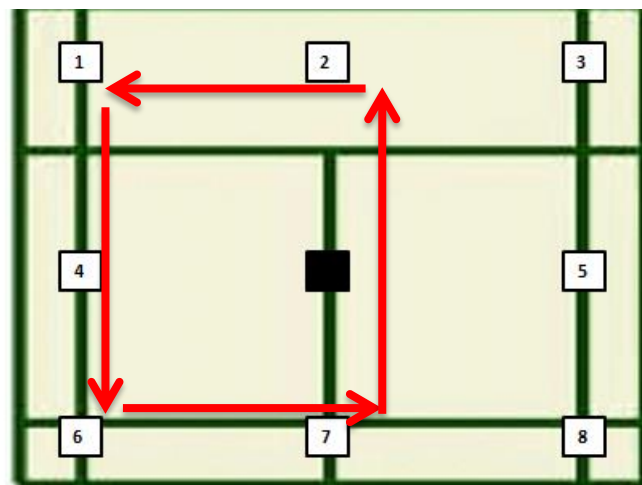
Gambar 4.17: model 12 RR

Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang dititik no 8 lapangan menggunakan raket dan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlit melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 13 RR : Model Persegi Panjang



Gambar 4.18 : model 13 RR

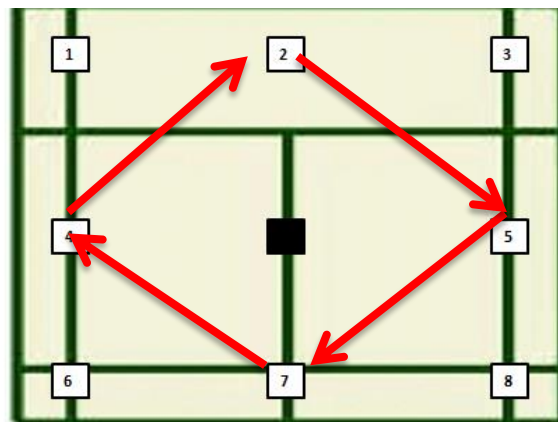
Keterangan : Gerakan pertama



Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 7 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah meloncat kearah samping ke titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah meloncat kearah samping ke titik no 7 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 14 RR : Model Belah Ketupat



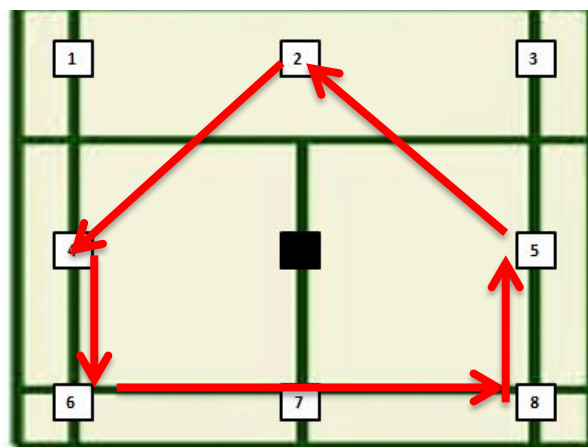
Gambar 4.19 : model 14 RR

Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap di belakang di titik no 7 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah berturut-turut ke arah depan ke titik no 4 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah berturut-turut ke arah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah berturut-turut ke arah belakang ke titik no 5 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah berturut-turut ke arah belakang ke titik no 7 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 15 RR : Model Segilima



Gambar 4.20 : model 15 RR

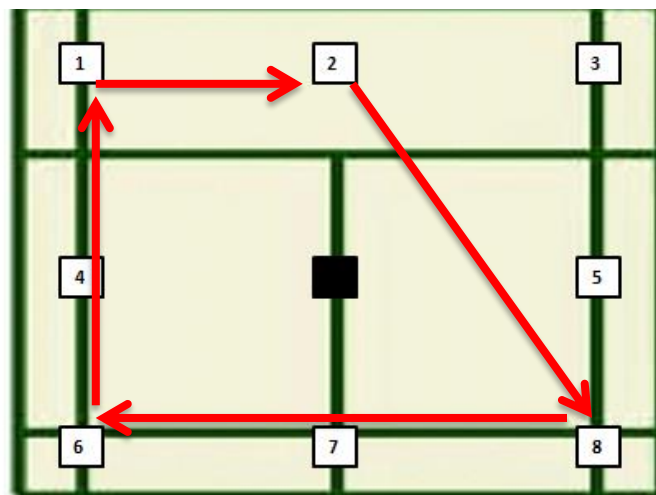
Keterangan : Gerakan pertama →



Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 8 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 5 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 4 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 16 RR : Model Trapesium



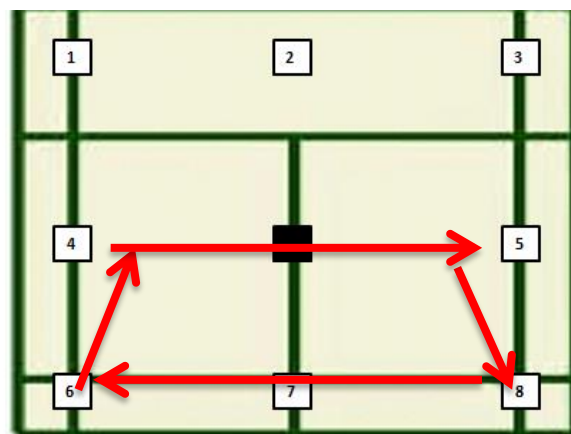
Gambar 4.21 : model 16 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 8 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah samping ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 1 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah samping ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 17 RR : Model Trapesium Sama Kaki

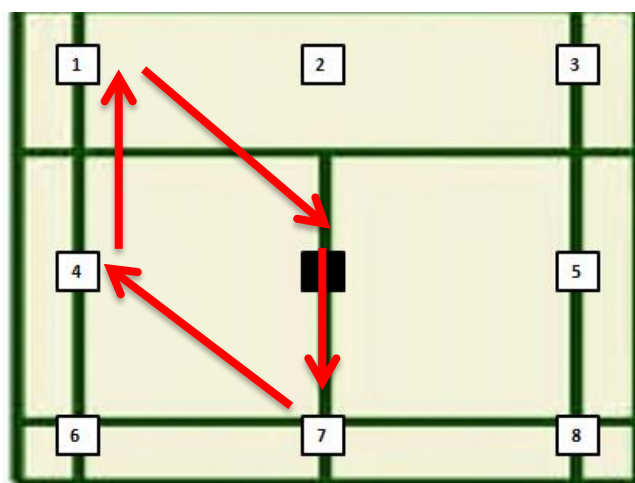


Gambar 4.22 : model 17 RR

Keterangan : Gerakan pertama →
Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 8 lapangan menggunakan raket.
2. Atlet melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah berturut-turut kearah depan ke titik no 4 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah berturut-turut kearah samping ke titik no 5 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah berturut-turut kearah belakang ke titik no 8 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

Model 18 RR : Model Jajargenjang



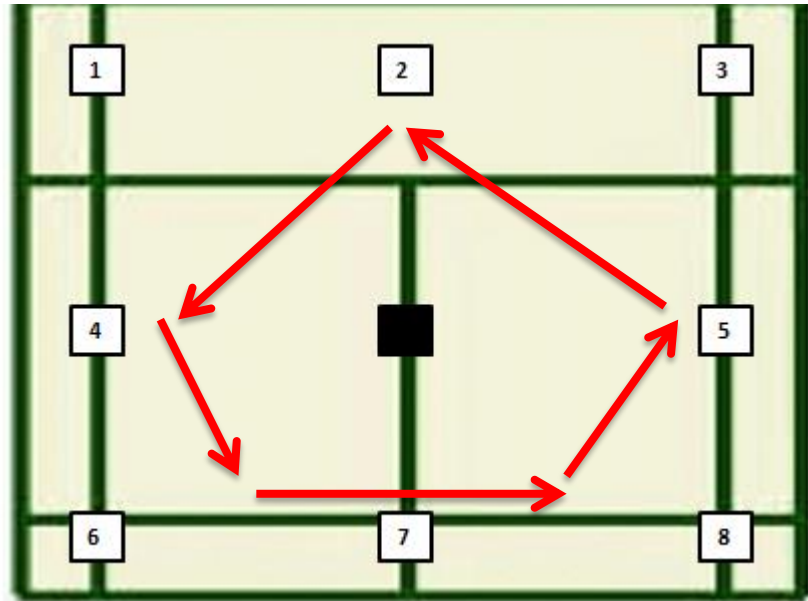
Gambar 4.23 : model 18 RR

Keterangan : Gerakan pertama 

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap disamping di titik no 4 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah samping ke titik tengah.
3. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik no 7 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
4. Atlet melangkah bergantian kearah samping ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 4 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
6. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
7. Atlet melangkah bergantian kearah samping ke titik no 3 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
8. Atlet melangkah bergantian kearah belakang ke titik tengah.

Model 20 RR : Model Pentigon



Gambar 4.25 : model 20 RR

Keterangan : Gerakan pertama →

Pelaksanaan :

1. Atlet mengambil posisi siap dibelakang di titik no 8 lapangan menggunakan raket dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
2. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 5 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
3. Atlet melangkah bergantian kearah depan ke titik no 2 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

4. Atlet melangkah bergantian ke arah belakang ke titik no 4 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.
5. Atlet melangkah bergantian ke arah belakang ke titik no 6 dan melakukan gerakan memukul *shuttlecock*.

B. Kelayakan Model

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan keterampilan *footwork* (RR) pada olahraga bulutangkis, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model. Model latihan keterampilan *footwork* (RR) pada olahraga bulutangkis, dimana 1 orang berprofesi sebagai dosen olahraga bulutangkis dan 2 orang sebagai pelatih bulutangkis. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan dari 20 model latihan *footwork* bulutangkis ini teruji valid. Berikut hasil data dari masing-masing ahli yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 4.1. Rangkuman Hasil Evaluasi Ahli

No	Aspek	X ₁	X ₂	X ₃	Jumlah	%	Kriteria
1	Model Lurus	0,75	1	1	0,916666667	92	Layak
2	Model Silang	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
3	Model Samping	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
4	Model Maju Silang dan Mundur Lurus	1	0,75	0,5	0,75	75	Layak
5	Model Maju Lurus dan Mundur Silang	1	1	1	1	100	Layak
6	Model Segitiga Sama Kaki	1	1	1	1	100	Layak
7	Model Segitiga Siku Siku	0,5	0,75	0,75	0,666666667	67	Layak

8	Model Segitiga Sama Sisi	0,5	1	1	0,8333333333	83	Layak
9	Model Segitiga Tumpul	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
10	Model Segitiga Lancip	1	1	1	1	100	Layak
11	Model Segitiga Sembarang	0,75	0,75	1	0,8333333333	83	Layak
12	Model Persegi	0,5	0,25	1	0,5833333333	58	Layak
13	Model Persegi Panjang	1	1	1	1	100	Layak
14	Model Belah Ketupat	0,25	0,5	0,5	0,4166666667	42	Layak
15	Model Segilima	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
16	Model Trapesium	0,75	0,75	0,75	0,75	75	Layak
17	Model Trapesium sama Kaki	1	1	1	1	100	Layak
18	Model Jajargenjang	1	1	1	1	100	Layak
19	Model Kubus	1	1	1	1	100	Layak
20	Model Pentagon	1	1	1	1	100	Layak

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya variasi model latihan pada olahraga bulutangkis layak dan dapat digunakan dalam latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan *footwork* bulutangkis diantaranya :

1. Perhatikan keabsahan teknik melangkah pada setiap jenis masing-masing langkah, terutama langkah berturut turut kearah sebelah kiri.

2. Ritme atau irama lambat atau cepatnya pergerakan langkah dari masing-masing sempel agar tidak terlalu cepat atau lambat sesuai kebutuhan.
3. Perhatikan agar setiap titik latihan *footwork* tidak terlewatkan atau tidak terulang-ulang sehingga membuang waktu.

1. Uji Kelompok Kecil

Hasil uji coba kelompok kecil meliputi jumlah subjek sebanyak 12 orang yang berasal atlet-atlet KOP Bulutangkis UNJ. Uji coba kelompok kecil akan diperoleh data tentang kemenarikan dan kemudahan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis. Data uji coba diambil adalah dengan memberikan kuisisioner yang berisi pertanyaan mengenai kemenarikan dan kemudahan dari model yang dilakukan subjek. Setelah data diperoleh kemudian dihitung rata-rata presentase hasil dari jumlah jawaban yang diperoleh dari pengisian angket tersebut.

Hasil analisa data pengisian angket atau kuisisioner dalam uji coba kelompok kecil diangket kemenarikan diperoleh nilai 87,19% dinyatakan baik sekali. Dan selanjutnya di angket kemudahan diperoleh nilai 83,83% dinyatakan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar.

C. Pembahasan

Hasil akhir produk pengembangan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis setelah dilakukan penelitian yaitu berupa buku model

latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis. Pengembangan buku model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis berdasarkan dari hasil analisis kebutuhan. Setelah menganalisis kebutuhan model latihan *footwork* sangat penting maka peneliti membuat 58 model latihan yang kemudian diserahkan kepada 3 ahli untuk diminta validasi tentang model yang peneliti susun. Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis yang dilakukan terhadap model yang berjumlah 58 model yang tertuang dalam table justifikasi ahli. Dan mendapatkan hasil draf final menjadi 58 model latihan. Dan model final itu kemudian diuji cobakan pada kelompok kecil meliputi jumlah subjek sebanyak 12 orang yang berasal dari SMA 80 dan uji coba kelompok besar meliputi jumlah subjek sebanyak 30 orang yang berasal atlet-atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) UNJ dan pada saat uji coba ini diberikan angket kemudahan dan kemenarikan kepada atlet yang merasakan model latihan tersebut.

Selama berjalannya suatu penelitian tentu saja terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Tentu saja hal tersebut juga dialami oleh peneliti, beberapa faktor pendukung yang dialami selama melakukan peneliti antara lain:

1. Tuntutan dan arah yang diberikan oleh pembimbing dalam melaksanakan penelitian sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian pengembangan model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

2. Dalam melakukan proses penelitian, peneliti merasa mendapat dukungan penuh oleh insan bulutangkis baik pemain maupun pelatih.
3. Pemilihan ahli yang tepat serta memiliki waktu luang untuk melakukan diskusi tentang model yang dikembangkan sangatlah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Sedangkan faktor yang dianggap sebagai penghambat dalam pengembangan model ini adalah :

1. Sulitnya para atlet untuk melakukan langkah yang terus menerus.
2. Sulitnya para atlet untuk menghafal gerakan yang sudah diberikan oleh peneliti.

Faktor penghambat tentunya bukan menjadi alasan untuk peneliti berhenti dalam melakukan penelitian, dengan faktor pendukung yang ada serta semangat untuk menyelesaikan penelitian maka peneliti berhasil menyelesaikan penelitian model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit sehingga kemampuan *footwork* atlet dapat meningkat.
- b. Terdapat peningkatan kemampuan penguasaan lapangan cabang olahraga bulutangkis yang signifikan dengan menggunakan model latihan *footwork* pada mahasiswa KOP Bulutangkis UNJ

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka dapat disarankan bahwa:

1. Saran untuk atlet

Produk model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis yang berbentuk *storyboard script* ini baiknya dibaca terlebih dahulu, agar disaat melakukan latihan atlet tidak salah dalam melakukan gerakan dan tidak salah langkah saat melakukan model latihan *footwork*.

Agar tujuan latihan tercapai khususnya pada latihan penguasaan lapangan.

2. Saran untuk pelatih

Produk pengembangan ini adalah model latihan *footwork* cabang olahraga bulutangkis ini yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu pertimbangan situasi dan kondisi yang dimiliki atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Benny, A. Pribadi, Model Design Sistem Pembelajaran, Jakarta :Dian Rakyat, 2009
- Dick Walter, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction*, Ohio : Pearson New Jersey Columbus, 2009
- Emzir, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012
- Giri, Wiarto, Fisiologi dan Olahraga, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013
- James, Tangkudung & Wahyuningtyas Puspito Rini, Kevelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”, Jakarta : Cerdas Jaya, 2012
- Johansyah, Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, Jakarta : PT. Raja Grafindo, Persada, 2013
- Punaji, Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta : Prenada Media, 2013
- Ria, Lumintuarso, Teori Kevelatihan Olahraga, Jakarta : Lankor, 2010
- Setyo, Budiwanto, Metodologi Latihan Olahraga, Malang : Universitas Negeri Malang, 2012
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, 2013
- Trianto, Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori dan Praktek, Surabaya : Pustaka Ilmu, 2007
- Tudor, O Bomba, *Conditioning Young Athletes, Human Kinetics*, 2015
- Santoso, Giriwijoyo, Ilmu Kesehatan Olahraga, Bandung : 2007
- Sofyan, Hanif, Kevelatihan Dasar Sepak Takraw, Jakarta : PT. Raja Grafindo Tinggi, 2005
- Sukadiyanto, & Dangsina Muluk, Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Bandung : Lubuk Agung, 2011

Walter, R Borg & Meredith D Gall, *Fouth Edition Research & Introduction*,
USA : Logman, 1983

Wasis, D. Dwiyoga, *Pembelajaran Pengetahuan Kesegaran Jasmani*, Wineka
Media

LAMPIRAN 1
ANALISIS KEBUTUHAN

Lampiran 1

**HASIL ANALISIS KEBUTUHAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* CABANG
OLAHRAGA BULUTANGKIS**

NO	BUTIR PERTANYAAN	TEMUAN
1.	Bagaimanakah model latihan <i>footwork</i> cabang olahraga bulutangkis yang diberikan kepada atlet?	Model latihan <i>footwork</i> cabang olahraga bulutangkis yang diberikan terlihat belum sesuai dengan karakteristik atlet.
2.	Bagaimana antusiasme atlet pada saat mengikuti latihan pada materi <i>footwork</i> bulutangkis?	Atlet merasa menemukannya hal yang belum diberikan sebelumnya dan antusias untuk mengikuti program latihan <i>footwork</i> bulutangkis
3.	Apakah dibutuhkan pengembangan model-model latihan yang baru untuk meningkatkan teknik penguasaan lapangan?	Secara umum pelatih sangat membutuhkan berbagai macam model latihan yang bervariasi dan juga sesuai dengan karakteristik atlet. Agar latihan tersebut dapat berguna pada saat bertanding. Latihan yang variatif juga sangat penting untuk mengurangi tingkat kebosanan atlet dalam mengikuti program latihan.
4.	Apakah sumber referensi seperti sebuah buku pegangan dibutuhkan untuk menambah model latihan <i>footwork</i> ?	Sangat dibutuhkan agar dapat lebih mudah mendapatkan referensi khususnya pada materi <i>footwork</i> cabang olahraga bulutangkis.

LAMPIRAN 2
Angket Justifikasi Ahli

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Profesi :

Menyatakan bahwa validasi penelitian *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

yang disusun oleh:

Nama : Rahmat Ramadhan

No.Reg : 6315127845

Status : Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga UNJ

Judul Penelitian: **Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan dalam uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan (kelompok besar)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 19 Desember 2017

(Tanda Tangan Ahli)

ANGKET VALIDASI AHLI

No	Model latihan	ITEM	NILAI		Catatan
			Layak	Tidak Layak	
1	Model latihan Lurus	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
2	Model latihan Silang	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
3	Model latihan Samping	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
4	Model latihan Maju Silang dan Mundur Lurus	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
5	Model latihan Maju Lurus dan Mundur Silang	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
6	Model Latihan Segitiga sama Kaki	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
7	Model Latihan Segitiga Siku Siku	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
8	Model Latihan Segitiga Sama Sisi	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
9	Model latihan Segitiga Tumpul	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			

No	Model latihan	ITEM	NILAI		Catatan
			Layak	Tidak Layak	
10	Model latihan Segitiga Lancip	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
11	Model Latihan Segitiga Sembarang	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
12	Model latihan Persegi	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
13	Model Latihan Persegi Panjang	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
14	Model Latihan Belah Ketupat	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
15	Model Latihan Segilima	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
16	Model Latihan Trapesium	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
17	Model Latihan Trapesium sama Kaki	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
18	Model Latihan Jajargenjang	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			
19	Model Latihan Kubus	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			

20	Model Latihan Pentagon	1) Tujuan			
		2) Sarana/AlatBantu			
		3) Gambar			
		4) Pelaksanaan			

LAMPIRAN 3

UJI KELOMPOK KECIL

**INSTRUMEN UNTUK ATLET
(KEMUDAHAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK*)**

Identitas responden

Nama :

Klub :

A. PETUNJUK PENGISIAN.

1. Amati dengan cermat modul yang ada di hadapan Anda.
2. Bacalah pertanyaan pada lembar instrumen yang telah disediakan, berilah tanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

B. PERTANYAAN.

LANGKAH BERGANTIAN

1. Apakah model latihan ***Model Maju dan Mundur Lurus*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
2. Apakah model latihan ***Model Maju dan Mundur Silang*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
3. Apakah model latihan ***Model Kesamping*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
4. Apakah model latihan ***Model Maju Silang dan Mundur Lurus*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
5. Apakah model latihan ***Model Maju Lurus dan Mundur Silang*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
6. Apakah model latihan ***Model Segitiga Sama Kaki*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit
7. Apakah model latihan ***Model Segitiga Siku Siku*** mudah dilakukan?

a. Sangat mudah	b. Mudah
c. Sulit	d. Sangat sulit

8. Apakah model latihan **Model Segitiga Sama Sisi** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
9. Apakah model latihan **Model Segitiga Tumpul** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
10. Apakah model latihan **Model Segitiga Lancip** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
11. Apakah model latihan **Model Segitiga Sembarang** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
12. Apakah model latihan **Model Persegi** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
13. Apakah model latihan **Model Persegi Panjang** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
14. Apakah model latihan **Model Belah Ketupat** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
15. Apakah model latihan **Model Segilima** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
16. Apakah model latihan **Model Trapesium** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
17. Apakah model latihan **Model Trapesium Sama Kaki** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
18. Apakah model latihan **Model Jajargenjang** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
19. Apakah model latihan **Model Kubus** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit
20. Apakah model latihan **Model Pentigon** mudah dilakukan?
 - a. Sangat mudah
 - b. Mudah
 - c. Sulit
 - d. Sangat sulit

**INSTRUMEN UNTUK ATLET
(KEMENARIKAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK*)**

Identitas responden

Nama :

Klub :

A. PETUNJUK PENGISIAN.

1. Amati dengan cermat modul yang ada di hadapan Anda.
2. Bacalah pertanyaan pada lembar instrumen yang telah disediakan, berilah tanda (x) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan.

B. PERTANYAAN.

LANGKAH BERGANTIAN

1. Apakah model latihan ***Model Maju dan Mundur Lurus*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik
2. Apakah model latihan ***Model Maju dan Mundur Silang*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik
3. Apakah model latihan ***Model Kesamping*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik
4. Apakah model latihan ***Model Maju Silang dan Mundur Lurus*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menari	d. Sangat tidak menarik
5. Apakah model latihan ***Model Maju Lurus dan Mundur Silang*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik
6. Apakah model latihan ***Model Segitiga Sama Kaki*** menarik dilakukan?

a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik
7. Apakah model latihan ***Model Segitiga Siku Siku*** menarik dilakukan?

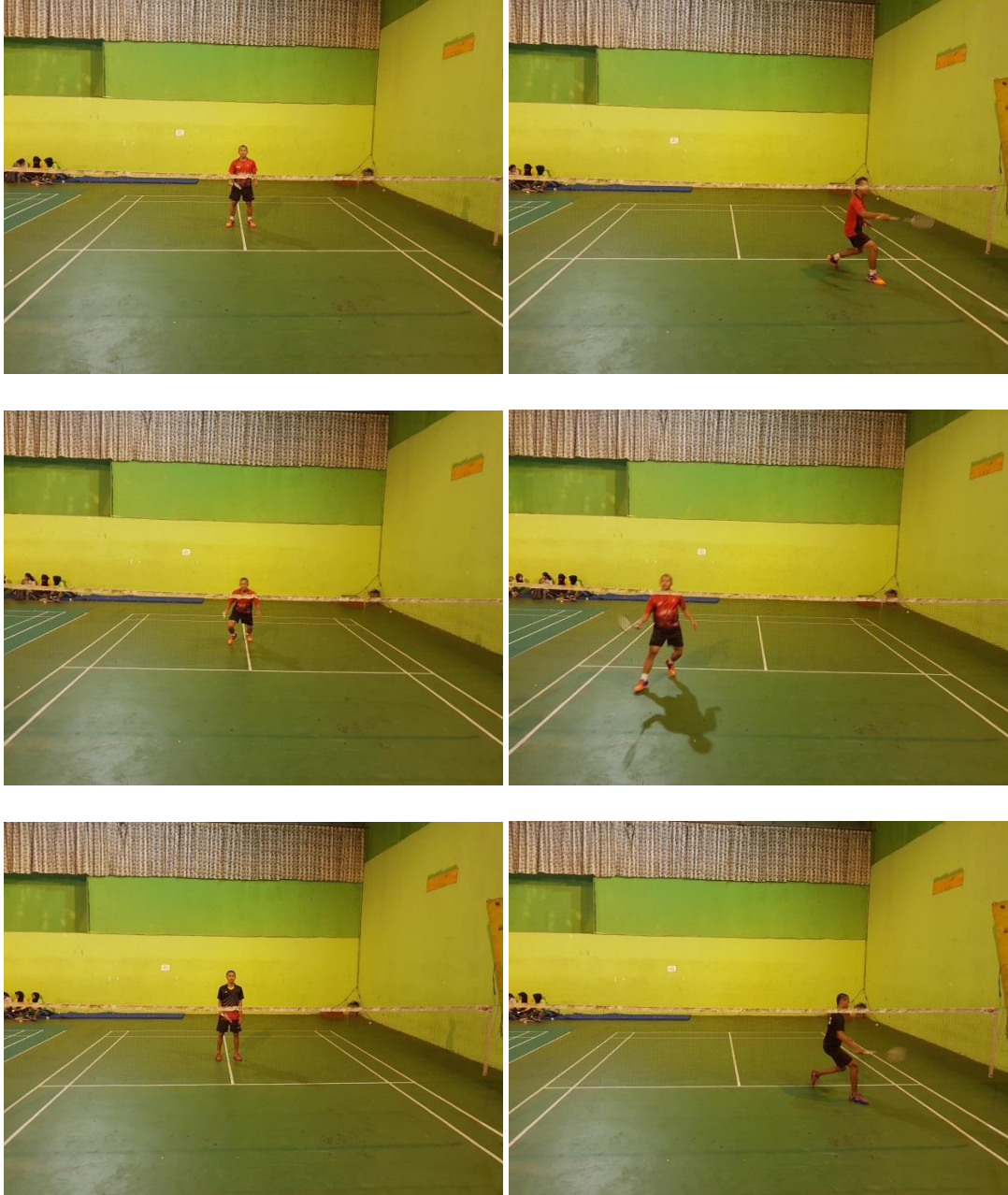
a. Sangat menarik	b. Menarik
c. Tidak menarik	d. Sangat tidak menarik

8. Apakah model latihan **Model Segitiga Sama Sisi** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
9. Apakah model latihan **Model Segitiga Tumpul** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
10. Apakah model latihan **Model Segitiga Lancip** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
11. Apakah model latihan **Model Segitiga Sembarang** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
12. Apakah model latihan **Model Persegi** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
13. Apakah model latihan **Model Persegi Panjang** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
14. Apakah model latihan **Model Belah Ketupat** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
15. Apakah model latihan **Model Segilima** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
16. Apakah model latihan **Model Trapesium** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
17. Apakah model latihan **Model Trapesium Sama Kaki** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
18. Apakah model latihan **Model Jajargenjang** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
19. Apakah model latihan **Model Kubus** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik
20. Apakah model latihan **Model Pentagon** menarik dilakukan?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Tidak menarik
 - d. Sangat tidak menarik

LAMPIRAN 4

Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Skala Kecil











v

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

NAMA

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Ari Subarkah, M.Pd

NIP. 197404022005011003



.....

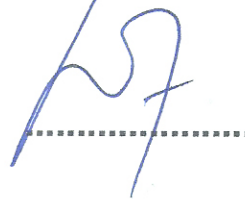
2/2 2018

.....

Pembimbing II

Hendro Wardoyo, M.Pd

NIP. 197205042005011002



.....

5/2.2018

.....

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA

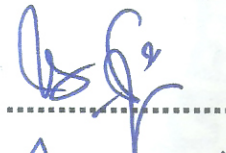
Tanda Tangan

Tanggal

Ketua

Dr. Bambang Sujiono, M.Pd

NIP. 195902251986031003



.....

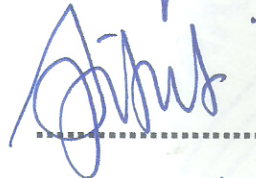
2/2 2018

.....

Sekretaris

Nur Fitranto, M.Pd

NIP. 198506182015041002



.....

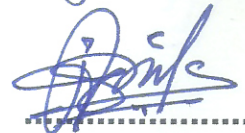
2/2 2018

.....

Anggota 1

Ari Subarkah, M.Pd

NIP. 197404022005011003



.....

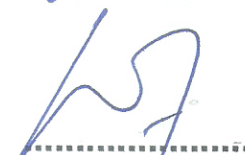
2/2 2018

.....

Anggota 2

Hendro Wardoyo, M.Pd

NIP. 197205042005011002



.....

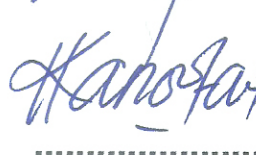
5/2 2018

.....

Anggota 3

Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si

NIP. 197911092003122001



.....

18/2 2018

.....

Tanggal Lulus Ujian : 01 Februari 2018

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah aslidan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 februari 2018

Yang membuat pernyataan



Rahmat Ramadhan

Noreg. 6315127845



**KLUB BULUTANGKIS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus B (Hall A) FIK UNJ Jl. Pemuda 10 Rawamangun, Jakarta Timur, 13220
E-mail : kopbulutangkisunj@gmail.com, Telp. (021)4893534



SURAT KETERANGAN

No. 11/KBT_UNJ //2018

Dengan ini, Klub Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa :

Nama : Rahmat Ramadhan
No Registrasi : 6315127845
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga

Telah melakukan pengamatan dan pengambilan data untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "**Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis**"

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 25 Januari 2018

**Ketua Klub Bulutangkis
Universitas Negeri Jakarta**

**Fauzan Fachkurozi
NIM 6825155072**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 4064/UN39.12/KM/2017
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

11 Desember 2017

Yth. KOP Bulu Tangkis
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rahmat Ramadhan
Nomor Registrasi : 6315127845
Program Studi : Ilmu Keolahragaan KKO
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081934348868

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan KKO

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muh Abd Harits Al Farisi, S.Pd

Profesi : Dosen UNJ

Menyatakan bahwa validasi penelitian *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

yang disusun oleh:

Nama : Rahmat Ramadhan

No.Reg : 6315127845

Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNJ

Judul Penelitian: **Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan dalam uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan (kelompok besar)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 19 Desember 2017



Muh Abd Harits Al Farisi, S.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Ridha Asmara Al Saudi, S.Pd

Profesi : Pelatih

Menyatakan bahwa validasi penelitian *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

yang disusun oleh:

Nama : Rahmat Ramadhan

No.Reg : 6315127845

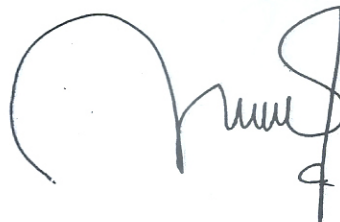
Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNJ

Judul Penelitian: **Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan dalam uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan (kelompok besar)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 19 Desember 2017



Andi Ridha Asmara Al Saudi, S.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Endang Derajat, M.KM

Profesi : Dosen UNJ

Menyatakan bahwa validasi penelitian *footwork* cabang olahraga bulutangkis.

yang disusun oleh:

Nama : Rahmat Ramadhan

No.Reg : 6315127845

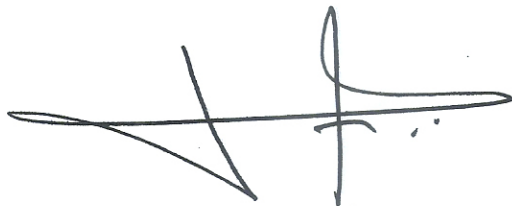
Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNJ

Judul Penelitian: **Pengembangan Model Latihan *Footwork* Cabang Olahraga Bulutangkis**

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan penggunaan dalam uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan (kelompok besar)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 19 Desember 2017



Drs. Endang Derajat, M.KM

JURNAL PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOOTWORK* CABANG

OLAHRAGA BULUTANGKIS

Rahmat Ramadhan, Ari Subarkah, Hedro Wardoyo

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

E-mail: rahmatr.lafany@gmail.com

Ringkasan : Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. Pendekatan penelitian pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg and Gall. Subjek pada penelitian ini adalah dengan jumlah 12 atlet pada uji coba kelompok kecil dan 30 pada uji coba kelompok besar. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan tiga ahli dalam bidang olahraga bulutangkis sebagai expert judgement. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model latihan yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga bulutangkis.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan variasi model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis agar atlet tidak merasa bosan melewati latihan khususnya pada materi latihan footwork dan agar tercapai latihan yang maksimal. Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan footwork sesuai dengan norma-norma.

Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, menghasilkan produk berupa model latihan footwork sebanyak 58 model latihan yang sesuai dengan teori footwork cabang olahraga bulutangkis.

Keywords : *Footwork*, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Dalam perkembangannya, bulutangkis sudah menjadi semacam olahraga rakyat di Indonesia. Perkembangan bulutangkis di Indonesia terkait dengan adanya kesadaran bahwa olahraga bulutangkis dapat membawa harum nama bangsa Indonesia di dunia.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Beberapa faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Di luar faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, sarana dan prasarana latihan, dan juga dukungan dari orang tua atlet itu sendiri. Adapun

teknik dasar dalam bulutangkis, yaitu teknik memegang raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan teknik penguasaan kerja kaki (footwork). Dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Olah kaki dalam permainan bulutangkis merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Karena gerakan kaki harus lincah, gesit dan cepat untuk mengembalikan shuttlecock dengan teknik yang benar. Cara mengatur kaki (footwork) yang baik mutlak diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis.

Footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan gerakan memukul

shuttlecock sesuai dengan posisinya. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah kaki lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk dapat sampai di titik penerimaan bola dengan lebih cepat sehingga memiliki waktu untuk mengatur pengembalian seperti apa yang ingin diluncurkan, kekuatan seberapa yang perlu dikeluarkan, dan bahkan mungkin sempat untuk melihat daerah kosong lawan untuk dituju.

Untuk menguasai footwork yang baik, atlet harus dibina dan dilatih secara spesifik dan sistematis, sehingga dapat melakukan gerak kaki (footwork) dengan baik dan benar. Melakukan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap pemain bulutangkis sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul shuttlecock.

Prinsip dasar footwork bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (right handed) adalah kaki kanan selalu berada di ujung, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika akan memukul shuttlecock yang berada di lapangan bagian depan atau samping kanan, maka

kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul shuttlecock di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang.

Karena pada dasarnya, footwork yang baik akan mempermudah pergerakan pemain di lapangan, sehingga stamina dan tenaga yang diperlukan lebih hemat, dan pukulan yang dilancarkan juga lebih terkendali. Kemampuan footwork merupakan teknik yang harus diperhatikan oleh seorang pemain dan pelatih. Observasi yang saya lihat pada pemain bulutangkis KOP Bulutangkis UNJ, masih banyak pemain yang setelah melakukan pukulan dari belakang dan depan tidak langsung mengambil posisi siap yaitu di titik tengah lapangan. Ini berfungsi apabila seorang pemain telah berada di posisi siap setelah melakukan pukulan, bisa melakukan gerakan selanjutnya untuk pengambilan shuttlecock yang diberikan oleh lawan. Oleh sebab itu diperlukan model latihan footwork ini berfungsi agar munculnya gerakan yang tepat dan benar agar pemain bisa dengan mudah mengembalikan shuttlecock.

Berdasarkan dari kebutuhan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk memberikan suatu alternatif atau pilihan latihan dengan mengembangkan model latihan footwork bulutangkis supaya memberikan kontribusi untuk pelatih-pelatih.

KONSEP PENGEMBANGAN MODEL

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (system approach models) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.

Penelitian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau ingin menguji suatu

hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum.

Dalam metode penelitian pendidikan dan pengembangan ada 10 langkah-langkah pengembangan model Dick & Carey sebagai berikut:

- Analisis kebutuhan dan tujuan
- Analisis pembelajaran
- Analisis pembelajar dan konteks
- Merumuskan tujuan performansi
- Mengembangkan instrument
- Mengembangkan strategi pembelajaran
- Mengembangkan dan memilih bahan pembelajaran
- Merancang dan melakukan evaluasi formatif
- Melakukan revisi

Pengembangan media pembelajaran.⁵

Model pengembangan dari Kemp ini berbentuk siklus yang memberi kemungkinan bagi penggunanya untuk memulai kegiatan desain sistem pembelajaran dari fase atau komponen yang manapun sesuai dengan kebutuhan. Menurut Kemp dalam trianto pengembangan perangkat merupakan suatu lingkaran yang kontinum.

Sekma prosedur pengembangan Kemp sebagai berikut :

- a) Identifikasi masalah pembelajaran
- b) Analisis siswa
- c) Analisis tugas
- d) Merumuskan indikator
- e) Penyusunan instrumen evaluasi
- f) Strategi pembelajaran
- g) Pemilihan media atau sumber belajar
- h) Merinci pelayanan penunjang
- i) Menyiapkan evaluasi hasil belajar dan hasil program
- j) Melakukan kegiatan revisi perangkat pembelajaran

Selain model dari Dick & Carey dan Model Kemp yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat pula model dari Berg & Gall yang menjelaskan mengenai metode penelitian Research and Development.

Borg & Gall dalam Nusa Putra menjelaskan :

R&D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri di mana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai mereka memenuhi kriteria tertentu, yaitu efektivitas, dan berkualitas.

Dalam model Borg & Gall ini ada 10 siklus, yaitu : 1. Research and information, 2. Planning, 3. Develop preliminary form of product, 4. Preliminary field testing, 5. Main product revision, 6. Main field testing, 7. Operational product revision, 8. Operational field testing, 9. Final product revision, 10. Dissemination and implementation.

Berdasarkan pandangan tersebut peneliti mencoba untuk melakukan

penelitian yang menghasilkan suatu produk dibidang keolahragaan. Pada saat ini pola latihan yang biasa dilakukan pada atlet untuk melatih footwork yaitu Cuma kecepatan saja, jadi peneliti ingin memberi inovasi baru yaitu model latihan keterampilan footwork (Yudhiesa) pada olahraga bulutangkis agar atlet bisa memperbaiki teknik dengan baik dan benar.

Penelitian dan desain pengembangan menurut definisi Richey dan Klein dalam Emzir sebagai berikut:

The systematic study of design, development and evaluation processes with the aim of establishing an empirical basis for the creation of instructional and noninstructional products and tools and new or enhanced models that govern their development

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam pembelajaran ataupun latihan, serta telah dirancang, dievaluasi, dan direvisi dengan hasil pengembangan pada model. Dalam hal ini yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan keterampilan footwork pada olahraga bulutangkis.

MODEL YANG DIKEMBANGKAN

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan yang terkadang banyak mempengaruhi respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula.

Oleh sebab itu pembinaan atlet sangat mempengaruhi keterampilan bermain seorang pebulutangkis. Maksud dari pembinaan adalah untuk meningkatkan prestasi pebulutangkis. Pada dasarnya pembinaan dan peningkatan prestasi tergantung sepenuhnya pada faktor latihan yang diadakan. Karena tanpa faktor latihan, pembinaan dan peningkatan prestasi tidak akan mencapai hasil yang maksimal.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Teknik dasar keterampilan bulutangkis menurut sapta kunta purnama, antara lain :

(a) sikap berdiri (stance) : sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk yaitu saat servis, menerima servis, dan saat in play. (b) teknik memegang raket : ketepatan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap pukulan yang dihasilkan. (c) teknik memukul bola (strokes) : untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik. (d) teknik langkah kaki (footwork) : dalam permainan bulutangkis kaki berfungsi sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan dengan efektif.

Sedangkan menurut Donie :

Bulutangkis termasuk kedalam kategori olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan terbuka dimana lingkungan banyak mempengaruhi yang terkadang mempengaruhi dari respon yang diberikan. Terkadang respon yang diberikan tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan semula. Secara garis besar teknik dalam permainan bulutangkis dapat dibagi atas : (1) grip (pegangan), (2) footwork (pengaturan kerja kaki), (3) stroke (penguasaan pukulan), (4) penguasaan pola permainan.

Model adalah pola (contoh, acuan, ragam, dan sebagainya) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Menurut Bompa dalam Setyo Budiwanto mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan dari aslinya. model adalah suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Model merupakan representasi dari

suatu abstraksirealistis, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan atau bagaimana adanya sesuatu itu. Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan, dan dapat menjelaskan pula hubungan-hubungan yang penting. Menurut husdarta model merupakan representasi dari suatu abstraksi realitas, model merupakan gambaran tentang sesuatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu.

Istilah model dapat diartikan sebagai tampilan grafis, prosedur kerja yang teratur dan sistematis, serta mengandung pemikiran bersifat uraian atau penjelasan berikut saran. Uraian atau penjelasan menunjukkan bahwa suatu model desain pembelajaran menyajikan bagaimana suatu pembelajaran dibangun atas dasar teori-teori seperti belajar, pembelajaran, psikologi, komunikasi, sistem, dan sebagainya.

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model di artikan sebagai kerangka konseptual yang tidak sambarang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan, model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru. Model konseptual adalah model yang bersifat analitis, yang menyebutkan komponen-komponen produk, menganalisis komponen secara rinci dan menunjukkan hubungan antar komponen yang akan dikembangkan. Model teoritik adalah model yang menggambar kerangka berfikir yang didasarkan pada teori-teori yang relevan dan didukung oleh data empiris.

Beberapa pendapat tentang model yang telah di jelaskan dapat diartikan bahwa model adalah suatu gambaran yang bertujuan untuk memperjelas sesuatu. Model yang dimaksudkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah gambaran pola yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi, dan

evaluasi dalam untuk mencapai tujuan latihan keterampilan footwork bulutangkis, karena suatu latihan memerlukan bermacam-macam model latihan yang dapat membantu proses pencapaian yang maksimal.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training. Menurut Bempa mengemukakan pendapatnya bahwa sebagai berikut, training is the process of executing repetitive, progressive exercises or work that improves the potential to achieve optimum performance. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Menurut Bempa dalam Setyo Budiwanto mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut Wiarto mendefinisikan bahwa Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban.

Latihan menurut Harsono dalam Tangkudung & Wahyuningtyas adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Sedangkan latihan otot menurut Santosa Giriwijoyo dkk. adalah untuk mencegah atrofi/hypotrofi otot dan osteoporosis, dan agar otot dan tulang dapat memenuhi tuntutan tugas kemandirian dalam perikehidupan bio-psiko-sosiologik masing- masing individu. Latihan menurut Ria Lumintuarso yaitu latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya

Bulutangkis merupakan salah satu permainan cepat yang dibutuhkan waktu

yang sangat pendek untuk merespon dari setiap pengembalian lawan. Maka dari itu langkah kaki atau footwork sangat perlu diperhatikan karena keterlambatan dalam pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam pengembalian pukulan lawan dengan pukulan baik dan benar pula.

Sapta Kunta Purnama mengatakan, langkah kaki atau footwork dalam permainan bulutangkis sebagai penopang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan efektif. Sedangkan menurut Syah Alhusin, footwork adalah gerak kaki untuk mendekati diri pada posisi jatuhnya shuttlecock, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah.

Teknik ini merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, tentu apabila dilakukan dengan posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila footwork-nya tidak teratur. Herman Subarjah melanjutkan footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya.

Pada dasarnya footwork mempermudah atlet melakukan berbagai pukulan baik pada saat memukul ataupun mengembalikan pukulan yang datang. Hal ini dikarenakan efesiansinya tenaga yang digunakan saat melakukan pukulan, dimana footwork yang benar akan mempermudah shuttlecock selalu berada di depan posisi, sehingga mempermudah saat melakukan pukulan.

Donie menambahkan, pengaturan langkah yang baik dan benar akan memberikan keuntungan. sebagai berikut: 1) akan mampu bergerak cepat kesetiap titik atau sudut lapangan dalam upaya pengembalian pukulan lawan, 2) akan mendapat sudut pukulan tertinggi karena memungkinkan kita bergerak cepat sebelum cock tersebut turun, 3) lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga, 4) akan lebih leluasa dalam melancarkan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat dan bervariasi,

5) akan mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi yang sulit sekalipun.

Banyak variasi dari pada bentuk teknik pengaturan kaki atau footwork dalam permainan bulutangkis diantaranya : langkah bergantian, langkah berturut-turut, langkah meloncat, langkah menggantung, langkah gabungan / kombinasi.

KERANGKA TEORITIK

Keterlambatan dalam pengembalian pukulan lawan sering menjadi kegagalan kita dalam mengembalikan pukulan lawan dengan pukulan baik dan benar. Sapta Kunta Purnama mengatakan, langkah kaki atau footwork dalam permainan bulutangkis sebagai penompang tubuh untuk bergerak kesegala arah dengan cepat, Sehingga dapat memposisikan tubuh sedemikian rupa supaya dapat melakukan gerakan pukulan efektif.

Teknik ini merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, tentu apabila dilakukan dengan posisi baik, Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai bila footwork-nya tidak teratur.

Dari pandangan diatas dapat dikatakan bahwa untuk melatih footwork atlet harus cepat dan tepat. Karena jika tidak benar, maka atlet akan kesulitan untuk mengembalikan pukulan yang berikan oleh lawan. Dari berbagai teori tersebut, peneliti mencoba mengembangkan model latihan footwork pada olahraga bulutangkis.

Model latihan ini dikembangkan dengan susunan latihan yang sistematis. Pada model latihan telah dijabarkan bentuk-bentuk latihan footwork pada bulutangkis untuk memaksimalkan terjadinya footwork yang tepat dan benar dan memberikan inovasi dalam latihan dengan tujuan penyesuaian situasi kondisi subyek penelitian. Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengangkat penelitian pengembangan model dengan fokus model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis

RANCANGAN MODEL

Pada penelitian ini peneliti akan merancang model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan rancangan model yang digambarkan dalam bagian seperti dikutip dari Borg and Gall sebagai metode yang digunakan dalam penelitian.

Karena menurut peneliti metode Borg and Gall sudah sesuai dengan tujuan peneliti. Berikut langkah-langkah penelitian Borg and Gall :

1. Research and information collecting; termasuk dalam langkah ini antara lain studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, dan persiapan untuk merumuskan kerangka kerja penelitian;
2. Planning; termasuk dalam langkah ini merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengan permasalahan, menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan, dan jika mungkin/diperlukan melaksanakan studi kelayakan secara terbatas;
3. Develop preliminary form of product, yaitu mengembangkan bentuk permulaan dari produk yang akan dihasilkan. Termasuk dalam langkah ini adalah persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dan buku petunjuk, dan melakukan evaluasi terhadap kelayakan alat-alat pendukung;
4. Preliminary field testing, yaitu melakukan ujicoba lapangan awal dalam skala terbatas. dengan melibatkan subjek sebanyak 6 – 12 subjek. Pada langkah ini pengumpulan dan analisis data dapat dilakukan dengan cara wawancara, observasi atau angket;
5. Main product revision, yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal. Perbaikan ini sangat mungkin dilakukan lebih dari satu kali, sesuai dengan hasil yang ditunjukkan dalam ujicoba terbatas, sehingga diperoleh draft produk (model) utama yang siap diujicoba lebih luas;
6. Main field testing, uji coba utama yang melibatkan seluruh mahasiswa.
7. Operational product revision, yaitu melakukan perbaikan/ penyempurnaan terhadap hasil uji coba lebih luas,

sehingga produk yang dikembangkan sudah merupakan desain model operasional yang siap divalidasi;

8. Operational field testing, yaitu langkah uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan;

9. Final product revision, yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final)

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan adalah membuat model latihan footwork untuk cabang olahraga bulutangkis. Tujuan penelitian dan pengembangan model latihan footwork ini secara khusus adalah untuk mengetahui bagaimana pengembangan model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus B Universitas Negeri Jakarta..

2. Waktu Penelitian

waktu penelitian selama tiga bulan yang akan dimulai bulan Oktober 2017. Satu bulan pertama pada bulan Oktober digunakan untuk proposal. Satu bulan berikutnya pada November untuk pembuatan penelitian. Satu bulan terakhir pada bulan Desember digunakan untuk pengolahan data, analisa data, penulisan hasil penelitian.

C. Metode Penelitian

Hasil akhir penelitian model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis ini akan menghasilkan produk berupa desain model latihan yang lengkap dengan spesifikasi produknya seperti buku dan video video model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall.

LANGKAH-LANGKAH PENGEMBANGAN MODEL

1. Analisis Kebutuhan

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam latihan untuk footwork bulutangkis dan dideskripsikan serta temuan lapangan.

Hal ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan sarana dan prasarana latihan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

2. Perencanaan Pengembangan Model (Desain Produk)

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk memaksimalkan hasil footwork bulutangkis. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan.

Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli supaya menghasilkan produk yang sempurna.

3. Validasi Desain

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan footwork pada olahraga bulutangkis. Setelah pembuatan model pembelajaran selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model tersebut.

Penelitian ini telah divalidasi oleh tiga orang ahli, 1) Drs. Endang Derajat, M.KM., sebagai dosen Bulutangkis UNJ, 2) Andi Ridha Al Saudi, S.Pd, sebagai pelatih

Bulutangkis, 3) Muh Abd Harits Al Farisi, S.Pd, sebagai pelatih Bulutangkis.

Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan dengan menggunakan metode model latihan footwork pada olahraga bulutangkis yang telah dibuat. Telaah pakar dalam model latihan footwork berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan.

4. Uji Coba Produk pada Kelompok Kecil

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subyek berjumlah 12 orang. Data hasil uji kelompok ini dihasilkan dari catatan lapangan dari hasil

HASIL PENELITIAN

Hasil pengembangan model dalam penelitian ini tertulis peneliti menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau storyboard script yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis. Yang nantinya akan ditulis dalam bentuk buku panduan model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis. Buku ini akan disebarkan kepada pelatih-pelatih bulutangkis dan diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih bulutangkis dalam variasi model latihan.

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan keterampilan footwork (RR) pada olahraga bulutangkis, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model. Model latihan keterampilan footwork (RR) pada olahraga bulutangkis, dimana 1 orang berprofesi sebagai dosen olahraga bulutangkis dan 2 orang sebagai pelatih bulutangkis. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan dari 20 model latihan footwork bulutangkis ini teruji valid. Berikut hasil data dari masing-masing ahli yang terlibat dalam penelitian.

uji coba model. Hasil masukan dari uji coba kelompok kecil dijadikan bahan untuk memperbaiki model latihan footwork pada olahraga bulutangkis.

Hasil responden yang dilakukan pada pemain di kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

5. Revisi Produk

Masukan dari hasil kuesioner dan catatan lapangan pada uji kelompok kecil dipergunakan untuk merevisi produk. Hal ini dilakukan untuk penyempurnaan model yang telah dirasakan dan dialami untuk subjek guna uji kelompok berikutnya.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya variasi model latihan pada olahraga bulutangkis layak dan dapat digunakan dalam latihan footwork cabang olahraga bulutangkis.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan footwork bulutangkis diantaranya :

1. Perhatikan keabsahan teknik melangkah pada setiap jenis masing-masing langkah, terutama langkah berturut turut kearah sebelah kiri.
2. Ritme atau irama lambat atau cepatnya pergerakan langkah dari masing-masing sempel agar tidak terlalu cepat atau lambat sesuai kebutuhan.
3. Perhatikan agar setiap titik latihan footwork tidak terlewatkan atau tidak terulang-ulang sehingga membuang waktu.

PEMBAHASAN

Hasil akhir produk pengembangan model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis setelah dilakukan penelitian yaitu berupa buku model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis. Pengembangan buku model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis berdasarkan dari hasil analisis kebutuhan. Setelah menganalisis kebutuhan model latihan footwork sangat penting maka peneliti membuat 58 model latihan yang kemudian diserahkan kepada

3 ahli untuk diminta validasi tentang model yang peneliti susun.

Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan footwork pada cabang olahraga bulutangkis yang dilakukan terhadap model yang berjumlah 58 model yang tertuang dalam table justifikasi ahli. Dan mendapatkan hasil draf final menjadi 58 model latihan. Dan model final itu kemudian diuji cobakan pada kelompok kecil meliputi jumlah subjek sebanyak 12 orang yang berasal dari SMA 80 dan uji coba kelompok besar meliputi jumlah subjek sebanyak 30 orang yang berasal atlet-atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) UNJ dan pada saat uji coba ini diberikan angket kemudahan dan kemenarikan kepada atlet yang merasakan model latihan tersebut.

Selama berjalannya suatu penelitian tentu saja terdapat faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya. Tentu saja hal tersebut juga dialami oleh peneliti, beberapa faktor pendukung yang dialami selama melakukan peneliti antara lain:

1. Tuntutan dan arah yang diberikan oleh pembimbing dalam melaksanakan penelitian sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis.
2. Dalam melakukan proses penelitian, peneliti merasa mendapat dukungan penuh oleh insan bulutangkis baik pemain maupun pelatih.
3. Pemilihan ahli yang tepat serta memiliki waktu luang untuk

melakukan diskusi tentang model yang dikembangkan sangatlah membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Sedangkan faktor yang dianggap sebagai penghambat dalam pengembangan model ini adalah :

1. Sulitnya para atlet untuk melakukan langkah yang terus menerus.
2. Sulitnya para atlet untuk menghafal gerakan yang sudah diberikan oleh peneliti.
3. Faktor penghambat tentunya bukan menjadi alasan untuk peneliti berhenti dalam melakukan penelitian, dengan faktor pendukung yang ada serta semangat untuk menyelesaikan penelitian maka peneliti berhasil menyelesaikan penelitian model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil, maka dapat disimpulkan bahwa :
2. a. Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit sehingga kemampuan footwork atlet dapat meningkat.
3. Terdapat peningkatan kemampuan penguasaan lapangan cabang olahraga bulutangkis yang signifikan dengan menggunakan

model latihan footwork pada mahasiswa KOP Bulutangkis UNJ

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka dapat disarankan bahwa:

1. Saran untuk atlet
Produk model latihan footwork cabang olahraga bulutangkis yang berbentuk storyboard script ini baiknya dibaca terlebih dahulu, agar disaat melakukan

latihan atlet tidak salah dalam melakukan gerakan dan tidak salah langkah saat melakukan model latihan footwork. Agar tujuan latihan tercapai khususnya pada latihan penguasaan lapangan.

2. Saran untuk pelatih

Produk pengembangan ini adalah model latihan footwork cabang olahraga

bulutangkis ini yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu pertimbangan situasi dan kondisi yang dimiliki atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Benny, A. Pribadi, Model Design Sistem Pembelajaran, Jakarta :Dian Rakyat, 2009
- Dick Walter, Lou Carey dan James O. Carey, The Systematic Design of Instruction, Ohio : Pearson New Jersey Columbus, 2009
- Emzir, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2012
- Giri, Wiarso, Fisiologi dan Olahraga, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013
- James, Tangkudung & Wahyuningtyas Puspito Rini, Kepeleatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga", Jakarta : Cerdas Jaya, 2012
- Johansyah, Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, Jakarta : PT. Raja Grafindo, Persada, 2013
- Punaji, Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, Jakarta : Prenada Media, 2013
- Ria, Lumintuarso, Teori Kepeleatihan Olahraga, Jakarta : Lankor, 2010
- Setyo, Budiwanto, Metodologi Latihan Olahraga, Malang : Universitas Negeri Malang, 2012
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, 2013
- Trianto, Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori dan Praktek, Surabaya : Pustaka Ilmu, 2007
- Tudor, O Bomba, Conditioning Young Athletes, Human Kinetics, 2015
- Santoso, Giriwijoyo, Ilmu Kesehatan Olahraga, Bandung : 2007
- Sofyan, Hanif, Kepeleatihan Dasar Sepak Takraw, Jakarta : PT. Raja Grafindo Tinggi, 2005
- Sukadiyanto, & Dangsina Muluk, Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Bandung : Lubuk Agung, 2011
- Walter, R Borg & Meredith D Gall, Fouth Edition Research & Introduction, USA : Logman, 1983
- Wasis, D. Dwiyooga, Pembelajaran Pengetahuan Kesegaran Jasmani, Wineka

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

Nama : Rahmat Ramadhan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Jakarta/27 Februari 1995
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum menikah
Tinggi/Berat Badan : 175 CM/57 KG
Alamat : Jalan Malaka 1 No. 70
Pendidikan Terakhir : SMA
Nomor HP : 081934348868
E-mail : rahmatr.lafanny@gmail.com



≡

II. Pendidikan Formal

- a. 2000-2006 : SDN 014 Jakarta Timur
- b. 2006-2009 : SMPN 139 Jakarta Timur
- c. 2009-2012 : SMAN 44 Jakarta
- d. 2012-2017 : Program Sarjana (S-1) Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta

III. Keterampilan

- Juara II seleksi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional tingkat Nasional tahun 2011
- Juara I Olimpiade Olahraga Siswa Nasional tingkat Provinsi Dki Jakarta tahun 2011
- Juara II Liga Mahasiswa beregu putra tingkat Nasional tahun 2014

Demikian daftar riwayat hidup ini Saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggungjawabkan. Atas perhatian Bapak/Ibu Saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 22 Desember 2017

Rahmat Ramadhan

