

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN LANGKAH BERSTRUKTUR DENGAN LANGKAH ACAK UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET PEMULA TERHADAP PENGUASAAN LAPANGAN BULUTANGKIS PB JAYA RAYA METLAND JAKARTA TIMUR

Penelitian ini untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *footwork* menggunakan langkah berstruktur dan langkah acak untuk meningkatkan kelincahan atlet pemula terhadap penguasaan lapangan bulutangkis PB Jaya Raya Metland Cakung Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-Test and Post-Test Design*”. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan tes awal dan tes akhir menjadi 18 kali pertemuan dengan jumlah sempel 20 orang. Instrumen test yang digunakan adalah *court agility test*. Analisis data yang digunakan adalah analisis data uji t-independen. Menghitung t-hitung untuk dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$ , metode latihan *footwork* langkah berstruktur diperoleh rata-rata awal 15,25 dan akhir 14,61. Untuk nilai  $t_h$  5,017 sedangkan untuk  $t_t$  taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-1)=9$  adalah 1,83. Latihan *footwork* langkah acak diperoleh rata-rata awal 16,22 dan akhir 15,71 nilai  $t_h$  sebesar 2,454 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-1)=9$  adalah 1,83 maka  $t_{hitung} (2,454) > (1,83)$ . Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok latihan *footwork* langkah berstruktur dan kelompok langkah acak dengan uji t yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 2,287 dan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan  $df (n-2)=18$  adalah 1,73. Maka  $t_{hitung} (2,287) > t_{tabel} (1,73)$  yang berarti  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *footwork* langkah berstruktur dan latihan *footwork* langkah acak dapat disimpulkan latihan *footwork* langkah berstruktur lebih efisien diterapkan oleh atlet pemula PB Jaya Raya Metland Jakarta Timur.

Kata Kunci : *Langkah Berstruktur, Langkah Acak, Kelincahan*

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON FO FOOTWORK EXERCISE BY USING THE STRUCTURED STEP AND THE RANDOM STEP TO IMPROVE A BEGINNER ATHLETIC AGILITY IN MASTERING THE FIELD OF BADMINTON AT PB JAYA RAYA METLAND, EAST JAKARTA**

*This research is created to find out which one is better between footwork exercises with a structured step or with random step to improve beginners' athletic agility in mastering the field of badminton at PB Jaya Raya Metland, East Jakarta. The methods that used are experiment method "Two Group Pre-Test and Post-Test Design". This research is committed for 18 meetings; it is included with the first meeting and the final meeting. This research joint by 20 persons as called samples. Technic data analysis that used is test t-independent of data analysis. It is started account t-hitung with aim to be compared to the value of the t-table, footwork exercise methods with a structured step obtained first test 15,25 and last test 14,61. Value of t-hitung is 5,017 whereas the value of t-table with a significant level is 0,05 with  $td(n-1) = 9$  equal to 1,83. From initial test and final test random steps of footwork exercise obtained an average of first test 16,22 and last test 15,71 value(t-hitung) is 2,454 whereas t-table with significant level is 0,05 with  $df(n-1)=9$  equal to 1,83 thus  $t\text{-hitung } (2,454) > (1,83)$ . To know that there is a difference between the team with structured step exercise and a team with random step exercise are determined by t-test, which is t-hitung with amount 2,287 and t-table on significant level is 0,05 and  $df(n-2) = 18$  equal to 1,73. Then  $t\text{-hitung } (2,287) > t\text{-tabel } (1,73)$ , which means  $H_0$  is rejected that means there is a significant deference between footwork exercise with structured steps and footwork exercise with random step, by showing the result of these methods, structured step footwork exercise is more efficient and this implemented by beginners' athletic at PB Jaya Raya Metland, East Jakarta.*

*Keywords : excercise methods, random step excercise, agility*