



## PENGARUH LATIHAN FOOTWORK TERHADAP KOORDINASI GERAK LANGKAH KAKI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP MUHAMMADIYAH 29 DEPOK

Danu Andika Putra<sup>1</sup>, Muhammad Aspar<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Olahraga

[danuandikaputra24@gmail.com](mailto:danuandikaputra24@gmail.com)

### Abstract (English)

*This research aims to find out whether there is an effect of footwork exercises on footstroke coordination in badminton games in extracurricular students of SMP Muhammadiyah 29 Depok, with a sample of 17 students. The main problem in this study is the exercise method that only focuses on speed and lack of variation in footwork exercises. This research uses a quantitative method with the One Groups Pretest-Posttest Design approach. Data from the pre-test shows that the average score of the student's footwork coordination ability is 27.65 and the post-test is 35.59. So the difference between the average difference in pre-test and post-test results is 7.94, which means that there is an influence from the application of footwork exercises on the coordination of footwork in badminton games in students.*

### Article History

Submitted: 24 Agustus 2025

Accepted: 27 Agustus 2025

Published: 28 Agustus 2025

### Key Words

Badminton, Footwork,  
Movement Coordination, Student

### Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan footwork terhadap koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 29 Depok, dengan jumlah sampel sebanyak 17 siswa. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah metode latihan yang hanya terfokus pada kecepatan dan kurangnya variasi dalam latihan footwork. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Data dari *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata kemampuan koordinasi gerak langkah kaki siswa adalah sebesar 27,65 dan *post-test* sebesar 35,59. Maka selisih perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 7,94 artinya terdapat pengaruh dari penerapan latihan *footwork* terhadap koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa.

### Sejarah Artikel

Submitted: 24 Agustus 2025

Accepted: 27 Agustus 2025

Published: 28 Agustus 2025

### Kata Kunci

Bulutangkis, Footwork,  
Koordinasi Gerak, Siswa

## PENDAHULUAN

Kegiatan fisik atau olahraga termasuk salah satu kebutuhan esensial dalam keseharian karena berperan dalam menunjang kebugaran tubuh yang diperlukan untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh (Millah, 2018). Giriwijoyo (2010:41) menerangkan, "Olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis dan dilaksanakan secara sadar dengan tujuan meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Islam memandang kalau praktik olahraga mendapat tempat signifikan, sebab ajaran Islam tidak semata-mata menekankan aspek spiritual, melainkan juga memberikan perhatian terhadap pemeliharaan fisik dan dimensi sosial kehidupan umat. Hal ini tercermin dalam salah satu hadis yang menyebutkan bahwa setiap langkah kaki yang digunakan untuk kebaikan akan bernilai pahala.

مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ لِيُقِيمِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً

Artinya: Barangsiapa bersuci di rumahnya lalu dia berjalan menuju salah satu dari rumah Allah (yaitu masjid) untuk menunaikan kewajiban yang telah Allah wajibkan, maka salah satu langkah kakinya akan menghapuskan dosa dan langkah kaki lainnya akan



meninggikan derajatnya.” (HR. Muslim, no. 666). Demikian pula ketika langkah menuju rumah ketika pulang dari masjid, nilainya sama dengan langkah keberangkatannya menuju masjid seperti hadits di atas, Maka hubungannya dengan penelitian ini adalah gunakanlah langkah kaki pada hal yang bersifat positif dan kebaikan seperti olahraga yang mana dari langkah kaki tersebut bisa mengkoordinasikan ke dalam aspek kehidupan sehingga setiap langkahnya bernilai pahala.

Kesehatan menjadi salah satu pilar utama yang memengaruhi kebugaran tubuh dan tampilan jasmani, bahkan kerap dianggap sebagai anugerah tak ternilai yang tak dapat digantikan dengan apapun. Maka tak heran bila setiap insan merindukan kehidupan yang sehat, sejahtera, serta berpenampilan segar dan tampak muda. Dalam kerangka ini, olahraga dipandang sebagai manifestasi gerak manusia yang bersifat universal, sebuah aktivitas jasmani yang tidak hanya bertujuan menjaga kondisi fisik, melainkan juga menyentuh dimensi psikologis individu (Husdarta, 2010:2). Olahraga adalah aktivitas yang mengandung banyak nilai positif, seperti kejujuran saat bertanding, menghormati teman maupun lawan, menerima kekalahan dengan sikap terbuka, memberikan apresiasi kepada pemenang, serta menjunjung tinggi sikap sportivitas dalam permainan, bahkan banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga sebagai sarana alternatif untuk meluapkan rasa sedih atau kekecewaan terhadap seseorang. Selain itu, terdapat banyak nilai positif lainnya yang sebenarnya terkandung dalam aktivitas olahraga. Olahraga hadir bukan sekadar gerak jasmani belaka, melainkan sebagai medium pembinaan diri yang menyentuh raga dan jiwa. Melaluinya, tumbuh keteguhan watak, keluhuran disiplin, semangat sportivitas, serta penghormatan terhadap nilai-nilai budaya yang hidup dalam masyarakat. Jadi, olahraga menjelma sebagai jalan pembentukan insan yang sehat secara lahiriah, bernilai, bagi terwujudnya mutu manusia hakiki (Palmizal dan Setiawan, 2019:6). Badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat tempat istimewa di hati masyarakat Indonesia, tercermin dari antusiasme yang meluas, baik dalam kegiatan harian maupun dalam perhelatan resmi, mulai dari tingkat daerah hingga kancan internasional seperti Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade (Putra & Sugiyanto, 2016:175-185). Badminton merupakan cabang olahraga yang telah meraih ketenaran di gelanggang dunia. Permainan ini secara sederhana mengandalkan net, raket, dan *shuttlecock*, namun di dalamnya terkandung keragaman teknik pukulan, dari yang lembut hingga yang melesat tajam, serta gerak tipu yang menuntut kelincahan dan kecermatan tinggi.

Badminton atau bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang memiliki daya pesona tersendiri dan digemari oleh berbagai kalangan usia, baik pria maupun wanita. Aktivitas ini dimainkan dengan beragam tujuan, dari sekedar mencari hiburan, ikut-ikutan tren sosial media, hingga meraih prestasi. Indonesia sendiri dikenal sebagai salah satu negara yang mempunyai catatan prestasi terbaik di panggung dunia, dan keberhasilan tersebut telah mendorong minat masyarakat untuk menjadikan bulutangkis sebagai sarana pengembangan diri menuju kesehatan maupun pencapaian prestasi (Aprilia, 2018:13).

Pembinaan sejak usia dini merupakan landasan penting dalam meraih prestasi optimal. Sajoto dalam kutipan Hadiwinata (2014:3) menyebut bahwa atlet harus memiliki empat komponen utama, yakni pengembangan fisik, teknik, mental, serta kematangan dalam bersikap sebagai juara. Keempat aspek ini perlu dijalankan secara selaras sesuai karakteristik cabang olahraga yang digeluti. Dalam bulutangkis, kemampuan memukul *shuttlecock* dari berbagai arah menjadi syarat dasar. Budiwanto (2013:16) membagi teknik dasar dalam bulutangkis menjadi dua, yakni teknik tanpa menggunakan bola dan teknik pukulan. Teknik tanpa bola termasuk sikap siaga, pegangan raket, dan langkah kaki (*footwork*), sementara teknik pukulan mencakup *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive*. Penguasaan teknik ini menuntut



latihan yang terarah berdasarkan kaidah yang benar agar tercapai tingkat keterampilan yang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif aspek *footwork* dalam permainan bulutangkis, dengan mengambil lokasi studi di SMPM 29 Sawangan Depok. Penulis memandang bahwa *footwork* merupakan elemen latihan yang tampak sederhana, namun memegang peranan krusial sebagai dasar peningkatan kualitas permainan, khususnya dalam mendukung koordinasi langkah kaki. Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk menguasai komponen-komponen teknis dasar seperti cara memegang raket (*grip*), pergerakan kaki (*footwork*), serta teknik pukulan terhadap *shuttlecock*. Selain itu, penguasaan unsur biomotorik juga menjadi syarat penting, meliputi kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan daya ledak dari sebuah pukulan. Dalam pandangan Sapta Kunta Purnama (dalam Ramadhan, 2019), *footwork* merupakan landasan gerak yang memungkinkan pemain bergerak dinamis ke segala arah secara cepat, guna mencapai posisi yang tepat dalam melakukan pukulan secara efektif.

Dinata (Eka Nugraha, 2018:29), menerangkan *footwork* sejatinya adalah tata langkah yang mengatur letak tubuh agar senantiasa siap menyambut datangnya *shuttlecock* dengan pukulan yang terarah dan presisi. Dalam hal ini, kelincahan bukan sekadar kemampuan bergerak, melainkan kecekatan jiwa dan raga untuk mengubah arah secara tangkas tanpa kehilangan kendali atas keseimbangan. Maka tanpa disadari, *footwork* menjadi komponen dari koordinasi gerak kaki dalam gelanggang bulutangkis, sebab langkah yang tepat bukanlah kebetulan, melainkan hasil tempaan dari latihan yang menasar ke dasar pergerakan kaki. Variasi dalam latihan inilah yang menjadi alasan kuat pihak peneliti memperkenalkan bentuk gerakan yang lebih hidup dan beragam, guna menakar metode manakah yang paling baik dalam menyempurnakan irama langkah pemain.

Donie dalam Ramadhan (2019:25) menyampaikan bahwa tata langkah kaki yang terarah dan benar memberi banyak faedah dalam permainan. Di antaranya ialah kemampuan menjangkau tiap sudut lapangan dengan cekatan guna membalas pukulan lawan, meraih titik tertinggi untuk memukul sebelum *shuttlecock* menyentuh tanah, menghemat tenaga dalam setiap gerakan, memberikan keleluasaan dalam melancarkan ragam pukulan yang cepat, kuat, dan terukur, serta memungkinkan pemain membalikkan keadaan meski dalam posisi yang terdesak. Dari hasil observasi, pengamatan dan perbincangan peneliti bersama pelatih yang bersifat wawancara di SMP Muhammadiyah 29 Sawangan, terungkap bahwa para siswa peserta kegiatan bulutangkis telah memperoleh pelatihan dasar. Namun demikian, keterpaduan gerak langkah kaki atau *footwork* masih menjadi bagian tak terpisahkan yang memberi andil besar dalam menentukan hasil laga di lapangan. Peneliti melihat kemampuan koordinasi langkah kaki yang dimiliki siswa kurang optimal, jadi peneliti tertarik melakukan penelitian ini, adapun observasi penilaian latihan *footwork* siswa/i SMP Muhammadiyah 29 Depok sebagai berikut:

**Tabel 1 Observasi Penilaian Latihan Ekstrakurikuler Bulutangkis**

OBSERVASI PENILAIAN EKTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP MUHAMMADIYAH 29 DEPOK			
NO	NAMA SISWA	PREDIKAT	KELAS
1	Azri Azka Azlean	B	VII
2	Revan Azka Muaffaq	B	VII
3	Al-hady Rhamadhan Saputra	B	VII



4	Eka Bintang Pratama	B	VII
5	Muhammad Kurnia	B	VII
6	Alliyah Puteri Ashar	B	VII
7	Andidi Putri Rahmadany	B	VII
8	Maulida Kirana Zafira	B	VII
9	Sapa'ah	B	VII
10	Chira Audia Syafira	B	VIII
11	Bondan Hagan Admaja	A	VIII
12	Muhammad Fahri	A	VIII
13	Indriati	B	VIII
14	Dwi Safitri	B	VIII
15	Muhammad Azka Hafizh	B	VIII
16	Bara Apidraja	B	VIII
17	Abi Arasyid	A	VIII

## METODE

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen. Metode eksperimen diartikan sebagai pendekatan sistematis untuk membangun hubungan yang menunjukkan fenomena sebab-akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah “*One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang melibatkan pengukuran awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan dan pengukuran akhir (posttest) setelah perlakuan, sehingga hasilnya dapat diketahui dengan lebih akurat melalui perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (Sugiyono, 2015: 64).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 29 Depok. Jalan Abdul Wahab Raya No.29, RT.1/RW.8, Cinangka, Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat 16516. Sekolah tersebut sudah terakreditasi A. Visi dari SMP Muhammadiyah 29 Depok yaitu “*Terbentuknya Karakter Peserta Didik Yang Berakhlak Mulia, Berprestasi dan Soleh berdasarkan Profil Pelajar Pancasila*”.

#### 2. Deskripsi Data Penelitian

Studi ini mengusung judul “*Pengaruh Latihan Footwork terhadap Koordinasi Gerak Langkah Kaki dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 29 Depok*”. Kegiatan riset berlangsung terhadap seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tersebut, yang berjumlah 17 siswa. Praktikanya, seluruh peserta terlebih dahulu menjalani tes awal (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *footwork*, dan akhirnya dievaluasi kembali melalui tes akhir (*post-test*) guna mengamati perubahan kemampuan koordinasi gerak langkah kaki. Studi berbasis kuantitatif ini dirancang untuk mengetahui pengaruh penerapan program latihan *footwork* yang terstruktur dan terukur terhadap peningkatan kemampuan koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis, dengan mengambil sampel dari populasi siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di lingkungan SMP Muhammadiyah 29 Depok. Studi ini menetapkan seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis sebanyak 17 siswa sebagai sampel utuh, dengan menerapkan desain *pre-test* dan *post-test* guna menakar perubahan pada variabel yang diamati. Sebelum pemberian perlakuan berupa latihan *footwork* yang terstruktur, para



peserta terlebih dahulu menjalani tes awal yang diformulasikan secara objektif untuk mengukur tingkat koordinasi gerak langkah kaki mereka, khususnya dalam melaksanakan elemen dasar permainan bulutangkis. Data yang terkumpul dari pre-test menunjukkan nilai rata-rata kemampuan koordinasi gerak langkah kaki siswa adalah sebesar 27,65. Selanjutnya, selama periode waktu tertentu, para siswa menjalani program latihan footwork yang telah disusun secara sistematis. Setelah selesainya periode latihan, para siswa kembali menjalani tes yang serupa (*post-test*) dengan instrumen yang sama untuk mengevaluasi dampak dari latihan *footwork* terhadap kemampuan koordinasi gerak langkah kaki mereka. Hasil analisis komparatif antara data pre-test dan post-test mengungkapkan adanya peningkatan yang cukup signifikan dalam kemampuan koordinasi gerak langkah kaki siswa setelah mengikuti program latihan footwork, yang tercermin dari peningkatan nilai rata-rata menjadi 35,59 pada saat pelaksanaan post-test. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif dari latihan footwork terhadap peningkatan koordinasi gerak langkah kaki siswa dalam permainan bulutangkis di SMP Muhammadiyah 29 Depok.

**Tabel 3. 4 Deskripsi Statistics**

Deskripsi Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRE	17	20	15	35	470	27.65	1.553	6.403
POST	17	25	25	50	605	35.59	1.478	6.094
Valid N (listwise)	17							

## B. Hasil Analisa Data

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji kenormalan dilangsungkan guna menelaah apakah serangkaian data yang terkumpul bernaung dalam distribusi yang bersifat normal. Prosedur pengujian ini dijalankan melalui perangkat lunak SPSS versi 25, dengan mengikuti serangkaian langkah yang telah tersusun secara sistematis dan terukur:

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Normalitas**

	Shapiro Wilk			A	Hipotesis	Keputusan
	Statistic	df	Sig			
Pre-Test	0,897	17	0,060	0,05	H <sub>0</sub> diterima, H <sub>1</sub> ditolak	Normal
Post-Test	0,920	17	0,148		H <sub>0</sub> diterima, H <sub>1</sub> ditolak	Normal

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa uji *Shapiro Wilk* digunakan untuk menentukan normalitas kelas. Tingkat signifikansi hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*



adalah  $0,060 > 0,05$  dari kriteria signifikansi, maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Menerangkan bahwasanya data terkait hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* pendistribusiannya terbilang normal.

### b. Uji Homogenitas

Dalam studi ini, uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah kelompok sampel memiliki kesamaan ragam atau varian yang setara. Pengujian dilakukan melalui pendekatan *Levene's Test*, yang berfungsi menilai kesejajaran varians antar kelompok. Proses perhitungan dibantu oleh perangkat lunak SPSS versi 25, guna menjamin ketepatan analisis dalam pelaksanaan riset ini:

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Homogenitas**

<i>Levene Statistic</i>	Df1	df	Sig	Hipotesis	Keputusan
0,736	1	32	0,397	$H_0$ diterima, $H_1$ ditolak	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah dilakukan, telah mendapatkan hasil nilai sig sebesar  $0,397 > 0,05$  yang diartikan sampel homogen. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki varians yang bersifat homogen.

### c. Uji Hipotesis (Uji T- Paired Samples Test)

Pada uji T independent ini peneliti menggunakan SPSS V25 untuk menguji data yang telah di peroleh maka data yang dihasilkan sebagai berikut :

**Tabel 3. 7 Hasil Uji T (Paired Samples Test)**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2tailed)
					Lower	Upper			
Paired	PRETES	7,94	5,018	1,21	10,52	5,361	6,52	1	0,000
1	T	1		7	1		5	6	
	POSTES								
	T								

Uji hipotesis dalam pengujian kemampuan analisis melalui metode *Paired Samples Test* menghasilkan nilai *t-test* sebesar  $-5,525$  dengan signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000$  yang lebih kecil dari  $0,05$ , serta nilai T hitung sebesar  $6,525$  yang melampaui T tabel sebesar  $1,74588$ . Hasil tersebut mengindikasikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Jadi, latihan *footwork* yang diberikan memberi pengaruh signifikan dengan sasaran ke peningkatan koordinasi gerak langkah kaki siswa ekstrakurikuler bulutangkis di



SMP Muhammadiyah 29 Depok. Temuan riset sekaligus menjawab rumusan masalah dalam studi ini, bahwa latihan *footwork* terbukti efektif dalam mendukung keterampilan koordinatif gerak kaki dalam permainan bulutangkis.

### C. Interpretasi Hasil Penelitian

Studi ini diselenggarakan di SMP Muhammadiyah 29 Depok, dengan tujuan menelaah sejauh mana latihan *footwork* berpengaruh terhadap koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yakni model penelitian yang mengukur kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, guna mengetahui perubahan yang terjadi secara objektif dan terukur.

*Pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keadaan awal siswa sebelum diberikan treatment, ternyata masih banyak siswa yang masih mendapatkan poin rendah dari penilaian yang sudah ditentukan. Kesulitan dalam melakukan *pre-test* yang diberikan. Setelah dilakukan perlakuan, siswa mendapatkan poin yang diharapkan dari penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 14 hari, dalam pertemuan pertama siswa masih kurang dalam melakukan koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis, setelah pertemuan 2-13 siswa mulai memahami dan sudah paham bagaimana cara yang tepat dan benar dalam melakukan koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis.

Penelitian ini dirancang berdasarkan penelitian terdahulu dengan judul Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pada Atlet bulutangkis PB. Kusuma Ngawi (Andy Widhiya Bayu Utomo, Bakti Wulandari, Arief Nur Wahyudi, 2023). Penelitian ini memiliki metode latihan yang sama yaitu *footwork*, namun sedikit terdapat perbedaan pada variable yang dipengaruhi, diperoleh hasil dari penelitian tersebut adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan pemain bulutangkis PB Kusuma Ngawi mempunyai pengaruh yang besar terhadap kelincahan pemain bulu tangkis PB Kusuma Ngawi, nilai mean pretest sebesar 14,71 dan nilai rata-rata posttest adalah 14,12. Nilai signifikansinya sebesar 10,310. Selain itu kecepatan pemain bulutangkis PB Kusuma Ngawi juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai rata-rata awal sebesar 4,70 dan nilai rata-rata setelah diberikan treatment menjadi sebesar 4,44. Nilai signifikansinya sebesar 6,979. Dan cara Anda melatih gerak kaki akan memengaruhi kelincahan dan kecepatan Anda. Peristiwa ini menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0 > 0,26056$ . Hasilnya, seseorang melihat peningkatan kelincahan yang lebih nyata.

Dari hasil pengukuran, diperoleh rata-rata nilai *pre-test* sebesar 27,65 dan nilai *post-test* sebesar 35,59, sehingga terdapat selisih peningkatan sebesar 7,94 poin. Perbedaan ini menerangkan kalau latihan *footwork* yang diterapkan menghadirkan pengaruhnya dalam perspektif positif dengan sasaran peningkatan koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 29 Depok.

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Mengarah pada temuan studi dan pembahasan yang sudah didapatkan, bisa ditarik kesimpulannya bahwa latihan *footwork* berpengaruh terhadap koordinasi gerak langkah kaki dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 29 Depok. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji hipotesis menggunakan uji T- **Paired Samples Test** yang memperoleh hasil dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Selain itu, terlihat dari peningkatan pemahaman siswa yang dapat dilihat dari nilai pre-test dan post-test nya meningkat sebesar 7,94%.

**B. Saran**

1. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber masukan dan motivasi bahwa adanya pengaruh dalam pemahaman siswa terhadap koordinasi gerak langkah dengan latihan footwork.
2. Bagi siswa, supaya dapat mendorong keaktifan dan keberanian dalam berlatih. Peserta didik juga dapat menguatkan pemahaman materi dan saling bertukar informasi satu sama lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dapat menciptakan suatu pembelajaran terbaru yang lebih menarik lagi, untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam menerima suatu pembelajaran. Peneliti mengetahui bahwasanya penelitian masih terdapat kekurangan, karena peneliti sedang dalam tahap belajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Edmizal, E., Donie, D., & Soniawan, V. (2020). Kecepatan reaksi dan daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan footwork bulu tangkis. *Sporta Sainika*, 5(2), 120-132.
- Emral. (2017). Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik. Depok: Kencana.
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan footwork, kekuatan otot tungkai dan tinggi lompatan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-8.
- Hasyim, N., Riswanto, A. H., & Kastam, B. (2021). Upaya meningkatkan pembelajaran dasar long service dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 153-165.
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh latihan footwork dan latihan shadow terhadap agility pada atlet putra persatuan bulu tangkis ILLVERD. *Jurnal Stamina*, 2(10), 54-64.
- Kamaruddin, I., Nur, M., & Sufitriyono, S. (2020). Distributed practice learning model using audiovisual media for teaching basic skills of badminton. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 6(2), 224-232.
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Gazali, N. (2020). PERATURAN DAN PERWASITAN BULUTANGKIS . Malang: AHLIMEDIA PRESS.
- Abidin, A. M. (2018). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika Jurnal Kependidikan*, 188-190.
- Millah, H. (2018). Sosialisasi aturan berolahraga yang benar sesuai dengan rumus "TKPE". *Pengabdian Siliwangi*, 157-159.
- Rhamadani, A. (2021). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior . *JURNAL SCORE*, 9.
- Giriwijoyo (2010). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus "TKPE" (Millah, 2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus "TKPE" Husdarta, 2010. Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus "TKPE" Hadiwinata (2014). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal.
- Putra & Sugiyanto. Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal.
- Hadiyanto, 2009. PENERAPAN PENDIDIKAN KARAKTER PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MELALUI METODE PEMBIASAAN.



- Palmizal dan Setiawan, 2019. Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal.
- Hadiwinata (2014). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal.
- Budiwanto, (2013). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB.Boy Junior Kuala Tungkal.
- Ni'mah dan Deli (2017). Analisis Tingkat Keterampilan Dadar Bulutangkis Pada Atlet PB. Bersama Samarinda.
- Sainal (2018). Analisis Tingkat Keterampilan Dadar Bulutangkis Pada Atlet PB. Bersama Samarinda.
- Rahmat dan Hidayat (2010). Analisis Tingkat Keterampilan Dadar Bulutangkis Pada Atlet PB. Bersama Samarinda.
- James Pole (2011). Analisis Tingkat Keterampilan Dadar Bulutangkis Pada Atlet PB. Bersama Samarinda.
- Utomo, A. W. B., Wulandari, B., & Wahyudi, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Atlet Bulu Tangkis Pb. Kusuma Ngawi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 207-215.