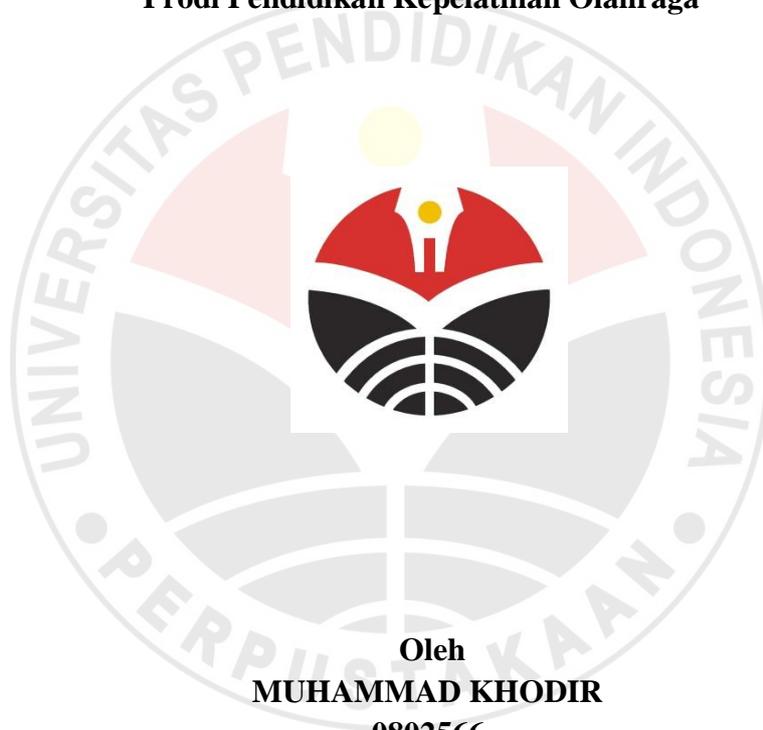


**EFEKTIVITAS HASIL LATIHAN *FOOTWORK* BERPOLA TETAP DAN  
*FOOTWORK* BERPOLA TIDAK TETAP TERHADAP KELINCAHAN  
KAKI PADA ATLET BULUTANGKIS  
(Studi Eksperimen pada Siswa Ekstra Kurikuler Bulutangkis SDN 3 Serang  
Cirebon)**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh  
MUHAMMAD KHODIR  
0802566**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2013**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NAMA : MUHAMMAD KHODIR**  
**NIM : 0802566**  
**JUDUL : EFEKTIVITAS HASIL LATIHAN *FOOTWORK* BERPOLA TETAP DAN *FOOTWORK* BERPOLA TIDAK TETAP TERHADAP KELINCAHAN KAKI PADA ATLET BULUTANGKIS**

**Disetujui dan Disahkan Oleh :**

**Pembimbing 1**

**Drs.Satriya**

**NIP.196002101987031004**

**Pembimbing II**

**Nida'ul Hidayah,M.Si**

**NIP.197209131998022001**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
FPOK UPI**

**Dr. H. R. Boyke Mulyana M.Pd**

**NIP.196202311989031001**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS HASIL LATIHAN *FOOTWORK* BERPOLA TETAP DAN *FOOTWORK* BERPOLA TIDAK TETAP TERHADAP KELINCAHAN KAKI PADA ATLET BULUTANGKIS” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan, khususnya di kampus Universitas Pendidikan Indonesia. Melalui pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini.

Bandung, Februari 2013

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Khodir

0802566

*Hidup adalah kegelapan jika tanpa hasrat dan keinginan. Dan semua hasrat keinginan adalah buta jika tidak disertai pengetahuan. Dan pengetahuan adalah hampa jika tidak diikuti pelajaran. Dan setiap pelajaran akan sia-sia jika tidak disertai cinta.*

*Waktu akan terasa lambat bagi mereka yg menunggu, terlalu panjang bagi mereka yg gelisah, dan terlalu singkat bagi mereka yg bahagia, tetapi waktu akan terasa abadi bagi mereka yg mampu bersyukur*

*Bahagiaku surga mereka, dan deritaku pilu mereka...*

*Dua orang yang sangat aku hargai...*

*Dua orang yang sangat aku hormati...*

*Aku cintai dan aku sayang...*

*Yaa, mereka adalah BAPAK dan IBU-ku*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Efektivitas Hasil Latihan *Footwork* Berpola Tetap dan *Footwork* Berpola Tidak Tetap Terhadap Kelincahan Kaki pada Atlet Bulutangkis.**” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas hasil latihan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis. Penulis berharap, skripsi ini dapat memberikan implikasi yang bermanfaat untuk meningkatkan hasil Latihan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki dan memberikan informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai tingkat hasil Latihan *footwork* berpola tetap dan *footwork* berpola tidak tetap terhadap kelincahan kaki pada atlet bulutangkis.

Penulis menyadari bahwa proses dan hasil penelitian ini masih belum sempurna serta masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran diharapkan penulis untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bandung, Januari 2013

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis menemui banyak tantangan serta hambatan. Namun, berkat ridho Allah SWT bantuan dari beberapa pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd. selaku Dekan FPOK yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
2. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
3. Dr. Nina Sutresna selaku dosen pembimbing akademik penulis, terima kasih telah memberikan ilmu, membimbing, dan memotivasi penulis selama menjadi mahasiswa jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
4. Drs. Satriya selaku pembimbing I dan Ibu Nida'ul Hidayah, M.Si selaku pembimbing II, terima kasih telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Dosen-dosen, dan staf jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, terima kasih telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis dan terima kasih atas segala bantuannya dalam kelancaran proses pendidikan S1 penulis, khususnya proses penelitian dan penyusunan skripsi.
6. H. Mudja Adiwikarta, S.Pd.SD selaku kepala SDN 3 Serang, Bapak Udin, S.Pd selaku pembina prestasi olahraga serta penanggung jawab ekstrakurikuler bulutangkis SDN 3 Serang, terima kasih telah mengizinkan

penulis melaksanakan penelitian di SDN 3 Serang, serta terima kasih kepada Bapak/Ibu guru beserta staf dan anggota ekstrakurikuler bulutangkis SDN 3 Serang, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama penelitian.

7. Untuk keluarga Asep Heryanto, Marlin dan keponakanku yg lucu Akbar, terimakasih telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi, serta keluarga bapak Karba terimakasih telah memberikan masukan-masukan dan motivasi kepada penulis.
8. Salam bakti dan ucapan terima kasih penulis haturkan kepada keluarga tercinta, khususnya Ayahanda Sudirja B.A dan Ibunda Siti Nuraini tercinta, kakakku tercinta Sandi Pebianto serta adik-adikku Nila, Zahra. Terimakasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tak terhingga baik moril maupun materiil.
9. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2008 khususnya kelas B, dan untuk Hendra serta Nurul. Terima kasih atas dukungan serta motivasinya selama ini sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk teman-teman SOFT, Aris, Irvan, Yusup, Ferry, Imam, Asep, Debi, Agung, Awaludin, Gian, Desun, Haris, Selamat untuk teman-teman yang telah mendapatkan gelar S.Pd, untuk yang belum geura atuh nyusul ^\_^ . serta terimakasih atas segala bantuannya.
11. Teman-teman dari KKN Kertawangi 2011 Ratna, yuki, tina, zehan, rifqi, zehan evi, mudzakir, ayu.

12. Kepada Teman sekaligus sahabat terbaik Pepen, Sandra, Andri, Alfa, Ndan, Putut, Om arif, Anto, terima kasih hiburannya, thanks buat tawa, candanya yang sejenak menghilangkan kesetresan dalam proses penyusunan skripsi.
13. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang telah diberikan dan selalu memberi petunjuk kepada kita ke arah jalan yang penuh dengan ridho-Nya. Aamiin.

Bandung, Februari 2013

Penulis

