

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY DALAM CABANG OLAHRAGA SQUASH**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Ilmam Mustaqim

1703574

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

Ilmam Mustaqim, 2021

Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Peningkatan Agility Dalam Cabang Olahraga Squash
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY DALAM CABANG OLAHRAGA SQUASH**

Oleh

Ilmam Mustaqim

(1703574)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Ilmam Mustaqim 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ILMAM MUSTAQIM

**PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP PENINGKATAN
AGILITY DALAM CABANG OLAHRAGA SQUASH**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
NIP. 196001131987031002

Pembimbing II



Yudi Nurcahya, M.Pd.
NIP. 920171219861105101

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

PENGARUH LATIHAN *FOOTWORK* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* DALAM CABANG OLAHRAGA SQUASH

ABSTRAK

Dalam cabang olahraga squash, para atlet dituntut untuk memiliki *agility* yang sangat baik karena olahraga squash merupakan olahraga kompleks yang menuntut atlet nya untuk selalu siap dan bergerak secepat-cepatnya dalam mengejar atau memukul bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi pada penelitian ini seluruh atlet squash Kabupaten Bekasi yang berjumlah 12 orang, sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sebelum melakukan pengumpulan data peneliti membagi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *A-B-B-A*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal dengan menggunakan *Illinois Agility Run* kepada 2 kelompok. Kemudian diberikan *treatment* dengan latihan *footwork* dan latihan konvensional, selanjutnya diberikan tes akhir dengan menggunakan *Illinois Agility Run*. Untuk teknik pengolahan data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dan analisis uji perbandingan yang dimana menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *footwork* terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *footwork* dan latihan konvensional terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash. Metode latihan *footwork* dan latihan konvensional ini memiliki pengaruh terhadap keterampilan *agility*, tetapi metode latihan *footwork* memiliki pengaruh yang lebih signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan *footwork* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash.

Kata Kunci : squash, *agility*, *footwork*.

THE EFFECT OF FOOTWORK EXERCISE ON INCREASING AGILITY IN SQUASH SPORTS

ABSTRACT

In squash, athletes are required to have excellent agility because squash is a complex sport that requires athletes to always be ready and move as quickly as possible in chasing or hitting the ball. This study aims to determine the effect of footwork on increasing agility in squash. The method used in this study is an experimental method using Pretest Posttest Control Group Design. The population in this study were all squash athletes in Bekasi Regency, which amounted to 12 people, the sample used a total sampling technique. Before collecting data the researchers divided 2 groups using the A-B-B-A technique. The data collection technique was carried out by giving an initial test using the Illinois Agility Run to 2 groups. Then given treatment with footwork exercises and conventional exercises, then given a final test using the Illinois Agility Run. For data processing techniques, descriptive statistical analysis and comparative test analysis show that (1) There is a significant effect of footwork exercise on increasing agility in squash sports (2) There is a significant effect of conventional exercise on increasing agility in squash (3) There is a significant difference between footwork training and conventional training on increasing agility in squash. Footwork training methods and conventional exercises have an effect on agility skills, but footwork training methods have a more significant effect. So it can be concluded that the footwork exercise method has a more significant effect on increasing agility in squash.

Keywords: *squash, agility, footwork.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Secara Teoritis.....	6
1.4.2 Secara Praktis.....	6
1.5 Struktur Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Olahraga Squash.....	8
2.2 Kondisi Fisik Dalam Olahraga Squash	10
2.3 <i>Footwork</i> Dalam Cabang Olahraga Squash	13
2.4 <i>Agility</i> Dalam Cabang Olahraga Squash	17
2.5 Kerangka Berpikir.....	20
2.6 Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.2.1 Lokasi.....	23
3.2.2 Populasi.....	23
3.2.3 Sampel.....	24
3.3 Desain Penelitian.....	25

3.4	Instrumen Penelitian	26
3.5	Prosedur Penelitian	27
3.6	Sistematika Pelaksanaan Tes	27
3.7	Analisis Data	29
3.8	Uji Hipotesis	29
3.9	Penentuan Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Temuan	31
4.2	Deskriptif Data	31
4.2.1	Distribusi Penilaian Tes <i>Agility</i> Pada Cabang Olahraga Squash	32
4.3	Uji Normalitas	34
4.4	Uji Homogenitas	35
4.5	Uji Hipotesis	35
4.6	Pembahasan	37
4.6.1	Pengaruh Latihan Footwork Terhadap peningkatan Agility Dalam Cabang Olahraga Squash	38
4.6.2	Pengaruh Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan <i>Agility</i> Dalam Cabang Olahraga Squash	39
4.6.3	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Footwork</i> Terhadap Peningkatan <i>Agility</i> dalam cabang olahraga squash	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		44
5.1	Kesimpulan	44
5.2	Implikasi	44
5.3	Rekomendasi	45
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN		49

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifai, Domi Bustomi, & Sumbara Hambali. (2020). Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31.
- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendikia.
- Astrawan, I. P., & Jaya, I. P. P. (2019). *PELATIHAN FOOTWORK BULUTANGKIS 4 REPETISI 5 SET LEBIH BAIK DIBANDINGKAN BERMAIN BULUTANGKIS UNTUK MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI bisa dan kecepatan dalam hal ini power (daya latihan Institut Ilmu Kesehatan Medika Persada mengikuti kompetisi tersebut. 3(2)*.
- Aswara, A. Y. (2016). Pengembangan Model Latihan Servis Bola Voli. *Urnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 203–218.
- Cholik Mutohir Toho. 2000. Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga.
- KONI : UNS
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Fajar Rizka Putra Yulianto. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tenis Meja. *Kesehatan Olahraga*, 201–206.
- Fajar Romadhon. (2020). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) PADA ATLET BULUTANGKIS Fajar Romadhon PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) PADA ATLET BULUTANGKIS Fajar Romadhon*.
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 14.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (n.d.). How to Design and Evaluate
- Gouttebauge, V., Moen, M., S. Boschman, J., & Kantebeen, M. (2013). Squash-specific exercise test for elite squash players: Development and validity Vincent Gouttebauge, Maarten Moen 2, Julitta S. Boschman, Melvin Kantebeen. *European Journal of Sports and Exercise Science*, 2(1), 1–6.
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55.
- Hardiansyah, S. (2019). Pengaruh Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Tenis Meja. *Jurnal MensSana*, 4(1), 96.

- Harist Abraar Hanif, & Didin Tohidin. (2020). The Effect Of Ladder Drills Training On The Agility Of City Forki Athletes Padang Panjang. *Stamina*, 43(1), 89.
- Harsono. 2007. Teori dan metodologi pelatihan. Bandung : sekolah Pasca Sarjana Program Magister Universitas Pendidikan Indonesia
- Hermawan, I. (2015). *Manajemen Pembinaan Olahraga Squash Di Kota Semarang Tahun 2015*.
- Holmberg, P. M. (2015). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Conditioning Journal*, 37(3), 93–98.
- Irvan, I., Djalal, D., & Iskandar, I. (2017). The Effect of The Skills Training Methods Forehand In The Game of Squash Student FIK UNM Makassar. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 13.
- Khiruzzaman Assya'bani, & Achmad Widodo. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40–46.
- Krasilshchikov, O. (2014). Fitness Profile Of Malaysian Adolescent Squash Players. *Movement, Health & Exercise*, 3, 39–47.
- Kusuma, L. S. W., & Aminullah, A. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Berbasis Teknologi Terhadap Kelincahan Dan Daya Tahan Sekolah Atlet Pb. Lyansa 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*.
- Minarni, M., Hendrayana, Y., & Nuryadi, N. (2019). Korelasi Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kondisi Fisik dengan Performa Atlet Squash. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 269–273.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16.
- Rachmat Dody Ariesna, & Muhammad Arief Setiawan. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Fleksibilitas Dengan Keterampilan Forehand Drive Pada Atlet Klub Squash. *Judika*, 6, 16–27.
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pb. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Reza Permadi. (2018). *Pendidikan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang 2018*.
- Riyadi, B., & Putro, H. (2015). Isyarat Lampu Dan Aba-Aba Pelatih Terhadap Agility Footwork Atlet Bulutangkis Pb Sehat Semarang. *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Saibatul Islamiah, & Endang Sepdanius. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis ILLVERD. *Stamina*, 1(1), 41–57.

- Saputra, G. R., Doddy, G., Ms, T., & Budiawan, M. (2018). *LANGKAH DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 1 UBUD* *Jurnal Ilmu K eolahragaan Undiksha*. 6(1), 1–8.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (Ed.); 1st ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*.
- suksesih. (2013). *Bulutangkis (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswakesel Vi Sd Negeri 2 Sokaraja Kulon Tahun Ajaran 2012 / 2013)*.
- Tri Iswoyo. (2015). *Sumbangan Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan Dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Boast Dalam Permainan Squash*.
- Ulha, I., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kemampuan Groundstroke. *Jurnal Patriot Olahraga*, 2(3), 313–319.
- Walliman, N. (n.d.). *RESEARCH METHODS*.
- Winarno, W. (2019). Upaya Meningkatkan Kecepatan Kaki Melalui Metode Shadow Badminton Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 36–47.
- Wright, M. B. (1988). Probabilities and decision rules for the game of squash rackets. *Journal of the Operational Research Society*, 39(1), 91–99.
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(1), 159–169.
- Z.A, A. R. D. M. H., Supriyadi, & I Nengah Sudjada. (2016). Pengaruh Latihan Agility Wheel Terhadap Kemampuan Footwork Siswa ekstrakurikuler Bulutangkis Sma N 4. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 52–62.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/5262>
- Zemková, E., & Hamar, D. (2014). Agility performance in athletes of different sport specializations. *Acta Gymnica*, 44(3), 133–140.