**SUPLEMENTARY PENELITIAN**

**Pengaruh Latihan *Shadow* menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulutangkis**

1. **INSTRUMEN PENELITIAN**

Instrument tes yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test), maupun akhir (post-test) menggunkan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar (1992 : 202-203). Berdasarkan hasil pre-test dalam penelitian yang dilakukan oleh Purusa Yogi (2015: 63) dengan sampel atlet usia 11-13 tahun diperoleh nilai validitas sebesar 0,706 dan reliabilitas sebesar 0,808 dengan nilai *pre-tes.*

Tes rangkaian olah kaki ini diadakan untuk mengukur kelincahan gerak kaki dengan melangkah ke depan kanan kiri, samping kanan kiri, dan belakang kanan kiri lapangan bulutangkis. Berikut cara pelaksanaan tes rangkaian olah kaki

1. Tujuan: Mengukur kemampuan bergerak cepat ke segala arah dengan teknik kerja kaki spesifik bulutangkis
2. Peralatan : *Stopwatch,* meteran, pita pembatas, papan penggaris, kapur dan alat tulis
3. Testor : Testor berjumlah 3 orang dengan masing-masing tugas memanggil testi, mencatat hasil, memberi instruksi dan *timer*
4. Waktu pelaksanaan tes : 30 detik
5. Pelaksanaan:
6. Peserta dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang pelaksanaan tes kelincahan
7. Sebelum melakukan tes testi diberi contoh pelaksanaan tes kelincahan terlebih dahulu
8. Selanjutnya testi berdiri di dalam kotak segi empat yang berada di tengah lapangan untuk melakukan posisi siap
9. Pada instruksi “ya” testor menghidupkan *stopwatch*; testi bergerak sesuai urutan nomor secepat mungkin dengan teknik langkah spesifik bulutangkis
10. Pergerakan yang pertama salah satu kaki harus masuk ke dalam kotak segi empat yang terletak di depan sudut kanan (nomor 1) pada gambar 1.
11. Setelah testi menginjak kaki ke depan kanan maka testi bergerak ke tengah seperti posisi awal, selanjutnya bergerak kembali dengan melangkahkan kaki ke depan kiri (nomor 2)
12. Kemudian testi kembali ke tengah lagi dan melangkahkan kaki ke samping kanan salah satu kaki masuk ke kotak (nomor 3)
13. Selanjutnya kembali ke posisi tengah, kemudian bergerak ke samping kotak sebelah kiri (nomor 4)
14. Setelah menginjakan salah satu kaki di samping kiri, maka kembali lagi ke tengah dan melangkahkan kaki ke sebelah kanan belakang ke kotak (nomor 5)
15. Kemudian bergerak kembali ke tengah. Selanjutnya melangkahkan kaki ke sebelah kiri belakang ke kotak (nomor 6)
16. Setelah itu testi kembali ke posisi tengah dan bergerak terus menuju kotak-kotak sesuai nomor urut.
17. Catat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjak kaki ke kotak
18. 

Gambar 1. Bidang Sasaran Tes Kelincahan

1. Tohar (1992: 202)
2. **DATA PENELITIAN**

**Tabel 1.** **Data Hasil Peningkatan Kelompok *Shadow* Langkah Berurutan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | ***Pre-Test*** | ***Post-Test*** | **Peningkatan** | **Nilai Gain** |
| 1 | 12 | 13 | 1 | 0,33 |
| 2 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 3 | 12 | 14 | 2 | 0,67 |
| 4 | 11 | 12 | 1 | 0,25 |
| 5 | 12 | 13 | 1 | 0,33 |
| 6 | 14 | 15 | 1 | 1 |
| 7 | 13 | 14 | 1 | 0,5 |
| 8 | 10 | 11 | 1 | 0,2 |
| 9 | 11 | 11 | 0 | 0 |
| 10 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| 11 | 12 | 13 | 1 | 0,33 |
| Mean | 11,8182 | 12.6364 | 0,8182 |  |

**Tabel 2.** **Data Hasil Penelitian Kelompok *Shadow* Langkah Bersilangan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | *Pre-Test* | *Post-Test* | Peningkatan | Nilai Gain |
| 1 | 11 | 13 | 2 | 0,5 |
| 2 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| 3 | 12 | 15 | 3 | 1 |
| 4 | 12 | 12 | 0 | 0 |
| 5 | 12 | 13 | 1 | 0,33 |
| 6 | 14 | 15 | 1 | 1 |
| 7 | 13 | 14 | 1 | 0,5 |
| 8 | 14 | 15 | 1 | 1 |
| 9 | 11 | 13 | 2 | 0,5 |
| 10 | 13 | 14 | 1 | 0,5 |
| 11 | 10 | 12 | 2 | 0,4 |
| Mean  | 12 | 13,2727 | 1,2727 |  |

1. **TABEL DAN GAMBAR**
2. Analisa hajil uji normalitas

| Hasil latihan | Kolmogorov-Smirnova |
| --- | --- |
| Sig. |
| pretestlangkahberurutan | .200\*.100.200\*.200\* |
| posttestlangkahberurutan |
| pretestlangkahbersilangan |
| posttestlangkahbersilangan |

1. Analisa hasil uji homogenitas
2. Data shadow langkah berurutan

| **Test of Homogeneity of Variances** |
| --- |
| shadowberurutan |  |  |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| .471 | 1 | 20 | .500 |

1. Data shadow langkah bersilangan

| **Test of Homogeneity of Variances** |
| --- |
| shadowbersilangan |  |  |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| .098 | 1 | 20 | .758 |

1. Analisa hasil uji paired sample test

| **Paired Samples Statistics** |
| --- |
|  |  | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | pretes1 | 11.8182 | 11 | 1.25045 | .37703 |
| posttes1 | 12.6364 | 11 | 1.50151 | .45272 |

| **Paired Samples Correlations** |
| --- |
|  |  | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | pretes1 & posttes1 | 11 | .920 | .000 |

| **Paired Samples Test** |
| --- |
|  |  | Paired Differences | t | df | Sig. (2-tailed) |
|  |  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|  |  | Lower | Upper |
| Pair 1 | pretes1 - posttes1 | -.81818 | .60302 | .18182 | -1.22330 | -.41307 | -4.500 | 10 | .001 |

| **Paired Samples Statistics** |
| --- |
|  |  | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | pretes2 | 12.0000 | 11 | 1.41421 | .42640 |
| posttest2 | 13.2727 | 11 | 1.55505 | .46887 |

| **Paired Samples Correlations** |
| --- |
|  |  | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | pretes2 & posttest2 | 11 | .818 | .002 |

| **Paired Samples Test** |
| --- |
|  |  | Paired Differences | t | df | Sig. (2-tailed) |
|  |  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |
|  |  | Lower | Upper |
| Pair 1 | pretes2 - posttest2 | -1.27273 | .90453 | .27273 | -1.88040 | -.66505 | -4.667 | 10 | .001 |

| **Group Statistics** |
| --- |
|  | kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| gain1\_2 | 1 | 11 | .3288 | .30678 | .09250 |
| 2 | 11 | .5212 | .35817 | .10799 |

| **Independent Samples Test** |
| --- |
|  |  | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means |
|  |  | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |
|  |  | Lower | Upper |
| gain1\_2 | Equal variances assumed | .224 | .641 | -1.353 | 20 | .191 | -.19242 | .14219 | -.48903 | .10418 |
| Equal variances not assumed |  |  | -1.353 | 19.539 | .191 | -.19242 | .14219 | -.48948 | .10463 |