

**ANALISIS KEMAMPUAN *FOOTWORK* MAHASISWA PENDALAMAN
BULUTANGKIS FIK UNP
SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1)



Oleh :

ALFINO OTRA

18087225

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ANALISIS KEMAMPUAN *FOOTWORK* MAHASISWA PENDALAMAN
BULUTANGKIS FIK UNP

Nama : ALFINO OTRA
Nim : 18087225
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

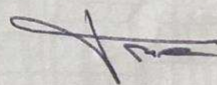
Padang, Desember 2022

Disetujui Pembimbing



Drs. Aryadie Adnan, M.Si
NIP. 195810201984031003

Mengetahui Ketua Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
197207171998031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Diajukan Lulus Setelah Di Depan Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**ANALISIS KEMAMPUAN *FOOTWORK* MAHASISWA PENDALAMAN
BULUTANGKIS FIK UNP**

Nama : Alfino Otra
Nim : 18087225
Progra Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

Tim Penguji :

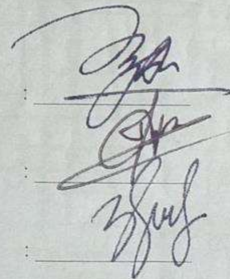
Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Aryadie Adnan M.Si

Sekretaris : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.,Kons

Anggota : Eval Edmizal S.Pd,M.Pd

The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are cursive and appear to be those of the examiners listed in the text.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "ANALISIS KEMAMPUAN *FOOTWORK* MAHASISWA PENDALAMAN BULUTANGKIS FIK UNP" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang Oktober 2022

Yang menyatakan



ALFINO OTRA

18087225

ABSTRAK

Alfino Otra, 2022. “Analisis Kemampuan *Footwork* Mahasiswa Pendalaman Bulutangkis FIK UNP” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah kemampuan *footwork* mahasiswa belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, sehingga mahasiswa tidak dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan, dengan kondisi ini mahasiswa kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan *shuttlecock*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan *footwork* mahasiswa pendalaman bulutangkis FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang di kumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari biodata mahasiswa pendalaman bulutangkis FIK UNP. Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menjadi sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendalaman bulutangkis FIK UNP yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentu sampel dengan pertimbangan tertentu, jadi sampel yang di ambil adalah, 16 pria. Data dianalisis dengan rumus statistik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa 9 orang mahasiswa (56 %) memiliki kemampuan *footwork* dengan kategori kurang, 7 orang mahasiswa (44 %) memiliki kemampuan *footwork* dengan kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan dengan rata-rata kemampuan *footwork* mahasiswa pendalaman bulutangkis FIK UNP diklasifikasikan kurang dengan rata-rata 16.

Kata Kunci : *Footwork* Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ANALISIS KEMAMPUAN *FOOTWORK* MAHASISWA PENDALAMAN BULUTANGKIS FIK UNP” Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
3. Bapak Drs. Aryadie Adnan, M,Si selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah membantu saya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini
4. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M,Pd., Kons dan bapak Eval Edmizal, S.pd., M.Pd selaku Kontributor 1 dan 2 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bimbingan, bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT.Amin.Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan.Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri.Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini untuk masa mendatang.Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayahNya bagi kita semua.Amin...amin...ya rabbal'amin.

Padang, Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identikasi masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Mamfaat penelitian	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Relevan	40
C. Kerangka Konseptual.....	40
D. Pertanyaan Penelitian	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Defenisi Operasional	44
E. Jenis Dan Sumber Data.....	45
F. Prosedur Penelitian.....	46
G. Instrument Penelitian.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	50
B. Hasil Penelitian.....	52
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

A. Populasi Penelitian.....	43
B. Sampel Penelitian	44
C. Norma Standarisasi <i>Footwork</i>	48
D. Distribusi Frekuensi Kemampuan	50

DAFTAR GAMBAR

A. Langkah Berganti	33
B. Langkah Berturut-turut.....	34
C. <i>Footwork</i> Kanan Depan.....	37
D. <i>Footwork</i> Kiri Depan	38
E. <i>Footwork</i> Samping Kanan	38
F. <i>Footwork</i> Samping Kiri	38
G. <i>Footwork</i> Kanan Belakang	39

H. Footwork Kiri Belakang	39
I. Kerangka Konseptual	41
J. Pelaksanaan Test.....	50
K. Histori Kemampuan.....	51
LAMPIRAN.....	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satunya bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Salah satu bukti langkah indonesia untuk memajukan olahraga adalah dengan ditetapkannya Undang Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional. berbunyi :

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pengawasan, dan evaluasi. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar Negara republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Menurut Jan Haut (2017) Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat. Menurut Baidawi (2019) “Menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus”. Hasil belajar tersebut merupakan

prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin di capai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga. Selain untuk pendidikan dan kesehatan maupun kesegaran jasmani, Menurut Irene (2017) Kemenangan dalam olahraga dapat memberikan kontribusi positif bagi suatu bangsa posisi politik dan ekonomi, status kesehatan dan kesejahteraan sebagai pemain elit yang sukses dapat berfungsi sebagai sebuah bangsa. Prestasi juga merupakan tujuan utama yang di capai dalam olahraga. Jenis olahraga yang dipertandingkan dalam event-event besar dan masuk dalam kategori yang umum diadakan dalam pertandingan-pertandingan bergengsi disebut olahraga prestasi. Menurut Norma (2014) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Selanjutnya dalam Undang-Undang sitem keolahragan nasional Republik Indonesia No. Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat dan daerah menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dari kutipan di atas ditegaskan olahraga prestasi dapat tercapai dengan adanya proses pembinaan yang dilaksanakan oleh perkumpulan atau club olahraga yang didukung semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan

berprestasi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Menurut Hotchkiss (2011) “Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental(psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, program latihan, cuaca, organisasi penonton, keluarga dan sebagainya.

Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang banyak dibina, olahraga bulutangkis banyak digemari mulai dari usia dini, remaja, bahkan orangtua pun sangat menyukai olahraga ini. Menurut Lin (2015) bulutangkis adalah olahraga yang menggabungkan kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Menurut Kroner bulu tangkis adalah individu, olahraga non-kontak yang membutuhkan lompatan, lunges, cepat perubahan arah dan gerakan lengan yang cepat dari berbagai macam posisi postural. Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu ataupun dua orang melawan dua orang. Permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah permainan lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan. Permainan

bulutangkis sudah sangat terkenal dan memasyarakat dikalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi yang baik. Menurut Chiu (2020) karakteristik performa bulu tangkis antara lain gerakan cepat dalam jarak pendek, gerakan berulang dengan intensitas tinggi, dan gerakan kaki yang lincah untuk memaksimalkan akurasi tembakan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut untuk banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur unsur fisik, teknik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami.

Dalam permaianan bulutangkis persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Menurut Schutte (2001) faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang. Menurut Michael (2018) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Menurut Pion (2014) kemampuan awal kondisi fisik merupakan ukuran/pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Keterampilan teknik dasar bulutangkis penting untuk dimiliki bagi seseorang pemain, karena hal itu gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga bulutangkis, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya.

Selanjutnya permainan perlu menguasai teknik pukulan. Teknik pukulan adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai jenis pukulan yang terdapat dalam permainan bulutangkis. Dengan demikian penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain : “*Servis, lob, chop, smash, drive, dan net shot*”.

Setelah menguasai berbagai jenis teknik pukulan dalam bulutangkis, pemain perlu penguasaan berbagai teknik pukulan tersebut menjadi suatu bentuk pola pukulan yang baik. Manfaat pola pukulan adalah mengajarkan pemain untuk menguasai lapangan dan keseimbangan berdiri sehingga pemain tersebut dapat melancarkan pukulan dan mengembalikan pukulan dengan baik. Untuk menunjang pukulan tersebut di perlukan *footwork* yang baik.

Footwork adalah gerak-gerak langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul *suttlecock* sesuai dengan posisinya. Cara mengatur *footwork* yang baik mutlak di perlukan oleh seorang pemain bulutangkis. Dengan penguasaan kerja kaki yang baik, seorang pemain akan mampu bergerak seefisien mungkin ke semua bagian dalam lapangannya.

Menurut Arifan (2020) “Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Berorientasi pada pentingnya *footwork* dalam bulutangkis, diperlukan berbagai komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kerja kaki tersebut. Adapun komponen kondisi fisik tersebut meliputi : 1) kelincahan 2) daya ledak otot tungkai

3) kekuatan otot 4) daya tahan otot 5) daya tahan 6) kelenturan 7) kecepatan 8) koordinasi 9) keseimbangan. Seluruh komponen itu di butuhkan untuk menunjang teknik *footwork*.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang organisasinya telah ada secara resmi baik di Indonesia maupun di tingkat Internasional (dunia). Mengingat kepopuleran olahraga bulutangkis yang telah mendunia, sehingga pemerintah melalui pendidikan telah menyebarluaskan kegiatan olahraga bulutangkis mulai dari sekolah dasar hingga di Universitas, seperti Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap mahasiswa pendalaman bulutangkis Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, penulis melihat kemampuan *footwork* mahasiswa belum baik. Hal ini terlihat gerakan kaki yang kurang baik, dan gerakan kaki yang kurang efektif, sehingga mahasiswa tidak dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan, dengan kondisi ini mahasiswa kesulitan dalam mengejar dan mengembalikan *shuttlecock*, Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *footwork* seseorang dalam permainan bulutangkis diantaranya kondisi fisik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dayatahan aerobik.

B. Identifikasi Masalah

1. Kemampuan *footwork* mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP kurang bagus.

2. Rendahnya kondisi fisik mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP.
3. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP.
4. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *footwork* mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang memengaruhi permasalahan yang ada serta terbatasnya kemampuan penulis, maka penelitian ini hanya melihat kemampuan *footwork*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat di rumuskan masalah yang akan di teliti yaitu : Bagaimana kemampuan *footwork* mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu : Untuk mengetahui kemampuan *footwork* mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP?

F. Mamfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Sastra Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis.
3. Dosen Pengampu , sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain bulutangkis Mahasiswa bulutangkis pendalaman FIK UNP.
4. Perpustakaan, sebagai salah bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan menggungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepeleatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.