

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang**

Nama : **Roma**

Nim/ BP : **85654/ 2007**

Program studi : **Pendidikan Kepelatihan**

Jurusan : **Kepelatihan**

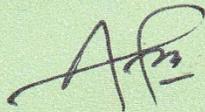
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Universitas : **Negeri Padang**

Padang, September 2013

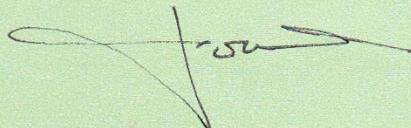
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Afrizal S, M. Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Pembimbing II



Donic, S. Pd, M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Diketahui

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

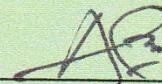
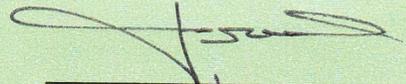
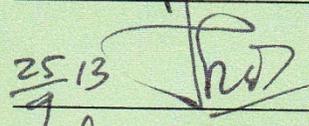
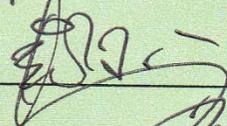
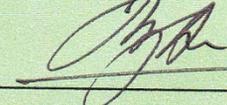
HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang
Nama : Roma
BP : 2007
NIM : 85654
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Afrizal S, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Donie, S. Pd, M. Pd	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. H. Imam Sodikoen, M. Pd	3. 
4. Anggota : Prof. Dr. Eri Barlian, M. Si	4. 
5. Anggota : Drs. Aryadie Adnan, M. Si	5. 

ABSTRAK

Roma (2013) : Kontribusi Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *footwork* yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Footwork*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Korelasional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Pratama Padang yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, yaitu pemain putra saja yang berjumlah 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel Dayaledak Otot Tungkai dengan *Standing Broad Jump Test*, Keseimbangan dengan *Stork Stand Tes*, dan Kemampuan *Footwork* dengan tes olah kaki. Pengolahan data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Korelasi Sederhana dan Ganda pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari hasil pengolahan data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Terdapat Kontribusi yang signifikan Dayaledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Footwork* pemain Bulutangkis PB. Pratama Padang sebesar 12,39 %. 2) Terdapat kontribusi yang signifikan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* pemain Bulutangkis PB. Pratama Padang sebesar 33,76 %. 3) Terdapat Kontribusi yang signifikan antara Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Footwork* pemain Bulutangkis PB. Pratama Padang, sebesar 46,15 %

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Dayaledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) dan Bapak Donie, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Imam Sodikoen, M.Pd, Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, Bapak Drs. Aryadie Adnan, M.Si. Selaku dosen Penguji yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan dalam rangka perbaikan dan penyusunan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Arsil , M.Pd selaku Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan.

4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan saran dan pengetahuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak pelatih dan atlit PB Pratama Padang nyang telah memberikan bimbingan, arahan dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Yang teristimewa buat kedua orang tuaku: Ayahanda , Ibunda, kakaku dan adikku yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT, Amin...

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Bulutangkis	11
2. Hakikat Kemampuan <i>Footwork</i>	14
3. Hakikat Daya ledak Otot Tungkai	17
4. Hakikat Keseimbangan	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional	29
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Pengumpulan Data	36

G. Jenis Dan Sumber Data.....	36
H. Teknik Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Teknik Analisis Data.....	43
C. Pengujian hipotesis	45
D. Pembahasan.....	49
BAB V . PENUTUP	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
DAFTAR LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	28
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	29
Tabel 3. Norma Stand Stork Test.....	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dayaledak Otot Tungkai.....	39
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Footwork</i> Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.....	42
Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	43
Tabel 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Dayaledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i> Pemain PB Pratama Padang.....	45
Tabel 9. Analisis Korelasi Keseimbangan Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i> Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.....	47
Tabel 10. Analisis Korelasi Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i> Pemain Bulutangkis PB Pratama Padan.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 1. Langkah Bergantian.....	15
Gambar 2. Langkah Berturut-turut.....	16
Gambar 3. Otot Tungkai.....	19
Gambar 4. Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 5. Bidang Sasaran Tes Olah Kaki.....	35
Gambar 6. Histogram Daya ledak Otot Tungkai.....	40
Gambar 7. Histogram Keseimbangan.....	41
Gambar 8. Histogram Kemampuan <i>Footwork</i> Bulutangkis.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 2. Uji Normalitas Dayaledak Otot Tungkai.....	61
Lampiran 3. Uji Normalitas Keseimbangan.....	62
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Footwork</i>	63
Lampiran 5. T-Skore Data Mentah Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 6. Analisis Interkorelasi Doolittle.....	65
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	71
Lampiran 8. Tabel Dari Harga Kritik dari Product-Moment.....	72
Lampiran 9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi Tes.....	75
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian.....	80
Lampiran 13. Surat Keterangan Alat.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Pembangunan di bidang olahraga adalah guna meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang dan selaras dengan hakekat pembangunan manusia sepenuhnya. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menyatakan bahwa:

”Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis secara bertahap dan berkesinambungan”

Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kegiatan jasmani atau rekreasi saja, akan tetapi olahraga juga dapat membangkitkan kebanggaan daerah, nasional dan ketahanan nasional secara umum yaitu dengan melalui olahraga prestasi salah satunya olahraga bulutangkis.

Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik pada masa lampau maupun masa sekarang. Hal ini tertuang dalam anggaran dasar dan anggaran rumah tangga PBSI yang dibentuk pada tanggal 5 Mei 1951 di kota Bandung yang berbunyi ”Pembangunan

olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka "mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa" (PBSI dalam Zarwan 2009:4).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia dari dahulu sampai sekarang. Bagi bangsa Indonesia olahraga bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak-anak, dewasa, laki-laki atau perempuan. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadonanya Indonesia di kancah olahraga Internasional.

Seorang atlet bulutangkis sangat membutuhkan kualitas dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta daya ledak. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik seseorang akan kesulitan untuk melakukan teknik-teknik yang ada. Berkaitan dengan fungsi masing-masing unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, maka dapat disebutkan daya tahan sebagai kemampuan untuk mengatasi kelelahan dalam waktu yang lama memiliki fungsi untuk mengatasi kelelahan dalam melakukan teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bulutangkis dalam waktu yang lama.

Kekuatan adalah kemampuan otot membangkitkan tegangan untuk menahan suatu tahanan. Menurut Zarwan (2009:97) "kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang dapat menentukan kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja seperti menarik, mengangkat dan mendorong". Dalam permainan bulutangkis kekuatan sangat dibutuhkan untuk melangkah dan sebagainya.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain dengan arah lurus, Zarwan (2009:99). Kecepatan memiliki fungsi sangat penting bagi pemain bulutangkis, misalnya kecepatan dalam melakukan *footwork*.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi, Ismaryati (2008:41). Berkaitan dengan olahraga bulutangkis maka seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik kelincahan, karena dalam permainan bulutangkis seorang pemain harus dapat menguasai sisi lapangan, dan bergerak sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

Adapun kegunaan daya ledak untuk menentukan seberapa cepat dan kuat seseorang dapat berlari dan melangkah. Menurut Arsil (2009:73) “daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”. Daya ledak otot tungkai terlihat fungsinya pada saat melakukan gerakan olah kaki seperti melompat, melangkah, bergeser ke kanan dan ke kiri dan sebagainya.

Sedangkan keseimbangan juga sangat sangat diperlukan dalam bermain bulutangkis karena seorang pemain dituntut untuk bisa menguasai seluruh lapangan bulutangkis, berlari, melompat dan melakukan pukulan pada saat bersamaan dan setelah itu kembali lagi keposisi tengah lapangan (*center*) untuk melakukan pukulan atau gerakan berikutnya. Oleh sebab itu bagi pemain yang tidak memiliki keseimbangan yang baik

sangat sukar baginya untuk melakukan gerakan seperti di sebutkan diatas. Walaupun dilakukan sulit baginya untuk menjaga keseimbangan tubuhnya dan akhirnya akan mudah jatuh dan mungkin ia juga akan menyentuh net yang sangat dilarang dalam peraturan bulutangkis. Pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan *footwork* yang baik maka ia akan dapat menguasai lapangan dengan baik pula dan dapat mengembalikan *cock* walaupun pada posisi yang sulit.

Footwork adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah, Syahri (2007:17). *Footwork* dapat dilakukan maju-mundur, ke kiri ke kanan, atau menyudut. Teknik ini merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, tentu apabila dilakukan dalam posisi yang baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai apabila *footwork*nya tidak teratur. Oleh karenanya, perlu diusahakan untuk melakukan latihan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimaannya (bertahan).

Menurut PBSI (2005:17) “langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap pemain”. Seperti yang disampaikan Pudjianto dalam Zarwan (2009:77) “ketepatan dan keterampilan gerak kaki dalam permainan bulutangkis menjadi amat penting, karena dengan *footwork* yang bagus akan membawa kita dengan cepat dan tepat ke arah mana *shuttlecock* jatuh”. Tujuan dari *footwork* yaitu supaya pemain dapat bergerak seefesien mungkin kesegala arah, untuk itu kemampuan *footwork* pemain bulutangkis harus baik.

Sikap dan langkah kaki yang baik dalam permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain, karena permainan ini adalah permainan yang cepat dan berusaha agar *shuttlecock* tidak jatuh di lantai, maka para pemain selalu berusaha untuk bergerak kesegala arah dengan cepat. Selain itu *footwork* juga dapat meningkatkan kualitas keterampilan memukul dan menutupi sisi lapangan. Apabila *footwork* tidak dikuasai dengan baik maka akan dapat berpengaruh terhadap hasil pukulan dan juga keseimbangan serta mempersulit untuk kembali keposisi awal untuk melakukan pukulan berikutnya

Kebanyakan dari pemain kurang menyadari akan pentingnya peranan *footwork* tersebut, sehingga mereka lebih mementingkan teknik pukulan dan bermain terus menerus. Akibat dari kebiasaan ini kalau tidak cepat diatasi maka akan sulit bagi pemain untuk mengembangkan permainannya, sebab *shuttlecock* yang ditempatkan oleh lawan seperti ke depan, ke belakang, silang samping kiri dan kanan sangat memerlukan *footwork* yang bagus.

Seiring dengan maraknya pertandingan atau kejuaraan olahraga bulutangkis yang digelar, ditemui atlit-atlit bulutangkis yang masih kurang kemampuan *footwork*nya. Kemampuan *footwork* ini jika dilakukan dengan baik oleh pemain bulutangkis, akan sangat efektif digunakan untuk mengantisipasi kemana *shuttlecock* diarahkan lawan.

PB Patama Padang merupakan salah satu klub yang ada di Kota padang yang melakukan pembinaan olahraga bulutangkis diharapkan bias melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas. Dalam mencapai sebuah prestasi yang di inginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan

terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemainnya dapat memiliki keterampilan bermain bulutangkis dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika mengikuti latihan bulutangkis, pada saat ujicoba para pemain bulutangkis PB Pratama Padang masih banyak yang tidak bisa melakukan *footwork* secara efektif, sehingga hal ini mengakibatkan sering terlambatnya dalam pengembalian pukulan lawan, menurunnya kondisi fisik dan kualitas pukulan serta kurangnya keseimbangan tubuh sering kita temui realita dilapangan.

Hal ini dikarenakan karena memang masih ada di antara pemain yang belum menguasai teknik dari permainan bulutangkis sehingga sering terlambat dan gerak cenderung kurang efektif dan efisien.

Ketidakmampuan pemain dalam melakukan gerakan *footwork* yang benar merupakan masalah yang sangat penting dalam bermain bulutangkis. Kegagalan seorang atlet dalam bermain bulutangkis banyak disebabkan karena kesalahan *footwork* yang tidak sesuai dengan yang seharusnya. Sehingga menjadi masalah dalam memperoleh keberhasilan dalam bermain bulutangkis.

Melalui uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian seberapa jauh **“Kotribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan olah kaki (*footwork*) seorang pemain bulutangkis. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Daya ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?
2. Apakah Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?
3. Apakah Kekuatan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?
4. Apakah Daya Tahan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?
5. Apakah Kecepatan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?
6. Apakah Kelincahan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Footwork* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *footwork*. Namun agar lebih fokusnya penelitian ini, penulis membatasi pada dua variabel bebas yaitu, Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* pada Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi Daya ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang?
2. Seberapa besar kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang?
3. Seberapa besar kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Seberapa besar kontribusi Dayaledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.
2. Seberapa besar kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.
3. Seberapa besar kontribusi Dayaledak Otot Tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Footwork* Pemain Bulutangkis PB Pratama Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat pada beberapa pihak, di antaranya bagi :

1. Penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana.
2. Dosen untuk dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya Dayaledak otot Tungkai Tungkai dan Keseimbangan yang dihubungkan dengan Kemampuan *Footwork*.
3. Mahasiswa FIK UNP dalam mengembangkan olahraga bulutangkis.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.