

**“PENGARUH LATIHAN *KELINCAHAN* TERHADAP FOOTWORK
ATLET BULU TANGKIS PB. JUNIOR KABUPATEN KERINCI”**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH :

**YUDA PRATAMA
NIM. 14110.**

**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

YUDA PRATAMA 09/14110 : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Footwork Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah pelatih kurang memahami teknik latihan kondisi fisik diantaranya yaitu, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan serta olah kaki atau footwork yang sangat berpengaruh terhadap gerakan atlet di lapangan agar mendapatkan gerakan yang maksimal dan efisien demi tercapainya prestasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui program latihan Kelincahan yang tepat untuk Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, untuk mengetahui perubahan footwork Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, untuk mengetahui pengaruh latihan *Kelincahan* terhadap *Footwork* Atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini bersifat eksperimental yaitu memberikan perlakuan terhadap Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci. Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini termasuk kedalam eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci, yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 6 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase secara manual dengan bantuan program *Excel*.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : uji t antara pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Foot Work thit 5.44 untuk ttab pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 2.015. Berarti dalam hal ini terdapat pengaruh yang berarti antara Latihan Kelincahan terhadap Foot Work Atlet Bulu Tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan kelincahan terhadap footwork atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs, Arsil, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs, Yulifri, M.Pd. Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Drs, Edwarsyah, M.Kes. Selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs, Zarwan, M,Kes. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
6. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO, Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai tim penguji penulis.

7. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Teristimewa Kedua orang tuaku, Jafrul jafar dan Elyawati, dan serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Spesial seseorang yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.
10. Sahabat-sahabat dekat yang telah membantu dan memberi semangat dalam kelancaran skripsi ini.
11. Seluruh rekan-rekan Pendidikan Olahraga Khususnya B, R 2009, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapka saran dan kritikan yang konstruktif Dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
LAMPIRAN TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	
1. Bulu Tangkis	7
2. Teknik Dasar Bulu Tangkis.....	9
a. Pegangan Raket.....	9
b. Servis	12
c. Lob	13

d. Smes	13
3. KELINCAHAN	
a. Pengertian kelincahan	14
b. Faktor – faktor yang mempengaruhi kelincahan.....	17
c. Manfaat kelincahan	19
d. Bentuk – bentuk latihan kelincahan	20
4. FOOTWORK	
a. Pengertian footwork	22
b. Teknik dasar footwork	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, tempat dan waktu penelitian.....	27
B. Populasi dan sampel	27
C. Jenis dan sumber data.....	28
D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	29
E. Instrumen penelitian.....	29
F. Prosedur penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi data	34
B. Analisis data penelitian	34
C. Uji persyaratan analisis	36
D. Pengujian hipotesis.....	39

E. Pembahasan.....	40
F. Keterbatasan penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Latihan PB. Junior Kabupaten Kerinci	30
2. Kategori kemampuan dan nilai akhir tes footwork	32
3. Rerata Hitung, Standar Deviasi, Nilai Minimum Dan maksimum Tes Awal Dan Tes Akhir.....	34
4. Uji Normalitas Data Penelitian	37
5. Hasil Uji Reliabilitas Dengan SPSS. V. 16.....	38
6. Hasil Uji Validitas Dengan SPSS. V.16.....	38
7. Paired Smpel Test Data Kelompok Latihan Kelincahan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan gaplak Kasur	10
2. Pegangan Gampak/ fore hand	11
3. Back Hand Grip.....	11
4. Servis Pendek Back Hand	12
5. Servis Panjang Fore Hand	13
6. Jalannya Shuttlecock Lob.....	13
7. Smesh	14
8. Shuttle Run.....	21
9. Lari bolak balik	22
10. Kerangka konseptual	26
11. Tes Footwork.....	31
12. Histogram footwork <i>pree test</i>	35
13. Histogram footwork <i>post test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	<i>Halaman</i>
1. Program latihan	46
2. Data mentah pree test dan post test pengaruh latihan kelincahan terhadap footwork atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci	52
3. Uji Reabilitas dan Validitas.....	53
4. Uji T Taraf signifikan.....	54
5. Dokumentasi.....	55
6. Surat	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh masyarakat, karena dengan berolahraga tubuh kita bisa menjadi lebih sehat, segar dan bugar dalam menjalani aktifitas dan rutinitas kita sehari – hari. Selain itu olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan prestasi, serta olahraga dijadikan tempat untuk menjalin silaturahmi antar masyarakat di seluruh dunia dan juga di Indonesia dengan berbagai kompetisi olahraga yang digelar atau dipertandingkan demi terjalannya kebersamaan yang kuat.

Olahraga prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada Negara yang sedang berkembang maupun pada Negara yang sudah maju. Indonesia sebagai Negara yang sedang berkembang juga tengah meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga. Hal tersebut dijelaskan dalam UU RI No. 3 (2005 :4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan ini perlu adanya usaha dan upaya dalam peningkatan prestasi olahraga ke tingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi dapat tercapai.

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani kualitas manusia menanamkan nilai moral manusia dan akhlak manusia sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa.

Seperti olahraga bulu tangkis yang juga termasuk salah satu olahraga terpopuler di Indonesia yang membutuhkan kondisi fisik teknik, mental yang baik untuk bermain. Olahraga ini dapat menarik minat bagi berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk tujuan rekreasi, dan juga prestasi.

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kontak tidak langsung, sebab masing-masing pemain bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bulu tangkis adalah memukul bola (shuttlecock) dengan menggunakan raket kedalam lapangan permainan lawan dengan menyebrangkan bola (shuttlecock) lewat atas net dan mempertahankannya agar bola (shuttlecock) tidak jatuh dilapangan sendiri. Dalam olahraga bulu tangkis ini, terdapat 4 partai yang sering dipertandingkan yaitu tunggal putra dan putri, ganda putra dan putri, ganda campuran, serta partai beregu.

Dalam olahraga bulu tangkis, disetiap pertandinganya memerlukan waktu lama yang membutuhkan kondisi fisik yang baik serta memerlukan kelincahan, kecepatan, daya tahan dan olah kaki atau

footwork pemain yang baik pula agar bisa tampil maksimal di setiap pertandingan yang di adakan atau di laksanakan. Menurut Pudjianto (1979:10) bahwa “ketepatan dan keterampilan gerak kaki dalam permainan bulu tangkis menjadi amat sangat penting, karena dengan footwork yang bagus akan membawa kita dengan cepat dan tepat kearah mana shuttlecock jatuh” sedangkan Benny Nyoo, “footwork yang bagus akan membawa kita kearah mana shuttlecock jatuh”

Kelincahan dan kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan bulu tangkis. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bahwa pentingnya kelincahan dalam permainan bulu tangkis, karena dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu lebar, ditambah dengan cepatnya laju shuttlecock menuntut pemain harus bisa bergerak cepat dengan arah yang tiba – tiba berubah secara ekstrim dan berkelanjutan.

Tidak hanya kelincahan yang menjadi faktor utama dari permainan bulu tangkis, olah kaki atau footwork merupakan salah satu bagian yang terpenting, Kelemahan bagi pemain bulu tangkis pemula adalah tidak menyadari fungsi kaki, perhatian hampir seluruhnya terpusat pada shuttlecock, yang ada hanya keinginan memukul shuttlecock sekeras mungkin.

Dari pengamatan dilapangan dalam latihan PB. JUNIOR KABUPATEN KERINCI latihan yang diberikan pelatih hanya terfokus pada latihan pukulan tanpa mengetahui pentingnya penguasaan teknik kondisi fisik dalam permainan bulu tangkis yang sangat mempengaruhi prestasi atlet itu sendiri, salah satu bentuk latihan kondisi fisik itu berupa, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan olah kaki atau footwork, khususnya latihan kelincahan dan olah kaki atau footwork, karena penempatan posisi kaki, kecepatan, daya tahan, kekuatan serta kelincahan yang kurang baik selain berpengaruh terhadap kualitas pukulan juga akan mempersulit pengembalian posisi pada pukulan yang berikutnya, kesalahan pukulan pertama akan berakibat pada pukulan seterusnya sehingga akhirnya shuttlecock tidak bisa di kembalikan, hal itu dapat dimanfaatkan oleh lawan sehingga memenangkan pertandingan akibat dari kesalahan yang di miliki atlet itu sendiri.

Dari kenyataan di atas penulis ingin mengungkapkannya secara ilmiah dalam bentuk penelitian dengan judul ”pengaruh latihan kelincahan terhadap footwork atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten kerinci”. Sehingga dari hasil penelitian tersebut mendapatkan kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipasi untuk meningkatkan latihan atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten kerinci agar dapat berprestasi di tingkat Kabupaten, propinsi, nasional maupun dunia.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas ada banyak faktor yang mempengaruhi latihan kelincahan terhdap footwork atlet bulu tangkis pb. junior Kabupaten kerinci sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Footwork
4. Daya tahan
5. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi permasalahan yang ada serta terbatasnya kemampuan penulis, maka penelitian ini hanya melihat 1 metode latihan yaitu latihan *kelincahan* pada *olah kaki atau footwork*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti yaitu, Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap footwork atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap footwork atlet bulu tangkis PB. Junior Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Penulis, sebagai satu syarat untuk memperoleh Strata satu (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih tentang perlunya latihan kelincahan yang berpengaruh terhadap footwork atlet bulu tangkis.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan masukan peneliti seterusnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
4. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan, serta wawasan mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.