

**TINJAUAN PELAKSANAAN LATIHAN PERMAINAN BULUTANGKIS  
DI PB. GAJAH BERLIAN PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**MELIYA INSTANTI  
NIM/BP : 07182/2008**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

### **Meliya Istanti (2013). Tinjauan Pelaksanaan Latihan Permainan Bulutangkis Di PB. Gajah Berlian Padang**

Pelaksanaan latihan permainan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang belum terlihat pembinaan olahraga yang baik yang dapat mengembangkan potensi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tentang perencanaan dan pelaksanaan latihan permainan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet putra dan putri di PB. Gajah Berlian Padang sebanyak 40 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* yaitu sebanyak 20 orang atlet yang telah memenuhi syarat yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket. Analisa data

Pelaksanaan latihan permainan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang belum terlihat pembinaan olahraga yang baik yang dapat mengembangkan potensi atlet untuk mencapai yang dilakukan adalah Menghitung presentase jawaban dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%.$$

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Perencanaan latihan di PB. Gajah Berlian Padang tergolong dalam klasifikasi baik dengan perolehan tingkat capaian 69%
2. Pelaksanaan latihan di PB. Gajah Berlian Padang tergolong dalam klasifikasi baik dengan perolehan tingkat capaian 70,25%

**Kata kunci** : perencanaan dan pelaksanaan latihan permainan bulutangkis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Tinjauan Pelaksanaan Latihan Permainan Bulutangkis Di Pb. Gajah Berlian Padang**”

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Drs.Maidarman M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Zarwan. M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulisan dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Drs. M. Ridwan selaku tim penguji dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulisan memohonkan Hidayah dan karunia-Ny semoga kebaikan- kabaikan yang telah penulis terima dapat pahala dari Allah SWT. Dan penulis berharap semoga tulisan ini mendapatkan manfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat luas umumnya. *Amin amin ya rabbal alamin.*

Padang, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Hakikat Bulutangkis .....	6
2. Perencanaan Latihan.....	11
3. Pelaksanaan Latihan .....	25
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Pertanyaan Penelitian .....	34

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33

C. Populasi Dan Sampel .....	33
D. Jenis dan sumber data .....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Pengembangan Instrumen .....	36
G. Teknik Analisis Data .....	38

#### **BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian .....	40
B. Pembahasan .....	50

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55

#### **DAFTAR PUSTAKA**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 disebutkan bahwa :

Keolahragaan nasional bertujuan meningkatkan memelihara kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa pelaksanaan latihan olahraga adalah salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia, dengan diadakan latihan meningkatkan kesegaran jasmani para pemuda nantinya menjadi penerus bangsa yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga merupakan salah satu sarana belajar bagi para pemuda, karena di dalam olahraga banyak hal yang bisa diajarkan diantaranya

bertujuan untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral, akhlak, sportifitas, disiplin, mempererat, membina peraturan, kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional, serta meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Di Indonesia cabang olahraga bulutangkis menjadi olahraga yang sangat bermasyarakat dan berprestasi, hal ini terlihat dari lapangan dan permainan bulutangkis baik indoor maupun outdoor, dapat ditemui dimana-mana. Klub dan sekolah bulutangkis semakin banyak, ini menandakan olahraga bulutangkis sudah sangat diminati dan digemari oleh masyarakat. Dalam pengembangan prestasi sangat dipengaruhi menurut Syafruddin (2011:241) Perencanaan latihan merupakan rencana kegiatan pembinaan semua komponen prestasi olahraga yang mencakup pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan pembinaan mental yang disusun oleh pelatih secara terarah, teoritis, sistematis, bertahap, dan kontinyu untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi dan kemauan atlet.

Dari apa yang dikemukakan diatas jelaslah bahwa perencanaan latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di PB. Gajah Berlian Padang pada saat melakukan Praktek Melatih dan wawancara dengan pelatih yaitu bapak Kiko, terdapat bahwa atlet belum mencapai prestasi secara maksimal. Hal ini terbukti setiap kali mengikuti turnamen seperti Kejuaraan Antar PB se-Sumbar (kelompok umur) yang mana diadakan di Solok, Bukittinggi, Pariaman, Payakumbuh, dan Padang, Kejuaraan Semen Padang Cup tahun 2010, Kejuaraan Liga

Sumbar tahun 2009, 2010, 2011, Padang Panjang Cup tahun 2010, Tournament Circuit (Circuit Cup) tahun 2011 atlet tidak pernah meraih juara.

Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka akan mengakibatkan pembinaan yang ada di PB. Gajah Berlian akan sulit untuk meraih prestasi terbaiknya hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ Tinjauan Pembinaan Permainan Bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada pada latar belakang, maka dapat dijelaskan faktor penyebab permasalahan yang berkaitan dengan pelaksanaan latihan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang antara lain:

1. Faktor perencanaan latihan yang di buat pelatih dapat meyebabkan rendahnya keberhasilan pembinaan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang
2. Faktor pelaksanaan latihan yang dilakukan pelatih dapat meyebabkan rendahnya keberhasilan pembinaan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang
3. Peran dan dukungan organisasi berpengaruh terhadap pembinaan yang ada di PB. Gajah Berlian Padang
4. Sarana dan prasarana yang ada berpengaruh terhadap keberhasilan pembinaan bulutangkis di BP. Gajah Berlian Padang
5. Dukungan orang tua atlet berpengaruh terhadap keberhasilan pembinaan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang

6. Mental dan minat mempengaruhi kemampuan atlet di Pb.Gajah berlian
7. Teknik mempengaruhi prestasi olahraga
8. Taktik mempengaruhi prestasi olahraga

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang muncul dari indentifikasi masalah di atas serta keterbatasan waktu, tenaga dan dana, maka penelitian ini hanya di fokuskan dengan membahas beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan latihan di PB. Gajah Berlian Padang.
2. Pelaksanaan latihan di PB. Gajah Berlian Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah maka dapat di rumuskan suatu masalah yaitu:

1. Bagaimana perencanaan latihan olahraga bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang?
2. Bagaimana pelaksanaan latihan bulutangkis di PB. Gajah Berlian Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang akan di teliti, maka tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empiris tertentu:

1. Perencanaan yang telah dibuat oleh pelatih PB.Gajah Berlian Padang.
2. Pelaksanaan latihan yang dilaksanakan oleh pelatih Gajah Berlian Padang.

**F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
2. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan mengembangkan ilmu pengetahuan bagi peneliti serta pembaca
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti secara mendalam
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih PB. Gajah Berlian untuk dapat meningkatkan prestasi atletnya dimasa akan datang.