

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN MELALUI *CIRCUIT TRAINING*  
TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* ATLET BULUTANGKIS**

**(Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang)**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**EGI ALAM MANDA  
NIM :14087045/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

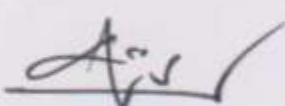
Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. Studi Ekperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.  
Nama : Egi Alam Manda  
Bp / NIM : 2014/14087945  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



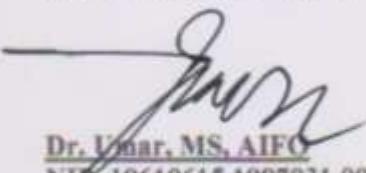
Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd  
NIP. 19561020 198003 1 005



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP.19720717 199803 1 004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP. 19610615 1987031 003



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Egi Alam Manda  
NIM : 14087045/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

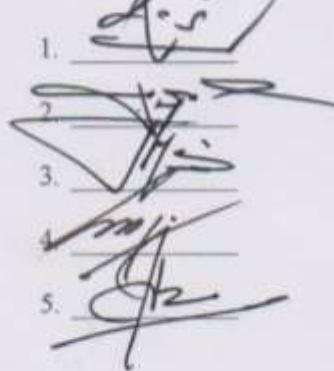
**Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Terhadap  
Kemampuan *Footwork*  
(Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang)**

Padang, Februari 2018

### Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
4. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
5. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

Tanda Tangan



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Februari 2018



EGI ALAM MANDA

NIM: 14087045/2014

## ABSTRAK

**EGI ALAM MANDA. 2018.** “Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis. Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian adalah rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang. Variabel latihan kelincahan melalui *circuit training* dan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan melalui *circuit training* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan penelitian *one group pre test – post test design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet bulutangkis PB. Semen Padang yang berjumlah 41 orang, sedangkan sampel dalam penelitian adalah pemain putra PB. Semen Padang yang berjumlah 11 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes olah kaki. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan menunjukkan nilai  $t_{hitung} = 4,6204$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,812$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 10$ . Berdasarkan hasil penelitian di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (**4,6204 > 1,812**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kelincahan melalui *circuit training* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui Circuit Training Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Studi Eksperimen pada Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda Mendrizal dan Ibunda Neffi Erlinda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

4. Dr. Umar, MS, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd Pembimbing akademik, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Pembimbing Skripsi, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2014 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Egi Alam Manda

NIM. 14087045/2014

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	10
1. Kemampuan <i>Footwork</i> .....	11
2. Latihan .....	16
3. Latihan Kelincahan .....	20
4. <i>Circuit Training</i> .....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	26

C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	28

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Jenis dan Sumber Data .....	32
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Instrumentasi Penelitian .....	34
H. Teknik Analisis Data .....	37

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

A. Deskripsi Data .....	39
B. Uji Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	42
D. Pembahasan .....	43
E. Keterbatasan Penelitian .....	45

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	48
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	50
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	31
2. Petugas Pelaksana Tes.....	34
3. Penilaian Tes Olah Kaki/ <i>Footowrk</i> .....	37
4. Destribusi Rata-rata Kemampuan <i>Footwork</i> pre test .....	39
5. Destribusi Rata-rata Kemampuan <i>Footwork</i> post test .....	40
6. Uji Normalitas.....	42
7. Uji t.....	42
8. Data Mentah Kemampuan <i>Footwork</i> .....	50
9. Uji Normalitas Pre Tes.....	51
10. Uji Normalitas Post Tes .....	52
11. Analisis Uji t .....	53
12. Nilai Kritik Sebaran .....	55
13. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors .....	56
14. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Langkah Berganti .....	13
2. Langkah Berturut-turut.....	13
3. Pola Langkah Bergantian .....	14
4. Pola Langkah Berturut-turut .....	14
5. Kerangka Konseptual.....	27
6. Tata Cara Pelaksanaan Penelitian .....	59
7. Pengukuran Lapangan Test <i>Footwork</i> .....	59
8. Mencatat Atlet Melakukan Test <i>Footwork</i> .....	60
9. Test <i>Footwork</i> .....	60
10. Lapangan Perlakuan/Pemberian Latihan.....	61
11. Perlakuan atau Pemberian Latihan.....	61
12. Foto Bersama PB. Semen Padang.....	62
13. Perlengkapan Test <i>Footwork</i> .....	62
14. Peralatan.....	63
15. Lapangan PB. Semen Padang .....	63

## **DAFTAR GRAFIK**

### **Halaman**

Grafik 1:Histogram Data Kemampuan *Footwork* Sebelum *Circuit Training* . 40

Grafik 2: Histogram Data Kemampuan *Footwork* Sesudah *Circuit Training* . 41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian.....	50
2. Foto Dokumentasi Penelitian .....	59
3. Program Latihan.....	64
4. Lampiran Surat.....	80

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembangunan di bidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia yang tidak kalah pentingnya dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu di tumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu di jelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa “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 di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu di lakukan pembinaan yang terencanaa, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Namun dalam usaha untuk meraih sebuah prestasi seorang pemain harus mengikuti proses sebagaimana yang terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU RI No.3, 2005:16).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai sebuah prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematik untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Agar prestasi dapat meningkat. Latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal. Untuk memperoleh prestasi olahraga sebagaimana yang dijelaskan Bompa dalam Arsil (2009:5) menyatakan bahwa :

“Komponen-komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam mencapai prestasi adalah kondisi fisik, teknik dan mental. Berdasarkan penjelasan bahwa ketiga aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi artinya, prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental”.

Di Indonesia banyak olahraga yang dikembangkan, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis

adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Bulutangkis, meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, dipopulerkan di Inggris setelah dia menjadi permainan orang kelas atas. Nama *bad-minton* sendiri diambil dari nama pertanian milik bangsawan Inggris yang menjadi ajang pertandingan. Permainan bulutangkis masuk ke Indonesia melalui bangsa Eropa yang datang ke Indonesia untuk berdagang maupun menjajah. Mula-mula permainan bulutangkis hanya berkembang di pulau Jawa dan Sumatera. Di Jawa perkembangan bulutangkis terdapat di kota Jakarta, Bandung, Jogyakarta, dan Surabaya, sedangkan di pulau Sumatera adalah kota Medan, karena pada daerah ini banyak terdapat perkebunan milik bangsa asing dan mereka selalu mengadakan pertandingan antar mereka sendiri, dan dengan demikian akhirnya berkembanglah olahraga Bulutangkis di kota Medan dan sekitarnya.

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah sangat populer, dilihat dari banyak orang mulai dari usia dini, anak-anak, remaja, taruna atau dewasa dan juga termasuk tua banyak yang memainkan olahraga bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera barat sudah sangat pesat hal ini dibuktikan dengan banyaknya lahir sekolah bulutangkis yang membentuk atlet-atlet yang berprestasi. Salah satu wadah dalam pembinaan atlet bulutangkis yang berprestasi khususnya di Sumatera Barat adalah telah didirikan sekolah bulutangkis yang terletak di

ibu kota provinsi Sumatera Barat yaitu kota Padang yang bernama PB. Semen Padang. Sekolah bulutangkis ini juga telah banyak melahirkan atlet-atlet yang berprestasi.

Untuk dapat bermain bulutangkis yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik yang baik. Menurut Donie (2009:71) mengatakan bahwa “bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik bermain yang harus betul-betul dikuasai dengan baik”. Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet bulutangkis. Penguasaan teknik yang bagus, sangat mendukung atlet untuk dapat menguasai lapangan yang baik. Karena hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis tujuannya untuk mengembalikan *cock* ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu, untuk dapat menguasai semua teknik dalam permainan bulutangkis diperlukan latihan teknik secara berulang-ulang dan berkelanjutan serta membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik dan teknik merupakan dua unsur yang tidak bisa dipisahkan untuk menciptakan sebuah taktik dan strategi yang baik. Taktik dan strategi merupakan suatu perencanaan yang digunakan agar seorang atlet dapat meraih kemenangan. Untuk dapat menerapkan taktik dan strategi yang baik guna dapat meraih kemenangan, harus didukung dengan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang baik. Kondisi fisik dan teknik merupakan persyaratan untuk dapat menerapkan taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis.

Selanjutnya untuk dapat menerapkan taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis juga dibutuhkan mental yang baik. Karena mental merupakan unsur kejiwaan seseorang. Mental sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, karena atlet harus mampu mengendalikan emosi dengan baik, agar atlet tersebut tidak stres dalam saat pertandingan. Untuk dapat melakukan taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik dan juga memiliki penguasaan teknik yang baik serta sangat dibutuhkan mental juara.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih PB. Semen padang pada saat praktek melatih tahun 2016. Prestasi atlet PB. Semen padang semakin lama semakin menurun, hal ini dilihat dari atlet-atlet PB. Semen Padang sudah tidak banyak lagi yang juara. Menurunnya prestasi atlet bulutangkis PB. Semen Padang diduga kurangnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang. Ini terlihatnya dari banyak atlet PB. Semen Padang lambat menutup lapangan saat pertandingan yang menyebabkan terlambatnya mengejar *cock*, sehingga atlet tersebut tidak dapat bergerak secara luas dan pertandingan tidak bisa diharapkan seperti yang diinginkan. Kurangnya sarana dan prasana pelatihan untuk mengembangkan latihan *footwork* sehingga atlet tersebut kemampuan *footwork* tidak baik. Oleh sebab itu program latihan yang diinginkan pelatih tidak bisa diterapkan dengan maksimal.

Dari kenyataan tersebut peneliti menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi *footwork* salah satunya yaitu komponen kondisi fisik yang

ada pada bulutangkis yaitu kelincahan (*agility*) khusunya pada aspek kelincahan kaki. Kelincahan sangat dibutukan dalam penguasaan *footwork* yang baik. Dengan kemampuan kelincahan yang baik maka kemampuan *footwork* akan baik pula. Keterampilan dan ketepatan gerak kaki menjadi amat penting, karena dengan *footwork* yang bagus maka kita dapat mengejar kemana *shuttlecock* itu jatuh.

Berdasarkan penjelasan di atas, dan informasi yang diperoleh dari pelatih PB. Semen Padang, bahwa prestasi atlet PB. Semen Padang dari tahun ke tahun mengalami penurunan. Hal ini dipengaruhi salah satu teknik dalam permainan bulutangkis yaitu *footwork* yang masih rendah, sehingga atlet lambat dan kurang lincah dalam mengejar kemana *shuttlecock* di arahkan oleh lawan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa faktor yang perlu diidentifikasi sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling berpengaruh terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *footwork* adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa disebabkan karena kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor eksternal bisa disebabkan atas kualitas latihan yang diberikan pelatih kurang baik, sarana dan prasarana, dukungan dari orang tua, sekolah, faktor alam dan lingkungan.

Rendahnya prestasi atlet, diduga karena kurangnya pembinaan terhadap atlet seperti latihan yang tidak teratur sehingga rendahnya kemampuan *footwork*, program latihan yang tidak tepat, kurangnya taktik, mental dan kondisi fisik.

Untuk mendapatkan kemampuan *footwork* yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik merupakan hal yang utama dibutuhkan untuk dapat melakukan *footwork* yang baik. Kondisi fisik yang sangat berperan dalam *footwork* yaitu kelincahan (*agility*), jika atlet memiliki kelincahan yang baik, maka atlet tersebut dapat melakukan *footwork* yang baik.

Selanjutnya kualitas pelatih sangat mempengaruhi kemampuan *footwork* yang baik. Seandainya kualitas pelatih baik maka program latihan yang diberikan untuk mengembangkan kemampuan *footwork* atlet akan baik pula.

Lambatnya peningkatan kelincahan *footwork*. Hal ini disebabkan karena belum tersedianya materi latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis di atas, salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan *footwork* yaitu latihan kelincahan serta mempergunakan *circuit training* merupakan proses latihan dengan cara memberikan latihan kelincahan melalui *circuit training*.

Berdasarkan penjelasan di atas, penggunaan latihan dan metode yang tepat dapat membantu pelatih dalam melaksanakan program latihan sehingga program latihan tersebut berjalan dengan baik, dengan demikian tujuan dari latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Salah satu latihan dan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan *footwork* adalah latihan kelincahan melalui *circuit training*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan identifikasi maka penelitian ini dibatasi:

1. Latihan kelincahan melalui *circuit training* pada atlet bulutangkis PB. Semen Padang.
2. Kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut : Apakah Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan dan mengetahui Pengaruh Latihan Kelincahan Melalui *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Pada dasarnya penelitian yang peneliti lakukan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina olahraga, sebagai pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya olahraga bulutangkis.
3. Kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai pedoman dan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.
4. Sebagai referensi bagi setiap pelatih bulutangkis dalam memilih metode dan bentuk latihan yang akan diberikan pada atlet untuk membentuk kelincahan olah kaki.
5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan melalui *circuit training* terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang, Didapatkan nilai  $t_{hitung} = 4.6204$  sedangkan  $t_{tabel} = 1.812$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 10$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (**4.6204 > 1.812**). Jadi terdapat pengaruh latihan kelincahan melalui *circuit training* terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

#### **B. Saran**

Disarankan kepada atlet bulutangkis PB. Semen Padang, agar melakukan latihan kelincahan melalui *circuit training* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan *footwork*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi . (2010) . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang:Sukabina  
----- (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman dan Agus, apri. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang:UM PRES.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang:Wineka Media.
- Grice, Tony. (2002). *Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada.
- Harsono. (1993). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta. Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Dasar Seluruh Indonesia.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press.
- Khairuddin. (2000). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang:FIK UNP.
- Nazri, Hadi. (2009). *Perencanaan Program Latihan*. Jakarta:Penataran Pelatih Bulutangkis PB. PBSI.
- Sofyan. (2009). *Permainan bulutangkis*. Jakarta: CV Ricardo
- Subarjah, Herman. (2009). *Ilmu Kepelatihan Bulutangkis*. Jakarta .Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Muda PB. PBSI.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang:FIK UNP.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Undang-Undang Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung: Citra Umbara.
- Zarwan. (2009). *Bulutangkis dasar*. FIK UNP