

**KONTRIBUSI SHUTTLE RUN DAN ZIG ZAG RUN TERHADAP
FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB.SEPAKAT PADANG
PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**FEBRINA FITRIA MIRFAN
16087021/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi *shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.

Nama : Febrina Fitria Mirfan

NIM/BP : 16087021/2016

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

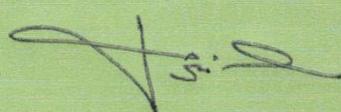
Jurusan : Kepelatihan

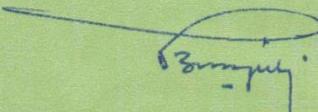
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Mengetahui:
Ketua Jurusan

Disetujui Oleh:
Pembimbing Akademik


Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP.1972071998031004


Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO
NIP. 195005211979031001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

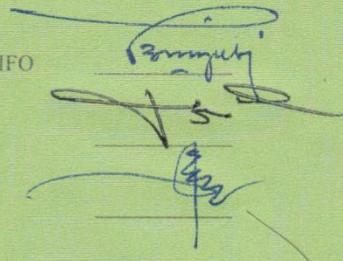
Kontribusi Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman

Nama : Febrina Fitria Mirfan
NIM : 16087021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Pengaji

1. Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
2. Sekretaris : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Dr. Yendrizal, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 30 September 2020

Y

Febrina Fitria Mirfan

ABSTRAK

FEBRINA FITRIA MIRFAN (2020): Kontribusi *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kemampuan *footwork* atlet Bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak atlet yang tidak memiliki kemampuan *footwork* yang baik, sehingga *shuttlecock* sering tidak terkejar dan pola permainan yang kurang teratur saat bermain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kemampuan *footwork*.

Penelitian ini berjenis korelasional, yang bertujuan untuk menetukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Seluruh populasi dijadikan sampel, jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang. Data dianalisis dengan rumus statistik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, *shuttle run* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* dibuktikan dengan $t_{\text{Hitung}} 0,103 < t_{\text{Tabel}} 1,85$, *zig-zag run* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* dibuktikan dengan $t_{\text{Hitung}} 2,128 > t_{\text{Tabel}} 1,85$, *shuttle run* dan *zig-zag run* secara bersama-sama tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* dibuktikan dengan $F_{\text{hitung}} 0,09 < F_{\text{tabel}} 4,74$.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kemampuan *footwork* atlet PB. Sepakat Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO, Selaku Pembimbing.

4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dan Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan masukan dan saran kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Mirfan Jani dan Ibu Nuraini yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Bulutangkis	10
2. Teknik Dasar Bulutangkis	10
a. Teknik memegang grip	10
b. Teknik pengaturan kaki	11
c. Teknik penguasaan pukulan	14
3. Latihan.....	14
4. Kelincahan	15
a. Pengertian Kelincahan	15
b. Manfaat Kelincahan	16
c. Latihan Kelincahan	16
1) <i>shuttle run</i>	17
2) <i>Zig Zag Run</i>	19
B. Penelitian yang Relevan	21

C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Defenisi Operasional	25
C. Populasi dan Sampel	27
D. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data	27
E. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data	36
1. <i>Shuttle run</i>	36
2. <i>Zig-zag run</i>	38
3. <i>Footwork</i>	39
B. Uji Hipotesis	40
C. Uji Hipotesis Penelitian	
1. Uji Hipotesis Penelitian satu	42
2. Uji Hipotesis penelitian dua	42
3. Uji Hipotesis penelitian tiga.....	43
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi atlet	27
Tabel 2. Daftar nama atlet.....	28
Tabel 3. Norma penilaian <i>shuttle run</i>	30
Tabel 4. Norma penilaian <i>zig zag run</i>	31
Tabel 5. Norma penilaian tes olah kaki.....	33
Tabel 6. Distribusi frekuensi <i>shuttle run</i>	37
Tabel 7. Distribusi frekuensi <i>zig-zag run</i>	39
tabel 8. Distribusi frekuensi <i>footwork</i>	41
tabel 9. Rangkuman uji normalitas	42
tabel 10. Uji pertanyaan penelitian satu	43
tabel 11. Uji pertanyaan penelitian dua	44
tabel 12. Uji pertanyaan penelitian tiga	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lari bolak balik	20
Gambar 2. Lari belak belok	21
Gambar 3. Kerangka konseptual	24
Gambar 4. Tes olah kaki	32
Gambar 5. Histogram <i>shuttle run</i>	38
Gambar 6. Histogram <i>zig-zg run</i>	40
Gambra7. Histogram <i>footwork</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Hasil Penelitian.....	54
2. Uji Normalitas <i>shuttle run</i>	55
3. Uji Normalitas <i>zig-zag run</i>	56
4. Uji Normalitas <i>footwork</i>	57
5. Tabel T- Score <i>shuttle run</i> , <i>zig-zag run</i> dan <i>footwork</i>	58
6. Tabel Analisis Korelasi SederhanX ₁ Dengan Y	59
7. Tabel Analisis Korelasi SederhanaX ₂ Dengan Y	61
8. Tabel Analisis Korelasi Sederhana X ₁ Dengan X ₂	63
9. Tabel Analisis Korelasi ganda	65
10. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilifors	67
11. Tabel Untuk Distribusi t.....	68
12. Tabel Normal Standar	69
13. Tabel Untuk Distribusi f.....	70
14. Foto Penelitian	71
15. Surat Keterangan Penelitian	75
16. Daftar Kepengurusan PB. Sepakat	76
17. Surat Izin Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat rohani dan jasmani melalui olahraga bisa diwujudkan. Untuk mewujudkan cita-cita tersebut maka pemerintah dan masyarakat perlu melakukan berbagai pembinaan terhadap berbagai cabang olahraga prestasi diantaranya cabang olahraga Bulutangkis.

Perkembangan olahraga Bulutangkis sekarang ini sangat membanggakan dengan semakin banyaknya club-club Bulutangkis dipenjuru nusantara ini. Dalam UU RI NO.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4,menyatakan bahwa: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, memberikan pengaruh dan perubahan terhadap berbagai bidang IPTEK, salah satu bidang ilmu yang merasakan dampak dari perkembangan IPTEK adalah bidang

olahraga. Permainan bulutangkis ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak dan refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Bulutangkis merupakan olahraga yang memiliki banyak penggemar, setelah sepakbola di Indonesia. Apalagi prestasi Indonesia di cabang olahraga bulutangkis ini sudah mendunia. Di era awal 90-an, nama – nama seperti Ardy B. Wiranata, Haryanto Arbi, Alan Budikusuma, Susi Susanti yang selalu menjadi andalan Indonesia dalam meraih prestasi bergengsi di berbagai turnamen internasional.

Melihat Susi Susanti bermain, dia memiliki gaya servis yang dimulai dengan memegang *shuttlecock* dengan tatapan yang tajam, kemudian mengayunkan raketnya dan *shuttlecock* mampu mencapai ketinggian yang optimal. Kemampuan *footwork* yang sempurna, tidak pernah kesulitan untuk menjangkau *shuttlecock* ke area manapun. Banyak orang yang melihat Susi bermain dilapangan lebih seperti melihat orang yang sedang menari, namun dilakukan dengan cepat dan juga penuh tenaga. Ternyata sejak dia mengikuti atau latihan Bulutangkis, selalu diajarkan bagaimana cara melakukan *footwork* yang baik dan cara bagaimana seharusnya ia bergerak di seluruh area lapangan, dibandingkan teknik memukul. *Footwork* yang nyaris sempurna mendukung pola permainan Susi yang mengandalkan reli panjang.

Beberapa pertandingan yang diikutinya, lawan Susi seperti kehabisan cara untuk mendapatkan poin dari Susi lantaran selalu bisa menjangkau *shuttlecock*

kemanapun ditempatkan. Susi sering kalah di *game* pertama melawan rival – rivalnya untuk kemudian menang di set berikutnya. Mental yang kuat menjadi salah satu kunci ekstensi Susi di tengah persaingan nomor tunggal putri dunia.

Prestasi yang seperti Susi Susanti ini juga diharapkan tercipta pada salah satu club yang ada di Padang Pariaman yaitu PB. Sepakat, klub ini sudah mulai mengadakan kegiatan pembinaan prestasi khususnya dikelompok umur 15 tahun ke bawah. Selama setahun, pembinaan lebih menekankan kepada komponen fisik yang masih diperlukan oleh atlet seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan. Melalui pelatihan yang terarah dan sistematis, semua komponen fisik di atas dapat ditingkatkan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan dari komponen teknik seperti *service*, *dropshot*, *smash*, *netting*, rata – rata atlet sudah bisa dikatakan bagus untuk usia 11, 12, 13, 14, dan 15 tahun.

Hasil wawancara dengan pelatih PB. Sepakat Padang Pariaman, masih banyak atlet yang tidak memiliki kemampuan *footwork* yang baik, sehingga *shuttlecock* sering tidak terkejar dan pola permainan yang kurang teratur saat bermain. *Footwork* ini jika dilakukan dengan baik oleh atlet, akan sangat efektif digunakan untuk mengantisipasi kemana *shuttlecock* diarahkan lawan. Setelah peneliti melakukan diskusi dengan pelatih dan melihat masalah yang terjadi dilapangan, peneliti berpendapat bahwa atlet tidak bisa mengatur tempo permainan sebagaimana mestinya.

Pelatih sudah banyak berbuat dengan cukup serius, tetapi sejauh pengamatan peneliti, ternyata ia hanya memberikan latihan secara monoton dan kurang variatif dan selalu menggunakan cara atau metoda yang sama seperti gerakan bayangan atau *shadow*.

Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki kemampuan *footwork* yang baik tentu harus dilalui dengan latihan yang baik pula seperti latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*, *boomerang run*, dan *ladder drill*. Kemampuan *footwork* atlet masih rendah dan ini merupakan masalah serius dalam permainan bulutangkis.

Masalah di atas tentu saja tidak akan datang dengan sendirinya, pasti ada sesuatu yang menyebabkannya seperti faktor yang berkaitan dengan kondisi internal maupun eksternal. Faktor yang memberikan warna terhadap masalah secara internal diantaranya kepribadian, teknik, taktik, intelegensi dan kondisi fisik sedangkan faktor yang berkaitan secara eksternal diantaranya kualitas pelatih, sarana dan prasarana latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan diatas, jika tidak diselesaikan dengan baik akan berpengaruh terhadap prestasinya. Oleh sebab itu peneliti bermaksud mencari solusinya sehingga dapat memecahkan masalah yang ditemukan melalui suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak elemen yang mempengaruhi atlet dalam kemampuan *footwork* diantaranya sebagai berikut:

Dalam teknik *footwork* ada banyak metoda untuk meningkatkan *footwork* diantaranya *shuttle run*, *boomerang run*, *zig-zag run* dan latihan *ladder drill*. Diperlukan kelincahan, karena keterampilan gerak memerlukan aspek kondisi fisik yang diharuskan mempunyai gerak yang cepat dan lincah dalam penguasaan lapangan. Tanpa adanya gerakan *footwork* yang cepat dan lincah penguasaan lapangan tidak akan tercapai dengan maksimal. Dengan adanya latihan kelincahan dengan bentuk latihan *shuttle runden* *zig-zag run* dapat memaksimalkan kelincahan dan kecepatan teknik *footwork*.

Kemampuan fisik atlet sebagai dasar penunjang pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik dalam pembinaan bulutangkis harus diberikan seirama dengan latihan teknik, taktik dan kematangan bertanding. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam permainan Bulutangkis. Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan fisik atlet. Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet pada saat pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal dalam pertandingan.

Latihan *shuttle run* merupakan suatu kegiatan lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik lainnya, setiap kali sampai pada suatu titik, pemain harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju ketitik yang lain. Dapat disimpulkan latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan kecepatan dimana dalam pelaksannya pemain berlari secara bolak-balik secepat mungkin dengan mengubah arah dari titik yang satu ke titik yang lainnya dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kemampuan *footwork*. Latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan dengan cara bolak balik.

Latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kecepatan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan *zig-zag run* merupakan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *footwork* dalam olahraga bulutangkis. Bentuk latihan ini berguna untuk mengontrol *footwork* dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan latihan *zig-zag run* ini, atlet harus bergerak berbelok-belok untuk melewati tonggak yang ada.

Latihan *boomerang run* berfungsi untuk mengukur kelincahan atlet. Latihan ini bisa dilakukan dimana saja dengan cara memasang tiga titik dari titik mulai

berlari, yaitu diseberang garis mulai dengan jarak 5 meter, kemudian dari garis mulai tanda lain dipasang dengan jarak yang hamper sama yaitu 5 meter di sebelah kiri dari titik pertama dan titik terakhir adalah disebelah kanan dari titik mulai.

Latihan *ladder drill* merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan Bulutangkis. Kelincahan *ladder drill* merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan *ladder* yang berbentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai.

Penguasaan teknik dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk meraih prestasi.

Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Pada hakikatnya penggunaan taktik dalam permainan Bulutangkis adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan cara terbaik memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

Sama seperti cabang olahraga lainnya dalam mempelajari dan berlatih untuk menguasai teknik dasar pada umumnya selalu melalui beberapa tahapan secara prinsip beranjang dari yang paling mudah sampai dengan yang kompleks. Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus dimiliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran maka dari itu teknik dasar sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk meraih prestasi.

Kecerdasan atau intelegensi sangat diperlukan dalam permainan Bulutangkis karena kemampuan seseorang dalam berfikir dan belajar secara cepat dari pengalaman yang didapatkan sehingga mampu untuk beradaptasi dengan pola permainan lawan.

Kompetensi Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dalam memperbaiki penampilan atlet. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pelatih adalah aktor penting. Tingkat keberhasilan dari pelatih adalah jika mampu mengantarkan atletnya meningkatkan kemampuan dan prestasi setinggi-tingginya.

Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, seorang atlet perlu memiliki kepribadian yang baik seperti mental dan disiplin, sehingga dia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian dia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga dia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi

perlombaan yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian terlihatlah bahwa latihan mental bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam pencapaian prestasi setinggi-tingginya lingkungan dan prasarana merupakan hal mutlak yang harus dimiliki. Lingkungan di sini adalah lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan tempat latihan yang ikut mendukung, sedangkan prasarana adalah fasilitas yang meliputi lapangan, jumlah *shuttlecock*, raket, dan net.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti hanya membatasi penelitian ini pada bentuk latihan *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *footwork* pada atlet bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan relevansi gerak seperti yang disebutkan dalam pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah *shuttle run* memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* pada atlet bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman?
2. Apakah *zig zag run* memberikan kontribusi terhadap kemampuan *footwork* pada atlet bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat kontribusi *shuttle run* dan *zig-zag run* secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* pemain Bulutangkis PB. Sepakat Padang

Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi *shuttle run* terhadap *footwork* atlet bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *zig-zag run* terhadap *footwork* atlet bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *shuttle run* dan latihan *zig-zag run* secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* pemain Bulutangkis PB. Sepakat Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian pertanyaan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Shuttle run* memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *footwork* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman dengan didapatnya $r_{hitung} = 1,10$ dengan $t_{hitung} X_1 = 3,489 > t_{tabel} = 1.85$ dan memberikan kontribusi sebesar 29%.
2. *Zig-zag run* memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *footwork* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman di dapat $r_{hitung} = 0,601$ dan r_{tabel} dengan $t_{hitung} X_2 = 2,128 > t_{tabel} = 1.85$ dan memberikan kontribusi sebesar 36,1%.
3. *Shuttle run* dan *zig-zag run* secara bersama-sama tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *footwork* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman di dapat $r_{hitung} = 0,83$ dengan $F_{hitung} = 8,5 < F_{tabel} = 4,74$ dan memberikan kontribusi sebesar 68%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *footwork* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman, di antaranya:

1. Pelatih disarankan untuk mencari variabel lain yang lebih relevan dengan gerakan *footwork*., namun untuk *zig-zag run* bisa digunakan dalam meningkatkan kemampuan *footwork* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman.
2. Untuk atlet, agar dapat meningkatkan kemampuan *footwork* perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan *shuttle run* dan *zig-zag run* atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman.
3. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada atlet Pb. Sepakat Padang Pariaman, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anantawijaya, Yuddha Gede, dkk. 2018. "Pengaruh Latihan Ladder Practice Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan". *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. (Vol 6 No 1). Hlm 1—10
- Amrin, Muhammad. 2019. "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Siswa Kelas X Disma Negeri 1 Kabilo. FIK. UNG. GORONTALO
- Arwandi, John. 2016. *Ilmu Melatih Dasar*. FIK. UNP. PADANG
- Arsil. 2009. *Pembinaan kondisi fisik*. Suka Bina.
- , 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media. Padang
- Astrawan Putu, Adiputra, dan Made Jawi. 2016. "Pelatihan *Footwork* Bulutangkis 10 Repetisi 2 Set Lebih Baik Dibandingkan 5 Repetisi 4 Set Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan". *Sport and Fitnes Journal*. (Nomor 2 tahun 2016). Hlm. 18—29.
- Buku panduan. 2015. *Penulisan Penulisan Tugas Akhir*. Padang :Universitas Negeri Padang.
- Donie. 2009. *Pembinaan Bulutangkis Prestasi* : Wineka Media.
- Dlis, Firmansyah dkk. 2019. "Aplication of Science on Development of Exercise Model Strokes Badminton Based on Footwork". *Journal of Education, Teaching and Learning*. (Vol 4 No 2). Hlm. 251—256.
- Fardi, Adnan. (2009). *Statistic Lanjutan*. Padang: FIK UNP.
- Haeng Lim Joe, et al. 2012. "Effect of Plyometric Training on the Agility of Students Enrolled in Required College Badminton Programme". *International journal of applied sport science* 24.1: 18-24.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsani, Wildan (2015), "Perbandingan Latihan *Shuttle Run* dan Waktu Reaksi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Zig-Zag Pada Pemain Futsal Di SMA PGRI 3 RANDUDONGKAL". Skripsi Universitas Semarang. Semarang.

[Http://walidainilbirrulwalidaini.blogspot.co.id](http://walidainilbirrulwalidaini.blogspot.co.id)