

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ANNISA NILAM SARIE
NIM. 16955**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

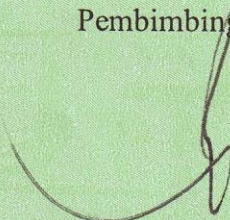
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET BULUTANGKIS
SEMEN PADANG**

Nama : Annisa Nilam Sarie
NIM : 16955
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

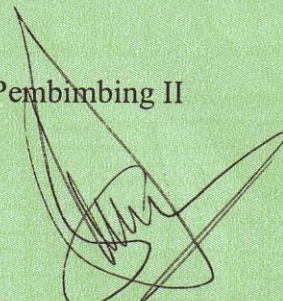
Menyetujui

Pembimbing I



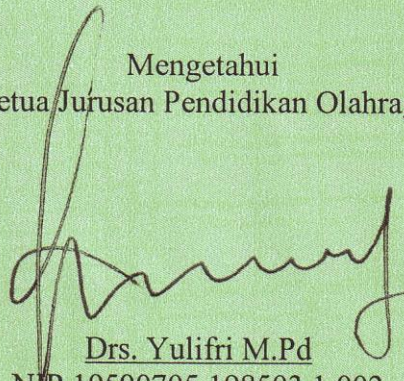
Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003

Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
NIP.19581216 198403 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M.Pd
NIP.19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Semen Padang
Nama : Annisa Nilam Sarie
Tm/Nim : 2010/16955
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

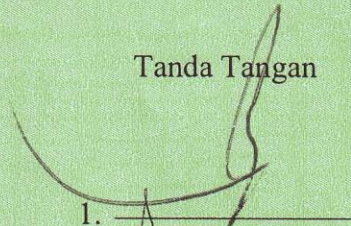
Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

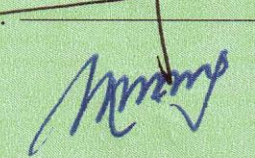
1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

2. Sekretaris : Drs. Zulman, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO

3. 

4. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO

4. 

5. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

5. 

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 pelaksanaan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2015

Yang Menyatakan



Annisa Nilam Sarie
Annisa Nilam Sarie

ABSTRAK

Annisa Nilam Sarie : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Semen Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain bulutangkis Semen Padang hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi di dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain bulutangkis Semen Padang yang berkenaan dengan daya tahan kardiovaskuler (VO_2 max), kelincahan, kelentukan dan kecepatan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain bulutangkis yang berjumlah 23 orang. Terdiri dari 20 orang atlet putra dan 3 orang atlet putri. Penarikan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik atlet Semen Padang. Daya tahan diukur dengan *VO₂max*, kelincahan diukur dengan *zig-zag run test*, kelentukan diukur dengan *fleksiometer*, kecepatan diukur dengan lari 30 meter. Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan deskriptif statistik (Tabulasi Frekuensi)

Dari hasil penelitian ini menunjukkan : 1) Tinjauan daya tahan kardiovaskuler (VO_2 max) dari 20 orang atlet putra, 7 orang memiliki VO_2 max tergolong kategori cukup, 8 orang tergolong kategori kurang, dan 5 orang tergolong kategori baik. 2) Tinjauan kelincahan dari 20 orang atlet putra, 9 orang tergolong kategori kurang, 8 orang tergolong kategori sedang, dan 3 orang tergolong kategori baik. 3) Tinjauan kelentukan dari 20 orang atlet putra, 7 orang tergolong kategori kurang, 11 orang tergolong kategori sedang, dan 2 orang kategori baik. 4) Tinjauan kecepatan dari 20 orang atlet putra, 3 orang tergolong kategori kurang, 13 orang tergolong kategori sedang, dan 4 orang tergolong kategori baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunianya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis Semen Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Terutama dari Bapak dosen pembimbing dan Bapak dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang.

1. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs Zulman, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat, dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO, Ibu Dra. Darni M.Pd. Selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
7. Pihak PB Semen Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan pemainnya dalam penelitian ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materi maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan ribuan terima kasih.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	7
1. Permainan Bulutangkis	7
2. Kondisi Fisik	12
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26

C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Prosedur Penelitian	27
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	35
1. Daya Tahap Kardiovaskuler (<i>VO2max</i>)	35
2. Kelincahan	36
3. Kelentukan	38
4. Kecepatan	39
B. Pembahasan	40
1. Daya Tahap Kardiovaskuler (<i>VO2max</i>)	41
2. Kelincahan	42
3. Kelentukan	43
4. Kecepatan	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	50
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi VO2Max	29
2. Norma Standarisasi Kelincahan	31
3. Norma Standarisasi Kelentukan	32
4. Norma Standarisasi Kecepatan	34
5. Distribusi Frekuensi Tinjauan Daya Tahan Kardiovaskuler	35
6. Distribusi Frekuensi Kelincahan	37
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan	38
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Pelaksanaan Tes VO2Max/ <i>bleep test</i>	29
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan/ <i>zig-zag run test</i>	31
4. Pelaksanaan Test Kelentukan/ <i>flexsiometer test</i>	32
5. Pelaksanaan Test Kecepatan/ <i>lari 30 meter</i>	33
6. Histogram Tinjauan Daya Tahan Kardiovaskuler.....	36
7. Histogram Tinjauan Kelincahan	37
8. Histogram Tinjauan Kelentukan	39
9. Histogram Tinjauan Kecepatan.....	40
10. Foto Test VO2Max	56
11. Foto Test Kelincahan	57
12. Foto Test Kelentukan	57
13. Foto Test Kecepatan.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	50
2. Format Test Daya Tahan Kardiovaskuler	51
3. Format Test Kelincahan <i>Zigzag Run</i>	52
4. Format Test Kelentukan <i>Fleksiometer</i>	53
5. Format Test Kecepatan	54
6. Analisis Tinjauan Kondisi Fisik.....	55
7. Foto Dokumentasi Penelitian	56
8. Blangko Test VO2Max / Bleep Test	60
9. Tabel VO2max.....	61
10. Surat-surat Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai-nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 4 ayat 8 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Berdasarkan undang-undang diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan organ penting untuk meningkatkan kesehatan manusia dan akan membangun jiwa dan raga yang positif yang dapat mempersatukan bangsa. Dalam perkembangannya , olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melakukan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2011:76) adalah “cabang

atau disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik”.

Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara menurut Ismaryati, (2008:57) “Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*)”. Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan faktor-faktor diatas, prestasi bulutangkis juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan permainan bulutangkis dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain bulutangkis meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang saat ini adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket sebagai alat memukul shuttlecock sebagai objek,

tujuannya adalah menjatuhkan shuttlecock di daerah lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Dalam permainan bulutangkis kondisi fisik sangat dominan dibutuhkan, karena dengan kondisi fisik yang prima seorang pemain bias melakukan penyerangan ke daerah lawan. Disamping factor kondisi fisik (daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan) teknik, taktik, mental, sarana prasarana, pelatih, iklim, cuaca, motivasi, minat dari atlet itu sendiri.

Perkembangan bulutangkis di kota Padang pada saat ini sangat pesat dan maju, ini terbukti dengan banyaknya PB (Persatuan Bulutangkis) yang berdiri salah satunya Semen Padang. Persatuan Bulutangkis berdiri pada tahun 1992 sampai sekarang. PB Semen Padang diketuai oleh H. Syakroni, Aprius sebagai wakil ketua, Deni Darlizon sebagai kepala pelatih menjabat semenjak tahun 2000 sampai sekarang. Semen Padang pernah membawa para atletnya ke beberapa ajang pertandingan atau turnamen baik itu di kota Padang maupun di luar kota Padang bahkan di luar kawasan Sumatera Barat.

Menurut data yang diperoleh dari Bapak Deni Darlizon, pada Kejurda bulutangkis se-Sumatera Barat selama 5 tahun terakhir dapat dilihat pada tahun 2010 di Padang Panjang, Semen Padang tidak juga mendapatkan medali. Pada tahun 2011 Kejurda diadakan di Bukittinggi, Semen Padang juga tidak mendapatkan medali. Pada tahun 2012 Kejurda dilakukan di Semen Padang, tidak satu pun Semen Padang memperoleh medali. Pada tahun 2013 Kejurda dilakukan di Semen Padang pada bulan Oktober, Semen Padang hanya mampu bermain di babak perempat final.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti, pemain Semen Padang prestasinya pada saat ini jauh dari harapan, dibuktikan di lapangan Semen Padang akhir-akhir ini (pertengahan tahun 2013 sampai 2014) tidak memperoleh kemenangan (Juara) dalam setiap pertandingan dan selalu kalah atau tidak lagi mendapat prestasi yang baik. Ini terbukti dalam turnamen Sirnas yang diadakan di Semen Padang 20 September 2014 kemarin. Semen Padang hanya mampu bermain di babak penyisihan, dan sangat mengecewakan sekali perbedaan skor atau poin yang diperoleh berselisih jauh dari skor lawan yang menang. Turunnya prestasi atlet Semen Padang ini diduga kemungkinan besar kondisi fisik kurang, Dalam pengamatan saat pertandingan atlet kehilangan kemampuan pukulan di saat terjadi permainan panjang, lama, cepat dan atlet kehilangan daya tahan, lalu di temukan juga kurangnya pukulan smash yang selalu dapat di kembalikan oleh lawan dan sering sekali melakukan kesalahan sendiri sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Kemudian hasil pengamatan di lapangan atlet tidak memiliki kelincahan gerak dalam melangkah ke setiap sudut lapangan, disamping itu selalu terlambat mengembalikan bola-bola pendek yang di drop shoot oleh lawan.

Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Semen Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di tulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain :

1. Apakah kondisi fisik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
2. Apakah teknik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
3. Apakah taktik atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
4. Apakah mental atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
5. Apakah pembinaan atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
6. Apakah sarana dan prasarana atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?
7. Apakah motivasi atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet ?

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain bulutangkis Semen Padang, mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kondisi fisik atlet Semen Padang yaitu unsur :

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan pemain bulutangkis Semen Padang?
2. Bagaimana kelincahan pemain bulutangkis Semen Padang?
3. Bagaimana kecepatan pemain bulutangkis Semen Padang?
4. Bagaimana kelentukan pemain bulutangkis Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui daya tahan pemain bulutangkis Semen Padang.
2. Untuk mengetahui kelincahan pemain bulutangkis Semen Padang.
3. Untuk mengetahui kecepatan pemain bulutangkis Semen Padang.
4. Untuk mengetahui kelentukan pemain bulutangkis Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
2. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pihak Semen Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
4. Pemain bulutangkis sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain bulutangkis.
5. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata – rata tingkat daya tahan kardiovaskuler (*VO₂max*) atlet bulutangkis Semen Padang 38,10 tergolong kategori cukup.
2. Rata – rata tingkat kelincahan (*Agility*) atlet bulutangkis Semen Padang 7,60 tergolong kategori kurang.
3. Rata – rata tingkat kelentukan (*Flexibility*) atlet bulutangkis Semen Padang 12,70 tergolong kategori cukup.
4. Rata – rata tingkat kecepatan (*Speed*) atlet bulutangkis Semen Padang 4,70 tergolong kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik pemain bulutangkis Semen Padang sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler melalui metode latihan interval, latihan lari jarak jauh, *Fartlek*, renang jarak jauh dan *Cross Country*.

3. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelincahan melalui latihan lari bolak-balik, latihan *zig-zag*, latihan *Squat Thrus* dan lari rintangan.
4. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelentukan melalui peregangan pergelangan kaki, peregangan kedua tungkai, peregangan pinggang dan peregangan lengan.
5. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kecepatan melalui lari interval, lari akselerasi dan lari naik dan turun bukit.
6. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan bias meneliti aspek kondisi fisik yang lain pada atlet Semen Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Suharno dan Syaifullah D.Sihombing (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
-, (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
-,(2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman dkk (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Donie, (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang : Wineka Media
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*: ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Nana Sudjana. (2001).*Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Sukmadinata, Nana Syaodih.(2010).*Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (1999). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
-, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
-, (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang*. Padang. UNP
- Undang–undang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2005. Jakarta : Sinar Grafika
- Willadi Rasyid. (2010). *Permainan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Zarwan.(2011). *Bulutangkis*. Padang : Sukabina Press