

**TINJAUAN TENTANG KONDISI FISIK PEMAIN BULU TANGKIS
DI PB SILGA PUTRA KECAMATAN KOTO BARU KABUPATEN
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

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



OLEH

**MARDANI
2008/06861**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

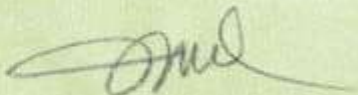
Judul : Tinjauan tentang Kondisi Fisik Pemain Bulu Tangkis PB
Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten
Dharmasraya

Nama : Mardani
BP/Nim : 2008/06861
Pogram Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015


Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Syahrial B, M.Pd
NIP : 19621012198602 1002

Pembimbing II



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

Menyetujui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP : 19590705 198505 1 002

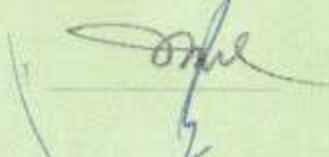


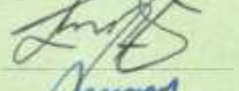

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Bulu Tangkis Di PB
Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
Nama : Mardani
Bp/Nim : 2008/06861
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. H. Syahril B. M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Zarwan M. kes	2. 
3. Anggota	Dr. Marjohan, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO	4. 
5. Anggota	Dr. Khairuddin, M kes, AIFO	5. 

ABSTRAK

Mardani, Nim 06861 : Tinjauan tentang Kondisi Fisik Pemain Bulutangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Penelitian ini bersifat *expose facto*, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, sehingga diperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan dari kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini.

Populasi dalam penelitian adalah pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 20 orang. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil tes kecepatan dari 20 orang pemain, yang memiliki kategori baik sekali tidak ada (0%), untuk kategori baik sebanyak 8 orang (40%), untuk kategori sedang sebanyak 6 orang (30%), untuk kategori kurang sebanyak 5 orang (25%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%). Dari hasil analisis data dikemukakan bahwa rata-rata tingkat kecepatan pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori cukup (dapat dilihat pada lampiran).

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan 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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar kiram selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. Arsil, M,Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M,Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr.H.Syahrial B, M.Pd Selaku Pembimbing I yang telah memberi masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi
5. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi

6. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd, Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO, Dr. Khairuddin, M.kes, AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Buat orangtua serta keluarga tercinta yang telah mendo'akan dan memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.Amin Ya RobalAlamin.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Bulu Tangkis.....	8
2. Kondisi Fisik.....	9
a. Kecepatan	10
b. Kelincahan	12
c. Daya Otot Lengan.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	18

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	19
	1. Jenis Penelitian	19
	2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
	B. Populasi dan Sampel	19
	1. Populasi	19
	2. Sampel.....	20
	C. Jenis dan Sumber Data.....	20
	D. Instrumen Penelitian	21
	E. Prosedur Penelitian	26
	F. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data.....	28
	B. Analisis Deskriptif.....	28
	1. Kecepatan.....	29
	2. Kelincahan.....	29
	3. Daya Tahan Kekuatan otot Lengan (push-up).....	30
	C. Pembahasan.....	30
	1. Kecepatan.....	30
	2. Kelincahan.....	31
	3. Daya tahan kekuatan otot lengan (push-up).....	31
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	33
	B. Saran	34
	DAFTAR PUSTAKA	36
	LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

TABEL

1. Norma Standarisasi Untuk Kecepatan	22
2. Norma Standarisasi Kelincahan Dengan <i>Doding Run</i>	24
3. Norma Standarisasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan.....	25

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	17
2. Tes Lari Cepat 50 Meter.....	22
3. Tes Kelincahan <i>Dodging-Run</i>	23
4. Tes Kekuatan Otot Lengan (push-up	25

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Data Hasil Tes Kecepatan	38
2. Data Hasil Tes Kelincahan	39
3. Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan.....	40
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	41
5. Surat Balasan Dari PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	42
6. Dokumentasi.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Strategi yang paling mendasar yang dapat dilaksanakan dalam rangka dan upaya dan meningkatkan sumber daya manusia indonesia dibidang olah raga, adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 4 bertujuan untuk “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, martabat dan kehormatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkam sportivitas, disiplin,moral, akhlak mulia dapat memperkuat pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa.

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Syafruddin (2008:5) olahraga prestasi yaitu “olahraga yang membina dan

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat nasional dan internasional. Misalnya saja seperti pembinaan olahraga bulu tangkis dilaksanakan di PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya yang cukup punya prestasi salah satunya pernah mendapatkan juara dua pada kejuaraan Kapolres Cup.

Olahraga cabang bulu tangkis cukup diminati oleh masyarakat di Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, masyarakat atau anggota yang masih aktif dalam kegiatan latihan. Jadwal latihan dilakukan dua kali dalam satu minggu yaitu hari selasa dan jumat malam. Tujuan dari pembinaan olahraga bulu tangkis ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat masyarakat dalam cabang olahraga bulu tangkis dan untuk memperoleh prestasi dikalangan masyarakat dan antar klub yang ada, baik yang dilaksanakan ditingkat daerah dan ditingkat provinsi maupun nasional.

Untuk dapat bermain olahraga bulu tangkis dengan baik sangat ditentukan oleh faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik dan mental. Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa prestasi olahraga sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya faktor kemampuan

kondisi fisik yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal. Ini dapat dilihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga menentukan kondisi fisik yang berbeda.

Usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga bulu tangkis, dipengaruhi oleh unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman bertanding Syafruddin (1999: 24). Menurut Pasurney (2001: 2) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Harsono (1996: 3) adalah meliputi kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan otot, stamina, kelincuhan (*agility*), tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun dari keterampilan diri seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biometrik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Arsil (1999: 5). Aspek-aspek kondisi fisik tersebut sangat penting gunanya bagi pemain bulu tangkis dalam beraktifitas yang maksimal.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melakukan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempengaruhi atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Semakin baiknya kondisi fisik seseorang melakukan kegiatannya baik sewaktu latihan maupun saat berada di pertandingan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, dapat dilihat dari kurangnya kondisi fisik para pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, karena sangat minimnya pengetahuan pemain tentang cara-cara untuk meningkatkan kondisi fisik, padahal untuk bisa bermain efektif sangat diperlukan kondisi fisik pemain yang prima untuk bisa bertahan selama pertandingan berlangsung.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: kelincahan, kecepatan, daya tahan kekuatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan daya tahan aerobic dalam permainan bulu tangkis, maka harus dapat perhatian dari guru olahraga dan pembina bulu tangkis, namun seperti yang terlihat dilapangan masih kurangnya pemahaman para pemain tentang peningkatan kondisi fisik bagi pemain itu sendiri. Dan ini akan menjadi tugas bagi pembina olahraga di bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya untuk memberikan pengetahuan tentang cara peningkatan kondisi fisik tersebut.

Dari permasalahan dan uraian tentang kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya maka peneliti tertarik meneliti sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya sehingga pada

kesempatan ini peneliti tertarik dan mengangkat judul “Tinjauan tentang Kondisi Fisik Pemain Bulu Tangkis Di PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”. Dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai landasan untuk membuat program latihan terutama latihan fisik. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dalam meningkatkan prestasi dimasa yang akan datang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urain pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut :

1. Kelentukan
2. Kecepatan
3. Kekuatan
4. Daya tahan
5. Kelincahan
6. Daya ledak

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini hanya meneliti yaitu tentang tinjauan kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru

Kabupaten Dharmasraya yang meliputi : kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecepatan pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
2. Bagaimana tingkat kelincahan pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Bagaimana tingkat kekuatan pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana Kecepatan yang dimiliki pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
2. Bagaimana Kelincahan yang dimiliki pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Bagaimana kekuatan yang dimiliki pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh mengenai studi kemampuan kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya :

1. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sebagai pemula.
2. Memberikan masukan kepada guru olahraga atau pelatih PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya supaya mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Memenuhi persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang studi kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, dan juga dikemukakan beberapa saran sehingga nantinya dapat bermanfaat dan berguna untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga bulu tangkis di PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dari pelaksanaan tes kondisi fisik maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil tes kecepatan dengan lari 50 meter, ternyata rata-rata tingkat kecepatan pemain PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori cukup, jadi hal ini mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi yang harus dicapai oleh PB Silga Putra. Oleh karena itu tingkat kecepatan ini harus lebih diperhatikan agar kedepannya bisa ditingkatkan.
2. Hasil tes kelincahan dengan dodging-run, ternyata tingkat kelincahan pemain PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori baik. Dengan hasil tersebut tingkat kelincahan pemain PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

sudah sesuai dengan yang diharapkan, maka hal itu harus dipertahankan dan kedepannya diusahakan lebih ditingkatkan lagi.

3. Hasil tes daya tahan kekuatan otot lengan dengan push-up, ternyata rata-rata tingkat daya tahan kekuatan otot lengan pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori cukup. Hal ini mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi yang harus dicapai oleh PB Silga Putra. Oleh karena itu tingkat daya tahan kekuatan otot lengan ini harus lebih diperhatikan agar kedepannya bisa ditingkatkan.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pelatih, bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, agar memperhatikan faktor kondisi fisik terutama tingkat kecepatan dan tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain atlet dan pada prestasi atlet. Karena kemampuan kondisi fisik setiap atlet tidak dapat selalu bertahan pada tingkat yang diinginkan, yang suatu saat bisa menurun.
2. Pemain, agar dapat berprestasi dengan baik dan hendaknya harus lebih ditingkatkan lagi kedisiplinan disetiap melakukan proses latihan terutama latihan kondisi fisik. Para pemain juga harus bisa menjalankan atau melaksanakan program latihan secara sungguh-sungguh, menjaga kondisi stamina dengan istirahat yang cukup, mengkonsumsi makanan yang

banyak mengandung gizi, dan juga harus memiliki satu tujuan yang bulat dan keras untuk bisa meningkatkan prestasi.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada tinjauan kemampuan kondisi fisik pemain bulu tangkis PB Silga Putra Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Oleh sebab itu, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 1992. *Menajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bulu tangkis*. Tesis. Pascasarjana, Padang: UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Bulu tangkis*. Padang: FIK UNP.
- Depdikbud. 1992. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Luthan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Luthan, Rusli. 2002. *Mengajar untuk Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Menegpora RI. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- PSSI, 2007/2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Sudjana. 1992. *Metode statistic*. Bandung : Tarsito, Bandung.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Bola Besar I (Bulu tangkis)*. Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.