

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. SEMEN PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
(S.Si) Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang**



Oleh:

**WHEMPIE SUHERMAN
NIM. 1203494 / 2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. SEMEN PADANG**

Nama : Whempie Suherman
NIM : 1203494
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

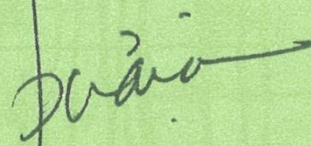
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Zulhimi
NIP. 195208 20198602 1 001

Pembimbing II



Dr. Pudia M Indika, M. Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

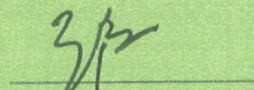
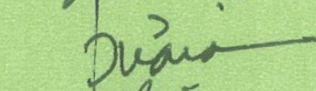
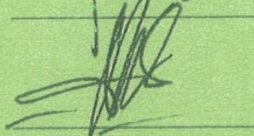
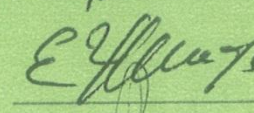
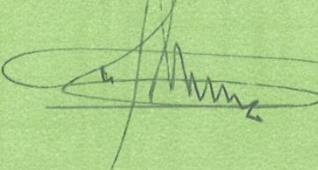
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS PB. SEMEN PADANG**

**Nama : Whempie Suherman
NIM : 1203494
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zulhimi	
Sekretaris	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	
Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	
Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	



*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah mennciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhan-mu lah yang Maha Mulia
Yang mengajarkan manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang
tidak diketahuinya (QS: Al-Alaq:1-5)
Maka nikmat Tuhan-Mu yang manakah yang kamu
Dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat(Derajat) orang-
orang yang beriman daiantaramu dan orang-orang
yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS:Al-Mujadilah 11)
Waktu yang sudah ku jalani dengan jalan hidup
Yang sudah menjadi takdirku, sedih,
Bahagia, dan bertemu orang-orang yang
Memberiku sejuta pengalaman bagiku,
Yang telah memberi warna-warni
Kehidupanku. Ku bersujud dihadapan-Mu,
Engkau berikan Aku kesempatan untuk bisa
Sampai di penghujung awal perjuangan ku
Segala puji bagi-Mu Ya ALLAH.*

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

*Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha agung,
nan Maha tinggi nan Maha adil, nan maha penyanyang, atas takdirmu telah
kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan
bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi
satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Lantunan Al-Fatihah beriring shalawat dalam silahku merintah,
menadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untuk-Mu.*

*Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku
tercinta, yang tida pernah hentinya selama ini memberiku semangat, da'a,
dorongan. Nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan
hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada*

didepanku,,Ayah,,Ibu..terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu... Dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya..Maafkan anakmu Ayah,,,Ibu,,,Masih saja Ananda menyusahkanmu..

Dalam silah lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah”..YA ALLAH.. YA RAHMAN.. YA RAHIM...terima kasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikat-Mu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,,mendidikku,,membimbingku dengan baik,, YA ALLAH berikan-lah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Ayah(Emsuherman),,Ibu(Maryunis),,terimakasih...I am always loving you.. (ttd Anakmu)

Dalam setiap langkahku Aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih, ‘Insyallah atas dukungan do’a dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasih kepada:

Kakakku(Vega Minda Marizana s,pd), semoga cepat dapat kerja yang mapan dan menatap masa depan yang sukses dan gemilang, Untuk Adikku (Indah Piska), semoga cepat tamat dan menyusul kakak ke jenjang pendidikan selanjutnya, semoga berhasil dan sukses..fighting spirit... ☺☺

Miss u all...

*“Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri
Sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.”*

Terimakasih kepada Rektor UNP, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ketua Jurusan, Dosen-dosen dan staf pegawai UNP yang telah membantu saya selama di Universitas yang saya cintai ini,,

Terimakasih kepada Dosen pembimbing dan penguji telah menjadi inspirator dan motivator bagiku yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berharga dan bermanfaat yang berguna untuk kedepannya hingga Aku dapat menjadi seperti sekarang ini,,

“Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik.”

Terimakasih ku ucapkan kepada saudara-saudaraku seperjuangan dan pengorbanan yang saya sayangi dan saya banggakan terutama jurusan kesehatan dan rekreasi ilmu keolahragaan

“Tanpa mu teman Aku tak pernah berarti,, tanpa mu teman Aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”. Buat teman- teman ku, Anggi Anggaraini

*S.Si, Andrianto S.Si, Ramadicko Pratama S.Si, Windo Arisa Putra S.Si,
Chuyank boy S.Si, Nudriatu Adha S.Si, Riphon Yunindo S.Si, Abang-abang dan
Kakak-kakak jurusan kesrek jadi juo wak wisuda kironyo,*

*Dan buat teman-teman ku yang masih berjuang, Afdol Arif, Ahmad Muda,
Fadli, Rahmat Fazril, David Fernando, Novel Yolanda, Gito, Didik arikoma,
Alexander Asri, dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
selamat berjuang kawan.. semoga cepat menyusul..Amiin Ya Robbal Alamin...*

*“Kesuksesan itu tidak dapat kita ukur dari cepat nya kita wisuda tapi
tergantung usaha dan kerja keras kita untuk menggapainya”*

*Kalian semua bukan hanya menjadi abang,kakak, teman dan adik yang baik,
Kalian adalah saudaraku*

*Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan
dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup
tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar,
berusaha dan berdo'a untuk menggapainya.*

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi.

Never give up. !!!!

Sampai ALLAH SWT berkata, “Waktunya pulang”

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-
kata ini yang dapat*

kupersembahkan kepada kalian semua,,

Terima kasih beribu terima kasih kuucapkan

Atas segala kekhilafan salah dan

Kekurangan ku

*Kurendahkan hati serta diri menjabat tangan
meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.*

Skripsi ini kupersembahkan.



Whempie Suherman, S.Si

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Footwork* 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 dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
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 karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang menyatakan,



Whempie Suherman
NIM. 1203494

ABSTRAK

WHEMPIE SUHERMAN (2017): Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Semen Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet bulutangkis PB. Semen Padang yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB.Semen Padang

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yaitu memberikan perlakuan terhadap atlet Bulutangkis PB.Semen Padang dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang, yang berjumlah 61 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik sampling ini diambil dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal, sehingga populasi yang dijadikan sampel yaitu 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *footwork* dalam permainan bulutangkis. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi 5% dan menggunakan aplikasi *Microsoft excel*.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh: (1) Dari hasil uji normalitas (*uji liliefors*) data awal (*Pree Test*) yang dilakukan diperoleh $L_o < L_{tabel} = 0.111 < 0.242$. Ini berarti data berkontribusi normal. (2) Dari hasil uji normalitas (*uji liliefors*) data akhir (*Post Test*) yang dilakukan diperoleh $L_{hitung} < L_{tabel} = 0.106 < 0.242$ yang berarti data berkontribusi normal. (3) Dari analisis statistik yang dilakukan diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 2.20 > 3.04$. Ini berarti terdapat pengaruh yang berdistribusi terhadap latihan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang.

Kata Kunci : *Kelincahan, Footwork, Bulutangkis*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah swt yang telah melimpah kan rahmat dan karunia-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bultangkis PB. Semen Padang.* Selanjutnya sholawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menghabiskan hidupnya untuk menegakkan kebenaran yang mutlak di muka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya banyak mengalami kendala-kendala, oleh karena itu tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan.

Terwujudnya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin melakukan penelitian.

3. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Drs. Zulhilmi dan Bapak dr. Pudia M.Indika, M.Kes, sebagai Dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbinganatau arahan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
5. Ibuk Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes, Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi.
6. Kepada Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pegawai Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Tidak ada kata yang pantas penulis ucapkan pada kesempatan ini selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penulis mendoakan agar amal perbuatan tersebut diterima Allah SWT dan bermanfaat bagi diri pribadi, bangsa dan Negara. Amin.

Padang, Agustus 2017

Whempie Suherman

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

HALAMAN PERSEMBAHAN

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	8
2. Kemampuan Footwork	14
3. Latihan Kelincahan	24
4. Program Latihan	30
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis.....	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35

D. Desain Penelitian.....	37
E. Definisi Operasional.....	38
F. Jenis Data dan Sumber Data.....	42
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Tes Kemampuan <i>Footwork</i>	44
I. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV ANALISA DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Teknik Analisa Data.....	51
C. Pembahasan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	59
B. SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Atlet PB. Semen Padang	36
Tabel 2. Petugas Pelaksana Tes	43
Tabel 3. Penilaian Tes Olah Kaki/ <i>Footwork</i>	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Footwork</i>	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Footwork</i>	50
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran data dengan uji <i>Liliefors</i>	52
Tabel 7. Data Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Latihan Kelincahan Lari Bolak Balik (<i>Shuttle Run</i>)	28
Gambar 2. Latihan Kelincahan <i>Zig Zag Run</i>	29
Gambar 3. Latihan Kelincahan <i>Squat Trusht</i>	30
Gambar 4. Latihan Kelincahan Gerakan Bereaksi	30
Gambar 5. Kerangka Konseptual	34
Gambar 6. Desain Penelitian	37
Gambar 7. Tes Olah Kaki/ <i>Footwork</i>	44
Gambar 8. Histogram Tes Awal <i>Footwork</i>	49
Gambar 9. Histogram Tes Akhir <i>Footwork</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hadir Pelaksanaan Program Latihan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.....	61
Lampiran 2. Program Latihan	63
Lampiran 3. Data Awal	84
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors Pre Test	85
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors Post Test.....	86
Lampiran 6. Tabel Persiapan Uji t	87
Lampiran 7. Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke Z.....	88
Lampiran 8. Surat – surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan kemampuan disegala bidang untuk kesejahteraan bangsa, salah satu pembangunan yang dilakukan adalah dibidang olahraga. Pada hakikatnya, pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Di Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, dengan diaktualisasikan dalam tiga dimensi tujuan olahraga yaitu olahraga kesehatan, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 yaitu :

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan–tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai prestasi olahraga perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis, perencanaan dan pelaksanaan yang dimaksud adalah penerapan program latihan yang efektif dan optimal dalam meningkatkan prestasi atlet. Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan

sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kebugaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event – event, baik itu di tingkat Nasional dan Internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga dapat dilakukan melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini bertujuan untuk memudahkan dalam pencarian atlet – atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet – atlet tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Perlu adanya upaya yang serius dan pantang menyerah dari orang tersebut, serta membutuhkan pembinaan pelatih yang tahu dan mengerti tentang ilmu pengetahuan yang di gelutinya. Pelatih yang baik mampu membuat perencanaan dan pelaksanaan program latihan yang sistematis. Program latihan yang sistematis adalah program latihan yang efektif, efisien dan optimal dalam menggapai prestasi atlet.

Bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang populer di Indonesia, olahraga yang memberikan prestasi membanggakan bangsa indonesia di tingkat dunia. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan, dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan ukuran tertentu. Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net dipinggir lapangan. Alat

yang dipergunakan untuk bermain bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecocks* sebagai bola yang dipukul. Teknik dasar bermain bulutangkis meliputi *Grip* (pegangan), *Footwork* (pengaturan kerja kaki), *Stroke* (penguasaan pukulan), dan Penguasaan pola permainan, (Donie, 2009:71)

Olahraga bulutangkis di Sumatera Barat sudah cukup populer di Sumatera Barat, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua bermain bulutangkis. Perkembangan olahraga bulutangkis di Sumatera Barat pada saat sekarang sangat pesat khususnya di kota Padang, ini terbukti dengan banyaknya klub-klub atau Persatuan Bulutangkis (PB) yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat. Inilah potensi yang dapat dikembangkan dalam meraih prestasi.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik sangat dibutuhkan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu:(1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Menurut Bafirman dan ApriAgus (2008:5) ”komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplasive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*koordination*).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Bulutangkis membutuhkan pergerakan merubah arah dengan cepat untuk menutup ruang dilapangan atau daerah sendiri agar kok tidak jatuh pada daerah sendiri. Oleh sebab itu jelas kelincahan ini sangat erat kaitannya dengan *footwork* / kerja kaki dalam melangkah saat permainan berlangsung. Jadi, latihan kelincahan perlu mendapatkan ruang sendiri dalam program latihan yang akan dilakukan. Salah satu bentuk latihan kelincahan yang berkaitan dengan *footwork* yaitu lari belak belok (*zig-zag run*). Pelatih yang ada di klub-klub harus mampu menerapkan latihan kelincahan dalam program latihan yang dijalankan.

Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Sumatera Barat khususnya Kota Padang adalah dengan didirikannya klub-klub dan Persatuan Bulutangkis. PB. Semen Padang merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Di PB. Semen Padang ini, pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2005 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya.

PB. Semen Padang dalam pertandingan kelompok umur yang telah diikuti biasanya memperoleh kemenangan atau juara dan tidak pernah gagal dalam menyumbangkan medali, tetapi akhir-akhir ini prestasi tersebut mengalami penurunan. Menurut data yang diperoleh dari pengurus serta pelatih bulutangkis PB. Semen Padang pada kejuaraan bulutangkis Se-Sumatera Barat selama 8 tahun terakhir ini dapat dilihat pada tahun 2010 di Kejurda Kota

Padang, atlet PB. Semen Padang hanya mampu mendapatkan 1 medali perunggu. Pada tahun 2010 di Padang Panjang, PB Semen Padang mendapatkan 1 medali perunggu. Pada tahun 2011 Kejurda yang diadakan di Kota Bukittinggi, PB. Semen Padang hanya mendapat 1 perak. Pada tahun 2014 dan 2015 PB. Semen Padang tidak ikut serta dalam kejurda Sumatera Barat. Kemudian, pada kejurda 2016 di Padang PB. Semen Padang hanya mampu mencapai babak 8 besar.

Menurunnya prestasi atlet bulutangkis PB. Semen Padang ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan *footwork* atlet bulutangkis PB. Semen Padang. Adapun fungsi *footwork* yaitu Mampu bergerak cepat kesetiap titik atau sudut lapangan dalam upaya pengembalian pukulan lawan. Mendapat sudut pukulan tertinggi karena memungkinkan kita bergerak cepat sebelum cock tersebut turun. Lebih efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga. Lebih leluasa dalam melancarkan berbagai jenis pukulan secara cepat, kuat, akurat dan bervariasi. Mampu melakukan pengembalian-pengembalian pukulan dari posisi yang sulit sekalipun.

Sebaliknya jika seorang atlet bulutangkis kurang memiliki kemampuan *footwork* yang baik maka Sering terlambat dalam pengembalian pukulan lawan yang berakibat terbukanya celah-celah atau sasaran lawan berikutnya. Pukulan menjadi tidak prima sehingga akan gagal untuk menekan atau mendesak lawan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi sebagai berikut:

1. Pengaruh Kondisi Fisik Yang Baik Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.
2. Pengaruh Kelincahan Yang Baik Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.
3. Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Belak Belok (*Zig-Zag*) Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi pada Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Belak Belok (*Zig-Zag*) Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut : Bagaimana Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Belak-Belok (*Zig-Zag Run*) Terhadap Kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelincahan Lari Belak-Belok (*Zig-Zag Run*) Terhadap Kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna :

1. Bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Sains.
2. Bagi pelatih untuk memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya kelincahan yang dihubungkan terhadap kemampuan *footwork* permainan bulutangkis.
3. Bagi mahasiswa sebagai bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Para peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan melakukan penelitian yang baru.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa latihan kelincahan *zig-zag run* berpengaruh terhadap kemampuan footwork atlet Bulutangkis PB. Semen Padang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran:

1. Para pelatih bulutangkis dapat menerapkan program latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *footwork*.
2. Pembaca penelitian ini hanya terbatas pada 12 orang sampel, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada jumlah sampel yang lebih banyak lagi.
3. Kepada peneliti berikutnya diharapkan dapat menemukan penemuan program latihan lain yang berhubungan dengan *footwork*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. 2012. *Manajemen Kebugaran :Teori dan Praktek*. Padang :Sukabina Press.
- Arikunto,Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :RinekaCipta.
- Arikunto,Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta :RinekaCipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK-UNP.
- Bafirman dan ApriAgus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK-UNP
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*, Universitas Negeri Padang:UNP.
- Donie.2009.*Pembinaan Bulutangkis Prestasi*.Padang:Wineka Media.
- Grice, Tony. 2002. *Bulutangkis : Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Yogyakarta : Andi.
- Irawadi. 2011.*Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang:UNP Press.
- Khairuddin. 2000. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. FIK-UNP.
- PBSI. 2005. *Buku Pedoman PBSI*. Jakarta : PB. PBSI
- Syafruddin.2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*.Padang: UNP press.
- UU RI No. 3 (2005).2011. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*: Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Zarwan.2010.*Bulutangkis*.Padang :Sukabina Press.