

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SHUTTLE RUN*
TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* ATLET BULUTANGKIS
PB. PELITA MAS KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

MUHAMAD LUFTI
2010 / 16988

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run*
Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB.
Pelita Mas Kabupaten Solok

Nama : Muhamad Lufti
BP/NIM : 16988/2010
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Disetujui :

Pembimbing I



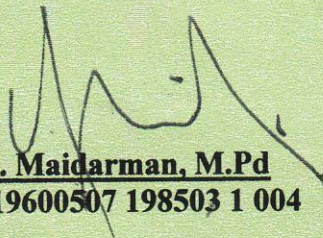
Drs. H. Witarsoyah, M.Pd
NIP. 19580920 198603 1 005

Pembimbing II



Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run*
Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB.
Pelita Mas Kabupaten Solok

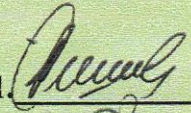
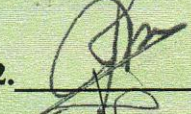
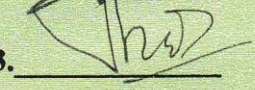
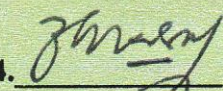
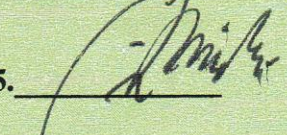
Nama : Muhamad Lufti
BP/NIM : 16988/2010
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. H. Witarsyah, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons
3. Anggota : Prof. Dr. Imam Soedikoen, M.Pd
4. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO
5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Mei 2015

Yang menyatakan



MUHAMAD LUFTI
NIM 16988/2010

ABSTRAK

Muhamad Lufti : Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai rendahnya Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Hal ini diduga dipengaruhi oleh salah satu teknik dalam permainan Bulutangkis yaitu Kemampuan *Footwork* yang masih rendah, sehingga atlet lambat dan kurang lincah dalam mengejar *shuttlecock*. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersumber di Kabupaten Solok, dimana penelitian ini dilakukan di klub Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Footwork*, Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork*, dan Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok yang berjumlah 23 orang Atlet, dimana 20 orang Atlet Putra dan 3 orang Atlet putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang Atlet putra Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Matching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 10 orang diberi perlakuan Latihan *Skipping* dan kelompok B terdiri dari 10 orang diberi perlakuan Latihan *Shuttle Run*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu Latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Footwork*, 2) terdapat Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork*, 3) terdapat Perbedaan Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Skipping* dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t, dari hasil penelitian ini diperoleh hasil (1) terdapat Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Footwork*, (2) terdapat Pengaruh yang signifikan dari Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Footwork*, (3) terdapat perbedaan yang signifikan dari Pengaruh Latihan *Skipping* dan Latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork*, dimana Latihan *Shuttle Run* menunjukkan Pengaruh lebih baik terhadap peningkatan Kemampuan *Footwork*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti sampaikan kehadirat Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok*”. Kemudian salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman M.Pd selaku Katua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah, M.Pd, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd , Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO dan Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan saran, arahan, kritikan dan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Staf pengajar di FIK yang telah memberikan bimbingan serta ilmu, yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
7. Orang tua beserta keluarga besar yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Para Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok yang telah bersedia sebagai sampel.
9. Rekan-rekan kepel B 2010 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	12
1. Hakekat Permainan Bulutangkis	12
2. Latihan <i>Skiping</i>	22
3. Latihan <i>Shuttle Run</i>	26
4. Kemampuan <i>Footwork</i>	28
B. Kerangka Konseptual	36
C. Hipotesis.....	39

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Desain Penelitian.....	41
E. Program Latihan.....	44
F. Defenisi Operasional.....	47
G. Jenis Data dan Sumber Data	47
H. Teknik Pengumpulan Data	47
I. Tes Kemampuan <i>Footwork</i>	49
J. Unit Analisis Data	52

BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	53
B. Uji Persyaratan Analisis	56
C. Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan.....	60
E. Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	69
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	41
2. Tingkat Intensitas.....	46
3. Petugas Pelaksana Tes.....	48
4. Penilaian Tes Olah Kaki / Footwork	51
5. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	53
6. Distribusi Frekwensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	54
7. Distribusi Data <i>Pre Test</i>	55
8. Distribusi Frekwensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>) 0.59.....	55
9. Distribusi Data <i>Post Test</i>	56
10. Uji Normalitas Data	57
11. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Skipping</i>	58
12. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	59
13. Uji-t Data <i>Post Test</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bulutangkis.....	13
2. Latihan <i>Skipping</i>	24
3. <i>Shuttle Run Test</i>	26
4. Bagan Kerangka Konseptual.....	38
5. Ordinally Meatching Pairing.....	42
6. Desain Penelitian.....	43
7. <i>Test Olah kaki/Footwork</i>	50
8. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	54
9. Grafik Histogram Distribusi Frekwensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Footwork</i>	69
2. Data <i>Pre Test</i> Dari Nilai yang Tertinggi Menggunakan Teknik <i>Matched Ordinal Pairing</i> (Pemberian Rangkaing).....	70
3. Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Footwork</i>	71
4. Kelompok A dan Kelompok B.....	72
5. Rekap Data Uji Coba Instrumen	73
6. Analisis Validitas Tes <i>Footwork</i> Dalam Permainan Bulutangkis.....	74
7. Analisis Reabilitas Tes Nilai Hasil <i>Footwork</i> dalam Permainan Bulutangkis	76
8. Uji Normalitas Kelompok A Latihan <i>Skipping</i> (Data <i>Pre Test</i>)	78
9. Uji Normalitas Kelompok B Latihan <i>Shuttle Run</i> (Data <i>Pre Test</i>).....	79
10. Uji Normalitas Kelompok A Latihan <i>Skipping</i> (Data <i>Post Test</i>).....	80
11. Uji Normalitas Kelompok B Latihan <i>Shuttle Run</i> (Data <i>Post Test</i>).....	81
12. Uji t Kelompok A Latihan <i>Skipping</i>	82
13. Uji t Kelompok B Latihan <i>Shuttle Run</i>	83
14. Uji t Kelompok A Dan B (Data <i>Post Test</i>)	84
15. Program Latihan	85
16. Dokumentasi Penelitian	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani, aktivitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan, dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani. Pengembangan kegiatan olahraga ditunjukkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, dengan demikian olahraga merupakan titik tolak gerak untuk membentuk manusia yang sehat lahir dan bathin. Proses pembentukan manusia yang sehat diperlukan latihan yang terkoordinir dengan program yang dibuat sebaik mungkin serta dilaksanakan secara teratur dan kontinyu.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional 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 di atas, dapat dilihat bahwa dalam mencapai atau prestasi olahraga tersebut perlu mendapat perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistimatis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan dan hubungan yang baik antar daerah, nasional, maupun internasional.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kesegaran 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 adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini ditunjukkan 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. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 menyatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Proses pencapaian prestasi dalam olahraga memerlukan motif pendorong baik itu yang berasal dari diri sendiri ataupun dari luar diri seorang atlet.

Selanjutnya salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia adalah cabang olahraga Bulutangkis. 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)

Bulutangkis, meskipun dikenal sebagai permainan yang dilahirkan di Poona, India, dipopulerkan di Inggris setelah dia menjadi permainan orang kelas atas. Nama *bad-minton* sendiri diambil dari nama pertanian milik bangsawan Inggris yang menjadi ajang pertandingan.

Di Indonesia, permainan ini diduga masuk lewat orang Eropa yang membawanya ketika mereka datang. Pada awalnya bulutangkis banyak dimainkan di Jawa dan Sumatera, khususnya Medan yang memiliki lahan perkebunan milik orang asing. Sebelum merdeka sudah banyak klub didirikan dan mereka itu membuat pertandingan regular antar pemain.

Salah satu model yang menjadi *trend* kemudian semakin membuat bulutangkis tersebar luas sampai kekampung dan di desa-desa. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Pembangunan olahraga bulutangkis adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa. Cita –cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia

untuk menjadikan olahraga bulutangkis menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa.

Prestasi gemilang dari para pebulutangkis Indonesia dan tradisi emas olimpiade sejak pertama kali cabang ini dimainkan pada Olimpiade Barcelona Spanyol 1992 sampai Olimpiade Beijing (2008) menjadikan Lagu Indonesia Raya masih berkumandang saat sang “Merah Putih” gagah dikibarkan yang mengisyaratkan kesejajaran bangsa Indonesia dengan Negara lainya dalam prestasi olahraga.

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 Kab. Solok, 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 Apri Agus (2008:5) ”komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*eksplosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentang waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan fisik dalam menahan suatu beban. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Daya ledak (*eksplosive power*) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat atau meloncat, mendorong, menarik, menahan serta mengangkat. Begitu juga tanpa kekuatan orang tidak bisa berlari cepat, melempar, memukul termasuk juga melakukan *smash*. Menurut Syafruddin (2011:101) keinginan dari kekuatan adalah untuk mengatasi beban dimana otot berkontraksi secara dinamis. Dalam hal ini bukan hanya kekuatan yang harus dimiliki seorang atlet tetapi juga komponen kondisi fisik lainnya serta teknik, taktik dan mental dan juga kemampuan otot

lengan serta pergelangan tangan yang bisa mengarahkan kekuatan dalam waktu yang amat singkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa semua komponen kondisi fisik itulah dasar untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan teknik, tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi atlet untuk menguasai suatu teknik dalam permainan bulutangkis.

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet bulutangkis. Penguasaan teknik yang bagus, sangat mendukung dalam penguasaan lapangan. Karena hampir semua teknik dalam permainan bulutangkis, bertujuan untuk mengembalikan *shuttlecock* ke arah lawan dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu untuk menguasai teknik dalam cabang bulutangkis, diperlukan latihan teknik secara berulang-ulang dan membutuhkan kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan taktik dan strategi. Taktik dan strategi merupakan rencana yang digunakan untuk dapat meraih kemenangan. Untuk menerapkan taktik dan strategi dengan efektif dan baik, harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan teknik pula. Karena kondisi fisik dan teknik adalah persyaratan untuk menerapkan penguasaan taktik dalam cabang bulutangkis.

Kemudian untuk menerapkan taktik dan strategi dalam olahraga bulutangkis juga membutuhkan mental yang baik juga. Karena mental merupakan keseluruhan unsur dari kejiwaan seseorang. Mental sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, karena atlet harus mampu

mengendalikan emosi, supaya atlet tidak stres dilapangan saat bertanding. Untuk dapat melakukan taktik dalam olahraga bulutangkis diperlukan kondisi fisik yang prima dan teknik yang bagus pula, dan harus didukung oleh mental juara.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari oleh 4 faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Untuk itu perlunya pembinaan yang matang yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten, dalam meningkatkan dan meraih prestasi olahraga khususnya di Sumatera Barat.

Pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat dilakukan pada klub-klub dan Persatuan Bulutangkis (PB). Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di Sumatera Barat khususnya Kabupaten Solok adalah dengan didirikannya klub-klub dan Persatuan Bulutangkis. PB. Pelita Mas Muara Panas Kab. Solok merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi atlet-atlet yang berbakat. Di PB. Pelita Mas Muara Panas ini, pembinaan sudah dilakukan semenjak tahun 2004 sampai sekarang masih aktif dan banyak peminatnya.

PB. Pelita Mas Muara Panas dalam pertandingan-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. Pelita Mas pada Kejurda (Kejuaraan Daerah) bulutangkis Se-Sumatera Barat selama 5 tahun terakhir ini dapat dilihat pada tahun 2009 di Kejurda (Kejuaraan Daerah) di Lubuk Basung Kabupaten Agam, atlet PB. Pelita Mas Muara Panas hanya mampu mendapatkan medali perunggu. Pada tahun 2010 pada Kejurda (Kejuaraan Daerah) di Padang Panjang, PB Pelita Mas juga mendapatkan medali perunggu. Pada tahun 2011 di Kejurda yang diadakan di Kota Bukittinggi, PB. Pelita Mas tidak ikut serta karena ada acara pertandingan juga di Muara Panas. Pada tahun 2012 di Kejurda (Kejuaraan Daerah) yang dilakukan di Semen Padang, tidak satupun PB. Pelita Mas yang memperoleh medali. Pada tahun 2013 pada Kejurda (Kejuaraan Daerah) yang dilakukan di Semen Padang PB. Pelita Mas hanya mampu bermain di babak kedua.

Berdasarkan penjelasan diatas, dan informasi yang di peroleh dari pelatih serta pengurus PB. Pelita Mas Kab. Solok bahwa prestasi atlet PB. Pelita Mas Kab. Solok dari tahun ke tahun mengalami penurunan dan masih jauh dari apa yang di harapkan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh salah satu teknik dalam permainan bulutangkis yaitu Kemampuan *Footwork* yang masih rendah, sehingga atlet lambat dan kurang lincah dalam mengejar *shuttlecock* yang jatuh. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *ShuttleRun* Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kabupaten Solok”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini antara lain:

1. Apakah kondisi fisik berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?
2. Apakah Kelincahan berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?
3. Apakah Latihan *Skipping* berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?
4. Apakah Latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?
5. Apakah Program Latihan berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?
6. Apakah Sarana dan Prasarana dalam latihan berpengaruh terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab.Solok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi pada Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok?
2. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok?
3. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok
2. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok.
3. Untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Pelita Mas Kab. Solok.

F. Manfaat Hasil 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.
2. Bagi pelatih untuk dapat 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. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori Kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
5. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.