

**KONTRIBUSI DAYATAHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* ATLET
BULUTANGKIS PUTRA CLUB FORT DE KOCK KOTA BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Kepelatihan sebagai salah satu Persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH
FAUZIAH HIDAYAT
NIM 14257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
SFAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi Daya tahan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet bulutangkis Club Putra FORT DE KOCK Kota Bukittinggi

Nama : FAUZIAH HIDAYAT
NIM : 14257
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Ditandatangani Oleh:

Pembimbing I



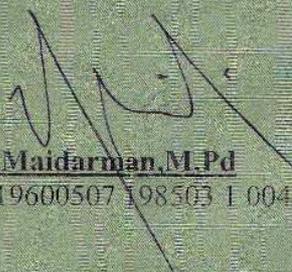
Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Pembimbing II



Donie, S.Pd M.Pd
NIP:19720717 199803 1 004

Mengetahui Ketua
Jurusan Pendidikan Keperawatan



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

PENGESAHAN

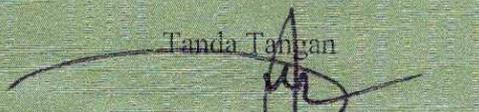
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : **Kontribusi Dayaahan Kekuatan Otot Tungkai dan
Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Footwork*
Atlet bulutangkis Club Putra FORT DE KOCK
Kota Bukittinggi**

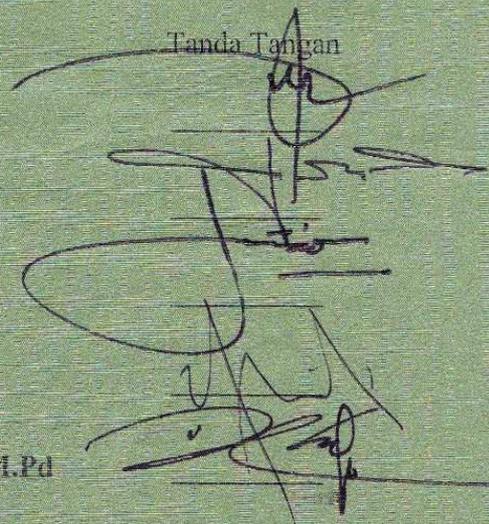
Nama : Fauziah Hidayat
NIM : 14257
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yendrizal, M.Pd	
Sekretaris	: Donie, S.Pd, M.Pd	
Anggota	: Drs. Setiady Tish	
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Anggota	: Drs. H.Hendri Irawadi, M.Pd	

Tanda Tangan



BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM

Dan bahwasannya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah

Dusahakannya

Dan bahwasannya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya).
Kemudian akan diberi balasannya dengan balasan yang paling sempurna.

(An Najm, 53 : 39-41)

“Bukan suka cita dan bukan pula duka cita yang
Berjuang agar kita setiap hari lebih maju dari pada
Hari sebelumnya”

Langkah ku terasa semakin berat, jalan yang harus kutempuh terasa kian jauh, beban dipundak ku semakin bertambah. Namun kusadari aku harus terus berjuang demi masa depan yang lebih baik. Jalanku masih panjang.

Meski hari ini cita ku sudah kuraih, tapi ini bukan akhir perjalanan dan perjuangan yang harus kutempuh. Ya Allah dengan megadahkan tanganku kehadiranMu ku memohon dengan segala kerendahan hati. Terangi hatiku dengan petunjuk dan pelita rahmat Mu agar aku tetap tegar melangkah, berjuang dan tetap tafakur kepadaMu. Kuatkan lah kaki ku untuk melangkah menggapai asa dan menjadi yang terbaik. Tuntun lah jalan ku agar tetap lurus menuju ridhaMu.

Hari ini. . .dengan segala hormat kupersembahkan karya kecilku ini kepada yang tercinta Ibunda Derneli dan Papa M.Nasir (terima kasih atas do'a dan pengorbanan yang telah menjadi pelita disetiap langkahku, menjadi semangat ketikaku letih)

Kepada Mak Eda (alm) mak sekarang cucu kesayanagan mu dah wisuda ,atas do'a dan dukungan yang mak berikan selama ini, mak begitu cepat

perginya sebelum melihat cucu mu wisuda ,semoga mak diterima disisi NYA amin amin barakallah....

Kepada adikku yang tersayang Ridho, Zahara, Lina, Yaya dan Aini (terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan, ku berdo'a semoga kita bisa menjadi yang terbaik dan harapan yang bisa dibanggakan IBU dan PAPA)

Kepada kakak ku yang ku banggakan Dafit dan kak mela (terima kasih atas do'a dan motivasinnya, semoga selalu bahagia, do,a kan ja ya da, biar ji bisa membanggakan keluarga kita) kepada keponakanku yang tercinta tersayang Ellysa Safa Haura (cepat besar ya nak..)

Kepada orang yang ku cintai,banyak cobaan yang kita lalui...

Pertemuan pertama melahirkan sebuah kesan, empat tahun setengah suda kita bertemu, beribu kesan yang sudah terlahirkan, kebahagiaan dan kesedihan silih berganti, tiada kata yang bisa terucapkan selain terima kasih sebanyak-banyaknya atas semua bantuan dan mohon maaf yang sebesar-besarnya atas semua kesalahan yang pernah menggores hati sahabat dan teman-teman semua kini tiba saatnya raga berjauhan namun batin tetap erat walau kemanapun melangkah.

Kepada sahabat- sahabatku "Dedek gandun (suci) ndak kama kadicari lai do,ciek ko ny ddk uda,nan elok bana, acok manompangan lalok,tampek curhan hati uda dan sampai-sampai maminjamman pitih gai hahahahaha...dedek capek lah salasaian skripsi ddk tu,bia samo-samo batambah namo wak di balakang,dan semoga dedek gandun langgeng samo memed dan madapek restu amin amin barakallah.....,

Elfina ko kawan yang dirumah yang setia manunggu ambo law pulang kampuang,bia pun acok ambo ota pai kakarumahny,elpin capek lah wisuda bia samo- samo pakai toga wak hahaha..

Etek (yulia) yang paliang pandai masak sagaloan masak,,mmmm tapi etek ko acok panggambok lah law di galak-galak masalah itu tu hahahaha.....,

Buk ben (kak lia) ko kawan cappucino ko,ba kak cappucino wak dibalakang baliak, bia ndak lamak ota wak sagetek hahaaaay,sampai-sampai ndk di spony wak di TTS gara-gara cappucino yang lamak ko...,

Koneng (kak neng) law nan iko kawan sekamar ambo yang paliang ndak bisa tergantian doh, bia pun acok panggambok tapi tampek tidua ambo

acok juo di barasiahan, kok nasi lah masak sapulang kuliah, kok kamar acok sisapu, sampai-sampai ambo mintak kawannan kama-kama namuah juo nyo, koneng ko acok panyakik paruik dek ulah surang mmmmm.....

Onang (firma) kawan seperjuangan ambo kama-kama ny baduo s taruih, acok ndk sapoan, acok buduik mambuduik an tapi kami tetap bakawan juo ny....

Akhwat (echa) moop yo akhwat acok mamalak ka kost, maklum ambo ndk ba kost doh, assalamu'alaikum AKHWAT.....hhahahahaha

Dan kepada dosen pembimbing terimakasih banyank yang alah maagih masuak an tentang penulisan skripsi ko....

Kepada teman-temanku" Uul, Ezi, Soe, Donat, Robi, Firman, Ipep, Robertus (semoga kita semua bisa menjadi pahlawan tanpa jasa yang berguna bagi nusa, bangsa dan agama).....

Ketika hatiku membantu dan jalanku tersa menyempit, maka aku jadikan harapku hanya bertumpu kepadaMu

Dosaku begitu besar, tapi setelah kupadukan dengan ampunanM, ternyata ampunan Mu lebih besar

ABSTRAK

FAUZIAH HIDAYAT : Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet bulutangkis Club FORT DE KOCK Kota Bukittinggi

Penelitian ini berawal dari masalah rendahnya kemampuan *footwork* yang dilakukan oleh atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi. Hal ini terlihat pada saat atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi melakukan *footwork* kurang baik sehingga pada saat pertandingan atau saat latihan terlihat jelas kemampuan *footwork* kurang baik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai (X_1) dan keseimbangan (X_2) terhadap kemampuan *footwork* ((Y) Atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi.

Populasi penelitian adalah Atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi yang terdiri dari atlet putera dan puteri serta dibagi kedalam kelompok umur berjumlah 44 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu Atlet putera bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi kelompok umur 16–19 tahun berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur dayatahan kekuatan otot tungkai dengan alat ukur *half squat jump*. Sedangkan keseimbangan dengan alat ukur *Strok Stand test*. Selanjutnya *footwork* diukur dengan tes kemampuan *footwork* bulutangkis. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan *product moment* dan analisis koefisien determinasi dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa diperoleh hasil: 1) Terdapat kontribusi yang berarti antara dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* Atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi sebesar 51,98%. 2) Terdapat kontribusi yang berarti antara keseimbangan terhadap kemampuan *footwork* Atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi sebesar 46,64%. 3) Terdapat kontribusi yang berarti antara dayatahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* Atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi sebesar 72,08%.

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Januari 2014
Yang Menyatakan

Fauziah Hidayat

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Putra Club FORT DE KOCK Kota Bukittinggi”**.

Dalam skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yng sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan
5. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya dalam bimbingan untuk memberikan masukan dan memberikan ilmunya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Donie, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dosen penguji yang akan memberikan masukan dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman sejawat yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Amin. Dalam

penyusunan skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Hal itu disebabkan oleh keterbatasan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita semua. Amin...amin... Ya Robbal'alamin.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masala	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	11
B. Kerangka konseptual	28
C. Hipotesis	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Definisi Operasional	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Teknik dan alat Pengumpulan Data	35

G. Intrumen Penelitian	37
H. Teknik Analisis Data	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan.....	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	33
Tabel 2. Tenaga Pembantu Pengambilan Tes.....	37
Tabel 3. Norma Standardisasi Half Squat Jump.....	40
Tabel 4. Norma Standardisasi Keseimbangan Dengan Test Strok Stand.....	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Norma Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai (X_1).....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (X_2).....	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Footwork</i> (Y).....	49
Tabel 8. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	51
Tabel 9. Uji signifikan korelasi X_1 dan X_2	52
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi sederhana Dayatahan kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap Kemampuan <i>footwork</i> (Y) Atlet Bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi.....	53
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Keseimbangan (X_2) Kemampuan <i>footwork</i> (Y) Atlet Bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi.....	54
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kontribusi Dayatahan kekautan otot tungkai (X_1) dan Keseimbangan (X_2) Kemampuan <i>footwork</i> (Y) Atlet Bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Bulutangkis	13
Gambar 2.	Cara Melakukan <i>Footwork</i>	16
Gambar 3.	Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan Tes <i>Half Squat Jump</i>	39
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan Tes <i>Strok Stand</i>	41
Gambar 6.	Bidang Sasaran Tes Olah Kaki	43
Gambar 7.	Histogram Dayatahan kekuatan otot tungkai (X_1).....	47
Gambar 8.	Histogram Keseimbangan (X_2).....	48
Gambar 9.	Histogram Kemampuan <i>footwork</i> (Y)	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah penelitian	66
Lampiran 2. Analisis uji normalitas sebaran data half squat jump melalui uji liliefors (X_1)	67
Lampiran 3. Analisis uji normalitas sebaran data keseimbangan melalui uji liliefors (X_2)	68
Lampiran 4. Analisis uji normalitas sebaran data kemampuan <i>footwork</i> melalui uji liliefors (Y)	69
Lampiran 5. Pengolahan data dengan <i>T-score</i> sebaran sebaran half Squat Jump (X_1)	70
Lampiran 6. Pengolahan data dengan <i>T-score</i> sebaran data keseimbangan (X_2)	71
Lampiran 7. Pengolahan data dengan <i>T-score</i> sebaran data kemampuan <i>footwork</i> (Y)	72
Lampiran 8. Analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda (variabel X_1 , X_2 dan Y)	73
Lampiran 9. Perhitungan koefisien keorelasi sederhana dan ganda	74
Lampiran10. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors	79
Lampiran11. Tabel dari harga dari <i>Product-Moment</i>	80
Lampiran12. Daftar luas di bawah lengkungan normal standart dari 0 ke z....	81
Lampiran13. Daftar nilai Distribusi t Untuk Uji Keberartian Koefisien Korelasi	82
Lampiran13. Foto Penelitian Half Squat Jump	83
Lampiran17. Foto Penelitian Keseimbangan	83
Lampiran18. Foto Penelitian kemampuan <i>footwork</i>	84
Lampiran19. Foto Peneliti bersama sampel dan Pelatih bersama Peneliti	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha keras melakukan pembangunan dan peningkatan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan dan kesejahteraan bangsa, pembangunan pada dasarnya menuntut manusia yang sehat rohani maupun jasmani. Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai kebugaran jasmani. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di indonesia olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia ialah cabang olahraga bulutangkis. Kepopuleran permainan bulutangkis disebabkan permainan ini dapat dimainkan oleh siapa saja baik perempuan maupun laki laki. Selain itu pertandingan bulutangkis juga sering diadakan mulai dari pedesaan hingga kedaerah yang lebih maju (kota).

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat berkembang di Indonesia, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bulutangkis yang berdiri di Indonesia salahsatunya adalah klub FORT DE KOCK di Bukittinggi berdiri dari tahun 2010 sampai sekarang. Dengan jumlah atlet 25 orang yang dilatih oleh Aldiansyah, adapun jadwal latihan klub FORT DE KOCK bukittinggi empat kali seminggu yaitu: hari senin dan kamis latihan di lapangan Garuda jam 16:00 s/d 18:00 WIB, kemudian hari selasa dan hari jumat latihan di lapangan Kantin jam 16:00 s/d 18:00.

Untuk menjadi atlet bulutangkis yang handal hanya bergantung pada kondisi fisik yang baik saja, tetapi juga didukung oleh teknik yang bagus pula. Menurut Donie (2009:71), “Di dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik yaitu: 1. *Grip* (pegangan), 2. *Footwork* (pengaturan kerja kaki), 3. *Stroke* (penguasaan pukulan), 4. penguasaan pola permainan”. Untuk mendukung peningkatan kemampuan teknik dasar didalam permainan bulutangkis ini dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga harus

didukung oleh kondisi fisik yang baik. Menurut Donie (2009:112), “kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi)”.

Pembinaan kondisi fisik khusus di dasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam olahraga bulutangkis. Seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik.

Menurut Donie (2009 : 71) menyatakan secara garis besar unsur teknik permainan bulutangkis itu dapat dikelompokkan menjadi empat bagian besar yaitu: 1) Teknik memegang raket (*grip*), 2) Teknik *footwork*, 3) Teknik penguasaan pukulan (*stroke*), 4) Teknik penguasaan pola-pola permainan.

Pengeturan kerja kaki (*footwork*) dalam permainan bulutangkis sangatlah penting, karena kemana kaki bergerak maka kesitulah tubuh akan terbawa. Jika kaki bergerak lambat gerak badan pun lambat, jika kaki meloncat ke atas badan pun ikut meloncat ke atas. Sehingga gerak laku tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki. Kaki adalah bagian yang paling utama bagi gerakan tubuh.

Menurut Pudjianto, dkk dalam Khairuddin (1999 : 114) bahwa “ketepatan dan keterampilan gerak kaki dalam permainan bulutangkis menjadi amat sangat pentingnya”. Tujuan dari *footwork* yang baik adalah supaya permainan dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari

lapangan. Ada enam daerah 'dasar', dan ke tempat-tempat tersebut harus dapat bergerak secara efektif. Menurut Zarwan (2011 : 123), "*footwork* yang bagus akan membawa kita dengan cepat dan tepat kearah mana *shuttlecock* jatuh".

Dari pendapat di atas jelas bagi kita bahwa fungsi kaki merupakan suatu hal yang penting dalam permainan bulutangkis. Kelemahan bagi pemain bulutangkis pemula adalah tidak menyadari fungsi kaki ini, hampir seluruh perhatiannya terpusat pada *cock*, yang ada hanyalah keinginan untuk memukul keras. Begitu pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya teknik kerja kaki/*footwork* bagi pencapaian prestasi maksimal seorang atlet bulutangkis, maka sewajarnya bila hal ini mendapat perhatian serius bagi pelatih ataupun atlet itu sendiri.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga bulutangkis, dibutuhkan beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik/strategi dan mental pebulutangkis. Hal ini perlu diperhatikan oleh seorang atlet bulutangkis dengan bantuan dan arahan dari pelatih.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *footwork* diantaranya adalah daya tahan kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Untuk itu, dalam pencapaian prestasi maksimal seorang pebulutangkis disamping menguasai teknik dasar dan taktik dalam bertanding, maka di perlukan juga kualitas fisik yang baik seperti daya tahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Dayatahan kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan *footwork* seseorang pebulutangkis, karena pada saat melakukan *footwork* yang baik akan dipengaruhi oleh unjuk kerja otot tungkai dalam melangkah kaki ke segala arah dalam waktu yang relatif lama agar tubuh tetap dalam keadaan siap setelah berpindahnya posisi badan dari suatu tempat ketempat lain untuk mengantisipasi serangan dari lawan. Apabila bagus tingkat dayatahan kekuatan otot tungkai atlet kemungkinan akan bagus pelaksanaan *footwork* yang dilakukan.

Dalam melakukan *footwork* yang baik, tidak terlepas dari pengaruh keseimbangan, yang akan membantu pergerakan tubuh tetap dalam keadaan stabil untuk melakukan permainan lebih lanjut, hal dimaksud ketika atlet melakukan pola langkah kaki untuk menguasai lapangan permainan. Di duga, apabila bagus tingkat keseimbangan atlet, maka akan bagus atlet dalam melakukan *footwork*.

Di samping dayatahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, kelincahan juga berpengaruh dalam melakukan *footwork*, dimana dalam melakukan kerja kaki dalam melangkah dibutuhkan kecepatan untuk bergerak demi mengantisipasi serangan dari lawan secara cepat. Kecepatan dalam melakukan gerakan langkah kaki akan bisa menjadikan gerakan *footwork* yang lebih baik.

Konsentrasi akan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *footwork*, apabila seorang atlet hilang konsentrasinya dalam melakukan *footwork* kemungkinan atlet akan sering terlambat dalam melakukan gerakan

untuk menguasai lapangan dengan gerakan *footwork* yang bisa mengakibatkan tidak berhasilnya dalam pengembalian *shuttlecock*, sehingga bertambahnya angka (*point*) bagi lawan.

Dalam melakukan *footwork* yang baik akan dapat juga di pengaruhi kelincahan, seorang atlet yang memiliki kelincahan yang bagus kemungkinan pelaksanaan *footwork* yang dilakukan akan bagus pula. Hal ini dapat dirasakan ketikan melakukan langkah kaki membutuhkan kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, *fleksibilitas* dan koordinasi *neuromuscular* yang merupakan kombinasi kelincahan.

Pada tahun 2011 atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi mengikuti Turnamen Bulutangkis se-Bukittinggi ada atlet yang mendapat juara 2 sedangkan pada tahun 2012 tidak ada atlet FORT DE KOCK bukittinggi mendapat juara. Berdasarkan keterangan dari pelatih atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi yaitu Aldiansyah yang mendampingi atlet ketika bertanding mengatakan bahwa para atlet kurang dapat melakukan *footwork* secara efektif, hal ini mengakibatkan sering terlambatnya dalam pengembalian pukulan lawan, sehingga tim lawan mendapatkan angka (*point*). Dengan latihan yang diberikan pelatih tiga kali seminggu, diharapkan para atlet mampu meningkatkan prestasinya dari tahun ketahun, namun kenyataannya prestasi atlet menurun dari tahun 2011 ke tahun 2012. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan observasi guna melihat bagaimana keadaan atlet putra FORT DE KOCK Bukittinggi.

Berdasarkan pengamatan atau observasi peneliti ketika atlet bulutangkis FORT DE KOCK Bukittinggi melakukan latihan dan saat *game* terlihat para atlet kurang dapat melakukan *footwork* secara efektif, hal ini mengakibatkan sering terlambatnya dalam pengembalian pukulan lawan, sehingga *shuttlecock* tidak dapat dikembalikan kelapangan lawan, dan lawan pun mendapatkan angka (*point*), diduga penyebab kurang dapatnya atlet melakukan *footwork* secara efektif adalah tidak bagusnya kelentukan pinggan dan keseimbangan atlet.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah apakah tidak bagusnya kelentukan pinggan dan keseimbangan atlet FORT DE KOCK Bukittinggi sehingga tidak efektifnya pelaksanaan *footwork*, sehingga penelitian ini diberi judul “kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kerja kaki *footwork* yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keseimbangan yang dimiliki oleh atlet dapat meningkatkan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.
2. Dayatahan Kekuatan otot tungkai dapat mempengaruhi hasil kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.

3. Kelincahan yang dimiliki oleh atlet dapat meningkatkan hasil kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.
4. Kecepatan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.
5. Keseimbangan dan daya tahan kekuatan merupakan unsur kondisi fisik yang secara bersama-sama dapat menghasilkan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.

C. Pembatasan Masalah

Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan peneliti, agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan kemampuan peneliti maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah : Kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan Keseimbangan sebagai variabel bebas dan kemampuan *footwork* atlet bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi sebagai variabel terikat”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi Daya tahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi ?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi ?

3. Apakah terdapat kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersamaan terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.
2. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.
3. Seberapa besar kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara besama terhadap kemampuan *footwork* Atlet Bulutangkis putra FORT DE KOCK Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam rangka menyusun program latihan fisik atlet bulutangkis dimasa sekarang dan masa mendatang demi meningkatkan prestasi dicabang olahraga bulutangkis.