

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*FOOTWORK* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**MUHAMMAD RINTO PRASETYO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2024**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN  
FOOTWORK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI Oleh :**

**Muhammad Rinto Prasetyo**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Pembimbing,**



**Destriani, M.Pd.**  
**NIP. 198912012019032018**



**Drs. Syamsuramel, M. Kes**  
**NIP. 196303081987031003**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN  
FOOTWORK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**Muhammad Rinto Prasetyo**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Pembimbing,**



**Destriani, M.Pd.**

**NIP. 198912012019032018**



**Drs. Syamsuramel, M. Kes**

**NIP. 196303081987031003**



**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN  
FOOTWORK DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**Muhammad Rinto Prasetyo**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Senin  
Tanggal : 24 Desember 2024**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Syamsuramel. M.Kes**

**2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd**

**Palembang, 24 Desember 2024**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd.**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rinto Prasetyo  
NIM : 06061281823034  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB. Pusri Palembang.” adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Naional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 210 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Rinto Prasetyo

NIM 06061281823034

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Footwork* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet PB. Pusri Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. sebagai dosen penguji. Serta Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, dan Ibu Destriani, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, 18 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Rinto Prasetyo

NIM. 06061281823034

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada dalam ketetapan-Nya, sehingga tidak ada setetes embun pun dan segelintir jiwa manusia yang lepas dari ketentuan dan ketetapan-Nya. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul : “PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN *FOOTWORK* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG” , yang merupakan syarat dalam rangka menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Sriwijaya. Untuk itu penulis ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang tercurah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam kesulitan, namun Allah SWT selalu senantiasa memberikan kemudahan.
- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tuaku Papa Winnetou dan Umi Koriba, sudah memberikan dukungan, pelajaran dan doa sepenuh hati yang selalu mengiringi perjalanan panjang penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kelak apa yang telah diraih penulis ilmunya dapat bermanfaat bagi keluarga, bangsa, dan negara.
- ❖ Terima kasih kepada keluarga besarku baik dari keluarga bapak dan ibu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas dukungan dan semangatnya yang telah diberikan dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
- ❖ Seluruh Dosen Penjaskes FKIP Unsri. Terlebih kepada yang terhormat ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi serta dosen penguji saya, Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Ibu Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji. Terima kasih banyak atas ilmu, pengetahuan, dan pengalaman baik yang telah diberikan bapak dan ibu.

- ❖ Terimakasih juga untuk Lely Nurul Komari, S.Pd. atas segala dukungan, perjalanan dan kesempatan yang telah diberikan selama ini baik dalam proses penyelesaian kuliah maupun dalam kehidupan sehari-hari penulis. Semoga Allah memberikan Petunjuk-Nya kepada kita untuk menentukan jalan terbaik dimasa yang akan datang.
- ❖ Terimakasih untuk Dimas, Irman, Aldo, Amrullah, Idham, Almarhum Jalil, Joni, Riski Sahaman dan teman-temanku lainnya. Terimakasih atas segala cerita selama ini, semoga persaudaraan kita akan terus terjalin dan menjadi orang-orang sukses dunia hingga akhirat.
- ❖ Terima kasih kepada seluruh keluarga besar HMPJ (Himpunan Mahasiswa Penjaskes), dan seluruh teman-teman Penjaskes angkatan 2018.
- ❖ Terakhir, terima kasih teruntuk diri sendiri yang sudah mau berjuang sampai sejauh dan sehebat ini.



**MOTTO:**

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.

**(QS Ar Ra'd : 11)**

Sebaik-baik manusia adalah yang paling banyak manfaat untuk orang lain.

**(Imam Ahmad, Ath-Thabrani)**

Kadang-kadang Anda menemukan apa yang seharusnya Anda lakukan dengan melakukan hal-hal yang tidak seharusnya Anda lakukan.

**(Oprah Winfrey)**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat- Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shuttlerun* Terhadap Kelincahan *Footwork* Bulutangkis Pada Atlet PB. Pusri Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pada kesempatan ini, terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang dialami, namun berkat arahan, dukungan, inspirasi, dan doa dari orang terdekat. khususnya kepada orang tua, sehingga mampu menyelesaikannya.

Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dan akan diterima dengan hati terbuka.

Palembang, 18 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Rinto Prasetyo

NIM. 06061281823034

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II .....</b>	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat <i>Footwork</i> .....	5
2.1.1 Pengertian <i>Footwork</i> .....	5
2.1.2 Macam-macam Bentuk <i>Footwork</i> .....	5
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Footwork</i> .....	7
2.1.4 Metode Gerakan <i>Footwork</i> .....	7

2.2 Hakikat <i>Shuttle run</i> .....	10
2.2.1 Pengertian <i>Shuttle run</i> .....	10
2.2.2 Teknik Dasar <i>Shuttle run</i> .....	10
2.2.3 Manfaat <i>Shuttle run</i> .....	11
2.3 Hakikat Latihan .....	11
2.3.1 Pengertian Latihan .....	11
2.3.2 Tujuan Latihan .....	11
2.3.3 Prinsip - Prinsip Latihan .....	12
2.4 Hakikat Bulutangkis .....	13
2.4.1 Pengertian Bulutangkis .....	13
2.4.2 Sejarah Bulu Tangkis.....	13
2.4.3 Peraturan Pertandingan Bulutangkis.....	16
2.5 Hakikat Kelincahan .....	17
2.5.1 Pengertian Kelincahan .....	17
2.5.2 Faktor Kelincahan.....	17
2.5.3 Metode Latihan Kelincahan.....	18
2.6 Kerangka Berpikir .....	19
2.7 Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III.....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	21
3.2 Rancangan Penelitian .....	21
3.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	22
3.3.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2 Sampel Penelitian .....	22
3.4 Instrumen Penelitian .....	22
3.4.1 Pelaksanaan Latihan Shuttle Run .....	23
3.4.2 Pelaksanaan Tes Footwork .....	25
3.5 Variabel Penelitian .....	26
3.5.1 Defenisi Operasional Variabel.....	26
3.6 Prosedur Penelitian.....	27

3.6.1	Tempat Penelitian .....	27
3.6.2	Waktu Penelitian .....	27
3.7	Teknik pengumpulan data .....	27
3.8	Teknik Analisis Data .....	28
3.8.1	Uji Normalitas Data .....	28
3.8.2	Uji Hipotesis .....	29
3.9	Program Latihan Untuk Kelompok Eksperimen .....	30
<b>BAB IV</b>	.....	<b>31</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>31</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	31
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	31
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian .....	31
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Tes Langkah Kaki pada Atlet Bulutangkis PB Pusri Palembang.....	31
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tes Langkah Kaki pada Atlet PB Pusri Palembang.....	32
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Tes Olah Kaki.....	35
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Shuttle Run</i> terhadap Hasil Kelincahan <i>Footwork</i> pada Atlet Bulutangkis PB Pusri Palembang .....	36
4.1.7	Uji Normalitas.....	37
4.1.8	Uji Homogenitas .....	37
4.1.9	Uji Hipotesis .....	38
4.2	Pembahasan .....	43
<b>BAB V</b>	.....	<b>43</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>43</b>
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>44</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	.....	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Berpikir Penelitian.....	18
<b>Gambar 3.1</b> Desain Penelitian.....	20
<b>Gambar 3.2</b> Bentuk Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	22
<b>Gambar 3.3</b> Bentuk Lapangan Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	23
<b>Gambar 3.4</b> Bentuk Pola Tes <i>Footwork</i> .....	24
<b>Gambar 4.1</b> Histogram Hasil <i>Pretest</i> Tes Langkah Kaki.....	31
<b>Gambar 4.2</b> Histogram Hasil <i>Posttest</i> Tes Langkah Kaki. ....	33
<b>Gambar 4.3</b> Diagram Nilai Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Langkah Kaki.....	36

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Norma Penilaian Tes <i>Footwok</i> .....	25
<b>Tabel 3.2</b> Program latihan .....	29
<b>Tabel 4.1</b> Daftar Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Tes Langkah Kaki....	31
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi Data Instrumen Tes Langkah Kaki ( <i>Pretest</i> ).....	32
<b>Tabel 4.3</b> Norma Penilaian Tes <i>Footwork (Pretest)</i> .....	32
<b>Tabel 4.4</b> Daftar Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Tes <i>Footwok</i> .....	33
<b>Tabel 4.5</b> Distribusi Data Instrumen Tes Langkah Kaki ( <i>Posttest</i> ) .....	35
<b>Tabel 4.6</b> Norma Penilaian Tes <i>Footwork (Posttest)</i> .....	35
<b>Tabel 4.7</b> Daftar Perbandingan Antara Hasil Pretest dan Posttest Hasil Tes .....	35
<b>Tabel 4.8</b> Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Tes Langkah Kaki .....	36
<b>Tabel 4.9</b> Tests of Normality .....	37
<b>Tabel 4.10</b> Uji Normalitas Saphiro Wilk .....	37
<b>Tabel 4.11</b> Test of Homogeneity of Variances.....	37
<b>Tabel 4.12</b> Uji Homogenitas Lavene's Test.....	38
<b>Tabel 4.13</b> Paired Samples Statistics.....	38
<b>Tabel 4.14</b> Statistics.....	38
<b>Tabel 4.15</b> Correlation .....	39
<b>Tabel 4.16</b> Paired Samples Test .....	39
<b>Tabel 4.17</b> Paired Sample Test.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lembar Usul Judul.....	47
<b>Lampiran 2.</b> Lembar Bimbingan Proposal .....	48
<b>Lampiran 3.</b> Lembar Persetujuan Seminar Proposal .....	49
<b>Lampiran 4.</b> Lembar Perbaikan Proposal .....	50
<b>Lampiran 5.</b> Program Latihan .....	51
<b>Lampiran 6.</b> Surat Izin Penelitian Dekanat Universitas Sriwijaya.....	56
<b>Lampiran 7.</b> Daftar Hasil <i>Pretest</i> Tes <i>Footwork</i> Kelompok Eksperimen .....	57
<b>Lampiran 8.</b> Daftar Hasil <i>Posttest</i> Tes <i>Footwork</i> Kelompok Eksperimen.....	58
<b>Lampiran 9.</b> Tabel Distribusi T .....	59
<b>Lampiran 10.</b> Tabel Chi Kuadrat.....	60
<b>Lampiran 11.</b> Uji Normalitas .....	61
<b>Lampiran 12.</b> Uji Homogenitas .....	66
<b>Lampiran 13.</b> Uji T .....	67
<b>Lampiran 14.</b> Surat Keterangan Selesai Penelitian di PB. Pusri Palembang .....	68
<b>Lampiran 15.</b> Kartu Bimbingan Hasil Penelitian .....	69
<b>Lampiran 16.</b> Pendaftaran Semhas .....	70
<b>Lampiran 17.</b> Perbaikan Hasil Penelitian .....	71
<b>Lampiran 18.</b> Pendaftaran Sidang .....	72
<b>Lampiran 19.</b> Dokumentasi .....	73
<b>Lampiran 20.</b> LOA <i>Publish</i> Jurnal .....	78
<b>Lampiran 21.</b> Hasil Similarity .....	79
<b>Lampiran 22.</b> Keterangan Pengecekan Similarity .....	80
<b>Lampiran 23.</b> Hasil Perbaikan Skripsi.....	81



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*FOOTWORK* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

Oleh

Muhammad Rinto Prasetyo

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M. Kes

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada kegiatan atlet bulutangkis PB. Puri Palembang. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian pretest dan posttest one group. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra usia 10 – 15 tahun klub PB. Pusri Palembang yang berjumlah 30 orang (total sampling). Instrumen penelitian ini adalah latihan untuk mengukur kecepatan *shuttle run* dengan pengukuran tes *agility footwork* dalam permainan bulutangkis, kemudian untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan pelaksanaan tes yaitu *shuttle run* dimana skor atau nilai yang diambil berupa angka. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap *agility footwork* dalam permainan bulutangkis. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Diperoleh hasil Uji hipotesis menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” didapat t hitung bernilai positif yaitu 5.516. t hitung sebesar  $5.516 > t$  tabel 2.045, maka disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka latihan *shuttle run* memiliki pengaruh terhadap kelincahan *footwork* dalam permainan bulutangkis. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *shuttle run* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kelincahan *footwork* pada cabang olahraga bulutangkis.

**Kata Kunci:** *Shuttle Run*, *Footwork*, Bulutangkis.

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*FOOTWORK* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA ATLET PB. PUSRI PALEMBANG**

Oleh

Muhammad Rinto Prasetyo

Nomor Induk Mahasiswa 06061281823034

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M. Kes

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of shuttle run training on the results of footwork agility in the activities of PB badminton athletes. Palembang Castle. This research method uses a one group pretest and posttest research design. The population and sample in this study were all male athletes aged 10 - 15 years from the PB club. Pusri Palembang, totaling 30 people (total sampling). The instrument of this research is an exercise to measure shuttle run speed by measuring the performance agility test in badminton. Then, to obtain data in this research, a test was used, namely a shuttle run, where the score or value taken is in the form of a number. The hypothesis in this research is that there is an influence of shuttle run training on footwork agility in badminton. The treatment in this study was training given for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. Obtained the results of the hypothesis test using the experimental method with the results of the "t test" obtained that the calculated t was positive, namely 5.516. t count is 5,516 > t table 2,045, so it is concluded that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>a</sub> is accepted, so shuttle run training has an influence on footwork agility in badminton. The implication of this research is that shuttle run training can be used as a useful form of training to improve footwork agility in badminton.*

**Keywords:** *Shuttle Run, Footwork, Badminton.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui proses pengkondisian aktivitas fisik seperti organ tubuh, *neuromuskular*, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan moral (Iyakrus, 2019). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilakukan melalui proses pembelajaran yang di dalamnya dilakukan aktivitas jasmani dan olahraga secara terus menerus untuk mencapai tujuan pendidikan, meliputi aspek kognitif, psikomotorik, dan emosional (Diana Darmawati *et al.*, 2017). Salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah permainan olahraga bulutangkis.

Bulutangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan Gerakan eksplosif, banyak lari, lompat, refleksi, perubahan arah kecepatan, dan koordinasi mata, tangan serta kaki yang baik (Karyono, 2016). Permainan bulutangkis dapat dilakukan dengan 2 orang pemain (*single*) dan 4 orang pemain secara berpasangan (*double*). Dalam permainan olahraga bulutangkis, seorang atlet atau pemain dituntut untuk dapat memahami dan menguasai komponen dasar dalam bermain bulutangkis, yaitu seperti : cara memegang raket (*grip*), gerak kaki (*footwork*), dan teknik memukul *shuttlecocks*.

Seorang atlet atau pemain bulutangkis juga harus memiliki kegesitan atau kelincahan yang hebat, agar seorang atlet atau pemain bulutangkis akan lebih mudah untuk menangkap dan tiba di *shuttlecocks*. Salah satu aspek penting dalam kelincahan yaitu *agility*. (Diputra, 2015) *Agility* adalah kemampuan bergerak untuk merubah arah dan posisi dengan cepat dan akurat, serta memungkinkan bagi seseorang untuk bergerak kearah yang berbeda dan menghadapi situasi yang dihadapinya tanpa kehilangan keseimbangan. Selain *agility*, seorang atlet atau pemain bulutangkis juga dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu teknik kerja kaki atau *footwork* (Ringga Mandala Putra dan Witarsyah, 2019).

*Footwork* merupakan teknik utama dan mendasar yang harus dimiliki oleh atlet atau pemain bulutangkis. Baik atau tidaknya suatu *footwork* ditentukan oleh program latihan yang diberikan oleh pelatih (Lalu Sapta Wijaya Kusuma dan Aminullah, 2019). Gerakan kaki (*footwork*) merupakan hal yang terpenting dalam permainan bulu tangkis karena *footwork* menjadi dasar untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas bila dilakukan dalam posisi berdiri yang tepat (Farida Asriani, Hesti Susilawatim dan Gandjar Pamudji, 2019). *Footwork* juga menjadi faktor terpenting bagi pemain bulutangkis untuk memperoleh *point* dari tim lawan. Dalam hal ini latihan yang beragam dapat membantu efektivitas *footwork* bermain bulutangkis menjadi lebih baik lagi, salah satunya adalah dengan latihan *shuttle run*.

Latihan *shuttle run* merupakan salah satu tipe latihan kelincahan dengan metode memindahkan *shuttle* dari kun pertama lalu ke kun selanjutnya serta dilakukan secara berurutan. Menurut (Marjana et al., 2014) *shuttle run* dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan atlet khususnya kecepatan dan juga kelincahan. Sedangkan menurut (Syahgrinata, 2019) komponen gerak pada lari bolak-balik khususnya lari dengan berubah arah dan posisi tubuh, cepat, seimbang yaitu bagian dari gerak kelincahan dengan tujuan agar kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan *agility*.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada atlet klub PB. Pusri Palembang dengan yang menjadi sampel penelitian berjumlah 30 orang, peneliti menemukan permasalahan bahwasanya masih ada sebagian atlet yang belum mampu menguasai teknik *footwork* secara baik dan benar. Hal ini dapat dilihat ketika para atlet ingin menangkap *shuttlecock* yang diberikan lawan, langkah kaki mereka masih cenderung lambat. Kurangnya *footwork* dalam permainan bulutangkis dapat membuat gerakan seorang atlet atau pemain menjadi tidak efektif dan pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau seringkali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik. Maka dari itu, diperlukan latihan yang maksimal untuk meningkatkan kelincahan *footwork* pada atlet klub PB Pusri Palembang yaitu salah satunya dengan menerapkan latihan

*shuttle run* dengan target waktu dan menggunakan tes olah kaki sebagai instrumen pada penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Shuttle run* terhadap kelincahan *footwork* dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet PB. Pusri Palembang”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, dapat penulis identifikasi bahwa permasalahan pada atlet bulutangkis PB. Pusri Palembang adalah sebagai berikut :

1. Kecepatan kaki Atlet PB Pusri Palembang masih kurang baik
2. Teknik *footwork* Atlet PB Pusri Palembang masih belum efektif sehingga para pemain sering kali tidak menyelesaikan permainan dengan baik

### **1.3 Batasan Masalah**

Pembatasan masalah ini digunakan agar tidak meluas dan menghindari dari persepsi yang berbeda serta tidak menyimpang dari tujuan yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diletiti dengan tujuan agar hasil peneliti lebih terarah dan peneliti hanya membahas untuk melihat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada atlet putra usia 10 – 15 tahun di PB. Pusri Palembang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Masalah dalam peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Adakah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada atlet bulutangkis PB. Pusri Palembang ? “

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* pada kegiatan atlet bulutangkis PB. Pusri Palembang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi atlet dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil kelincahan *footwork* bulutangkis.
2. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam menerapkan latihan *shuttle run* secara rutin pada club
3. Bagi club dengan meningkatnya hasil kelincahan *footwork* bulutangkis, diharapkan atlet dapat berprestasi sehingga membuat harum nama club PB. Pusri Palembang
4. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*; 2013.
- Aryanti S, Victorian AR, Solahuddin S. Video Pembelajaran pada Materi Teknik Dasar Footwork Bulutangkis. *J Patriot*. 2021;3(3):329-339. doi:10.24036/patriot.v3i3.805
- Aziz AF. Pengaruh Metode Pembelajaran Inquiry Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Indones J Econ Educ*. 2018;1(1):93. doi:10.17509/jurnal
- Bramudya BB, Adi S, Ratna AP. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Katolik ST. Albertus Malang. *BERSATU J Pendidik Bhinneka Tunggal Ika*. 2024;2(2):160-171.
- Chen C. Footwork Teaching of College Badminton Elective Course. *Proc 3rd Int Conf Sci Soc Res*. 2014;1(Icssr):281-283. doi:10.2991/icssr-14.2014.69
- Danuri, Maisaroh S. *Metodologi Penelitian.*; 2019.
- Haekal M, Basri H. Analisis Power Otot Lengan, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Paradigma*. 2021;18(2):44-61. doi:10.33558/paradigma.v18i2.2928
- Hartati H, Destriana D, Junior M. Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius J Ilmu Olahraga dan Kesehat*. 2019;8(1). doi:10.36706/altius.v8i1.8486
- Hendawati Y, Kurniati C. Penerapan Metode Eksperimen Terhadap Pemahaman Konsep Siswa Kelas V Pada Materi Gaya Dan Pemanfaatannya. *Metod Didakt*. 2017;13(1). doi:10.17509/md.v13i1.7689
- Hung MH, Chang CY, Lin KC, Hung CL, Ho CS. The Applications of Landing Strategies in Badminton Footwork Training on a Backhand Side Lateral Jump Smash. *J Hum Kinet*. 2020;73(1):19-31. doi:10.2478/hukin-2020-0002
- Ihsan HR, Syamsuramel S, Victorian AR. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh J Pendidik Olahraga*. 2021;4(2):1. doi:10.31602/rjpo.v4i2.5605
- Juliansyah MA, Iyakrus I, Destriana D. Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Tenis Lapangan Terhadap Hasil Pukulan Overhead Lob Bulu Tangkis. *Altius J Ilmu Olahraga dan Kesehat*. 2019;6(2). doi:10.36706/altius.v6i2.8075

- Lolang En. ) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu. *J Kip*. 2014;3(3):685-696.
- Malasari CA. Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelangg Olahraga J Pendidik Jasm dan Olahraga*. 2019;3(1):81-88. doi:10.31539/jpjo.v3i1.828
- Nasional S, November K indonesiaan V, Universitas F, Semarang P. IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN PB MATAHARI TERBIT KOTA SEMARANG TAHUN 2023 Herdina Ana Sumbiarsih PENDAHULUAN Dalam rangka menggali bibit-bibit segar , berprestasi , dan berbakat serta untuk meningkatkan prestasi dan kualitas atlet , olahraga di Indonesia k. 2023;(November):2276-2282.
- Nisrina Naila, Imran Akhmad. Kontribusi Latihan Pnf Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Pra-Junior Putra Usia 10-13 Tahun Tiger Taekwondo Club Binjai Tahun 2021. *J Phys Heal Recreat*. 2021;2(1):74-84. doi:10.55081/jphr.v2i1.522
- Purnomo E. Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES J Sport Exerc Sci*. 2019;2(1):29. doi:10.26740/jses.v2n1.p29-33
- Purwanza SW, Aditya W, Ainul M, et al. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi.; 2022.
- Sari DN. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Sci*. 2018;18(2):103-113. doi:10.24036/jss.v18i2.41
- Sari EP, Drs. Slamet, M.Kes A, Ni Putu Nita Wijayanti SPMP. the Effect of Shuttle Run To Mobility of Atlet Taekwondo Winner Club Kyoruki of Pekanbaru. *Pendidik Kepelatihan Olahraga Fak Kegur dan Ilmu Pendidik Univ Riau*. Published online 2017:1-11.
- Solihin A, Yusup U, Satriya, Kusumah W. Pengaruh Latihan 40-yard Ladder Sprint dan Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *J Kepelatihan Olahraga*., 2016;8(2):70-85. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16076>
- Sukesih. Bulutangkis ( Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswakesel Vi SD Negeri 2 Sokaraja Kulon Tahun Ajaran 2012 / 2013 ). *Bali J Ilm Fak Kegur Dan Ilmu Pendidik*. 2013;3(1):34-56.
- Suwardi RDA, Yunus M, Abdullah A. Pengaruh Latihan Skipping dan Shuttle Run terhadap Kelincahan pada Atlet UKM Badminton Universitas Negeri Malang. *J Sport Sci Indones*. 2024;3(1):233-242. doi:10.31258/jassi.3.1.233-242.