

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET  
BULUTANGKIS PB DAUN MUDA KOTA BANJARBARU**



**OLEH :**

**NAMA : M. FAZA RADIFA IHSAN**

**NIM : 2010122110006**

**MITA ERLIANA, S.Pd.,M. Or**

**NIP. 19800222 2005012007**

**Drs. ABD HAMID, M.Pd**

**NIP. 19600507 1988031004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI JURUSAN**

**PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**2024**

HALAMAN  
PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga  
dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : Selasa, 09 Juli 2024

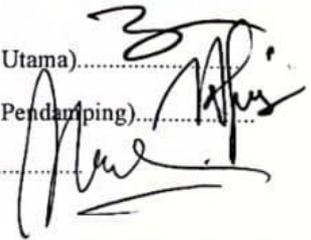
Dewan  
Penguji

1. Mita Erliana, S.Pd., M. Or.
2. Drs. Abd. Hamid, M. Pd
3. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd

(Pembimbing Utama).....

(Pembimbing Pendamping).....

(Penguji).....



Mengetahui

:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Perdimanto, M.Pd  
NIP. 196309251988031002



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET  
 BULUTANGKIS PB DAUN MUDA KOTA BANJARBARU**

**M. Faza Radifa Ihsan, Mita Erliana, Abdul Hamid**

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani  
 Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2010122110006@ulm.ac.id

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani  
 Universitas Lambung Mangkurat

Email: mita\_eliana@ulm.ac.id

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Program Studi Pendidikan Jasmani  
 Universitas Lambung Mangkurat

Email: abd.hamid@ulm.ac.id

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to determine if 5-corner running may improve the footwork ability of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City. This study uses a pre-experimental technique with a 5-corner running treatment to improve the footwork ability of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City. The population is 30 athletes, and the sample size is 10 athletes using the porfosve sampling approach. The hypothesis testing study outcomes employing t-test analysis (sign. 0.05) and  $dk = 9$  show that the tcount value is  $6.678 > ttable$  is 2.100 and the P value  $(0.001) < (0.05)$ . In calculating the categorization of the footwork abilities of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City, the initial test results obtained were four athletes in the poor group (40%) and six people in the very poor category (60%). In terms of final results, there was an increase in the number of athletes, namely four people in the middle division, namely 40%, while there were 6 people in the low classification with a percentage of 60%. The conclusion of the research results was that there was an effect of 5 corner running treatment on the footwork abilities of PB Daun Muda athletes in Banjarbaru City.*

**Keywords:** 5 corner running, footwork, badminton

**ABSTRAK**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah lari 5 sudut dapat meningkatkan kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan teknik pra eksperimen dengan perlakuan lari 5 sudut untuk meningkatkan kemampuan footwork atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru. Populasi berjumlah 30 atlet dan jumlah sampel 10 atlet dengan menggunakan pendekatan porfosve sampling. Hasil penelitian uji hipotesis dengan analisis uji t (tanda 0,05) dan  $dk = 9$  menunjukkan nilai thitung sebesar  $6,678 > ttabel$  sebesar 2,100 dan nilai P  $(0,001) < (0,05)$ . Pada perhitungan kategorisasi kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru diperoleh hasil tes awal yaitu empat orang atlet pada kelompok kurang baik (40%) dan enam orang pada kategori sangat kurang (60%). Dari sisi hasil akhir, terjadi peningkatan jumlah atlet yaitu empat orang di divisi menengah yaitu 40%, sedangkan di klasifikasi rendah ada 6 orang dengan persentase 60%. Kesimpulan*

hasil penelitian adalah terdapat pengaruh perlakuan lari sudut 5 terhadap kemampuan gerak kaki atlet PB Daun Muda Kota Banjarbaru.

Kata Kunci : lari sudut 5, footwork, Bulutangkis

---

---

## PENDAHULUAN

Dari kalangan muda hingga lanjut usia, bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari di Indonesia, khususnya di kalangan pria. Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat populer karena setiap provinsi dan kota memiliki pusat pelatihan yang didukung oleh pengurus Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Pengembangan atletik anak usia dini dilakukan di sekolah dan klub bulu tangkis, dan hal ini penting untuk menghasilkan atlet-atlet muda yang unggul untuk pertumbuhan olahraga bulutangkis dalam jangka panjang. Reaksi dan ketangkasan adalah salah satu atribut fisik yang dibutuhkan untuk gerak kaki *Footwork*, menurut mekanik bulu tangkis. Reaksi mengacu pada kapasitas untuk merespon secepat mungkin terhadap rangsangan yang diterima oleh indera.

*Footwork* merupakan metode langkah kaki dimana tubuh dikendalikan untuk menempatkan pukulan *shuttlecock* pada tempat yang seharusnya. Saat bermain bulutangkis, gerak kaki sangat penting untuk melakukan gerakan rumit seperti melompat, memutar badan, dan melangkah untuk meregangkan kaki dan menjaga keseimbangan..(Purnama & Mahfud, 2023). Kemampuan untuk bergerak cepat dan dalam waktu singkat tanpa menunda tugas-tugas penting adalah aspek lain dari kelincuhan. Agar pemain dapat melakukan gerak kaki yang akurat dan cepat dalam bulu tangkis, kelincuhan bukanlah syarat utama. (Kardani & Rustiawan, 2020). Dengan gerak kaki yang akurat dan ditempatkan dengan baik, kita dapat melakukan sprint dengan cepat dan akurat untuk mencegat lokasi *shuttlecock*. Namun gerak kaki yang baik harus dibarengi dengan pelatihan ketangkasan yang sering; Hal ini sangat menentukan kelincuhan otot kaki saat bermain bulutangkis.(Pendidikan et al., n.d.)

Dalam olahraga bulu tangkis, pemainnya menggunakan suatu alat yang disebut raket.(Yuliawan & Sugiyanto, 2014) Aktivitas terkenal lainnya yang sangat menegangkan, terutama pada pergelangan tangan, adalah bulu tangkis. Hasilnya, kualitas pukulan sangat dipengaruhi oleh cara memegang raket. Pegangan raket yang tepat adalah dengan menggunakan jari atau buku jari sebanyak mungkin; namun, saat memukul *shuttlecock*, perlu menggunakan tenaga.

