

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP *FOOTWORK*
PEMAIN BULUTANGKIS PESERTA DIDIK
MAN 1 TAPIN TAHUN 2023**



**OLEH :
AHMAD ROYANI RIDWAN
NIM. 1810122310044**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Lambung Mangkurat Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 29 September 2023

Dewan Penguji

1. Drs. Perdinanto, M. Pd.

(Ketua).....

2. Drs. Abd. Hamid, M.Pd..

(Sekretaris).....

3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd

(Anggota).....

Mengetahui:

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



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

ABSTRAK

Ahmad Royani Ridwan. NIM. 1810122310044. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap *Footwork* Pemain Bulutangkis Peserta Didik MAN 1 Tapin tahun 2023”. Skripsi, Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Drs. Perdinanto, M.Pd. (II) Drs. Abd. Hamid, M.Pd.

Kata Kunci: *Footwork*, Pemain Bulutangkis, Pengaruh, *Zig Zag Run*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap *footwork* pada pemain bulutangkis peserta didik MAN 1 Tapin.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan diberi perlakuan latihan *zig-zag run* terlebih dahulu.

Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik MAN 1 Tapin tahun 2023 yang berjumlah 15 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik total *sampling* atau *sampling jenuh*.

Kesimpulan penelitian: Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis disimpulkan bahwa *zig-zag run* dapat meningkatkan hasil *footwork* pemain bulutangkis peserta didik MAN 1 Tapin tahun 2023.

ABSTRACT

Ahmad Royani Ridwan. NIM. 1810122310044. *The Effect of Zig Zag Run Exercise on Footwork of Badminton Players for Students of MAN 1 Tapin in 2023. Thesis, Physical Education Sport Health, University of Lambung Mangkurat. Supervisors: (I) Drs. Perdinanto, M.Pd. (II) Drs. Abd. Hamid, M.Pd.*

Keywords: *Footwork, Badminton Players, Influence, Zig Zag Run*

This study aims to determine whether there is an effect of zig-zag run training on footwork in badminton players at MAN 1 Tapin. The method used in this study is an experimental method by being given the zig-zag run exercise first.

The population in this study were 15 Tapin 1st MAN students in 2023. While the sample in this study amounted to 15 people, sampling in this study with total sampling or sampling jenuh.

Conclusion of the study: Based on the results of data analysis and hypothesis testing, it was concluded that zig-zag running can improve the footwork results of badminton players for MAN 1 Tapin students in 2023.

KATA PENGANTAR

Puji syukur pertama kali penulis ucapkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'ala atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap *Footwork* Pemain Bulutangkis Peserta Didik MAN 1 Tapin tahun 2023”.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Porf. Dr. Achmad, SE., M.Si Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc. selaku wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Dr. Dharmono, M.Si. Selaku wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
5. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Drs. Perdinanto, M.Pd Ketua Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru, Sekaligus Pembimbing Utama yang telah banyak membantu memberikan

bimbingan dan saran yang berguna selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.

7. Edwin Wahyu Dirganto, S. Or., M.Pd Sekretaris Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Koordinator Prodi Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M. Pd Sekretaris Prodi Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd Bendahara Prodi Jurusan POK FKIP ULM Banjarbaru.
11. Drs. Abd. Hamid, M.Pd Selaki Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan Bimbingan, Motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
12. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd Selaku Penguji yang memberikan masukan-masukan demi sempurnanya karya tulis ini.

Penulis memohon masukan dan saran ke arah perbaikan pada penguji, pembimbing utama dan pembimbing kedua dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada keluarga saya yang selalu memberikan dukungan moral dan doa dalam perjalanan studi ini.

Selain itu juga, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini, semoga amal

ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wa ta'ala.

Amin ya rabbal alamin.

Banjarbaru, Juli 2023

Penulis

Ahmad Royani Ridwan
1810122310044

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	7
1. Bulutangkis	7
2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	8
B. Latihan.....	13
1. Pengertian Latihan.....	13
2. Tujuan Latihan	15
3. Prinsip-prinsip Latihan.....	15
4. Ciri-ciri Latihan.....	18
C. Latihan Kondisi Fisik.....	19
1. Zig-Zak Run.....	20
2. Keterampilan Footwork	21
3. Prinsip Beban Latihan.....	23
4. Profil MAN 1 TAPIN	26
5. Penelitian Yang Relevan.....	28
6. Karangka Berpikir.....	28
7. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Istilah Dan Definisi Operasional Variabel	32
C. Definisi Istilah Variabel	32
1. Zig-Zag Run.....	32
2. Footwork.....	36
D. Definisi Oprasional Variabel	36

E. Tempat dan waktu penelitian	37
F. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi.....	38
2. Sampel	38
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data.....	38
H. Teknik Pengumpulan Data.....	42
I. Rancangan Analisis Data	42
J. Uji Prasyarat Analisis Data	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis.....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	52
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Persentase Denyut Nadi Maksimal Peserta didik Error! Bookmark not defined.	
4.1 Hasil <i>Pretest Footwork</i>	44
4.2 Hasil <i>Pretest Footwork</i>	45
4.3 Hasil Peningkatan Selisih <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	45
4.4 Hasil Uji Normalitas	49
4.5 <i>Pair Sample Statics</i>	50
4.6 <i>Paired Sample Correlations</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Histogram Uji Normalitas	47
4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan.....	48
4.3 <i>Paired Sample Test</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Jadwal Pelaksanaan	59
2 Program Latihan.....	60
3 Dokumentasi Penelitian	62
4 Data Hasil SPSS.....	70