

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KEKUATAN  
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *FOOTWORK*  
PADA KLUB BULUTANGKIS PB. JAKARTA RAYA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RICO AGUS SAPUTRO**

**6315160994**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA *KELINCAHAN* DAN *KEKUATAN* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA CLUB  
BULUTANGKIS PB. JAKARTA RAYA**

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui: 1) Hubungan kelincahan dengan kemampuan *footwork* 2) Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *footwork* 3) Hubungan kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *footwork*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2023 pada atlet klub bulutangkis PB. Jakarta Raya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub PB. Jakarta Raya. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Accidental*. Sehingga, sampel yang digunakan berjumlah 20 orang atlet klub bulutangkis PB. Jakarta Raya. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kelincahan adalah *T Test Agility*, untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan *Back & Leg Dynamometer*, dan untuk mengukur kemampuan *footwork* menggunakan bidang sasaran tes rangkaian olah kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *footwork*, 2) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *footwork*, 3) terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kekuatan otot tungkai secara Bersama sama dengan kemampuan *footwork*

**Kata Kunci** : *kelincahan, kekuatan otot kaki, kemampuan footwork*


**THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND LEG MUSCLE  
STRENGTH WITH FOOTWORK ABILITY IN BADMINTON CLUB PB.  
JAKARTA RAYA**

**ABSTRACT**






*The study aims to find out: 1) The relationship of agility with footwork ability 2) The relationship of leg muscle strength with footwork ability 3) The relationship of agility and leg muscle strength with footwork ability. This research will be conducted in June 2023. Data collection will be carried out on June 22, 2023 for badminton club PB Jakarta Raya. The population in this study was athletes badminton club PB Jakarta Raya. As for the sampling technique using the Accidental Sampling technique. the sample used amounted to 20 athletes badminton club PB Jakarta Raya. The research instrument used in this study to measure agility is the T Test Agility, to measure leg muscle strength using a Back & Leg Dynamometer, and to measure footwork ability using the target field of the foot exercise series test. The results showed that: 1) there is a significant relationship between agility and footwork ability, 2) there is a significant relationship between leg muscle strength and footwork ability, 3) there is a significant relationship between leg muscle strength and agility together with footwork ability*

**Keyword:** *agility, leg muscle strength, footwork ability*

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd. NIP. 197404022005011003		15/8/23

Pembimbing II Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 1970004171999031002		21/8/23
---	--	---------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si NIP. 197911092003122001	Ketua		25/8/23
2. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Sekretaris		07/08/23
3. Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd. NIP. 197404022005011003	Anggota		15/8/23
4. Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 1970004171999031002	Anggota		21/8/23
5. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Anggota		18/8/23

Tanggal Lulus : 31- 07 - 2023

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan diacantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2023  
Yang membuat pernyataan



Rico Agus Saputro

NIM. 6315160994





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rico Agus Saputro  
NIM : 6315160999  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Alamat email : Ricoagusaputro@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai  
Dengan Kemampuan Footwork Pada Klub Bulutangkis PB.  
Jakarta Raya

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2023

Penulis

( Rico Agus Saputro )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makhluk-Nya. Atas izin-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Footwork* Pada Club Bulutangkis PB. Jakarta Raya**. Skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Ari Subarkah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si. sebagai koordinator program studi pendidikan kepelatihan olahraga dan Dosen Pembimbing II, serta Bapak Drs. Endang Darajat, M.KM. selaku Penasehat Akademik.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih untuk bapak/ibu dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang sudah memberikan ilmu yang bermanfaat selama berkuliah di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, semoga bapak ibu dosen diberikan kesehatan dan dapat memberikan lebih banyak ilmu dan pengetahuan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, Peneliti berharap mendapatkan masukan untuk penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa FIO UNJ dan masyarakat luas

Jakarta, Juli 2023

**RAS**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, &amp; PENGAJUAN HIPOTESIS .....</b>	<b>10</b>
A. Kerangka Teoretik.....	10
B. Kerangka Berpikir .....	39
C. Pengajuan Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel .....	45
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	49
G. Teknik Analisis Data.....	54
H. Hipotesis Statistika.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data .....	59
B. Pengujian Hipotesis.....	63



C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>77</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah Bergantian .....	18
2. Langkah Berturut-Turut .....	18
3. Langkah Meloncat .....	19
4. Langkah Menggantung .....	20
5. Tulang Tungkai Bawah .....	35
6. Anatomi Otot Tungkai .....	38
7. Desain Penelitian Korelasi .....	45
8. <i>Agility T-Test</i> .....	47
9. Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	48
10. Instrumen Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki .....	49
11. Histogram Data Kelincahan ( $X_1$ ) .....	60
12. Histogram Data Kekuatan Otot Tungkai ( $X_2$ ) .....	61
13. Histogram Kemampuan <i>Footwork</i> (Y) .....	62

## DAFTAR TABEL

1. Form Tes <i>Agility T-Test</i> .....	50
2. Form Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	51
3. Form Tes Kemampuan <i>Footwork</i> .....	53
4. Deskripsi Data Penelitian.....	58
5. Distribusi frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) .....	59
6. Distribusi frekuensi kekuatan otot tungkai ( $X_2$ ) .....	60
7. Distribusi frekuensi kemampuan <i>footwork</i> (Y).....	61
8. Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y).....	62
9. Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y).....	63
10. Uji keberartian koefisien korelasi ganda.....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Instrumen Tes Kelincahan .....	77
2. Instrumen Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	78
3. Instrumen Tes Kemampuan <i>Footwork</i> .....	79
4. Surat Penelitian.....	80
5. Surat Balasan penelitian.....	81
6. Lampiran Dokumentasi Penelitian.....	82

