



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS
TERHADAP KECEPATAN FOOTWORK PADA ATLET
BULUTANGKIS REMAJA**

SKRIPSI

MUHAMMAD YAFI ATHALLAH

2210715053

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2026



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS
TERHADAP KECEPATAN FOOTWORK PADA ATLET
BULUTANGKIS REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

MUHAMMAD YAFI ATHALLAH

2210715053

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Muhammad Yafi Athallah

NIM : 2210715053

Tanggal : 15 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Muhammad Yafi Athallah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Yafi Athallah
NIM : 2210715053
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan antara Keseimbangan Dinamis terhadap *Footwork* pada Atlet Bulutangkis Remaja”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis



Muhammad Yafi Athallah

PENGESAHAN

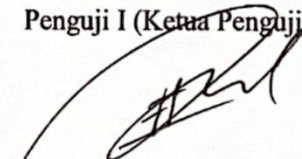
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muhammad Yafi Athallah
NIM : 2210715053
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan antara Keseimbangan Dinamis Terhadap
Footwork pada Atlet Bulutangkis Remaja

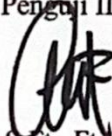
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)


Andy Sirada, S.S.T.Ft, M.Fis., AIFO
NIP. 198807142022031003

Penguji II


Arfian Hamzah, S.Ft., Ftr., M.Erg., AIFO
NIP. 199207062025061004

Penguji III

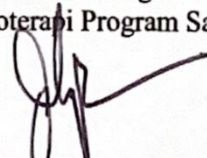

Agustiyawan, S.ST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO
NIP. 198808092025211057

Mengetahui

Pt. Dekan FIKES UPRN “Veteran” Jakarta


Dr. Henry Binsar Hamonangan, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana


Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011



HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP FOOTWORK PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA

Muhammad Yafi Athallah

Abstrak

Latar belakang: Bulutangkis adalah olahraga cepat dan multidireksional yang menuntut keseimbangan dinamis dan *footwork* optimal pada atlet remaja, tetapi bukti hubungan keduanya masih terbatas dan tidak konsisten. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara keseimbangan dinamis dan kecepatan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja PB Jaya Raya Rangunan. **Metode:** Desain observasional analitik potong lintang pada 52 atlet yang dinilai keseimbangan dinamisnya dengan Y-Balance Test dan kecepatan *footwork* dengan *Badcamp agility test*; analisis menggunakan korelasi Spearman ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** Rerata waktu *footwork* $10,70 \pm 1,21$ detik (7,99–13,39 detik) dengan mayoritas kategori baik–sangat baik, namun korelasi antara keseimbangan dinamis dan waktu *footwork* tidak bermakna (tungkai kiri $r = -0,023$; $p = 0,870$, tungkai kanan $r = -0,095$; $p = 0,503$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dan kecepatan *footwork*, sehingga variasi performa *footwork* kemungkinan lebih dipengaruhi faktor lain seperti kelincahan, kekuatan tungkai, dan kecepatan reaksi.

Kata kunci: bulutangkis remaja, keseimbangan dinamis, *Y-Balance Test*, *footwork*, *Badcamp Agility Test*.

The Relationship between Dynamic Balance and Footwork Speed in Adolescent Badminton Athletes

Muhammad Yafi Athallah

Abstract

Background: Badminton involves rapid, multidirectional movements that demand optimal dynamic balance and footwork quality in adolescent players, yet evidence on the direct link between dynamic balance and footwork speed in this population is still limited and inconsistent. **Objective:** To examine the relationship between dynamic balance and footwork speed in adolescent badminton athletes at PB Jaya Raya Ragunan. **Methods:** An analytical cross-sectional study was conducted on 52 adolescent athletes selected by total sampling; dynamic balance was measured using the Y-Balance Test for both limbs and footwork speed using the Badcamp agility test (time in seconds), with associations analysed via Spearman's rank correlation at a 5% significance level. **Results:** Most athletes demonstrated good to very good dynamic balance and footwork performance, with a mean footwork time of 10.70 ± 1.21 seconds (range 7.99–13.39 seconds), while Spearman's coefficients for left and right limbs were $r = -0.023$ ($p = 0.870$) and $r = -0.095$ ($p = 0.503$), indicating very weak, non-significant negative correlations. **Conclusion:** There was no significant relationship between dynamic balance and footwork speed in these adolescent badminton athletes, suggesting that footwork performance is more strongly influenced by other components such as agility, lower-limb explosive strength, and reaction speed, so training programmes should not rely solely on dynamic balance exercises.

Keywords: adolescent badminton, dynamic balance, Y-Balance Test, footwork, badcamp agility test.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi ini dengan judul "Hubungan antara Keseimbangan Dinamis terhadap *Footwork* pada Atlet Bulutangkis"

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada :

- a. Ibu, Ayah, Kakak, dan Keluarga yang selalu dan terus mendoakan dan memberikan dukungan dalam berbagai aspek.
- b. Bapak Agustiyawan SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan selama penyusunan proposal skripsi ini.
- c. Teman-teman seperjuangan dalam menyusun proposal skripsi yaitu, Alya Fadila Rahmawati, Jelita Putri Nabila, Amazing Grace Ayomihadi yang telah sama-sama berproses dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Reven Saputra, Jeanne Alexandra Pesiwariisa, Gempar Caesar Ramadhan, Nailah Khalishah Hanan Fadli, Felicia Riyan Pahlevi, Arzety Arrahma, Rafi Nasution, Syifa Putri Azzahra selaku sahabat terdekat yang selalu mendukung saat pengerjaan proposal penelitian. Siti Rahil Aulia Zein, sahabat terkasih yang tak henti menyalakan semangat saya dalam menuntaskan skripsi ini, yang kini telah kembali dengan tenang ke pangkuan Sang Pencipta.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saya sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang dapat memperbaiki dan menyempurnakan karya ini.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

Muhammad Yafi Athallah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah.....	2
I.3. Tujuan Penelitian	2
I.4. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1. Bulutangkis.....	4
II.2. Keseimbangan Dinamis.....	7
II.3. Footwork	12
II.4. Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis terhadap Footwork pada Atlet Bulutangkis Remaja	15 15
II.5. Kerangka Teori Penelitian.....	16
II.6. Tabel Penelitian Terdahulu.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1. Kerangka Konsep	23
III.2. Hipotesis Penelitian.....	23
III.3. Definisi Operasional.....	24
III.4. Desain Penelitian.....	26
III.5. Populasi dan Sampel	27
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
III.7. Instrumen Penelitian	28
III.8. Metode Pengumpulan Data	30
III.9. Analisis Data	30
III.10. Etika Penulisan.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1. Hasil Penelitian	32
IV.2. Uji Normalitas.....	36
IV.3. Analisis Bivariat	37
IV.4. Pembahasan.....	38

IV.5. Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V PENUTUP.....	45
V.1 Kesimpulan	45
V.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi <i>Y Balance Test</i>	12
Tabel 2	Interpretasi <i>Badcamp Agility Test</i>	15
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 4	Definisi Operasional	24
Tabel 5	Karakteristik Umum Responden	33
Tabel 6	Distribusi Keseimbangan Dinamis	34
Tabel 7	Distribusi Footwork	35
Tabel 8	Uji Normalitas	36
Tabel 9	Hubungan Keseimbangan Dinamis terhadap Footwork	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pelaksanaan <i>Y-Balance Test</i>	11
Gambar 2	Pelaksanaan <i>Badcamp Agility Test</i>	14

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	16
Skema 2	Kerangka Konsep.....	23
Skema 3	Desain Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 3 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4 Hasil Pengukurang Keseimbangan Dinamis
- Lampiran 5 Hasil Analisa SPSS
- Lampiran 6 Pengukuran *Badcamp Agility Test*
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Monitoring
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin