

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN *GERAK SHADOW* PADA ATLET BULUTANGKIS
USIA 12 TAHUN DI PB PUTRA MUSTIKA BLORA**

Indah Kurnia Wati¹, Agus Supriyoko², Hartini³

¹²³universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email : ¹ indahkw51@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan double skipping dan single skipping terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di PB Putra Mustika Blora. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Populasi penelitian berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Variabel yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah metode latihan skipping dengan single skipping dan double skipping sebagai variabel bebas dan pengukuran kelincahan gerak shadow sebagai variabel terikat. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Ada pengaruh yang signifikan antara latihan double skipping terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow pada atlet usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Latihan single skipping berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow pada atlet usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan double skipping sebesar 7,982 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan single skipping sebesar 4,766 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Latihan double skipping lebih baik pengaruhnya dari pada latihan single skipping terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Berdasarkan nilai prosentase peningkatan kelompok A 6,058% lebih besar dari kelompok B 6,056% yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan double skipping) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan latihan single skipping).

Kata kunci: *double skipping, single skipping, kelincahan gerak shadow*

PENDAHULUAN

Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia, olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara ksatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Menurut Sulistiyono (2017:1) olahraga adalah usaha penguatan dan pembentukan yang dapat dilakukan permainan, latihan, atau gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa alat. Makna istilah olahraga (sport) itu berubah di sepanjang waktu, namun esensi pengertiannya kebanyakan berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi (Lutan & Sumardianto, 1999:5). Di simpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat dan dilaksanakan secara sistematis guna mencapai kebugaran tubuh atau prestasi.

Menurut fungsi dan kegunaannya maka olahraga dapat dibedakan dalam hal perlakuan, intensitas, dan volume. Semakin tinggi intensitas dan volume maka semakin baik pula kebugaran tubuh. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Menurut Pasal 3 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa sangat gemar memainkan bulu tangkis dengan tujuan mencari kesehatan, sekedar bermain, hingga mencari prestasi setinggi tingginya. Olahraga bulu tangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Pria maupun wanita memainkan olahraga di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Shuttlecock bulu tangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran tinggi (Ir, 2008:1).

Bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Subarjah, 1999:13). Permainan bulu tangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan segi sosial, hiburan, dan mental (Ir, 2008:1). Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Subarjah, 1999:13). Di simpulkan bahwa bulu tangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan net, raket, dan shuttlecock dengan permainan dari lambat hingga cepat.

Bulu tangkis di masa yang lalu adalah olahraga pelopor olahraga modern, catatan menunjukkan bahwa permainan yang dimainkan dengan pemukul kayu dan bola bulutangkis (shuttlecock) telah dimainkan di Cina Kuno, di England pada abad ke-12, di Polandia pada awal abad ke-18, dan di India di penghujung abad ke-19. Permainan yang disebut dengan “battledore dan shuttlecocok” mencakup pemukulan bola dengan kayu yang dikenal dengan nama “bat” atau “batedor” dan dimainkan di Eropa antara abad ke-11 dan 14, (Ir, 2008:2). Teknik dasar permainan bulu tangkis sangat penting dikuasai

oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Menurut Subarjah (1999:14) dilihat dari rumpun gerak dan jenis keterampilannya, seluruh gerakan yang ada dalam bulutangkis bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Menurut Subarjah (2000:21) mengemukakan bahwa teknik dasar bulu tangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu: cara grips (memegang raket), stance (sikap berdiri), footwork (gerakan kaki), strokes (pukulan).

Menurut Ahiriah Muthiarani (2017) Shadow Badminton berupa mengambil dan meletakkan shuttlecock di tepi-tepi lapangan bulutangkis, dan bergerak meniru gerakan bayangan keenam sudut lapangan. Latihan kondisi fisik adalah proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Kondisi fisik merupakan satu aspek penting dalam olahraga termasuk bulu tangkis, oleh karena itu sebagai atlet bulu tangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik yang prima. Seorang atlet bulu tangkis membutuhkan kemampuan komponen kondisi fisik yang baik, diantaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Dilihat dari gerakannya, atlet bulu 4 tangkis harus memiliki kelentukan (flexibility), daya tahan (endurance), kelincahan (agility), dan power tungkai yang baik. Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus dapat bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbedabeda, mempunyai daya tahan untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, mempunyai kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluasluasnya dan mempunyai kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan loncatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat, oleh karena itu seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi harus mempunyai ke empat komponen kondisi fisik yang baik.

Untuk mengetahui perkembangan atletnya diperlukan sebuah metode latihan dan alat yang sederhana yaitu melompat dengan menggunakan tali atau skipping. Pemain bulutangkis dianjurkan untuk terampil dan menguasai bentuk latihan loncat tali ini. Pengaruh latihan ini sangat membantu untuk membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan. Menurut Aksan (2012:92) latihan skipping ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki, secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih bentuk variasinya.

Seperti yang dikemukakan oleh Hetti (2010:47) program latihan loncat tali atau skipping sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, kekuatan kaki, koordinasi gerak, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih kuat dan lentur. Di simpulkan bahwa latihan skipping merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan power tungkai, kelincahan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat.

Klub bulutangkis PB Putra Mustika Blora merupakan klub yang membina atlet bulutangkis dari usia pra dini hingga pemula. Dari usia pra dini latihan kelincahan sudah mulai dilakukan karena semakin dini latihan kelincahan diberikan maka semakin baik, dengan berbagai macam latihan yang nantinya tingkat kelincahan diharapkan akan semakin meningkat. Untuk atlet usia anak dan pemula latihan ini harus mulai diberikan secara beban berlebih, karena dalam masa ini atlet mengalami perkembangan fisik dan fisiologis. Dengan berbagai macam latihan yang sering digunakan untuk melatih kelincahan contohnya adalah dengan sprint, ladder, shuttlerun, namun hasilnya kurang maksimal. Dalam hal ini pemberian latihan kelincahan belum cukup bervariasi dan penempatan latihan yang salah. Latihan kelincahan yang dilakukan di PB Putra Mustika Blora setelah atlet melakukan latihan privat bahkan terkadang di akhir sesi latihan. Dalam rangka meningkatkan kelincahan atlet, latihan kelincahan menggunakan latihan skipping. Namun latihan skipping ini terbentur karena beberapa atlet usia anak PB Putra Mustika Blora belum semuanya dapat melakukan double skipping, ada dari atlet PB. Putra Mustika Blora yang masih latihan dengan single skipping. Berdasarkan latar belakang di atas maka akan diteliti tentang Pengaruh Latihan Single Skipping dan Double Skipping Terhadap Kelincahan Gerak Shadow Atlet Putra Usia 12 Tahun PB Putra Mustika Blora.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Menurut Arikunto (2006:272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausa) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan penelitian dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor- faktor yang mengganggu, eksperimen selalu

dengan maksud untuk akibat dari suatu perkara (Arikunto, 1997:3). Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan ”*pretest* dan *pos test design*”, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2006:64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, dalam waktu yang bersamaan melakukan latihan *skipping*. Dalam penelitian ini penulis ingin membandingkan manakah yang mempunyai peningkatan antara latihan *single skipping* dan *double skipping* yang berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pre-test* nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 14 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007:61).

Penjelasan tahap tahap *ordinal pairing* memasang-masangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal pairing* ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya adalah hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan *T Test Agility* dari Pauole (fitness2u.net.au). Menurut *American Council on Exercise* (2014) *T-Test* merupakan alat uji kelincahan yang bermanfaat untuk menilai gerakan multi arah (maju, menyamping, dan mundur) . Merupakan uji yang mudah untuk mengetahui kelincahan gerak shadow dan tidak membutuhkan waktu banyak waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diperoleh dari nilai *pretest* dan *posttest* dari kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B. *Pretest* terlebih dahulu diberikan sebelum proses pembelajaran, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir memberikan *posttest*. Dengan demikian diperoleh empat data hasil penelitian. Berdasarkan hasil analisis

jawaban siswa terhadap soal *pretest-posttest* yang diberikan diperoleh hasil analisis sebagai berikut.

Kelas	Tes	Mean	N	Std. Deviation
Eksperimen A	Posttest	13,78	15	0,46
	Pretest	12,37	15	0,36
Eksperimen B	Posttest	15,47	15	0,56
	Pretest	12,43	15	0,36

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh rata-rata pretest dan posttest kelas eksperimen A masing-masing sebesar 12,37 dan 13,78. Dari rata-rata tersebut diketahui terjadi peningkatan sebesar 1,42 atau 142%. Sedangkan untuk rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen B masing-masing sebesar 12,43 dan 15,47, terjadi peningkatan sebesar 3,04 atau 304%. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* yang terjadi pada kelas eksperimen B lebih baik dibandingkan peningkatan rata-rata *pretest* ke *posttest* yang terjadi pada kelas eksperimen A.

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest B	.137	15	.200 [*]	.960	15	.701
A	.120	15	.200 [*]	.944	15	.432
Posttest B	.140	15	.200 [*]	.915	15	.164
A	.086	15	.200 [*]	.970	15	.852

Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas *Pretest*

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Eksperimen A	0,94	15	0,43
Eksperimen B	0,96	15	0,70

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diketahui nilai *Sig.* untuk hasil analisis data *pretest* kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B masing-masing sebesar 0,43 dan 0,70, nilai

probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas *Posttest*

Kelas	Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	df	<i>Sig.</i>
Eksperimen A	0,97	15	0,85
Eksperimen B	0,91	15	0,16

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diketahui nilai *Sig.* untuk hasil analisis data *posttest* kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B masing-masing sebesar 0,85 dan 0,16, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti asumsi normalitas juga terpenuhi.

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas

	F	df ₁	df ₂	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	0,01	1	28	0,94
<i>Posttest</i>	0,20	1	28	0,33

Berdasarkan hasil uji homogenitas data pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau *Sig.* dari nilai *pretest* dan *posttest* masing-masing sebesar 0,94 dan 0,33. Nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti antara data *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B homogen.

Setelah semua uji prasyarat terpenuhi selanjutnya dapat dilakukan uji kesetaraan *pretest*. Tujuan uji kesetaraan ini untuk mengetahui apakah pengetahuan awal siswa antara kedua kelas setara atau tidak setara. Uji kesetaraan ini menggunakan uji t-test sampel independen. Hipotesis yang diuji yaitu sebagai berikut.

H₀ : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata *pretest* kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B.

H₁ : Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata *pretest* kelas eksperimen dan kelas eksperimen B.

Hipotesis Statistik :

H₀ : $\mu_1 = \mu_2$

H₁ : $\mu_1 \neq \mu_2$

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *t-test*, dapat dilakukan melalui pendekatan probabilitas, signifikansi yang digunakan $\alpha=0,05$. Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka H_0 diterima.
- Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka H_0 ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji T-Test

t	df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
0,13	28	0,90	-0,98	1,11

Berdasarkan hasil uji *t-test* data pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,90, nilai probabilitas ini lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H_0 diterima. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata *pretest* kelas eksperimen dan kelas eksperimen B atau dapat disimpulkan pengetahuan awal siswa kelas eksperimen A dan kelas eksperimen B setara.

Selanjutnya untuk uji hipotesis juga sama menggunakan uji t-test sampel tidak berhubungan. Hipotesis yang diuji yaitu sebagai berikut.

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata hasil belajar (*posttest*) antara siswa kelas eksperimen A dan siswa kelas eksperimen B

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata hasil belajar (*posttest*) antara siswa kelas eksperimen A dan siswa kelas eksperimen B

Hipotesis Statistik :

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$

H_1 : $\mu_1 \neq \mu_2$

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *t-test*, dapat dilakukan melalui pendekatan probabilitas, signifikansi yang digunakan $\alpha=0,05$. Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka H_0 diterima.
- Jika nilai *Sig.* < 0.05 maka H_0 ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji T-Test

t	Df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper

t	Df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
2,31	28	0,03	0,19	3,18

Berdasarkan hasil uji *t-test* data pada tabel diatas, diketahui nilai probabilitas atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,03, nilai probabilitas ini lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata hasil belajar (*posttest*) antara siswa kelas eksperimen A dan siswa kelas eksperimen B.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B dilihat dari prosentase peningkatan kelompok A 6,058% dan kelompok B 6,056%. Hal ini menunjukkan kelompok A memiliki peningkatan kelincahan yang lebih baik dari pada kelompok B, karena latihan double skipping sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. Dalam latihan ini pemain mempelajari kekuatan dan kecepatan dalam satu waktu, sehingga menyebabkan peningkatan kelincahan menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kelincahan. Dengan peningkatan kelincahan yang baik, maka akan mendukung peningkatan kelincahan yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam latihan single skipping pemain mempelajari kekuatan, koordinasi dan sedikit kecepatan, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kelincahan. Maka dengan menggunakan latihan single skipping dalam upaya peningkatan kelincahan tidak meningkat secara optimal. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Suciyati (2018:10) latihan skipping membantu meningkatkan kelincahan karena latihan skipping merupakan latihan yang melibatkan otot-otot yang menyeluruh pada bagian tubuh, dengan lompat tali akan menggerakkan otot ankle, knee, hip, core, trunk, back, shoulder, dan arm. Latihan skipping juga lebih menekankan kelincahan otot tungkai seperti otot gluteals, hamstring, quadriceps, dan gastrocnemius. Menurut Saadah (2017:8). Hasil penelitian ini yang berjudul Pengaruh Latihan Single Skipping dan Double Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Putra Usia 12 Tahun PB Putra Mustika Blota Tahun 2021, menyimpulkan latihan skipping berpengaruh pretest dan posttest sebesar 1,42 terdapat ada peningkatan kelincahan gerak shadow pada latihan skipping. Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Latihan double skipping berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

2. Latihan single skipping berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
3. Latihan double skipping lebih baik pengaruhnya dari pada latihan single skipping terhadap peningkatan kelincahan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara latihan double skipping terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow pada atlet putra usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan double skipping
2. Ada pengaruh antara latihan single skipping terhadap peningkatan kelincahan pada atlet atlet putra usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan single skipping.
3. Latihan double skipping lebih baik pengaruhnya dari pada latihan single skipping terhadap peningkatan kelincahan pada atlet atlet putra usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Berdasarkan nilai prosentase peningkatan kelompok A lebih besar dari kelompok B yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan double skipping) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan latihan single skipping).

DAFTAR PUSTAKA

- Islamiah, Saibatul. Sepdanius, Endang. 2019. *Pengaruh latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Illverd*. Jurnal Stamina, Vol.2. No.6. P.54-63.
- Ismaryanti, Sarwono Dan Muhammad Muhyi. 2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta; UNS Press.
- Juang, Brian Raka. 2015. *Analisis Kelebihan Dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014*. Jurnal Kesehatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Vol.03, No.1, P.109- 117.
- Rifai, Achmad, Bustomi, Domi, Dan Hambali, Sumbara. 2020. *Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. Setia Putra*. Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga. Vol.5, No.1, P.25-31.

- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Arikunto, S. (1997). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rineka Cipta. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faqr, M.M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Furqon, M.H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: UNS Press. Hadi, S. (1991). *Statistik dalam Basic*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Cahaya.IR, S. (2008). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Ismayanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS & UNS. Kirkendall, Don R.. (1980).
- Lutan, R. & Sumardianto. *Mearsurement and Evaluation for Physical Education*. (1999). Filsafat Olahraga. Depdiknas.
- Maolani, R.A. & Cahyana. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.