

**EFEKTIFITAS LATIHAN *HEXAGON DRILL* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRI
USIA 10-12 TAHUN DI PB. PWS DAN PB. PANCING SLEMAN**

Oleh
Nuraini Hardiyanti
NIM 08602241071

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan efektifitas latihan *hexagon drill* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* dalam bentuk *two-group pretest-posttest*. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample* dari jumlah populasi atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun PB. PWS dan PB. Pancing Sleman. Subjek penelitian ini adalah 16 atlet putri PB. PWS dan 16 atlet putri PB. Pancing Sleman. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran kelincahan menggunakan *shuttle run*. Analisis data menggunakan uji t dua sampel berkorelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *hexagon drill* dan *zig-zag run* berpengaruh pada peningkatan kelincahan atlet bulutangkis putri usia 10-12 tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sleman dimana latihan *hexagon drill* kurang efektif dibanding latihan *zig-zag run* dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata kelincahan sebesar 1,25 dengan probabilitas $0,000 < 0,05$ yang berarti signifikan pada kelompok *hexagon drill*. Peningkatan rata-rata kemampuan kelincahan pada kelompok *zig-zag run* sebesar 1,69 dengan probabilitas $0,000 < 0,05$ yang berarti signifikan. Uji t untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kedua metode menunjukkan probabilitas $0,027 < 0,05$ yang berarti signifikan latihan *zig-zag run* lebih efektif dibanding latihan *hexagon drill* dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

Kata kunci: *hexagon drill*, *zig-zag run*, kelincahan, bulutangkis

Jumlah Halaman : 109
Judul Skripsi : “Hubungan Tingkat *Intelligence Quotient* dan Bakat dengan Hasil Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Senam DIY Tahun 2012”
Terjemahan
Judul Skripsi : “Effectiveness of the Training Hexagon Drill and Zig-Zag Run the Agility Athlete Badminton Women Aged 10-12 Years in PB. PWS and PB. Pancing Sleman”