

**PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP
KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu KeolahragaanUniversitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

**Irfan Agus Kurniawann
15602244005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS

Oleh:
Irfan Agus Kurniawann
15602244005

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*One Group Pretest-Posttest*”. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 atlet sedangkan teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling* dengan sampel sebanyak 27 atlet dari PB. Bantul Badminton Club. Teknik analisis data menggunakan uji-t yaitu dengan analisa dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel data yang sama. Instrument yang digunakan adalah modifikasi *T-Test* yang telah dilakukan test *retest* di PB. POONA dan mendapatkan hasil uji validitas sebesar 0,408 dan uji reliabilitas sebesar 0,862 dengan cara penghitungan SPSS 23.

Sebelum dilakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji *paired t test* didapatkan *value* (sig.) sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan *mean test* pada *pretest* sebesar 9,1437 sedangkan pada *posttest* sebesar 8,6804, maka terdapat pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis di PB. Bantul Badminton Club.

Kata Kunci : *Basic movement, kelincahan, bulu tangkis*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irfan Agus Kurniawan
NIM : 15602244005
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Basic Movement* Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



Yogyakarta, 20 Juni 2019
Yang menyatakan,

Irfan Agus Kurniawan
NIM 15602244005

LEMBAR PERSETUJUAN

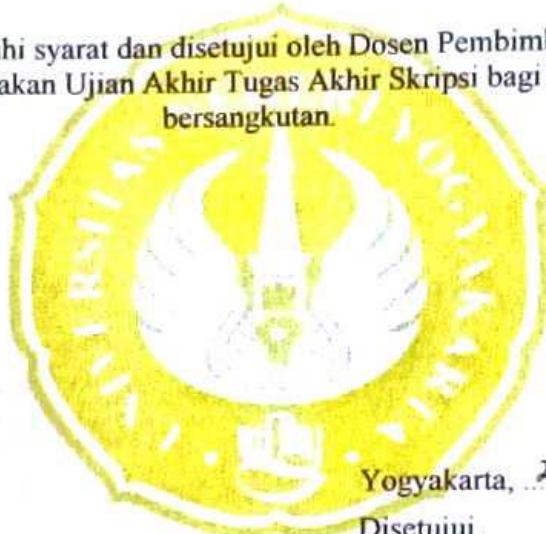
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS

Disusun Oleh:

Irfan Agus Kurniawan
NIM 15602244005

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.



Yogyakarta, 21 JUNI 2019

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Mengetahui,
Ketua Program Studi

CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP 19711229 200003 2 001

Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.
NIP 19740709 200501 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *BASIC MOVEMENT* TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS

Disusun Oleh:

Irfan Agus Kurniawann
15602244005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 27 JUNI 2019

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

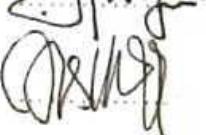
Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.
Ketua Penguji/ Pembimbing


11 - 7 - 2019

CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or
Sekretaris


11 - 7 - 2019

Dr. Lismadiana, M.Pd.
Penguji


10 - 7 - 2019

Yogyakarta, 11 JUNI 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP 19640707 19882 1 0016

HALAMAN MOTTO

“Barang siapa yang memberi kemudharatan kepada seorang muslim, maka Allah akan memberi kemudharatan kepadanya, barang siapa yang menyusahkan seorang muslim maka Allah akan menyusahkan dia”. (HR. Abu Dawud. No. 3635, At Tarmidzi No. 1940)

“Anak dari seorang berpendidikan rendah, berpenghasilan biasa, harus berusaha dan berdo'a berkali lipat untuk menjadi seorang yang sukses”. (Irfan Agus Kurniawan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini dapat selesai karena ada dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Samija, Ibu Boniyem dan keluarga yang selalu memberikan doa terbaik, dorongan, nasehat, pengertian, dan kasih sayangnya.
2. Adik kandung saya, Meiyana Amrina Russada yang selalu memberi semangat baru dalam hidup saya.
3. Teman-teman PKO B 2015 yang telah berjuang bersama dan selalu mengingatkan serta menyemangati saya.
4. Segenap jajaran PKO FIK UNY yang telah memberi banyak ilmu dan pengalaman kepada saya.
5. UKM Bulutangkis UNY yang telah memberi saya tempat lain untuk mendapatkan ilmu dan keluarga.
6. PB. Bantul Badminton Club yang telah memberi saya ruang untuk belajar dan mengambangkan ilmu.
7. Ajeng KKN, yang telah memberi do'a, semangat, motivasi, dan mendampingi dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Basic Movement Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, motivasi, kerjasama, dan bantuan baik material maupun non material dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

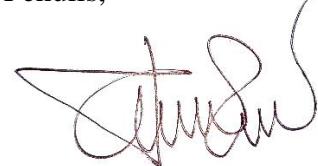
1. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, ilmu, masukan, motivasi, dan dukungannya dari awal penyusunan proposal sampai selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or selaku validator instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/ masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or selaku sekretaris ujian Tugas Akhir Skripsi, Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan arahan dan informasi sampai selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Lismadiana, M.Pd. selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dalam kelancaran penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Andreas Kristianton, S.Pd., selaku kepala pelatih PB. Bantul Badminton Club yang telah memberi ilmu, ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu kelancaran dalam penelitian hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan yang akan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan terutama pembaca, sehingga dapat menjadi referensi pengembangan dan bahan peningkatan ilmu pengetahuan terkait. Akhirnya penulis menyadari pasti terdapat banyak kesalahan yang tidak penulis sadari dalam skripsi ini, untuk itu penulis memohon maaf.

Yogyakarta, 20 Juni 2019

Penulis,



Irfan Agus Kurniawan
NIM 15602244005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kelincahan	8
2. Hakikat <i>Basic Movement</i>	13
3. Hakikat Bulu Tangkis	19
4. Hakikat Latihan.....	21
5. Karakteristik Anak Usia Di Bawah 12 Tahun.....	26
6. Profil PB. Bantul Badminton Club.....	28
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Definisi Operasional Varibel Penelitian	35
E. Teknik dan Instrumen Data.....	36
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	52
B. Implikasi.....	52
C. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Latihan PB. Bantul Badminton Club	29
Tabel 2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> daan <i>Posttest</i> Modiifikasi <i>T-Test</i>	42
Tabel 3. Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	44
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.....	46
Tabel 7. Hasil Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grub Otot <i>Quadriceps</i>	10
Gambar 2. Grub Otot <i>Hamstring</i>	10
Gambar 3. Grub Otot <i>Plantar Fleksor Ankle</i>	11
Gambar 4. Grub Otot <i>Dorso Fleksi Ankle</i>	11
Gambar 5. Melangkah	16
Gambar 6. Berjalan	16
Gambar 7. Berlari	17
Gambar 8. Melompat	17
Gambar 9. Meloncat	17
Gambar 10. Melempar	18
Gambar 11. Kerangka Berfikir	30
Gambar 12. Desain Penelitian	33
Gambar 13. Lapangan Modifikasi <i>T-Test</i>	37
Gambar 14. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> modifikasi <i>T-test</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Dosen Pembimbing.....	59
Lampiran 2. Formulir Validitas Instrumen	60
Lampiran 3. Formulir Permohonan Penelitian.....	61
Lampiran 4. Formulir Pernyataan Club	62
Lampiran 5. Biodata Atlet PB. Bantul Badminton Club.....	63
Lampiran 6. Presensi Penelitian PB. Bantul Badminton Club.....	65
Lampiran 7. Presensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> PB. Bantul Badminton Club.....	67
Lampiran 8. Data Tes <i>Retest</i>	68
Lampiran 9. Hasil Tes <i>Retest</i>	69
Lampiran 10. Hasil Tes <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	71
Lampiran 11. Program Latihan <i>Basic Movement</i>	74
Lampiran 12. Macam-Macam Gerakan <i>Basic Movement</i>	75
Lampiran 13. Sesi Latihan <i>Basic Movement</i>	78
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulu tangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang popular dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Negara Indonesia dapat dikenal di dunia Internasional salah satunya adalah dengan prestasi-prestasi yang dicapai oleh atlet-atlet bulu tangkis Indonesia. Bulu tangkis menyebar dipelosok daerah-daerah dikarenakan olahraga ini memiliki segudang prestasi di tingkat internasional yang mana dapat menumbuhkan minat bakat masyarakat untuk bermain bulu tangkis. Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat diperoleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta terprogram dengan teratur baik dari segi teknik, taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya. Harus diakui bahwa prestasi puncak olahraga disaat ini tidak hanya mengandalkan bakat alam semata, seolah-olah juara olahraga adalah sesuatu yang dilahirkan namun sudah dibina sejak usia dini.

Menurut Indra G.P & FX. Sugiyanto (2016: 176-177) Pembinaan olahraga di tingkat klub atau sekolah, pada umumnya dimulai sejak periode usia di bawah 12 tahun. Eksistensinya sebagai lapisan pembinaan yang berperan untuk regenerasi menjadi sangat penting, lebih-lebih karena klub dan sekolah merupakan pusat awal pembinaan atlet-atlet usia di bawah 12 tahun dan menjadikan salah satu strategi paling mendasar dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga. Pada usia ini, anak dianjurkan untuk mengembangkan gerak dasar dan keterampilan yang

luas serta pengembangan dasar kemampuan biomotor untuk mencapai kebugaran yang baik.

Menurut Bakhtiar (2015: 8) *Basic movement* (gerak dasar) merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup dengan melibatkan gerak lokomotor dan non lokomotor. Dengan demikian, jika kompetensi *basic movement* (gerak dasar) anak dikembangkan, mereka dapat berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada anak usia selanjutnya. Indra G.P & FX. Sugiyanto (2016: 176-177) Latihan pada tahap multilateral (di bawah 12 tahun) perlu berisi berbagai gerak dasar dan gerak dasar keterampilan cabang olahraga. Atlet multilateral pada dasarnya adalah atlet yang masih sangat muda. Oleh karena itu pemberian beban latihan pada tahap ini tidak memerlukan frekuensi yang banyak dalam satu Minggu. Frekuensi latihan untuk atlet multilateral hanya berkisar tiga kali dalam seminggu. Pada akhir usia masa ini, latihan mingguan terdiri atas dua sesi yang mengandung cabang olahraga potensial bagi atlet dari tiga kali per minggu. Latihan yang seperti ini cocok untuk anak usia akhir dari fase multilateral (dibawah 12 tahun). Pada usia dibawah 12 tahun atlet masih dalam fase multilateral tetapi sudah mulai menjalani latihan potensi khusus.

Menurut Pangrazi (2004: 317) Sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dibawah 12 tahun karena apabila kurang cukup diajarkan tentang gerak dasar, anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan yang lebih kompleks di kemudian hari, seperti mempelajari keterampilan teknik olahraga (*sport skill*) nantinya. Pendapaat

ini sejalan dengan Rini, dkk (2011: 38-39) dalam usia dini gerak dasar (*basic movement*) penting menjadi pertimbangan yang tidak bisa ditinggalkan karena akan mempengaruhi tingkat kematangan seorang atlet, kesalahan yang tidak dikoreksi akan merugikan atlet dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiennya gerak, (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) ke mungkinan cidera lebih besar, (4) boros energi, (5) prestasi tidak maksimal, (6) menurunnya kualitas gerak. Pengalaman gerak pada masa usia dibawah 12 tahun akan sangat bermanfaat untuk usia dewasa, diantaranya kemampuan memecahkan masalah baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kemampuan bentuk olahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman gerak pada usia di bawah 12 tahun akan semakin besar dalam menentukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu. Ada beberapa biomotor pendorong atlet untuk memiliki penampilan yang lebih baik. Menurut Sukadiyanto (2011:57) secara garis besar komponen gerak biomotor meliputi kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Sedangkan salah satu biomotor utama dalam bulu tangkis adalah kelincahan, yang mana kelincahan memiliki peran yang cukup dominan dalam bulu tangkis untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Kelincahan merupakan salah satu komponen dari kebugaran, sehingga jika kelincahan seseorang tidak optimal akan mempengaruhi kebugaran atlet itu sendiri. Hal tersebut seiring dengan yang disampaikan Lutan (2002:7) bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan,

kekuatan, dan waktu reaksi. Menurut Hadi (2016: 51) melakukan langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang bagus. Semakin dini seorang atlet bulu tangkis dapat menguasai langkah kaki dengan kelincahan yang tinggi akan semakin baik dalam mengantisipasi *shuttlecock* yang datang.

Pada praktiknya, usia bukan suatu hal yang menjadi patokan untuk memberikan batasan-batasan latihan kepada atlet. Pada klub-klub yang peneliti amati, pembatasan atau tingkatan-tingkatan latihan yang diberikan kepada atletnya bukan berdasarkan kesiapan fisik dan mental (emosi, akal dan sebagainnya), tetapi teori dan tingkat latihan yang diberikan ke atlet berdasarkan kemampuan menguasai *cock* itu sendiri, walaupun usia masih terhitung muda. Tidak sedikit atlet yang ada di Kabupaten Bantul berasal dari pembinaan seperti ini. Secara usia masih sangat muda, secara pemberian program latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental) sudah seperti atlet remaja atau dewasa.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di PB. Bantul Badminton Club, bahwa atlet sudah mendapatkan pelatihan untuk melatih kemampuan motorik kasar sehingga dapat membantu anak untuk mendapatkan stimulasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Latihan yang sering diberikan adalah latihan seperti *shadow*, *driling* maupun *stroke* namun stimulus yang diberikan masih kurang dan belum mengarah secara khusus untuk membentuk kelincahan. Kelincahan atlet di PB. Bantul Badminton Club masih terbilang kurang, dimana atlet masih kesulitan membalikkan tubuhnya secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat simulasi pertandingan ataupun pada event yang telah diikuti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang suatu

program latihan yang mana program tersebut mengarah pada kondisi fisik terhadap dasar-dasar bermain bulu tangkis yang dapat berpengaruh terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Adapun penelitian yang ingin dilakukan peneliti adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *basic movement/* gerak dasar atlet PB. Bantul Badminton Club usia di bawah 12 tahun belum lengkap
2. Program latihan *basic movement/* gerak dasar yang disampaikan pelatih kurang bervariasi
3. Program latihan *basic movement/* gerak dasar masih kurang mengarah pada kelincahan atlet usia dibawah 12 tahun
4. Kelincahan atlet PB. Bantul Badminton Club usia di bawah 12 tahun masih lambat
5. Program latihan PB. Bantul Badminton Club untuk atlet usia di bawah 12 tahun masih kurang sesuai dengan porsinya

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dalam berlatih sangat komplek. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para pelatih khususnya cabang olahraga bulu tangkis dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan fisik untuk melatih kelincahan dengan baik dan efektif.

2. Secara Praktis

a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan penerapan latihan yang telah diberikan di klub-klub bulu tangkis yang telah ada.

Dapat mengetahui pengaruh bentuk latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis.

- b. Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga bulu tangkis tentang metode latihan *basic movement*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kelincahan

Menurut Yuliawan D & FX. Sugiyanto (2014: 149) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan posisi tubuhnya dengan cepat dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, kelincahan yang dipengaruhi beberapa faktor: kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Menurut Tirtawirya (2011: 28) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Menurut Sukadiyanto (2005: 84) kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa menimbulkan efek berarti. Soewarno (1982: 35) mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Pendapat lain mengatakan kelincahan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu gerakan. Menurut Puriana (2016: 72) kelincahan merupakan kondisi fisik yang penting harus dimiliki oleh semua atlet olahraga. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka para atlet akan dapat bergerak dengan baik saat menghindar ataupun untuk menyerang dan mengubah arah langkah secara tepat dan cepat dengan tubuh tetap seimbang. Menurut Jones (2007) agility adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dalam pergerakan, dengan kendali dan koordinasi. Menurut

Purwanti (2013: 10) Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan *fleksibilitas*. Keempat unsur tersebut akan terlihat apabila tersimulasi dengan baik. Keempat unsur tersebut merupakan keistimewaan dari kelincahan, artinya apabila ingin meningkatkan kelincahan maka keempat unsur tersebut juga harus ikut tersimulasikan, misalnya saja saat melatih kelincahan dengan lari bolak-balik maka perlu memperhatikan kecepatan dalam bergerak, kekuatan kaki dalam menopang berat badan, keseimbangan tubuhnya saat melakukan gerakan dinamis dan *fleksibilitas* dari pergelangan kakinya.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan singkat tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya untuk melanjutkan gerakan berikutnya.

Menurut Sukma dalam (Hudriah, 2018: 17-19) Selain otot yang di atas, otot yang berperan dalam gerakan kelincahan adalah otot *Gluteus Maximus*, *Gluteus Medius* dan *Minimus*. Otot ini menjaga tubuh bagian belakang agar tetap tegap. Menurut Dipta (2015: 48) Kelincahan dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut:

- Kelincahan umum : seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.
- Kelincahan khusus : kelincahan yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya atau dapat dikatakan kelincahan yang memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

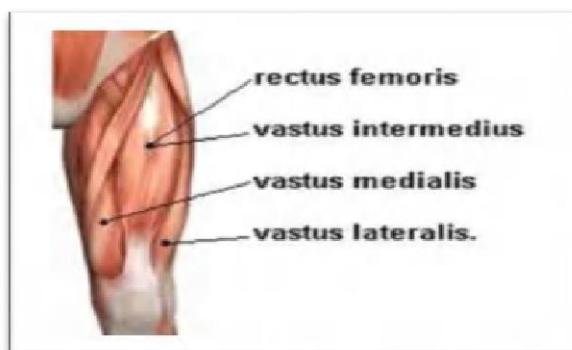
a. Otot-otot yang Berperan pada Kelincahan

1) Otot pada *ekstremitas inferior*

Menurut Sukma dalam (Hudriah, 2018: 17-19)) Daerah *Ekstremitas Inferior* memiliki grub otot besar yang dapat memberikan kontribusi terhadap kelincahan.

Beberapa grub otot besar yang terlibat adalah

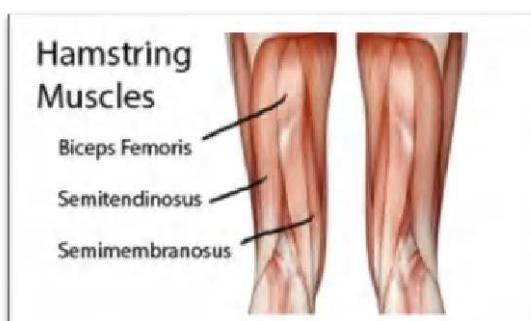
a) Grub Otot *Quadriceps*



Gambar 1. Grup Otot *Quadriceps*

Sumber: www.coreevolutionpb.com

b) Grub Otot *Hamstring*



Gambar 2. Grup Otot *Hamstring*

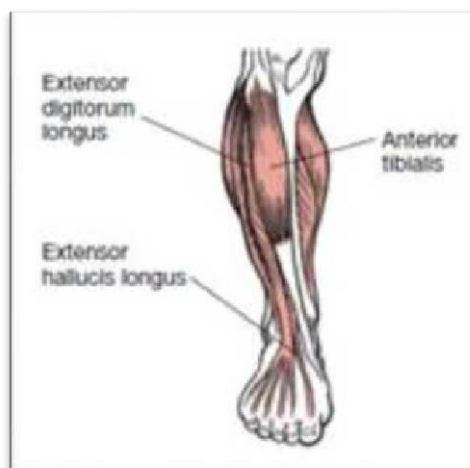
Sumber : <http://medicastore.com>

c) Grub Otot *Plantar Fleksor Ankle*



Gambar 3. Grup Otot *Plantar Fleksor Ankle*
Sumber : <http://medicastore.com>

d) Grub otot *Dorsal Fleksi Ankle*



Gambar 4. Grup Otot *Dorsi Fleksor Ankle*
Sumber : <http://medicastore.com>

b. Manfaat Kelincahan

Menurut Ichsan (2011: 86) ada beberapa manfaat dari kelincahan, yaitu:

- Mengkoordinasi gerakan-gerakan ganda
- Mempermudah melatih teknik-teknik yang lebih tinggi
- Gerakan dapat efisien dan efektif
- Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding

- Menghinbari cidera
- c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Sukadiyanto (2005: 84) kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri subjek dan tidak dapat dikontrol oleh subjek. Faktor-faktor penentu kelincahan adalah; (1) koordinasi tinggi, (2) besar kecilnya sasaran, (3) waktu, (4) jarak, (5) penguasaan teknik, (6) cepat lambatnya gerakan, (7) ketelitian, serta (8) kuat lemahnya gerakan, dan ketelitian.

Menurut Humaedi, dkk (2017: 86) faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah: (1) komponen biomotor, (2) tipe tubuh seseorang yang tergolong *mesomorph* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*, (3) usia, (4) jenis kelamin, (5) berat badan dan (6) kondisi fisik.

d. Macam-Macam Bentuk Latihan Kelincahan

1. Lari bolak-balik (*shuttle run*)

Menurut Harsono (1998: 172). Atlet berlari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap berlari harus berusaha dengan sunguh-sunguh semaksimal mungkin. Yang perlu diperhatikan bahwa: a) jarak antara start dan finish kurang lebih 10m. b) jumlah ulangan berlari jangan terlalu banyak. Apabila jarak dan pengulangan terlalu berlebih maka akan mengakibatkan kelelahan yang mana dapat mempengaruhi kecepatan berlari. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

2. Lari Zig-Zag

Menurut Harsono (1998: 172). Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet berlari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

3. *Squad Trush*

Menurut Harsono (1998: 173) Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai, lemparan kedua kaki kedepan diantara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu lengan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak, seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin

2. **Hakikat Basic Movement**

Menurut Subardjah (2000: 17) bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan keterampilan anaerobik, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan *stroke* satu persatu. Namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobik dan aerobik dominan. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulu tangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik. Tidak dipungkiri bahwa cabang ini memerlukan kecepatan bergerak yang dikombinasikan dengan kelincahan untuk menutup lapangan atau mengejar *cock*. Pergerakannya cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke muka, ke belakang, samping kanan dan kiri.

Menurut Subardjah (2000: 14-15) *basic movement* (gerak dasar) merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot, lengan dan kaki yang digantungkan untuk mencapai sebuah tujuan gerak, seperti melempar bola, melompat, meloncat, melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan. Gerak dasar juga dikenal sebagai motorik kasar. Menurut Bakhtiar (2015: 8) *basic movement* (gerak dasar) merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup dengan melibatkan gerak lokomotor dan non lokomotor.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *basic movement* adalah suatu gerak yang masih dasar dalam olahraga yang berguna untuk menguatkan dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik, taktik dan fisik dalam berolahraga dengan melibatkan gerak lokomotor dan non lokomotor.

Dengan demikian, jika kompetensi *basic movement* (gerak dasar) anak tidak dikembangkan, mereka tidak berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada anak usia kanak-kanak dan remaja mereka. Selanjutnya, hal inilah yang menjadikan banyak anak-anak dan remaja tidak memilih dan berminat ikut serta dan berpartisipasi pada berbagai macam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik dalam permainan olahraga (Bakhtiar, 2015: 8).

Menurut Subardjah (2000: 17-19) Keterampilan dasar bulu tangkis berlandaskan pada beberapa keterampilan dominan sebagai berikut:

1. Keterampilan manipulatif. Keterampilan manipulatif hanya dapat dilaksanakan bila seseorang mampu menggunakan anggota badannya dengan

- koordinasi yang baik. Kegiatan manipulatif berupa gerakan memukul dan menggunakan raket atau dapat dicontohkan seperti gerakan melempar benda.
2. Keterampilan lokomotor. Keterampilan lokomotor ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dan anggota badan, dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Gerakan lokomotor meliputi :
 - b. Langkah-langkah pengambilan *cock* atau penempatan dalam pola tertentu seperti gerakan dari belakang ke depan jaring, dari samping kiri menyilang ke kanan, atau kombinasi dari pergerakan tersebut dengan sentral adalah tengah lapangan.
 - c. Melompat. Sebagai kombinasi dari langkah untuk mengambil posisi memukul *cock*, gerak dasar lokomotor juga berupa melompat, yang biasanya dilakukan pada waktu permainan memukul *cock* tinggi untuk menyerang, seperti memukul *smash*.
 3. Gerak dasar non lokomotor. Gerakan ini dilakukan di tempat seperti sikap kuda-kuda.

Menurut Bakhtiar (2015: 31-40) berikut ini beberapa gerakan yang termasuk gerak lokomotor, antara lain:

1) Melangkah

Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping atau serong dengan diikuti kaki yang satunya lagi.



Gambar 5. Melangkah
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2) Berjalan

Memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian dimana salah satu kaki pasti menginjak bumi.



Gambar 6. Berjalan
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3) Berlari

Mirip berjalan, namun dengan jangkauan yang lebih jauh dan ada waktu, dimana kedua kaki tidak menginjak bumi.



Gambar 7. Berlari
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4) Melompat

Memindah tubuh ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 8. Melompat
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

5) Meloncat

Memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat dengan satu kaki.



Gambar 9. Meloncat
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

6) Melempar

Suatu gerakan yang menyalurkan pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke belakang.



Gambar 10. Melempar
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

a. Ciri- Ciri *Basic Movement*

Menurut Bakhtiar (2015: 31-40) Gerakan yang menjadikan ciri khas *basic movement* yaitu :

1. Melangkah mendadak seolah-olah ada dorongan untuk melakukan gerakan secara cepat tanpa mengurangi tempo.
2. Gerakan lari dan atau melangkah mundur, berbalik arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
3. Perubahan arah dan perubahan kaki dalam melakukan suatu gerakan yang cepat dengan arah yang berlawanan.
4. Kemahiran dalam menguasai gerakan melompat dan meloncat dalam suatu tumpuhan kaki yang benar.
5. Dapat melakukan gerakan yang banyak dalam waktu yang singkat.

b. Manfaat *Basic Movement* (Gerak Dasar)

Rini, dkk (2011: 38-39) Gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa atlet lakukan guna meningkatkan kualitas hidup, gerak dasar tersebut meliputi

gerakan seperti berlari dan melangkah merubah arah, melompat, meloncat, berhenti mendadak yang biasanya jarang digunakan akan menjadi sering digunakan. Dalam usia di bawah 12 tahun, *basic movement* penting menjadi pertimbangan yang tidak bisa ditinggalkan karena akan mempengaruhi tingkat kematangan seorang atlet, kesalahan yang tidak dikoreksi akan merugikan atlet dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiennya gerak, (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) kemungkinan cidera lebih besar, (4) boros energi, (5) prestasi tidak maksimal, (6) menurunnya kualitas gerak. Pengalaman gerak pada masa usia di bawah 12 tahun akan sangat bermanfaat untuk usia dewasa, diantaranya kemampuan memecahkan masalah baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kemampuan bentuk olahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman gerak pada usia di bawah 12 tahun akan semakin besar dalam menentukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu.

3. Hakikat Bulu Tangkis

Menurut Yuliawan D & FX. Sugiyanto (2014: 146) permainan bulu tangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan *cock*. Permainan ini dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*), tujuan permainan bulu tangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah *cock* menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya. Menurut Tutur, *et al.* (2015: 3)

permainan bulu tangkis adalah permainan memukul *cock*. ke daerah lawan yang berusaha agar lawan dan tidak menjatuhkan *cock*. di daerah sendiri.

Menurut Hadi (2016: 49) bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, prempuan, anak-anak, sampai orang tua dengan berbagai tujuan diantaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi. Bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, kecepatan merubah arah berlari, meloncat, reflex, dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik.

Menurut Jhonson & Jhonson (1984: 5) permainan bulu tangkis adalah salah satu jenis olahraga yang tidak banyak jumlahnya, yang dapat dimainkan oleh regu-regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan daerah dan nasional. Mengenai tujuan dan cara bermainnya menyerupai tenis, keduanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dan raket untuk memukul suatu benda yang dimainkan.

Menurut Grice (2007: 1) bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Menurut Subardjah (2000: 14) dilihat dari rumpun gerak dan jenis keterampilannya, seluruh gerakan yang ada dalam bulu tangkis bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Dalam rumpun lokomotor misalnya gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan, dan melompat. Rumpun gerak non lokomotor misalnya terlihat dari sikap berdiri saat servis atau menerima servis, gerak melenting, menjangkau, atau merubah berbagai posisi badan. Sedangkan untuk rumpun gerak manipulatif terwakili oleh adanya gerakan memukul kok (*shuttlecock*) dengan raket dari berbagai posisi.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulu tangkis adalah permainan yang mana dapat dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua yang bertujuan mematikan cock dilapangan lawan melewati atas net hingga game berakhir dan meraih kemenangan.

4. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (1994: 5) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 5-6) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises* dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Menurut Harsono dalam (Harsono, 1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai pralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2011: 5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/ pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan dan (5) *cooling down*.

Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2011: 7) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke

yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2015: 8-11) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (2018: 39) sasaran utama dari latihan atau adalah membantu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada hal yang harus diperhatikan dan dilatih yaitu (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental.

Menurut Saputra (2000: 5) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera), mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/ strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan

atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

b. Prinsip latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Harsono (2015: 10-11) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) densitas latihan (3) *reversibility* (prinsip kembali keasal), (4) spesifik, (5) multilateral, (5) pulih ke asal (*recovery*), (6) variasi latihan, (7) *overload*. Menurut Harsono (2018: 51-65) prinsip latihan meliputi (1) *overload*, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) spesialisasi. Menurut Purnama (2010: 61-66) prinsip latihan sebagai berikut: (1) generalisasi, (2) *overload*, (3) *reversibility* (kembali keasal), (4) *specificity* (kekhususan), (5) kompetisi, (6) keanekaragaman latihan, (7) individual, (8) overkompensasi.

Menurut Saputra (2000: 16-17) berpendapat bahwa proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling penting bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaannya yang handal dan menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapainya kelak. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuensi maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan tahapan yang tidak instan serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

5. Karetiristik Anak Di Bawah 12 Tahun

Menurut Rini, dkk (2011: 50) Usia di bawah 12 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat diterima sistem saraf dan pertembuhan otot. Pada usia di bawah 12 tahun, anak dikenalkan dengan dasar-dasar seperti berjalan berlari, melempar, menangkap, menendang, memukul melalui bentuk variasi latihan yang menyenangkan berupa permainan dan pada puncak usia di bawah 12 tahun anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosteron untuk anak laki- laki dan progresteron untuk anak perempuan serta tulang dan otot terjadi ganguan keseimbangan. Pada masa ini latihan ditujukan untuk mengenalkan biomotor latihan.

Dilihat dari aspek perkembangan ilmu psikologi, anak usia di bawah 12 tahun berada dalam masa keemasan sepanjang rentang usia perkembangan anak. Usia keemasan merupakan masa yang *sensitive period* di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya baik disengaja maupun tidak disengaja (Hainstock, 1999: 10). Pada masa peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis sehingga anak siap merespon pada stimulasi dan berbagai upaya-upaya pendidikan yang

dirangsang oleh lingkungan. Sedangkan berdasarkan aspek pedagogis, masa usia di bawah 12 tahun merupakan masa peletak dasar (pondasi awal) bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Diyakini oleh Hurlock bahwa masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar bagi keberhasilan dimasa datang dan sebaliknya (Nugraha, Bayu. 2015: 558). Untuk itu, agar pertumbuhan dan perkembangan tercapai secara optimal, maka dibutuhkan situasi dan kondisi yang kondusif pada saat memberikan stimulasi dan upaya-upaya pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Menurut Sage dalam (Nugraha, 2015: 563) dalam olahraga usia dini/ di bawah 12 tahun, target yang harus dicapai anak adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Usaha yang terbesar adalah meningkatkan kepribadian yang merasa dihargai dan bukan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan. Tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah sebagai pengenalan pengalaman berolahraga, meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu pelatihnya tidak perlu menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan anak, bukan terhadap hasil akhir. Perlu ditanamkan perasaan “mencapai sukses” bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Oleh karena itu, pembinaan olahraga untuk anak dan keterlibatan anak dalam kegiatan kejuaraan merupakan satu bentuk partisipasi anak dalam

berolahraga tidak hanya untuk menjadi juara. Anak dibina untuk terbiasa berpikir positif bahwa dalam pertandingan nanti, dirinya mampu menampilkan keterampilan yang sudah dilatihkan sebelumnya. Pendidikan jasmani olahraga untuk anak melalui bermain berimplementasi sebagai sarana pembentukan fisik anak, mental dan sosial. Pemenuhan kebutuhan anak dalam beraktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan perhatian anak terhadap pembelajaran akademik.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia di bawah 12 tahun adalah periode pertumbuhan dan perkembangan anak yang paling cepat diterima oleh sistem saraf dan pertembuhan otot dan merupakan masa peletak dasar (pondasi awal) bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.

6. Profil PB. Bantul Badminton Club

PB. Bantul Badminton Club merupakan lembaga yang memberikan pengetahuan atau pengajaran tentang teknik dasar permainan bulu tangkis dan keterampilan permainan bulu tangkis kepada atlet mulai dari cara dan penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar. Tujuan dari PB. Bantul Badminton Club adalah sebagai wadah dan menjaring minat bakat anak dalam bermain bulu tangkis di Kabupaten Bantul dan sekitarnya. PB. Bantul Badminton Club sudah terdaftar sebagai anggota PBSI Kabupaten Bantul. PB. Bantul Badminton Club didirikan pada bulan November 2015 dengan pendirinya Andreas Kristiantono, S.Pd., dan Nindy Eka, S.Pd.,. PB. Bantul Badminton Club memiliki atlet sekitar 47 atlet yang terbagi dalam berbagai kelompok kelas. Pelatih yang dimiliki PB. Bantul

Badminton Club berjumlah 6 orang. Latihan dilaksanakan pada setiap hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Jumat.

Tabel 1. Jadwal Latihan PB. Bantul Badminton Club

Kelompok/ Kelas	Hari/ Waktu				
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
Pemula	15.30- 18.00 WIB	-	15.30- 18.00 WIB	-	15.30- 19.00 WIB
Prestasi	16.30- 20.00 WIB	17.00- 20.00 WIB	16.30- 20.00 WIB	17.00- 20.00 WIB	17.00- 20.00 WIB

Saat ini PB. Bantul Badminton Club berlatih di dua tempat yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat di Gor Timbulharjo, Sewon, sedangkan pada hari Selasa, Kamis, dan Jumat di Gor Kelurahan Pleret khusus kelas prestasi. Prestasi terakhir yang pernah diraih club adalah meloloskan 2 atlet menjadi pemain di PORDA Bantul 2019 dan 1 atlet menjadi pemain di PORDA Kulon Progo 2019, meloloskan 1 pelatih menjadi pelatih di PORDA Bantul 2019, juara 3 DMC Sleman 2019 usia taruna putri, juara 3 DMC Sleman 2019 usia pemula putri, juara 3 Invitasi Kulon Progo Cup se Jateng DIY 2019 usia tunggal pemula putri dan usai dini putri.

B. Penelitian yang Relevan

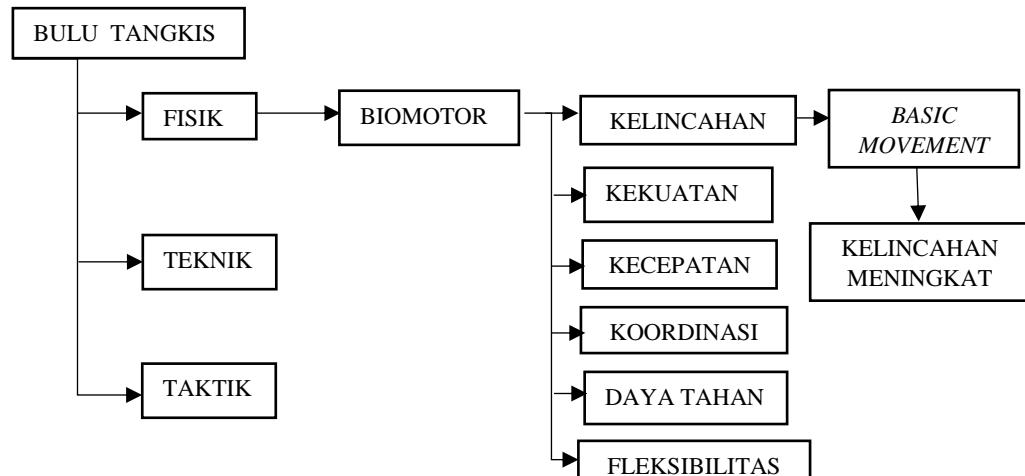
Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

- a. Ardianto (2015), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed Games* terhadap kelincahan siswa selabora bola voli FIK UNY usia 10-12 tahun”. Sempel yang digunakan sebanyak 24 siswa, diambil secara *purposive sampling*. Skripsi ini mendapat hasil penelitian 5%, (1) ada peningkatan yang signifikan terhadap

kelompok eksperimen dengan nilai t hitung $4,454 >$ nilai t table. (2) tidak ada peningkatan kontrol dengan nilai t hitung $-1,785 <$ nilai t table $1,978$.

b. Hardiyanti & Sukadiyanta (2012), yang berjudul “Efektifitas Latihan Hexsagon Drill dan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun di PB. PWS dan PB. Pancing Sembada Sleman”. Sempel yang digunakan sebanyak 16 atlet putri PB. PWS dan 16 atlet PB. Pancing Sembada, diambil secara *purposive sampling*. Sekripsi ini mendapatkan hasil, peningkatan rata-rata kelinchan sebesar $1,25$ dengan nilai probabilitas $0,000 < 0,05$ pada kelompok *hexsagon drill*. Sedangkan peningkatan rata-rata kemampuan kelincahan kelompok zig-zag run sebesar $1,69$ dengan nilai probabilitas $0,027 < 0,05$ yang berarti signifikan latihan *zig-zag run* lebih efektif dibanding latihan *hexsagon drill* dalam meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 11. Kerangka Berpikir

Permainan bulu tangkis adalah permainan yang dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*), tujuan permainan bulu tangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah *cock* menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

Permainan bulu tangkis modern menuntut setiap pemain memiliki teknik dasar dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang terukur, teratur, dan dilakukan secara berkelanjutan. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang bagus, maka atlet tersebut dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan fisik akan menjadi dasar yang kuat dalam mengembangkan teknik dalam permainan, hal ini akan dihubungkan antara latihan *basic movement* dan kelincahan anak usia di bawah 12 tahun di PB. Bantul Baadminton Club. Kemampuan fisik tidak langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, apalagi jika hal tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjadi sempurna. Dalam hal ini perlu digaris bawahi bahwa latihan *basic movement* sangatlah penting dalam usia di bawah 12 tahun dan gerak dasar sebelum melakukan, saat melakukan dan sesudah melakukan pukulan lah yang dikembangkan dalam penelitian ini, oleh sebab itu seorang atlet ditekankan memiliki kemampuan fisik yang baik. Salah satu komponen fisik yang harus dikuasai adalah kelincahan.

Latihan *basic movement* merupakan salah satu latihan yang sangat penting untuk anak usia di bawah 12 tahun, yang mana dengan berlatih *basic movement* pada usia di bawah 12 tahun sebaik mungkin akan mempengaruhi berbagai macam seperti efisiensi gerak, mekanika penampilan, memperkecil cidera, memperkecil

energi keluar, meningkatkan kualitas gerak dan menciptakan prestasi yang maksimal. Yang mana *basic movement* ini akan mempengaruhi berbagai macam biomotor bulu tangkis, salah satu biomotor utamama yang harus dikuasai adalah kelincahan.

Kelincahan diartikan sebagai kecepatan dalam merubah arah dan posisi tubuh pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Usia di bawah 12 tahun sangatlah cocok untuk melatih kelincahan karena dalam usia ini kemampuan mengendalikan diri harus dilatih secara tepat. Pada permainan bulu tangkis atlet dituntut untuk lincah karena permainan ini *cock* berjalan dengan cepat dan tidak bisa ditebak. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan bulu tangkis seperti hal tersebut, maka kelincahan perlu dikembangkan sejak di bawah 12 tahun. Sebuah bentuk latihan gerak dasar/ *basic movement* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun, karena bentuk latihan ini menekankan pada gerakan-gerakan yang memerlukan unsur kelincahan seperti gerakan *sprint* mendadak, berlari kemudian tiba-tiba merubah arah, melompat, meloncat dan melangkah yang dinamakan gerak dasar (*basic movement*) menjadikan inspirasi saya untuk membuat skripsi ini.

D. Hipotesis

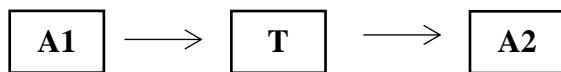
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis, sebagai berikut : “Ada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan/*treatment* dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian seperti ini :



Gambar 12. Desain Penelitian
Keterangan :

- A1 : Tes awal kelincahan (*Prretest*)
T : Perlakuan pada kelompok penelitian
A2 : Tes akhir penelitian (*posttest*)

Dalam penelitian ini, sebelum perlakuan tersebut diberikan tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa 16 kali pertemuan dengan latihan lari kombinasi, kemudian dilakukan tes kembali/ *posttest* dengan tes yang sama pada saat *pretest*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pretest* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di PB. Bantul Badminton Club, Bantul. PB. Bantul Badminton Club, Timbul Harjo, Sewon, Bantul.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2019 – 24 April 2019.

Treatment dilakukan selama 16 kali pertemuan dan 2 kali pertemuan untuk *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PB. Bantul Badminton Club sejumlah 40 orang yang berusia di bawah 12 tahun.

2. Sampel

Teknik pengambilan data untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 300), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain: (a) Sampel yang digunakan harus sudah mulai latihan bulu tangkis usia di bawah 12 tahun. (b) Berjenis kelamin laki-laki. (c) Terdaftar sebagai atlet bulu tangkis PB. Bantul Badminton Club (d) Bersedia mengikuti latihan atau *treatment*. Dari syarat-syarat yang telah diajukan

di atas setelah dilakukan teknik dengan menggunakan *purposive sampling* maka didapatkan sampel sebanyak 27 orang yang memenuhi kriteria untuk diambil sebagai sampel penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (1998: 98), mendefinisikan variabel penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variable terikat, variabel bebasnya adalah latihan *basic movement*, sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan.

1. Variabel Bebas

Basic Movement (Gerak dasar) adalah suatu gerak yang masih dasar dalam olahraga yang berguna untuk menguatkan dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik, taktik dan fisik dalam berolahraga dengan melibatkan gerak lokomotor dan non locomotor. *Basic Movement* (Gerak dasar) dalam permainan bulu tangkis yaitu meliputi: (1) berlari, (2) meloncat, (3) melompat, (4) melangkah, (5) memukul, (6) melangkah. Gerak-gerak dasar tersebut dimodifikasi sedemikian rupa dan dibentuk menjadi gerak lari kombinasi yang terdiri dari 12 gerakan untuk ditreatmentkan, adapun gerakannya adalah sebagai berikut:

- a. Joging
- b. Lari mundur
- c. Angkat paha
- d. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)
- e. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)
- f. Lari silang kanan

- g. Lari silang kiri
- h. Ingkling kanan
- i. Ingkling kiri
- j. Samping kanan (seperti jalan kepiting)
- k. Samping kiri (seperti jalan kepiting)
- l. Sprint

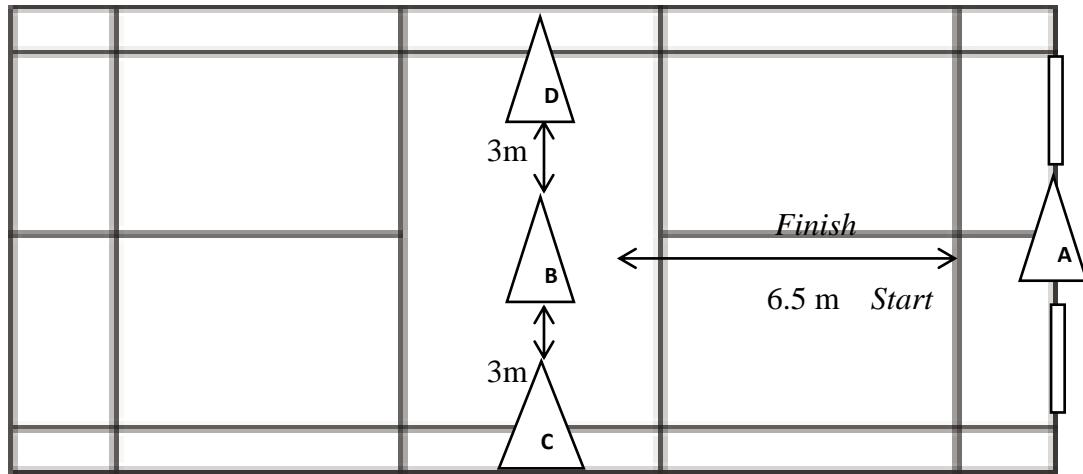
2. Variabel Terikat

Kelincahan adalah kecepatan dalam merubah arah dan posisi tubuh pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah dengan menggunakan *stopwatch*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *T Test* (Pauole, *et al.* 2000) yang dimodifikasi dengan dilakukan tes *retest* di PB. POONA yang mendapatkan nilai validitas sebesar 0,764 dengan nilai *r* pada tabel korelasi sebesar 0,316 dengan taraf sign 5% dan 0,408 pada taraf sign 1% dan nilai reliabilitas sebesar 0,862 dengan SPSS 23, dengan alasan memodifikasi karena lapangan bulu tangkis memiliki panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m, adapun gambar dari modifikas *T-Test* yaitu sebagai berikut :



Gambar 13. Modifikasi *T Test*

Keterangan :

- Alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan modifikasi *T Test*: (1) meteran, (2) *stopwatch*, (3) *cone*, (4) peluit.
- Pelaksanaan: pasang beberapa *cone* sesuai dengan gambar. Subjek mulai dari *cone*, A. Ketika ada aba-aba mulai dari pencatat waktu, subjek melakukan sprint ke depan ke *cone* B dan menyentuh *cone* B tersebut dengan tangan kanan. Kemudian berbelok arah ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh *cone* C dengan tangan kanan. Kemudian segera bergerak berbalik badan dan lari menyamping ke arah kanan ke *cone* D dan menyentuh *cone* D dengan tangan kanan. Subjek kemudian melakukan gerakan menyamping ke arah kiri ke *cone* B dan menyentuh *cone* B dengan tangan kanan, lalu berlari mundur ke *cone* A hingga melewati garis *finish*. *Stopwatch* berhenti setelah subjek melewati *cone* A. (saat menyentuh cones disesuaikan dengan tangan yang digunakan untuk bulu tangkis).

- c. Skoring: subjek gagal jika tidak menyentuh *cone*, tidak sampai pada *cone* dan bergerak dulu sebelum ada perintah. Subjek diberi 2 kali kesempatan, diambil waktu terbaik dari 2 kali kesempatan tersebut. Setelah didapat waktu terbaik dari 2 kali melakukan, kemudian dilihat kualitas kelincahannya.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji persyaratan, pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung dengan uji persyaratan normalitas dan penghitungan homogenitas data.

1. Validitas Instrumen

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data valid, yang berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas logika. Validitas logika artinya secara logika instrument yang digunakan untuk mengukur variable bebas dan terikat merupakan instrument yang sudah tepat dan sudah baku. Menurut Sugiyono (2015: 173) instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid, valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Soewarno (1982: 3), *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas *motoric* yang memadai. Menurut Arikunto (2001: 65) Validitas logika untuk

sebuah instrument evaluasi menunjuk pada kondisi bagi sebuah instrument yang memenuhi persyaratan valid berdasarkan hasil penalaran. Artinya Validitas pada penelitian ini berdasarkan pada penghitungan analisis modifikasi *T-Test*.

2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2015: 173) Reliabilitas instrumen berarti instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama akan didapat data yang sama. Dalam penelitian ini reliabilitas instrument dihitung dengan teknik tes *retest* (Ismaryanti, 2006: 20).

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- X = Hasil tes pertama
- Y = Hasil tes kedua
- X^2 = Kuadrat hasil tes pertama
- Y^2 = Kuadrat hasil tes kedua
- XY = Perkalian antara tes pertama dan kedua

Validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *T Test* (Pauole, *et al* .2000) yang dimodifikasi menjadi modifikasi *T-Test* dengan dilakukan tes *retest* di PB. POONA yang mendapatkan nilai validitas sebesar 0,764 dengan nilai r pada tabel korelasi sebesar 0,316 dengan taraf sign 5% dan 0,408 pada taraf sign 1% dan nilai realibilitas sebesar 0,862 dengan SPSS 23.

G. Teknik Analisi Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan-urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS 23. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat
 - a) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Data dikatakan berdistribusi normal atau Ha diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 atau $Sig > 0.05$ dan apabila data dikatakan tidak normal atau Ha tidak diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.05 atau $Sig < 0.05$.

1. Uji Prasyarat
 - a) Uji Normalitas
 - b) Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk

sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan *Test of Homogeneity of Variances* dari data *pretest-posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

c) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan membandingkan hasil *pretest-posttest*. Ada tidaknya peningkatan kemampuan kelincahan sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sesudah dilakukan tes akhir (*posttest*), maka nilai hasil t_{hitung} lebih besar dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% apabila harga t hitung (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a). Menghitung signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan kelincahan sudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka nilai hasil t_{hitung} lebih besar dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% apabila harga t hitung (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

a) Data *Pretest* Modifikasi T-Test

Hasil penelitian data *pretest* modifikasi *T-test* latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun yaitu nilai minimum adalah 8,06 s, nilai maksimum adalah 10,97 s, standar deviasi adalah 0,68869.

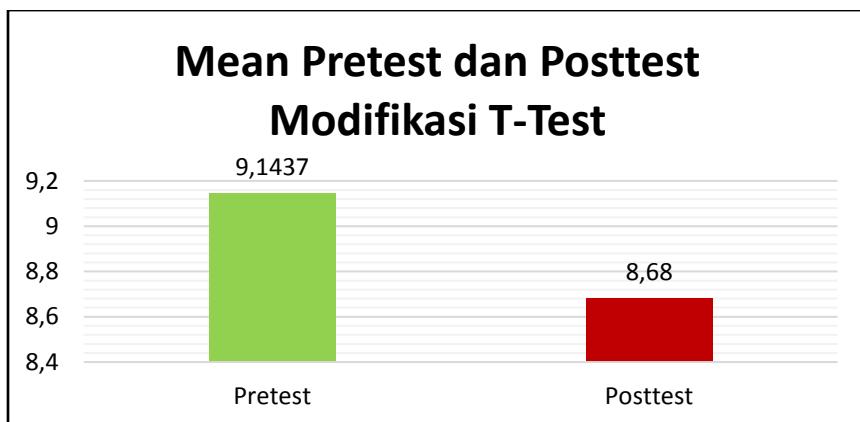
b) Data *Posttest* Modifikasi T-Test

Hasil penelitian data *posttest* *T-test* latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun yaitu nilai minimum adalah 7,55 s, nilai maksimum adalah 9,78 s, standar deviasi adalah 0,5995.

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Modifikasi T-Test

No	Nama	Uji Modifikasi T-Test			
		Pretest		Posttest	
		Tes 1/2 (s)	Data Terbaik (s)	Tes 1/2 (s)	Data Terbaik (s)
1.	Arial Irtiza Ardhani	9.11/ 9.15	9.11	9.00/ 8.13	8.13
2.	Afdha Fachary P	10.09/ 10.56	10.09	9.75/ 9.40	9.40
3.	Agung Frima P	9.29/ 9.94	9.29	9.16/ 8.62	8.62
4.	Ahmad Rasyid W	10.44/ 10.31	10.31	9.58/ 9.33	9.33
5.	Ananda Aqila S	10.97/ 12.00	10.97	10.59/ 9.78	9.78
6.	Andra Fahreza A	9.22/ 9.25	9.22	9.09/ 9.81	9.09
7.	Bagus Ariya A	8.63/ 8.31	8.31	8.25/ 8.28	8.25
8.	Bivan Arsyarafif	9.36/ 8.93	8.93	9.47/ 8.90	8.90
9.	Danar Jovian K	8.97/ 8.56	8.56	8.59/ 8.09	8.09
10.	El Susilo Munajat	9.29/ 8.59	8.59	9.12/ 8.40	8.4
11.	Fadhilah Marele S	8.75/ 9.09	8.75	8.38/ 7.97	7.97
12.	Faizal Zanuardi	8.78/ 8.72	8.72	8.56/ 8.37	8.37
13.	Farkhan Rojulun N	8.72/ 10.81	8.72	8.56/ 8.60	8.56
14.	Hafiz Akbar K	9.54/ 9.81	9.54	9.40/ 9.43	9.4

No	Nama	Uji Modifikasi T-Test			
		Pretest		Posttest	
		Tes 1/2 (s)	Data Terbaik (s)	Tes 1/2 (s)	Data Terbaik (s)
15.	Ibnu Nabil Yuda P	9.16/ 10.37	9.16	8.84/ 9.25	8.84
16.	Jonatan Suryatama	8.88/ 9.28	8.88	7.89/ 8.16	7.89
17.	M Zahran Najib	8.06/ 8.13	8.06	7.60/ 7.55	7.55
18.	M Zahrul Anam	8.06/ 8.25	8.06	7.72/ 7.62	7.62
19.	Makin Abdul Rosyid	10.59/ 9.07	9.07	8.34/ 8.31	8.31
20.	Maulana Qolbi	9.94/ 9.90	9.9	9.81/ 9.30	9.3
21.	Naufal Arkhan R	8.72/ 9.44	8.72	8.69/ 8.41	8.41
22.	Putrawan Alif P	8.97/ 9.16	8.97	8.76/ 8.53	8.53
23.	Rayhan Satyaka	9.50/ 11.16	9.5	9.40/ 9.56	9.4
24.	Razan Aqil N	9.23/ 9.40	9.23	9.14/ 9.17	9.14
25.	Razaq Radian Yudta	10.46/ 9.32	9.32	8.84/ 8.72	8.72
26.	Rendi Herwin S	10.50/ 10.03	10.03	9.31/ 9.28	9.28
27.	Satria Pinandita R	8.44/9.97	8.44	10.09/ 9.09	9.09



Gambar 14. Diagram Batang Pretest dan Posttest Modifikasi T-Test

Sebelum dilakukan analisis data keseluruhan, akan dilakukan analisis data yang meliputi uji validitas dan reabilitas. Namun instrumen *T-test* ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas dan reliabilitas disajikan berikut ini :

- Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidak validnya instrumen. Uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan r tabel. Nilai r tabel untuk sampel 27 atlet dengan tingkat signifikansi 5% menunjukkan r tabel sebesar 0,381. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai r positif maka pernyataan tersebut dikatakan valid. Berikut ini adalah hasil uji validitas.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

Variabel	Corected Item-Total Correlation (r hitung)	><	R tabel	Keterangan
Pretest	0,830	>	0,381	Valid
Posttest	0,830	>	0,381	Valid

Berdasarkan dari uji validitas menunjukkan bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Dengan hasil ini maka instrumen yang digunakan oleh *pretest* dan *posttest* dinyatakan valid sebagai instrumen penelitian.

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik, sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Reliabilitas sebenarnya adalah alat ukur untuk mengukur suatu instrumen yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,7$. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas :

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Pretest & Posttest	0,902	Reliabel

Dari data diatas dapat diketahui bahwa untuk variabel *pretest* dan *posttest*

adalah reliabel karena mempunyai nilai alpha lebih besar dari 0,7.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* Test dengan program SPSS 23. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,68869	0,373	Normal
Posttest	0,59950	0,521	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p >$

0,05, maka tes dinyatakan homogen. Jika $p < 0,05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	df1	Sig.	Keterangan
Pretest & Posttest	0,68869	0,871	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai $Sig. p > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan.

4) Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, analisis data penelitian menggunakan uji-t, dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a ditolak, dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima. Hasil uji t adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest*.

Variabel	t ht	t tb	Sig.
Pretest & Posttest	6,251	2,056	0,000

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 6,251 dan t tabel 2,056 ($df = (n-1) = 26$) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung $6,251 > t$ tabel $2,056$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan analisis data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulutangkis”, diterima. Artinya latihan *basic movement* memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun.

B. Pembahasan

Permainan bulu tangkis modern menuntut setiap pemain memiliki teknik dasar dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang terukur, teratur, dan dilakukan secara berkelanjutan. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus, maka atlet tersebut dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan fisik akan menjadi dasar yang kuat dalam mengembangkan teknik dan taktik dalam permainan, hal ini akan dihubungkan antara latihan *basic movement* dan kelincahan anak usia di bawah 12 tahun di PB. Bantul Badminton Club.

Kegiatan yang dilakukan di PB. Bantul Badminton Club bertujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet yang berusia di bawah 12 tahun. Pada penelitian ini gerak dasar/ *basic movement* yang diambil terdiri dari gerakan lari kombinasi yang terdiri dari 12 macam gerakan, gerakan tersebut dianggap sebagai gerak dasar dalam latihan bulu tangkis. Perlu digaris bawahi bahwa latihan *basic movement* sangatlah penting dilatihkan di dalam usia di bawah 12 tahun. Dalam usia di bawah 12 tahun, tujuan latihan adalah untuk memperkaya berbagai macam gerak dasar/ *basic movement* yang mana akan berguna untuk peningkatan kualitas keterampilan gerak pada usia selanjutnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Nugraha, 2015: 563) dalam olahraga untuk anak yang berusia di bawah 12 tahun, target yang harus dicapai anak adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah sebagai pengenalan pengalaman berolahraga, meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri.

Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kegiatan melatih kelincahan dengan program latihan menggunakan gerak dasar/ *basic movement* dengan menggunakan desain kegiatan lari kombinasi yang terdiri 12 macam gerakan yang di modifikasi dari gerakan mlangkah, berlari, berjalan, meloncat, melompat dan melempar, yang mana telah diramu menjadi program latihan berupa lari yang bervariasi, menarik dan inovasi dalam melatih fisik. Kegiatan tersebut sesuai dengan pendapat Agus Mahendra (2000: 10) bahwa gerak lokomotor sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lempar, loncat dan lompat. Keterampilan tersebut sebagai keterampilan paling dasar, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perekembangan dan lebih bersifat fungsional.

Dalam program latihan lari kombinasi terdapat gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet bulu tangkis karena program latihan di atas membutuhkan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat secara terkoordinasi dengan kedua kakinya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Hasil penelitian ini sudah sesuai dengan pendapat Setya (2006: 17) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan singat tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penelitian dengan latihan lari kombinasi ini dapat meningkatkan kelincahan pada atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun.

Pada observasi pra tindakan terlihat kelincahan atlet masih kurang. Atlet kurang berminat dalam mengikuti program lari. Pelatih kurang optimal dalam

menstimulasikan kelincahan atlet di kelompok usia di bawah 12 tahun. Hal tersebut dikarenakan program latihan lari kurang bervariatif sehingga minat atlet berkurang dan tujuan latihan tidak dapat diterima atlet dengan maksimal.

Pada observasi saat diberikannya program latihan dapat dilihat bahwa program yang diberikan cukup menarik perhatian atlet karena program yang diberikan cukup bervariasi dan tidak membosankan karena lari yang diberikan tidak hanya lari ke depan saja, namun dengan 12 macam gerakan yang berbeda. Dengan berlari antara 2 atau 3 atlet secara bersamaan membuat lari kombinasi semakin seru dikarenakan mereka merasa bersaing agar tidak tertinggal oleh atlet yang lain dan ingin selesai lebih awal. Latihan diberikan secara santai dan tidak kaku karena sasaran utama latihan ini adalah atlet-atlet usia di bawah 12 tahun yang mana pada dasarnya masih dalam fase bermain. Begitupun penyampaian program dan evaluasi program secara langsung di lapangan saat sebelum latihan dimulai, saat *treatment* berlangsung dan saat selesai *treatment* disampaikan secara lucu, jelas dan santai agar menarik perhatian atlet-atlet tersebut dan mudah diterima. Pada saat penyampaian program atlet masih kebingungan dengan apa yang disampaikan peneliti mengenai lari kombinasi karena masih banyak namanya gerakan yang baru menurut mereka, maka pelatih mencontohkan berulang-ulang disaat atlet akan memulai program latihan. Bahkan saat lari kombinasi sudah dimulai masih banyak gerakan yang tidak sesuai dengan apa yang disampaikan pelatih, yang mana menjadikan gerakan yang dilakukan lucu dengan ditambah ekspresi anak usia di bawah 12 tahun saat kebingungan dan membuat gelak tawa atlet yang lain.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan ditambah *pretest* dan *posttest* dengan frekuensi tiga (3) kali seminggu memberi pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet bulu tangkis usia dibawah 12 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t, dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 6,251 dan t tabel 2,056 ($df = (n-1) = 26$) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena itu $t_{hitung} = 6,251 > t_{tabel} = 2,056$, nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan *mean test* pada *pretest* sebesar 9,1437 sedangkan pada *posttest* sebesar 8,6804. Maka hasil ini menunjukan perubahan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisa data yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *basic movement* yang terdiri dari latihan lari kombinasi dapat memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun di PB. Bantul Badminton Club. Hasil penelitian ini sudah sesuai dengan pendapat dari Puriana (2016: 82) bahwa pemberian pelatihan melompat satu kaki dan dua kaki sama-sama dapat memberikan peningkatan terhadap kelincahan, namun pelatihan dengan satu kaki memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan pelatihan melompat dengan dua kaki. Hal ini diperkuat dengan pendapat Makaruk, dkk (2013: 3315) bahwa pelatihan dengan satu kaki dan dua kaki sama-sama efektif untuk perbaikan kelincahan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan latihan sendiri diluar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet bulu tangkis PB. Bantul Badminton Club usia di bawah 12 tahun.
3. Peneliti tidak bisa mengontrol faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi hasil tes modifikasi *T-Test* seperti kondisi fisik, psikologis, lapangan dan lain sebagainya.
4. Sulitnya mengontrol kegiatan testi di luar jam latihan, hal ini berpengaruh kepada kualitas kondisi tubuh yang kurang bugar pada saat melakukan latihan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu “Ada pengaruh latihan *basic movement* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun”.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan diatas, hasil simpulan ini berimplikasi yaitu: jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa latihan *basic movement* mampu meningkatkan kemampuan kelincahan atlet bulu tangkis usia di bawah 12 tahun, maka bentuk latihan *basic movement* ini dapat digunakan sebagai referensi dan variasi dalam menyusun suatu program latihan, khususnya meningkatkan kemampuan kelincahan.

C. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi para atlet yang dijadikan testi, tetaplah berusaha meningkatkan kemampuan kelincahan dan diharapkan tidak sebatas kemampuan kelincahan saja, melainkan semua biomotor yang ada untuk menunjang permainan bulu tangkis sehingga dapat mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.

2. Bagi para pelatih, hasil dari model latihan *basic movement* dengan program latihan lari kombinasi ini mengalami perkembangan yang signifikan yang mana program lari kombinasi dapat terus dikembangkan dengan berbagai model latihan dan untuk tingkat usia yang lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Bagi para pelatih, dengan berkembangnya ilmu teknologi diharapkan dapat memanfaatkan keadaan tersebut sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan.
4. Bagi peneliti, telah mendapatkan suatu pengalaman yang dapat dijadikan referensi penelitian kedepannya, peneliti mengambil pelajaran agar dapat lebih mengoordinasikan program latihan dengan ahlinya ataupun pelatih yang lebih berpengalaman di dunia bulu tangkis.
5. Bagi para pembaca, dapat mengambil suatu pelajaran tentang model latihan ini dan harus lebih mengerti tentang cara yang ada dalam model latihan agar hasil yang didapatkan dapat optimal dan dapat dikembangkan lagi.
6. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, F. (2009). Pengaruh Latihan Speed Game Terhadap Kelincahan Siswa Selabora Bola Voli FIK UNY Usia 10-12 Tahun, *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Mahendra. (2000). *Bola Tangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cetakan ke-11. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- (2001). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* (rev.ed). Jakarta: Bumi Aksara.
- Bakhtiar, Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Preess.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. Toronto Kendal: Hunt Publishing Company.
- Diputra, R. (2015). Hubungan latihan kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). Kediri : Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Grice T. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisa Butir untuk Instrument*. Edisi pertama. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Tri. K. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulu tangkis, *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol 12 No 1: 146-161.
- Hainstock, Elizabeth, G. (1999). *Metode Pengajaran Montessori untuk Anak Prasekolah*. Jakarta : Pustaka Delapratasa.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kesuma.
- (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hudirah, Efi. (2018). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan Di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga

Pelajar (PPLP) Di Provinsi Sulawesi selatan 2018. *Skripsi*. Universitas Hasanudin Makassar.

Humaedi, dkk. (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. Volume VI Nomor 1 , 80-94.

Ichsan, H. N. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Makassar: Badab Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Indra, Ghazali P & FX. Sugiyanto. (2016). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulu Tangkis Berbasis Multimedia Pada Atlet Usia 11 Dan 12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, Vol 4 No.2. 175-185.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Johnson, David W. and Roger T. Johnson. (1984). *Cooperation in the Classroom*. Edina, Minnesota: A publication Interaction Book Company.

Jones, R. (2007). Speed, Agility, & Quickness Drill. High Performa Health. www.ronjones.org. Diakses Pada Tanggal 8 Juli 2019 Pukul 08.06 WIB.

Lumintuaro, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.

Lutan, Rusli, dkk. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani: *Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.

Makaruk, Winchester, Sadowski, *et al*. (2011). Effects of unilateral and bilateral plyometric training on daya ledak and jumping ability in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, No 25. 3311-3318.

Muluk, Dangsina & Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Nugraha, Bayu. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol IV, Edisi 1. 557-564.

Pauole Kainoa, Madole, Kent, *et al*. (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.

- Pangrazi, Robert. P. (2004). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. San Fransisco: Benjamin Cummings.
- Puriana, Ramadhany. H (2016). Pengaruh Pelatihan Melompat Satu Kaki dan Melompat Dua Kaki Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan . *Jurnal Buana Pendidikan*. Tahun XII No 22. 69-89.
- Purnama, Sapta K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yumna Pustaka.
- Purwanti, S.(2013). Meningkatkan Kelincahan Anak Melalui Gerak Lokomotor Pada Anak Kelompok A2 Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Gendingan Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rini, Endang S., dkk. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakart: FIK UNY.
- Setya, Indra Wira. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Depdiknas.
- Subarjah, Herman. (2000). *Bulu Tangkis*. Yogyakarta: UNY.
- (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Depdiknas.
- Soewano. (1982). *Hidrologi Aplikasi Mode Statistik Untuk Analisis Data*. Bandung: Penerbit Nova.
- Saputra, Prawira. (2000). *Sepak Takraw*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D – III.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.
- (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2010). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY .
- (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Tutur Hendra. S, Wiwik.Y, Edi.P. (2015) *Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis*. Pontianak: Prodi Penjaskesrek FKIP UNTAN.

Yuliawan, Dhedhy & FX. Sugiyanto. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Kelincahan Terhadap Keterampilan bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 2 No. 2: 145-154.

Tirtawirya, Devi. (2011). Agility T Test Taekondow. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 7 No. 1: 27-31.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pengajuan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 011/PKL/II/2019
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Tri Hadi Karyono, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Irfan Agus Kurniawan
NIM : 15602244005

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

" PENGARUH LATIHAN BASIC MOVEMENT TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS USIA DINI "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Februari 2019

Kajur PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 2. Formulir Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faidillah Kurniawan, S.Pd., M.Or.

NIP : 198210102005011002

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Irfan Agus Kurniawan

NIM : 15602244005

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan *Basic Movement* Terhadap Kelincahan Atlet

Bulu tangkis Usia Dini

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ...

Validator,



Faidillah Kurniawan, S.Pd., M.Or

NIP. 198210102005011002

Catatan:

- Beri tanda "v"

Lampiran 3. Formulir Permohonan Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombe No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.69/UN.34.16/PP/2019.

28 Mei 2019

Lamp : 1 Eks.

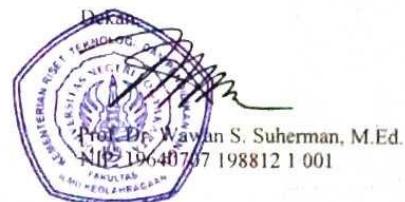
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Ketua Pelatih PB Bantul Badminton Club
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Irfan Agus Kurniawan
NIM : 15602244005
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Tri Hadi Karyono, M.Or.
NIP : 197407092005011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d April 2019
Tempat : PB Bantul Badminton Club, Timbul Harjo Sewon Bantul.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Basic Movement Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Formulir Pernyataan Club

 **PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA**
PERKUMPULAN BULUTANGKIS BANTUL BADMINTON CLUB
Alamat: Jebugan RT 05, TIRENGGO, BANTUL. No Telp/WA 085743002657

Nomor : 04/IV/BBC/2019 Bantul, 24 April 2019
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan**

Melalui surat ini, kami selaku pelatih dari PB. Bantul Badminton Club menyatakan bahwa :

Nama : Irfan Agus Kurniawan
NIM : 15602244005
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di PB. Bantul Badminton Club pada tanggal 11 Maret – 19 April 2019 sebagai syarat untuk menyelesaikan studi S - 1.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagai mestinya

Mengetahui,
Pelatih PB. Bantul Badminton Club


Andreas Kristiantomo 

Lampiran 5. Biodata Atlet

BIODATA ATLET PB. BANTUL BADMINTON CLUB

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	UMUR (Th.BI)
1	Arial Irtiza Ardhani	Bantul, 29 Desember 2008	11.4
2	Afdha Fachary Prasetya	Bantul, 5 Juli 2009	10.9
3	Agung Frima Pangestu	Bantul, 18 November 2010	9.5
4	Ahmad Rasyid Wibisana	Bantul, 27 November 2011	8.5
5	Ananda Aqila Saputra	Bantul, 27 Maret 2012	7.1
6	Andra Fahreza A	Jakarta, 25 Maret 2011	8.1
7	Bagus Ariya Aditama	Bantul, 28 Agustus 2008	11.8
8	Bivan Arsyarafif	Bantul, 29 September 2010	9.6
9	Danar Jovian Kumara	Bantul, 29 April 2007	12
10	El Susilo Munajat	Sleman, 31 Maret 2010	9.1
11	Fadhilah Marele Saputro	Bantul, 7 September 2008	11.7
12	Faizal Zanuardi	Bantul, 9 Januari 2010	9.3
13	Farkhan Rojulun Najah	Bantul, 20 Agustus 2010	9.8
14	Hafiz Akbar Kanugrahan	Bantul, 8 Januari 2010	9.3
15	Ibnu Nabil Yuda Pratama	Bantul, 13 April 2009	10
16	Jonatan Surya Tama	Sleman, 30 Januari 2009	10.3
17	Rakasena Dama Pramuditta	Bantul, 23 Oktober 2011	8.6
18	M Zahran Najib	Bantul, 2 Desember 2008	11.4
19	Makin Abdul Rosyid	Bantul, 16 Januari 2009	10.3

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	UMUR (Th.Bi)
20	Maulana Qolbi	Bantul, 11 Februari 2010	9.2
21	Naufal Arkhan Rifnata	Bantul, 30 Mei 2009	10.11
22	Putrawan Alif Pangestu	Bantul, 5 Juli 2008	11.9
23	Rayhan Satyaka	Bantul, 29 April 2009	10
24	Razan Aqil Nayottama	Bantul, 17 Juni 2008	11.10
25	Razaq Radian Yudha	Bantul, 28 April 2010	9
26	Rendi Herwin Saputra	Bantul, 19 Juli 2008	11.9
27	Satria Pinandita R	Bantul, 17 Oktober 2008	11.6

Bantul, 17 Mei 2019

Mengetahui,
Kepala Pelatih



Andreas Kristiantoro, S.Pd



Lampiran 6. Presensi Penelitian

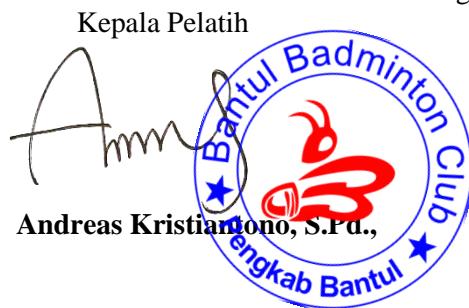
Daftar Presensi Penelitian PB. Bantul Badminton Club

NO	Nama	Pertemuan																Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Arial Irtiza Ardhani	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
2	Afdha Fachary Prasetya	v	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	15
3	Agung Frima Pangestu	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
4	Ahmad Rasyid Wibisana	v		v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
5	Ananda Aqila Saputra	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
6	Andra Fahreza P	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	15
7	Bagus Ariya Aditama	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
8	Bivan Arsyarafif	v		v		v		v	v	v	v		v	v	v	V	v	12
9	Danar Jovian Kumara	v	v	v	v	v	v	v		v	v	v	v	v	v	V	v	12
10	El Susilo Munajat	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
11	Fadhilah Marele Saputro	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	16
12	Faizal Zanuardi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v		V	v	14
13	Farkhan Rojulun Najah	v	v	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
14	Hafiz Akbar Kanugrahan	v	v		v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V		13
15	Ibnu Nabil Yuda Pratama	v		v	v		v	v		v	v	v	v	v	v	V	v	12
16	Jonatan Suryatama	v	v	v			v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	14
17	M Zahran Najib	v		v		v	v	v	v	v		v	v	v		V	v	12

18	Makin Abdul Rosyid	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	15
19	Maulana Qolbi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	14
20	Naufal Arkhan Rifnata	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	V	v	16
21	Putrawan Alif Pangestu	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	V		15
22	Rakasena Dama P	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	V	v	16
23	Rayhan Satyaka	v		v	v	v	v	V		v	v	v		v	V	v	13
24	Razan Aqil Nayottama	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v		14
25	Razaq Radian Yudta	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v	v			V	v	14
26	Rendi	v	v	v	v	v		V	v		v	v		v	V	v	13
23	Satria Pinandita R	v	v	v		v	v	V	v	v		v	v	v	V	v	14

Bantul, 17 April 2019

Mengetahui,



Mahasiswa



Lampiran 7. Presensi *Pretest* dan *Posttest*

Daftar Presensi *Pretest* dan *Posttest* PB. Bantul Badminton Club

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST
1	Arial Irtiza Ardhani	V	V
2	Afdha Fachary Prasetya	V	V
3	Agung Frima Pangestu	V	V
4	Ahmad Rasyid Wibisana	V	V
5	Ananda Aqila Saputra	V	V
6	Andra Fahreza A	V	V
7	Bagus Ariya Aditama	V	V
8	Bivan Arsyarafif	V	V
9	Danar Jovian Kumara	V	V
10	El Susilo Munajat	V	V
11	Fadhilah Marele Saputro	V	V
12	Faizal Zanuardi	V	V
13	Farkhan Rojulun Najah	V	V
14	Hafiz Akbar Kanugrahan	V	V
15	Ibnu Nabil Yuda Pratama	V	V
16	Jonatan Surya Tama	V	V
17	Rakasena Dama Pramuditta	V	V
18	M Zahran Najib	V	V
19	Makin Abdul Rosyid	V	V
20	Maulana Qolbi	V	V
21	Naufal Arkhan Rifnata	V	V
22	Putrawan Alif Pangestu	V	V
23	Rayhan Satyaka	V	V
24	Razan Aqil Nayottama	V	V
25	Razaq Radian Yudta	V	V
26	Rendi Herwin Saputra	V	V
27	Satria Pinandita R	V	V

Bantul, 17 April 2019

Mengetahui,

Kepala Pelatih



Andreas Kristiantono, S.Pd.,

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Irfan Agus Kurniawan'.

Irfan Agus Kurniawan

Lampiran 8. Data Tes *Retest*

DATA TES RETEST MODIFIKASI T-TEST DI PB. POONA				
NO	NAMA	UJI MODIFIKASI T-TEST		
		TES 1	TES 2	DATA TERBAIK
1	Abdul Hariq S	8,35	8,91	8,35
2	Adino D	9,00	9,25	9,00
3	Aggil Rizkia P	7,88	8,32	7,88
4	Ahmad Fauzan R	11,16		11,16
5	Alsheva Wannafi Delta	9,06	11,15	9,06
6	Anas Gani A	10,13	10,40	10,13
7	Andi	9,03	9,06	9,03
8	Arfian Falih	9,97	10,09	9,97
9	Arsafin Bayu Murti	9,37	8,63	8,63
10	Arsyadul Askad	8,46	8,50	8,46
11	Azka F A	8,97	9,00	8,97
12	Bimo Giri Prakasa	8,97	8,85	8,85
13	Briliyan Kaka K	9,78	9,81	9,78
14	Budiman	8,56	8,09	8,09
15	Damar Jati	8,41	7,98	7,98
16	Deva	8,31	8,13	8,13
17	Dzaki Zamzani	9,71	10,32	9,71
18	Fahmi	8,09	8,56	8,09
19	Fajar Latif Awaludin	9,47	8,81	8,81
20	Fakhri	9,13	9,18	9,13
21	Falih Anaf Al F	9,72	9,81	9,72
22	Farand Zahfran P	9,78	9,84	9,78
23	Galang Hasanain	10,22	10,56	10,22
24	Hafiz Ariantaka	11,10	10,06	10,06
25	Hasballah Surehar	8,97	8,88	8,88
26	Ibnu Sira I	9,78	9,50	9,50
27	Ichwan Raffa Nugroho	11,54	10,13	10,13
28	M Afnan Arif N	9,58	9,44	9,44
29	M Hafiz Nasrullah	9,00	8,75	8,75
30	M Iqbal Ramadan	8,63	9,22	8,63
31	M Krisna Maiyantri	11,32	11,12	11,12
32	M Nur Hidayat	9,41	9,65	9,41
33	M Rizqy Aryansyah	10,40	9,50	9,50
34	Nur Fuar Al Muzakki	11,00	10,81	10,81
35	Rafi Ahmad ramadhan	8,81	8,62	8,62
36	Taqiyudin Jauhar	12,00	10,37	10,37
37	Van Basten	7,75	7,28	7,28
38	Zaki	10,03	9,06	9,06
39	Zidan Ahsanu	9,75	8,53	8,53

Lampiran 9. Hasil Tes *Retest*

DESKRIPSI

Descriptive Statistics

	N	Rang e	Minim um	Maxi mum	Su m	Mean		Std. Devia tion	Skewness		Kurtosis	
						Stati stic	Stati stic		Stati stic	Stati stic	Std. Error	Stati stic
TES 1	39	4,25	7,75	12,00	367, 65	9,42 69	,162 91	1,017 39	,659	,378	,131	,741
TES 2	39	3,87	7,28	11,15	363, 04	9,30 87	,143 96	,8990 4	,195	,378	-,332	,741
Valid N (listwi se)	39											

UJI VALIDITAS

Correlations

			TES 1	TES 2
TES 1	Pearson Correlation		1	,764**
	Sig. (2-tailed)			,000
	N		39	39
TES 2	Pearson Correlation		,764**	1
	Sig. (2-tailed)		,000	
	N		39	39

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,862	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
TES 1	9,3087	,808	,764	.
TES 2	9,4269	1,035	,764	.

Lampiran 10. Hasil Tes *Pretest* dan *Posttest*

DESKRIPSI

Descriptive Statistics									
	N	Range	Min imu m	Ma xim um	Sum	Mean		Std. Deviatio n	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Pretest	27	2,91	8,06	10,97	246,88	9,1437	,13254	,68869	,474
Posttest	27	2,23	7,55	9,78	234,37	8,6804	,11537	,59950	,359
Valid N (listwise)	27								

UJI VALIDITAS

Correlations

		Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	1	,830**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	27	27
Posttest	Pearson Correlation	,830**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	27	27

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	27	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	27	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,902	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pretest	8,6804	,359	,830	.
Posttest	9,1437	,474	,830	.

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,117	27	,200*	,960	27	,373
Posttest	,123	27	,200*	,967	27	,521

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGEN

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Pretest & Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,027	1	52	,871

UJI PAIRED T TEST

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	9,1437	27	,68869	,13254
	8,6804	27	,59950	,11537

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	27	,830	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	,4633	,38518	,07413	,31096	,61570	6,251	,000			

Lampiran 11. Program Latihan *Basic Movement*

PROGRAM LATIHAN *BASIC MOVEMENT*

TAHAPAN	SESI	MATERI LATIHAN	DOSIS
1		<i>Pretest</i> menggunakan modifikasi <i>T Test</i>	
2	1-3	Lari kombinasi	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 2 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang
3	4-6	Lari kombinasi	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang
4	7-9	Lari kombinasi	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang
5	10-12	Lari kombinasi	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 4 Recovery : 3 menit Intensitas : sedang
6	13-16	Lari kombinasi	Repetisi : 2 putaran lapangan bulutangkis Set : 4 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang
7		<i>Posttest</i> menggunakan modifikasi <i>T Test</i>	

Lampiran 12. Macam-Macam Gerakan *Basic Movement* Yang Ditreatmentkan

MACAM-MACAM GERAKAN *BASIC MOVEMENT* YANG DITREATMENTKAN

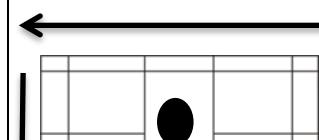
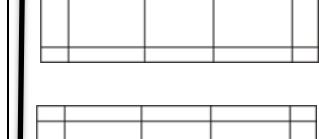
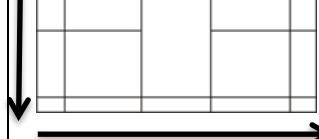
NO	NAMA GERAKAN	GAMBAR
1	Joging	
2	Lari mundur	
3	Angkat paha	
4	Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)	

5	Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)	
6	Lari silang kiri	
7	Lari silang kiri	
8	Ingkling kanan	
9	Ingkling kiri	
10	Samping kanan (seperti jalan kepiting)	

11	Samping kiri (seperti jalan kepiting)	
12	Sprint	

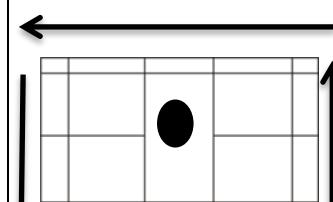
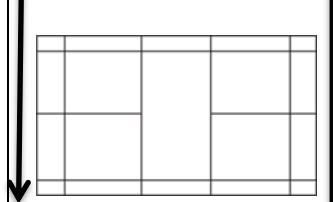
Lampiran 13. Sesi Latihan *Basic Movement*

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 1

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 1
Jumlah Atlet	: 27 Atlet	Sesi	: 1
Hari , Tanggal	: Senin, 11 Maret 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Jogging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 2 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		

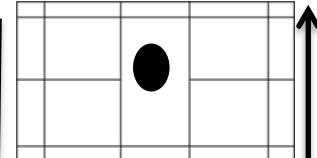
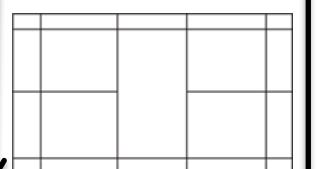
	<p>5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)</p> <p>6. Lari silang kanan</p> <p>7. Lari silang kiri</p> <p>8. Ingkling kanan</p> <p>9. Ingkling kiri</p> <p>10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)</p> <p>11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)</p> <p>12. Sprint</p>		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	<p>Penutup</p> <p>A. Pendinginan / <i>Stretching</i> :</p> <p>B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.</p>	Program Club	<p>#</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 2

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 20 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Rabu, 13 Maret 2019</p> <p>Pukul : 15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 2</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis	
	2. Lari mundur	Set : 2	
	3. Angkat paha	Recovery : 1 menit	
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)	Intensitas : sedang	
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

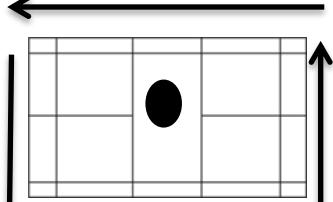
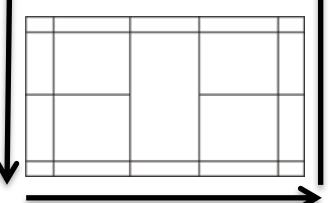
	6. Lari silang kanan 7. Lari silang kiri 8. Ingkling kanan 9. Ingkling kiri 10. Samping kanan (seperti jalan kepiting) 11. Samping kiri (seperti jalan kepiting) 12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / a. <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 3

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 26 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Jumat, 15 Maret 2019</p> <p>Pukul : 15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 1</p> <p>Sesi : 3</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 2 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

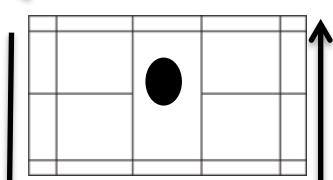
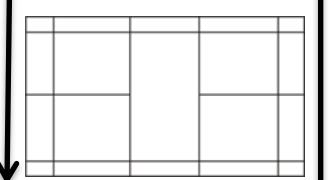
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / a. <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 4

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis Waktu : 150 menit Sasaran Latihan : Kelincahan Jumlah Atlet : 21 Atlet Hari , Tanggal : Senin, 18 Maret 2019 Pukul : 15.30 – 18.00 Usia : Usia Dini dan Anak-Anak </p>		Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul Periodesasi : Persiapan Umum Mikro : 2 Sesi : 4 Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis Intensitas : Sedang	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

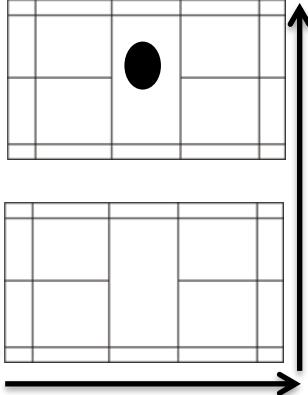
	<p>6. Lari silang kanan</p> <p>7. Lari silang kiri</p> <p>8. Ingkling kanan</p> <p>9. Ingkling kiri</p> <p>10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)</p> <p>11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)</p> <p>12. Sprint</p>		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	<p>Penutup</p> <p>A. Pendinginan / <i>Stretching</i> :</p> <p>B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.</p>	Program Club	<p>#</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 5

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 22 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Rabu, 20 Maret 2019</p> <p>Pukul : 15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 5</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

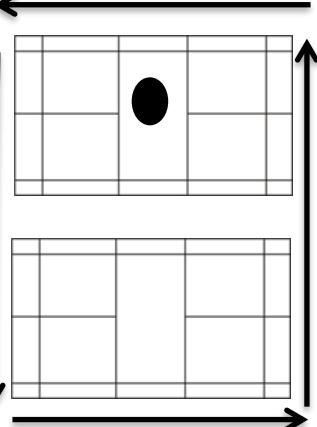
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 6

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 25 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Jumat, 22 Maret 2019</p> <p>Pukul :15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 2</p> <p>Sesi : 6</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

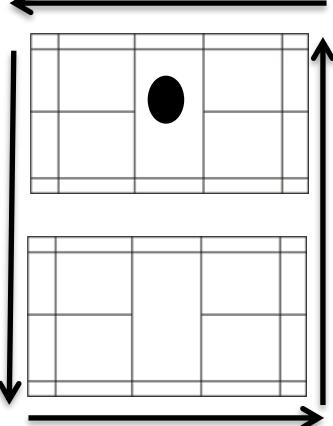
	<p>6. Lari silang kanan</p> <p>7. Lari silang kiri</p> <p>8. Ingkling kanan</p> <p>9. Ingkling kiri</p> <p>10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)</p> <p>11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)</p> <p>12. Sprint</p>		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	<p>Penutup</p> <p>A. Pendinginan / <i>Stretching</i> :</p> <p>B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.</p>	Program Club	<p>#</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p>

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 7

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 21 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Senin, 25 Maret 2019</p> <p>Pukul : 15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 7</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

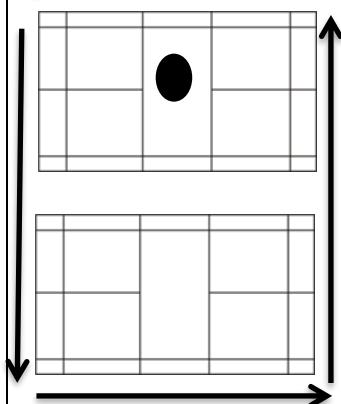
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinnng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 8

<p>Cabang Olahraga : Bulu tangkis</p> <p>Waktu : 150 menit</p> <p>Sasaran Latihan : Kelincahan</p> <p>Jumlah Atlet : 24 Atlet</p> <p>Hari , Tanggal : Rabu, 27 Maret 2019</p> <p>Pukul : 15.30 – 18.00</p> <p>Usia : Usia Dini dan Anak-Anak</p>		<p>Alamat : Timbulharjo, Sewon, Bantul</p> <p>Periodesasi : Persiapan Umum</p> <p>Mikro : 3</p> <p>Sesi : 8</p> <p>Peralatan : Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis</p> <p>Intensitas : Sedang</p>	
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
	5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)		

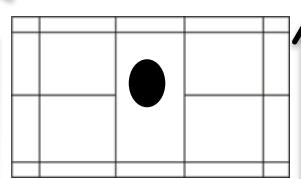
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 9

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 3
Jumlah Atlet	: 24 Atlet	Sesi	: 9
Hari , Tanggal	: Jumat, 29 Maret 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 3 Recovery : 1 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

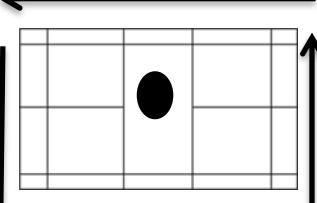
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / Stretching : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 10

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 4
Jumlah Atlet	: 25 Atlet	Sesi	: 10
Hari , Tanggal	: Senin, 1 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 4 Recovery : 3 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)			
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

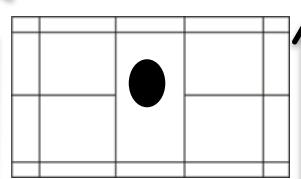
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 11

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 4
Jumlah Atlet	: 25 Atlet	Sesi	: 11
Hari , Tanggal	: Rabu, 3 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 4 Recovery : 3 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)			
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

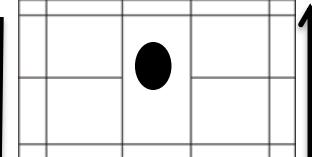
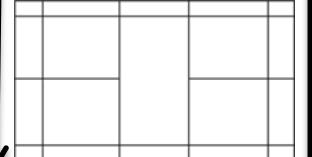
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 12

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 4
Jumlah Atlet	: 21 Atlet	Sesi	: 12
Hari , Tanggal	: Jumat, 5 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATSI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulu tangkis Set : 4 Recovery : 3 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)			
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 13

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon,
Waktu	: 150 menit	Bantul	
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Periodesasi	: Persiapan Umum
Jumlah Atlet	: 23 Atlet	Mikro	: 5
Hari , Tanggal	: Senin, 8 April	Sesi	: 13
	2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2
Pukul	: 15.30 – 18.00		lapangan bulu tangkis
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak	Intensitas	: Sedang
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulutangkis Set : 4 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 14

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 5
Jumlah Atlet	: 24 Atlet	Sesi	: 14
Hari , Tanggal	: Rabu, 10 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulutangkis Set : 4 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

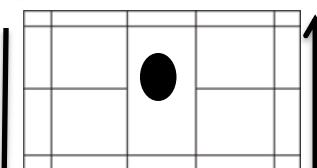
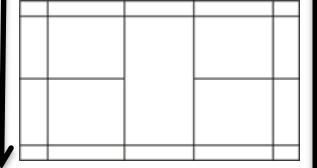
	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 15

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 5
Jumlah Atlet	: 25 Atlet	Sesi	: 15
Hari , Tanggal	: Jumat, 12 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulutangkis Set : 4 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

PROGRAM LATIHAN LARI KOMBINASI SESI 16

Cabang Olahraga	: Bulu tangkis	Alamat	: Timbulharjo, Sewon, Bantul
Waktu	: 150 menit	Periodesasi	: Persiapan Umum
Sasaran Latihan	: Kelincahan	Mikro	: 6
Jumlah Atlet	: 24 Atlet	Sesi	: 16
Hari , Tanggal	: Senin, 15 April 2019	Peralatan	: Stopwatch, peluit, 2 lapangan bulu tangkis
Pukul	: 15.30 – 18.00	Intensitas	: Sedang
Usia	: Usia Dini dan Anak-Anak		
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMATASI
1	Pengantar : Dibariskan ,berdo'a, penyampaian materi latihan.	5 menit	# X X X X X X X X
	Pemanasan : A. Gerakan ststis	30 gerakan Setiap gerakan 8x hitungan	# X X X X X X X X
	B. Lari kombinasi 1. Joging	Repetisi : 2 putaran lapangan bulutangkis Set : 4 Recovery : 2 menit Intensitas : sedang	
	2. Lari mundur		
	3. Angkat paha		
	4. Gerakan 2 x step arah depan (membentuk huruf v)		
5. Gerakan 2 x step arah belakang (membentuk huruf v)			

	6. Lari silang kanan		
	7. Lari silang kiri		
	8. Ingkling kanan		
	9. Ingkling kiri		
	10. Samping kanan (seperti jalan kepiting)		
	11. Samping kiri (seperti jalan kepiting)		
	12. Sprint		
2	INTI Drillinnng / Stroke / Game	Program Club	
3	Penutup A. Pendinginan / <i>Stretching</i> : B. Evaluasi, motivasi dan berdo'a.	Program Club	# X X X X X X X X

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Alat *treatment* (meteran)



Alat *treatment* (stopwatch)



Alat *treatment* (stopwatch dan peluit)



Lapangan Modifikasi *T-test*





Foto Bersama dengan Atlet PB. POONA



Pemberian Arahan Test



Pemanasan



Pelaksanaan Posttest



Foto Bersama dengan Atlet dan Pelatih PB. Bantul Badminton Club