

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* MENGGUNAKAN  
MEDIA PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN  
ATLET BULUTANGKIS PB. SURYA MAS BANGKA  
USIA 13-14 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Vannica Syahgrinata

15602241044

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

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* MENGGUNAKAN  
MEDIA PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN  
ATLET BULUTANGKIS PB. SURYA MAS BANGKA  
USIA 13-14 TAHUN**

Oleh:

Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka usia 13-14 Tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Surya Mas Bangka yang berjumlah 36 atlet. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sampel berjumlah 12 atlet putra. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *t*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap kelincahan atlet bulutangkis. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya hasil analisis uji *t paired* sampel *t* test telah diperoleh nilai  $t_{hitung} (5,000) > t_{tabel} (2,200)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *t* hitung lebih besar dari pada *t* tabel.

Kata kunci: *shuttle run*, media pasir, kelincahan

**THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING USING SAND  
MEDIA ON THE AGILITY IMPROVEMENT OF BADMINTON  
ATHLETES OF PB. SURYA MAS BANGKA AGES 13-14 YEARS**

By:

Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of shuttle run training using sand media on the agility of badminton athletes of PB Surya Mas Bangka.

This research is an experimental study using *One Group Pretest-Posttest Design*. The population in this study was 36 athletes of PB Surya Mas Bangka. The sampling technique in this study used *purposive sampling* with a sample of 12 male athletes. The instrument used the footwork test stated by Tohar. The data analysis technique used the normality test and homogeneity test, while the hypothesis test used the t-test.

The results showed that: there was an effect of shuttle run training using sand media on the agility of badminton athletes. This was proven by the results of the t-test sample paired t-test analysis with a calculated  $t_{\text{count}} (5,000) > t_{\text{table}} (2,200)$ , and a p-value  $(0,000) < 0,05$ . These results indicate that the calculated  $t_{\text{count}}$  is bigger than the  $t_{\text{table}}$ .

**Keywords:** shuttle run, sand media, agility

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* MENGGUNAKAN MEDIA PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB.SURYA MAS BANGKA USIA 13-14 TAHUN




Disusun Oleh :

Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 29 Oktober 2019

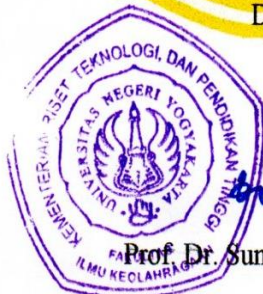
#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		19/11/2019
Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. Sekertaris Penguji		13-11-2019
Dr. Lismadiana, M.Pd Penguji I		13-11-2019

Yogyakarta, November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Keś.,

NIP. 19650301 199001 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Vannica Syahgrinata

NIM :15602241044

Program Studi :Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Tugas Akhir Skripsi :Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Menggunakan Media Pasir Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Usia 13-14 Tahun.

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

Yogyakarta, Oktober 2019

Yang Menyatakan



Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* MENGGUNAKAN MEDIA  
PASIR TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. SURYA  
MAS BANGKA USIA 13-14 TAHUN**

Disusun Oleh:

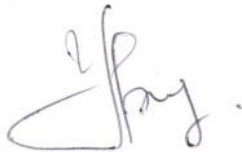
Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

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

Yogyakarta, Oktober 2019

Mengetahui  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui  
Dosen Pembimbing



Danardono, M.Or

NIP. 197611052002121002

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka”

**(QS. Ar-Ra’d : 11)**

“Untuk menciptakan lebih banyak hasil positif di dalam hidup, ganti “kalau saja” dengan “kali berikut”

**(Anonim)**

“Untuk mencapai sesuatu, harus diperjuangkan dulu. Seperti mengambil buah kelapa, dan tidak menunggu saja seperti jatuh durian yang telah masak”

**(Mohammad Natsir)**

“Tak banyak yang menemani di saat masih berjuang, di saat keberhasilan itu datang banyak yang akan datang memberikan pujian. Saat itulah aku mengerti tidak semua orang menyukai prosesnya”

**(Penulis)**

“Mencoba menjalani dan menikmati setiap alur ceritanya karena itulah kita akan menghargai yang namanya usaha dan perjuangan”

**(Penulis)**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini saya persembahkan untuk orang-orang yang sangat berarti:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Adhi Firmansyah dan Ibu Herlina yang selalu mendoakan, menyayangi, mencintai dan memotivasi serta mendukung saya selama ini.
2. Adik saya Dinda Nur Alifah yang menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan PKO B 2015, Batih Badminton 2015 serta UKM Bulutangkis UNY yang sudah berproses bersama selama ini.
4. Kepada sahabat-sahabat saya Witry, Yuniarti, Syafira, Maharani, Via, Frida, Pujiningsih, Reshi, Vita, Anisa, Ervi, Anty, Elen, Moudya dan saudara saya Nandah yang telah memberikan semangat dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi yang telah membantu dalam penyusunan skripsi. Kepada Martua Sandeni yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada seluruh atlet PB. Surya Mas Bangka, pelatih, asisten pelatih yang telah membantu saya dalam penelitian di lapangan.



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas berkat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Usia 13-14 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Danardono, M.Or., selaku Dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji, Sekretaris dan Penguji memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu CH. Fajar Sri W., M.Or., selaku Ketua jurusan PKL dan Ketua Program Studi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Para pelatih dan staf PB. Surya Mas Bangka yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan dan ilmu yang telah diberikan semua pihak di atas bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Oktober 2019

Penulis,



Vannica Syahgrinata

NIM. 15602241044

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Latihan.....	6
2. Hakikat Kelincahan.....	9
3. <i>Shuttle Run</i> .....	11
4. Hakikat Bulutangkis.....	13
5. Komponen Biomotor Fisik Bulutangkis .....	15
6. Media Pasir .....	19
7. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun .....	20
8. PB. Surya Mas .....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berfikir .....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis Data.....	32

	Halaman
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian .....	35
B. Deskripsi Data Penelitian.....	36
C. Analisis Data .....	38
D. Pembahasan.....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	46
D. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Rangkaian Olah Kaki .....	36
Tabel 2. Analisis Data Statistik <i>Pretest-Posttest</i> .....	38
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>One Group Pretest, Posttest Design</i> .....	27
Gambar 2. Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki .....	32
Gambar 3. Diagram Batang Hasil <i>Pretest-Posttest</i> .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari PB. Surya Mas Bangka.....	52
Lampiran 3. Lembar Konsultasi Bimbingan .....	53
Lampiran 4. Data Atlet Putra Usia 13-14 Tahun di PB. Surya Mas Bangka	55
Lampiran 5. Tabel Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	56
Lampiran 6. Data Statistik <i>Pretest-Posttest</i> .....	57
Lampiran 7. Data Normalitas .....	58
Lampiran 8. Data <i>Paired Sample Test</i> .....	58
Lampiran 9. Daftar Hadir Mengikuti <i>Treatment</i> .....	59
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran 11. Dosis Latihan .....	63
Lampiran 12. Sesi Latihan .....	65

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga Bulutangkis adalah olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat di Indonesia, olahraga bulutangkis diminati oleh berbagai kalangan dan usia mengingat olahraga bulutangkis juga olahraga prestasi yang sering mendapatkan prestasi di tingkat dunia. Perkembangan bulutangkis di Indonesia sangat baik dilihat dari keberadaan klub bulutangkis dan sekolah bulutangkis yang sudah banyak tersebar di seluruh Indonesia. Salah satu kunci melahirkan bibit-bibit muda para penerus pemain senior bulutangkis adalah dengan pembinaan berjenjang sejak usia dini, dimulai dari menumbuhkan rasa cinta anak terhadap olahraga bulutangkis lalu diarahkan dan dibina dengan sebaik mungkin.

Dalam bermain bulutangkis ada teknik, taktik, mental dan fisik sangat penting untuk dikuasai oleh anak latih. Pembinaan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005:65) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis anak latih, begitu pula pada cabang olahraga bulutangkis, prestasi dapat tercapai apabila atlet menguasai beberapa faktor, yaitu kondisi fisik teknik, taktik dan mental. Menurut Herman Subardjah (2000:17) “berdasarkan tuntutan kondisi fisik secara keseluruhan bulutangkis bersifat sebagai cabang olahraga anaerobik-aerobik dominan”. Tidak dapat dipungkiri permainan



bulutangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas bergerak dengan kombinasi kelincuhan di lapangan dan untuk menjangkau shuttlecock ke segala arah.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian faktor kelincuhan sangat diperlukan bagi atlet bulutangkis agar cepat dan lincah dalam mengejar *shuttlecock* karena kelincuhan juga diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik. Latihan kelincuhan bertujuan untuk meningkatkan kaki yang kuat dan cepat pada permainan bulutangkis.

Menurut Kardjono (2008:19) kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Latihan kelincuhan bertujuan untuk meningkatkan gerakan kaki pada permainan bulutangkis. Dalam bermain bulutangkis, kelincuhan sangat diperlukan untuk mengubah mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dikehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin. (Suharno:1992). Menurut Hary Bayu Wanto Dkk (2013:4) latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincuhan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run*, *zig-zag run*. Memiliki tingkat kelincuhan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju juga baik.

Berdasarkan hasil observasi pada salah satu klub bulutangkis yang ada di Bangka yaitu PB. Surya Mas, dalam memberikan materi latihan kelincuhan masih kurang bervariasi yang hanya dilakukan di lapangan saja. Latihan kelincuhan

bisa di variasi dengan melakukan latihan diluar lapangan akan memberikan suasana baru dengan metode latihan yang memanfaatkan keberadaan alam sekitar yaitu dengan metode latihan *shuttle run* menggunakan media pasir yang ada di pantai. Berdasarkan fakta di atas, maka akan menyebabkan: (1) atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan yang sering dilakukan, (2) berdampak pada cara latihan yang kurang serius, serta (3) kelincihan pada atlet kurang saat di lapangan.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di PB. Surya Mas maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat diketahui model latihan *shuttle run* menggunakan media pasir dalam upaya meningkatkan kelincihan atlet bulutangkis usia 13-14 tahun tahun di PB. Surya Mas Bangka. Oleh sebab itu, penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincihan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Usia 13-14 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Model latihan *shuttle run* menggunakan media pasir yang belum pernah dilatihkan di PB. Surya Mas.
2. Latihan untuk meningkatkan kelincihan kaki di PB. Surya Mas masih belum bervariasi.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat

batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Surya Mas usia 13-14 Tahun?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutngkis PB. Surya Mas usia 13-14 tahun.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan, manfaat yang diharapkan adalah:

1. Secara Teoritik
  - a. Memberi bukti ilmiah dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam tujuan mengembangkan prestasi di bidang olahraga khususnya bulutangkis.
  - b. Menjadikan penelitian ini bermanfaat bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang bervariasi.
  - c. Memberi bukti yang signifikan dalam metode latihan *shuttle run* menggunakan media pasir dapat meningkatkan kelincahan.

d. Memberikan sumbangan pemikiran yang berguna bagi mahasiswa FIK terutama mahasiswa PKO konsentrasi bulutangkis.

2. Secara Praktik

Bagi pelatih dan atlet yang bersangkutan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan khususnya dalam latihan kelincahan serta sebagai pedoman sehingga mempermudah dalam menunjukkan prestasi maksimal.

3. Secara Umum

Dapat menambah pengetahuan serta ilmu yang dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam dunia bulutangkis khususnya di Indonesia.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Landasan Teori**

#### **1. Hakikat Latihan**

##### a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011:5) istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan menggunakan fasilitas peralatan sesuai dengan tujuan masing-masing cabang olahraga. Artinya, selama proses kegiatan melatih dan berlatih berlangsung agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga selalu dibutuhkan berbagai peralatan pendukung. *Excercise* adalah perangkat utama dalam proses harian untuk meningkatkan fungsi sistem tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan untuk menyempurnakan gerak, *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk setiap kali latihan. Susunan materi yang diberikan meliputi (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan. (3) Latihan inti. (4) latihan tambahan, dan (5) pendinginan, dan *training* adalah penerapan suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan yang berisikan materi teori dan praktek penyempurnaan gerak.

Menurut Bompa (1994:5) latihan adalah suatu aktifitas 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. Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk

(2009:1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Harsono (2007:101) menegaskan bahwa training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Sukadiyanto (2011:3) keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan. Proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari beberapa faktor pendukung, antara lain adanya fisik, teknik, dan taktik faktor pelatih, fasilitas, mental psikologis, pengetahuan dan pengalaman serta faktor lainnya. Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009:2) sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (7) pencegahan cedera.

Sudradjat Prawirasaputra (2000:5) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, 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. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompas (1994:5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Terdapat dua tujuan dan sasaran latihan yaitu, tujuan jangka waktu pendek dan jangka waktu panjang. Dimana jangka waktu pendek, waktu persiapannya kurang dari satu tahun, sasaran dan tujuan utamanya adalah peningkatan faktor-faktor fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, *power*, ketahanan, fleksibilitas, kelincahan, dan keterampilan cabang olahraga tertentu. Dan untuk jangka waktu panjang disiapkan dalam jangka waktu yang lebih dari satu tahun yang secara umumnya untuk menyiapkan generasi penerus. Sedangkan sasaran latihan secara umum menurut Sukadiyanto (2011:80) adalah untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

#### c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Menurut Sukadiyanto (2005:12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005:12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009:7) prinsip latihan meliputi (1)partisipasi aktif, (2)perkembangan multilateral, (3)individual, (4)*overload*,

(5)spesifikasi, (6)kembali asal (*revesible*), (7)variasi. Menurut Bompaa (1994:29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1)prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2)prinsip perkembangan menyeluruh, (3)spesialisasi, (4)prinsip individual, (5)prinsip variasi, (6)model dalam proses latihan, (7)prinsip peningkatan beban. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa macam-macam prinsip latihan, seperti; prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

## **2. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik dalam bulutangkis yang penting untuk dikembangkan. Menurut Kardjono (2008:19) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Sardjono (1977:5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan merupakan komponen biomotor yang dapat membantu dalam penguasaan teknik-teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Macam-macam latihan kelincahan ialah *shuttle run*, *skipping*, *shadow badminton*, lari bolak balik, *zig-zag run* dan masih banyak lagi.

Kelincahan sangat dibutuhkan bagi pemain bulutangkis karena kelincahan sebuah modal utama untuk pemain dalam mengejar dan mengambil *shuttlecock* saat permainan. Kelincahan seorang pemain bulutangkis juga bisa dilihat dari permainannya dan langkah kakinya saat mengambil dan mengejar *shuttlecock* ke arah depan, kiri, kanan dan belakang. Untuk kelincahan atlet harus menggunakan



metode latihan yang benar agar dapat mencapai tujuan meningkatkan kelincahan atlet. Menurut Mappaompo (2011:97) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”Macam-Macam Kelincahan menurut Sardjono (1977:6) latihan kelincahan dapat membantu dalam menguasai teknik-teknik yang diperlukan. Kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan diantaranya:

- 1) *Squat jump*, latihan ini dilakukan dengan berjongkok dan melompat setinggi-tingginya. Kedua tangan berada di belakang kepala, waktu pendaratan kedua kaki bergantian kaki kanan berlutut, kaki kiri berjongkok seperti itu seterusnya dan dilakukan selama 30 detik.
- 2) *Squat thrust*, sikap permulaan berdiri tegak, gerakan pertama jongkok kedua tangan menumpu di lantai di samping tepak telapak kaki. Gerakan kedua lemparkan kedua kaki lurus kebelakang, sehingga batang badan lurus, kaki dan tangan sebagai tumpuan, selanjutnya kembali ke gerakan pertama. Lakukan latihan selama 30 detik.
- 3) *Shuttle run*, latihan bisa dilakukan dengan jarak 100 meter atau jarak sisi kanan dan kiri lapangan bulutangkis. Simpan balok/*shuttlecock* di garis start, cara melakukan berlari dan membawa balok/*shuttlecock* ke garis start simpan dan kembali lagi untuk mengambil, lakukan dengan 5 buah balok/*shuttlecock*.

4) *Dodging run*, latihan ini dilakukan dengan mengikuti lintasan yang telah ditentukan, pelari bersiap di garis start, ketika diberi aba-aba “iya” lari secepat-cepatnya melalui lintasan sampai garis finish.

Sedangkan menurut Tohar (1992:160) terdapat dua macam latihan kelincahan yaitu lompat tali dan lampu reaksi. bentuk latihan lompat adalah pemain memutar tali dengan mengerakan pergelangan tangan dan melompat melewatinya. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan, kelincahan gerak kaki, dan kelentukan pergelangan tangan bisa dilakukan dengan *single stroke* dan *double stroke* hitungan lakukan selama 25 detik, 30 detik, dan 35 detik. Sedangkan latihan dengan lampu reaksi adalah untuk melatih gerakan kaki, kelincahan dan reaksi pemain. Cara melakukan dengan bergerak ke arah lampu yang sudah disesuaikan yaitu di dekat net, di samping lapangan, dan belakang lapangan.

### **3. *Shuttle Run***

Menurut Remmy Muchtar (1992:91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. Bentuk *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Remmy Muchtar (1992:91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. Bentuk *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak

dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincihan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincihan. Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini.

Menurut Harsono (1988:172) yang perlu diperhatikan bahwa dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

- a) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larynya, dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larynya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincihan.
- b) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak, sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larynya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincihan. Lebih lanjut menurut Harsono (2001:172) keuntungan dan kerugian *shuttle run*, yaitu:

1) Keuntungan:

- a) Secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah diingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari
- b) Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180 derajat), lebih tajam dibanding dengan sudut belok lari *zig-*

*zag*. (45 dan 90 derajat). Ketajaman sudut tersebut di atas memungkinkan hasil yang dicapai pada saat tes dengan alat tes kelincahan *dribbling* untuk *shuttle run* dibanding lari *zig-zag*.

2) Kerugian:

- a) Pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cedera otot lebih besar karena *shuttle run* menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari kearah yang berlawanan.
- b) Banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.

#### **4. Hakikat Bulutangkis**

Menurut Herman Subardjah (2000:13) permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam permainan ini menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan berukuran segi empat dan dibatasi oleh net sebagai pemisah lapangan.

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok (*shuttlecock*) di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok (*shuttlecock*) dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Maka pemain harus berusaha secepat mungkin mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan lawan dan berusaha untuk menyulitkan lawan dalam pengembalian *shuttlecock*.

Menurut Tony Grice (1996:1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. 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 Herman Subarjah (2000:14) “bulutangkis adalah permainan yang memerlukan keterampilan gerak yang bersumber dari tiga keterampilan dasar yaitu, lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif”. Gerak lokomotor terdapat gerakan menggeser, melangkah, berlari, berbalik arah, memutar badan, dan melompat. Gerak non-lokomotor terlihat dari sikap berdiri, misalnya saat menerima servis, saat melakukan servis, menjangkau, dan saat siap berdiri di lapangan, sedangkan gerak manipulatif yaitu, gerakan memukul *shuttlecock* dari berbagai posisi.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan. Teknik dasar permainan bulutangkis sangat penting dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik. Herman Subardjah (2000:21) mengemukakan bahwa teknik dasar bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu; cara *grip* (memegang raket), *stance* (sikap berdiri), *footwork* (gerakan kaki), *strokes* (pukulan).

Harsono (1988:100) mengungkapkan bahwa ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu, latihan fisik, latihan teknik,

latihan taktik dan latihan mental. Oleh karena itu keempat aspek tersebut harus dapat dilatihkan secara seksama demi tercapainya prestasi yang maksimal. Pemanfaatan teknologi, variasi latihan, perubahan keefesienan dan keefektifan suatu latihan bertumpu pada model latihan yang diberikan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Menurut Sapta Kunta (2010:1) “pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik yang diantaranya, kelincahan, daya tahan otot, daya tahan *cardio vascular*, kekuatan, *power*, kecepatan, fleksibilitas dan komposisi tubuh”.

## **5. Komponen Biomotor Fisik Bulutangkis**

Menurut Sapta Kunta (2010:1) pemain bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik yang diantaranya, kelincahan, daya tahan, kekuatan, *power*, kecepatan, dan fleksibilitas.

### **a) Kelincahan**

Menurut Sardjono (1977:5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan merupakan komponen biomotor yang dapat membantu dalam penguasaan teknik-teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Macam-macam latihan kelincahan ialah *shuttle run*, *skipping*, *shadow badminton*, lari bolak balik, *zig-zag run* dan masih banyak lagi.

#### b) Daya Tahan

Menurut Sukadiyanto (2011:60) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktifitas kerja. Daya tahan yang diutamakan dalam permainan bulutangkis adalah daya tahan otot dan daya tahan *cardio vascular*. Sardjono (1977:4) mendefinisikan daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan dari organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama. Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan antara lain: *cross country*, lari 45 menit *non stop*, *on court training*, *circuit training*, *basic endurance*, *local muscular endurance*, dan *sprinting endurance*.

#### c) Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2011:91) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan tahanan. Beban tersebut dapat berasal dari luar dan beban dalam. Kekuatan dalam bulutangkis mengutamakan kekuatan sekelompok otot yang paling berpengaruh dalam menunjang gerakan teknik-teknik dalam bulutangkis. Sardjono (1977:3) mendefinisikan kekuatan adalah (*strength*) kemampuan otot untuk dapat digunakan untuk melawan tahanan. Kekuatan adalah hasil sampingan dalam melatih daya tahan. Unsur penting dalam mencapai prestasi tinggi berada pada kekuatan. Contoh Bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan pada pemain bulutangkis diantaranya, loncat turun bangku, *squat thrust*, *push up*, *medicine ball*, *leg press*, *triceps extension*, *pull up* dan lain-lain. Menurut Sardjono (1977:4) prinsip dari latihan kekuatan adalah dengan adanya prinsip *overload* dan beban ulangan,

ringan dengan ulangan banyak, berat dengan ulangan sedikit, dan menentukan berapa beban yang akan ditambah.

d) *Power*

Menurut Sukadiyanto (2011:95) *power* adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. *Power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Menurut Sapta Kunta (2010:57) *power* adalah kemampuan seseorang melakukan kekuatan maksimum dalam waktu sependek-pendeknya. Salah satu latihan *power* yang sangat efektif adalah dengan latihan *pliometrik*, latihan dapat berbentuk meloncat ataupun melempar. Dalam permainan bulutangkis *power* digunakan pada saat melakukan pukulan *smash* dan beberapa gerakan yang memerlukan otot tungkai seperti meloncat.

e) Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2011:116) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Sardjono (1977:5) menjelaskan kecepatan (*speed*) ialah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dan mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan adalah salah satu faktor biomotor yang sangat penting dimiliki pemain bulutangkis, kemampuan untuk bergerak dengan cepat ke segala arah untuk memukul *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerah lapangan sendiri. Menurut Sapta Kunta (2010:53) secara umum kecepatan terdiri dari kecepatan linear, kecepatan gerak arah samping, ketangkasan, kecepatan yang diulang dan daya tahan kecepatan. Adapun kecepatan khusus dalam cabang olahraga bulutangkis adalah waktu



reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum, dan daya tahan kecepatan. Tujuan dari latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan sistem saraf pusat, koordinasi dan waktu reaksi. Prinsip latihan kecepatan khusus cabang bulutangkis sama dengan prinsip *recovery* dan kaidah-kaidah dalam *overcompensation*. Berikut beberapa latihan kecepatan dalam bulutangkis, lompat kesamping, lompat maju dan mundur, lempar bola *medisen*, *sprint-sprint*, lari maju dan lari mundur, *jogging-sprint-joging*, jalan cepat, dan lain-lain.

f) Fleksibilitas

Menurut Sukadiyanto (2011:137) komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen biomotor lainnya. Fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Sardjono (1977:7) menjelaskan ada dua jenis latihan kelentukan yaitu, latihan pelepasan dan latihan penguluran. Latihan pelepasan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan pada persendian seluas-luasnya, dan latihan penguluran adalah untuk memperpanjang jaringan pengikat persendian dan tendon-tendon. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan *stretching* diantaranya, *stretching* dinamis, statis dan PNF. Latihan fleksibilitas juga dapat mengurangi resiko cedera dalam permainan bulutangkis.

g) Koordinasi

Menurut Awan Hariono (2006:111) koordinasi selalu terkait biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan. Menurut Awan Hariono (2006:112)

koordinasi adalah kemampuan otot mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan efisiensi gerak. Koordinasi merupakan hasil gerak perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak. Komponen-komponen gerak terdiri energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian. Selain itu menurut Awan Hariono (2006:112) koordinasi merupakan penggabungan sistem gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Dengan demikian koordinasi merupakan perpaduan dari kemampuan menampilkan suatu gerakan.

## **6. Media Pasir**

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti ‘tengah ‘perantara atau ‘pengantar. Gerlach & Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Seperti yang diungkapkan oleh Kumar (2015) “*Sand is a great training tool for improving speed and agility. It provides resistance that challenges your muscles, helping to make faster and more explosive*”. Dari pendapat tersebut dapat

diartikan bahwa pasir merupakan alat latihan yang besar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dimana hambatannya merangsang otot untuk jadi lebih cepat dan eksplosif. Selain itu, media pasir bersifat lunak yang tidak terlalu membebani persendian sehingga sangat cocok sebagai media dalam berlatih kelincahan yang menuntut gerakan yang eksplosif. Seperti yang di ungkakan oleh Barrett et al., (1997) *"..the higher absorptive qualities of sand can reduce the peak deceleration forces encountered upon impact with the training surface"*. Dari pendapat tersebut berlatih di permukaan pasir dapat membantu mengurangi tekanan pada persendian saat melakukan deselerasi selama latihan. Dengan demikian kemungkinan cedera pada persendian yang dapat dikurangi apabila berlatih dengan media pasir.

## **7. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun**

Anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada fisik dan psikisnya. Pada masa remaja pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa.

Fase-fase masa remaja menurut Monks dkk., (2004:47) dibatasi antara usia 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Karakteristik yang menonjol pada anak usia 12-15 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kekurangan seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.

- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.
- c. Timbulnya keinginan untuk mempelajari dan menggunakan bahasa.
- d. Kecenderungan ambivalensi antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dengan orang banyak serta antara keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- e. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika, atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- f. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi (keberadaan) dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- g. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- h. Kepribadiannya sudah menunjukkan pola tetapi belum terpadu.
- i. Kecenderungan minat dan pilihan karier sudah relatif lebih jelas.

Di dalam sistem kejuaraan PB PBSI permainan cabang bulutangkis dikelompokkan atas kelompok umur, antara lain batasan umur dihitung sesuai tahun berjalan (1) usia dini: di bawah 11 tahun, (2) anak-anak: di bawah 13 tahun, (3) pemula: di bawah 15 tahun, (4) remaja: di bawah 17 tahun, (5) taruna: di bawah 19 tahun, (6) dewasa: bebas (<http://badmintonindonesia.org/>).

## **8. PB. Surya Mas**

PB. Surya Mas didirikan pada tanggal 19 Agustus 2009 yang diketuai oleh Adhi Fimansyah selaku pemilik PB. Surya Mas. Sampai saat ini PB. Surya Mas sudah banyak mengikuti kejuaraan tingkat daerah maupun provinsi. Saat ini PB. Surya Mas memiliki 36 anak dan memiliki 3 orang pelatih. Beberapa kejuaraan yang sering diikuti seperti kejuaraan antar pelajar, kejuaraan dan beberapa kejuaraan

yang diadakan perusahaan swasta. Dari hasil mengikuti kejuaraan tingkat daerah dan provinsi tersebut, beberapa anak latih dari PB. Surya Mas dapat lolos dan bertanding untuk mewakili provinsi Bangka Belitung. Selain itu anak latih PB. Surya Mas juga sudah banyak yang lolos dan bertanding di kejuaraan antar pelajar di tingkat nasional.

Untuk latihan rutin PB. Surya Mas dilakukan di 2 GOR milik pemda Bangka yaitu Gudang Beras dan Orom Sungailiat Bangka, dengan frekuensi latihan 6x/minggu. Situasi PB. Surya Mas sangat mendukung dalam pelaksanaan kegiatan karena lokasi yang berada di tengah-tengah pusat kota. Anggota yang terdaftar di PB. Surya Mas terdiri dari usia 9 tahun hingga 16 tahun dan lebih banyak laki-laki dari pada perempuan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian dari Riyan Pratama, Budi Hardiono, dan Martinus (2017) dengan judul: “Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket”. Tujuan dari penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan Two Group Pretest-Posttests Design. Sampel penelitian ini 20 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen mengukur kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Illinois Agility Run Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan menggunakan

media pasir terhadap kelincahan atlet bola basket Bina Darma, dengan signifikansi  $0,00 < 0,05$ . (2) Ada pengaruh latihan kelincahan menggunakan media air terhadap kelincahan pemain bola basket Bina Darma, dengan signifikansi  $0,03 < 0,05$ . (3) Ada perbedaan pengaruh latihan kelincahan menggunakan media pasir dan air terhadap kelincahan pemain bolabasket Bina Darma, dengan signifikansi  $0,00 < 0,005$ . Untuk meningkatkan kelincahan lebih tepat jika berlatih menggunakan media pasir.

2. Hasil penelitian Fajar Wicaksono dengan judul: “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow 6 Titik Atlet Bulutangkis Usia 11-13 Tahun”. Tujuan dari penelitian ini adalah Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *shuttle run* dengan latihan lari *zig-zag* dalam peningkatan kelincahan gerak *shadow* 6 titik atlet.
3. Hasil penelitian Ahiriah Mutiarani (2017) dengan judul: “Pengaruh Latihan *Shadow* menggunakan Langkah Berurutan dan Langkah Bersilangan terhadap Kelincahan *Footwork* Atlet Bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan positif dan signifikan dari hasil latihan *shadow* langkah berurutan dan langkah bersilangan, metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dari PB Wiratama Jaya, dan sampel yang diambil sebanyak 34 atlet dari PB Wiratama Jaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil latihan *shadow* langkah berurutan dengan langkah bersilangan tidak memiliki perbedaan yang signifikan, kedua latihan tersebut

sama-sama efektif dan memberi pengaruh untuk meningkatkan kelincuhan kaki atlet PB Wiratama Jaya .

### **C. Kerangka Berfikir**

Dalam bermain bulutangkis, seorang pemain harus menguasai teknik dan fisik dengan baik. Untuk kemampuan fisik dan teknik dapat dikembangkan melalui metode latihan yang tepat, latihan secara rutin, teratur, terukur dan berkelanjutan. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik pukulan yaitu seperti : *smash, lob, netting, drive, droopshot, backhand, dan posisi siap/hitting position*. Untuk menguasai semua teknik harus dilengkapi juga dengan *footwork* yang baik, *footwork* yang baik akan memudahkan pemain dalam menguasai teknik-teknik tersebut dan menerapkannya di pola permainannya.

Untuk mengembangkan kemampuan kelincuhan dapat menggunakan metode *shuttle run*, lari zig-zag, *boomerang*, kompas run, *floor speed* (duduk dan berdiri), *obstacle run* dan *hexagon drill* . Fungsi kelincuhan dalam bulutangkis yaitu untuk mempermudah pemain untuk mengejar, menjangkau, dan memukul *shuttlecock* dengan posisi yang benar. Latihan *shuttle run* adalah salah satu metode latihan yang sangat cocok untuk meningkatkan kelincuhan kaki. Latihan *shuttle run* dapat dilakukan dengan *sprint* maju mundur dengan jarak 5 meter antar garis dan memiliki sebanyak 3 titik untuk *sprint* maju mundur, dengan diakhiri *sprint* dari garis ketiga kembali menuju garis start. Latihan juga akan dilaksanakan di media pasir di pantai sehingga anak latih tidak akan merasakan jenuh dan dapat meningkatkan kelincuhan atlet PB. Surya Mas Bangka. Permainan bulutangkis

tidak hanya membutuhkan kelincahan saja tetapi juga memerlukan kekuatan, daya tahan, teknik, taktik, fleksibilitas dan *power*.

Metode latihan shuttle run menggunakan media pasir adalah lari sprint bolak balik yang divariasikan untuk latihan kelincahan dengan menggunakan pasir pantai sebagai beban dalam latihan. Metode latihan ini menggunakan tahap/set setiap sesi latihan. Metode latihan ini juga dibuat menarik dengan membagi 2/3 kelompok setiap latihan dan dibuat seperti kompetisi agar atlet bisa melakukan latihan dengan maksimal.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

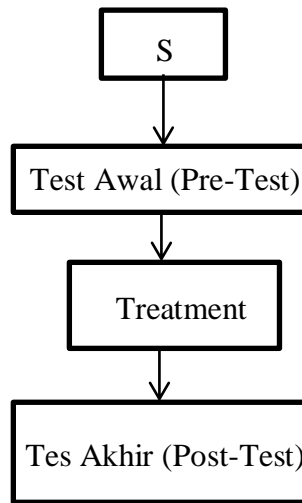
Berdasarkan kerangka berfikir di atas. Dapat dikemukakan hasil hipotesis sementara dari permasalahan yang dibatasi adalah: Ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka usia 13-14 tahun.



### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design* dengan diberi perlakuan latihan *shuttle run* di pasir pantai. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001:64). Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan *shuttle run* pada kelincuhan kaki atlet di PB. Surya Mas Bangka. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 1. *One Group Pretest, Posttest Design*  
(Sumber : Dokumen Pribadi)

Keterangan :

S : Sampel

Pre-test : Tes awal dengan tes rangkaian olah kaki 6 titik dengan menginjak kaki ke enam sudut lapangan bulutangkis selama 30 detik yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Treatment : *Sprint* maju mundur di pasir pantai dengan jarak 5 meter antara garis pertama, kedua dan ketiga. Setelah di garis ketiga anak latihan berbalik badan lalu *sprint* kembali menuju garis start.

Post-test : Tes akhir dengan tes rangkaian olah kaki 6 titik dengan menginjak kaki ke enam sudut lapangan bulutangkis selama 30 detik yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

## **B. Populasi Dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2016:80) menjelaskan obyek/subjek populasi adalah yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet PB. Surya Mas Bangka usia 13-14 tahun yang berjumlah 12 atlet.

### **2. Sampel**

Sugiyono (2016:80) menjelaskan obyek/subjek populasi adalah yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* karena dalam pengambilan sampel peneliti menentukan ciri dan kriteria sampel di dalam populasi tersebut. Adapun kriteria yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang merupakan ciri-ciri di dalam populasi.
- b. Subjek yang diambil merupakan benar-benar objek yang paling banyak memiliki kriteria tertentu di dalam populasi .

## **C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Menurut Ali Maksum (2012:29) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sebuah istilah menjadi suatu yang penting ketika ingin membahas sesuatu. Hal ini karena untuk

menghindari persepsi yang bermacam-macam dan memfokuskan pembahasan yang sebenarnya dimaksudkan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Nanang Martono (2011:57) ada beberapa jenis variabel diantaranya variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variabel*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel lainnya, dan variabel terikat (*dependent variabel*) merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penelitian ini maka dapat dijelaskan definisi operasional variabel mengenai latihan *shuttle run* sebagai variabel bebas dan kelincahan sebagai variabel terikat.

#### 1. Latihan *Shuttle Run*

Bentuk *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Latihan *shuttle run* menggunakan media pasir yaitu lari bolak balik dengan diberikan jarak 5 meter antar cone dan terdapat 3 cone.

#### 2. Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangannya. Dalam penelitian ini kelincahan akan diukur menggunakan tes *shadow 6* sudut garis dalam lapangan

bulutangkis untuk lapangan tunggal (*single*) dan di setiap sudutnya diberi angka untuk melihat jumlah *point* yang di dapat.

Dalam penelitian ini latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan karena menurut Tite dkk (2007) dalam Genisa Lasyasari (2013:41) menyatakan “ dalam pelaksanaan pengaturan lama latihan diharuskan untuk mempertimbangkan tingkat kelelahan secara fisiologis. Hal penting yang harus diperhatikan adalah intensitas harus mencapai batas minimal dan latihan sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu”. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Tjalick Sugiardo (1991: 25) proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen**

Menurut Suharsini Arikunto (2002:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan Tes Rangkaian Olah Kaki. Tes Rangkaian Olah Kaki ini diadakan untuk mengukur kelincahan gerakan kaki yang melangkah ke depan kanan-kiri, ke samping kanan-kiri, dan belakang kanan-kiri dalam permainan bulutangkis. Tes ini dikemukakan oleh Tohar (1992:202-203) tes ini mempunyai validitas sebesar 0,98 dan reliabilitas sebesar 0,93. Berikut cara pelaksanaan tes rangkaian olah kaki :

1. Tujuan : untuk mengukur kelincahan dalam permainan bulutangkis.

2. Alat dan Perlengkapan :

- a. Stopwatch dan peluit
- b. Kapur, meteran, kayu reng untuk sebagai penggaris
- c. Blangko dan alat tulis

3. Testor:

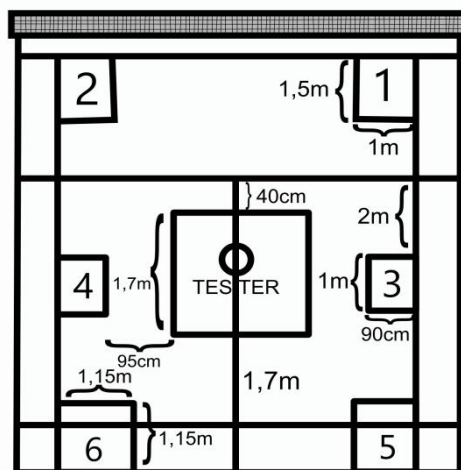
Testor berjumlah 3 orang dengan tugas

- a. memanggil testi,
- b. mencatat hasil
- c. memberi aba-aba dan timer

4. Pelaksanaan:

- a. Testi dikumpulkan dan diberi penjelasan tentang pelaksanaan tes pengukuran kelincahan
- b. Sebelum melakukan tes, testi diberi contoh pelaksanaan tes kelincahan terlebih dahulu
- c. Kemudian testi berada di dalam kotak segi empat yang berada ditengah lapangan untuk melakukan posisi siap
- d. Pada saat aba-aba: siap..."ya" maka testi bergerak melangkahkan kaki, dan salah satu kaki harus masuk kotak persegi empat yang terletak di sebelah kanan (nomor 1)
- e. Setelah testi menginjakkan kaki ke depan kanan maka testi bergerak kembali ke tengah seperti posisi awal, selanjutya testee bergerak kembali dengan melangkahkan kaki ke depan kiri (nomor 2)

- f. Kemudian testi kembali ke tengah lagi dan melangkah kaki ke samping kanan sampai salah satu kaki masuk ke kotak samping kanan (nomor 3)
- g. Selanjutnya kembali bergerak ke posisi tengah, kemudian bergerak kembali ke kotak persegi empat yang ada di sebelah kiri (nomor 4)
- h. Setelah menginjakkan salah satu kaki, maka bergerak kembali ke tengah dan melangkah kaki ke sebelah kanan belakang ke kotak (nomor 5)
- i. Kemudian bergerak kembali ke tengah, selanjutnya melangkah kaki ke sebelah kiri belakang ke kotak (nomor 6)
- j. Setelah itu testee kembali ke posisi tengah dan bergerak terus menuju ke kotak-kotak sesuai urutan nomor. Pelaksanaan tes ini selama 30 detik dan nilai yang didapat berdasarkan jumlah keseluruhan dari kemampuan menginjakkan kaki ke kotak.



Gambar 2. Bidang Sasaran Tes Rangkaian Olah Kaki  
(Sumber : Tohar, 1992:202 )

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes rangkaian olah kaki yang dikemukakan oleh Tohar (1992:202-203). Data yang akan

dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow 6 titik selama 30 detik sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan gerak shadow 6 titik selama 30 detik setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run*.

## **E. Teknik Analisis Data**

Dari data yang telah diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data selanjutnya dianalisis menggunakan statistika parametrik. Menurut Ali maksum (2012:158) statistik diartikan sebagai suatu metode dan prosedur yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data hasil penelitian.

### **1. Uji Prasyarat Analisis Data**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan data normal atau tidaknya sehingga data yang akan dianalisis akan sesuai dengan uji yang akan dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23 pengujian dilakukan dengan Kolmogrof-Smirnov.

Menurut Sugiyono (2011:107) rumus yang digunakan adalah

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \left( \frac{f_o - f_h}{f_h} \right)$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi Kuadrat

$F_o$  : Frekuensi yang diobservasi

$F_h$  : Frekuensi yang diharapkan



Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi hitung  $>0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikansi hitung  $<0,05$  maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

## **2. Uji Hipotesis**

Menurut Ali Maksun (2012:49) uji hipotesis adalah membuktikan bahwa hipotesis yang dirumuskan didukung oleh bukti empirik berupa data. Dalam suatu penelitian hanya ada satu hipotesis yang benar, yaitu hipotesis yang terbukti atau yang diterima. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data pre-test dan post-test hasil hipotesis ditunjukkan oleh taraf signifikan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincuhan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka.

Apabila didapatkan signifikan hitung  $<$  dari  $0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan kelincuhan pada atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka. Namun sebaliknya apabila didapatkan signifikan hitung  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan kelincuhan pada atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka dan apabila  $t$  hitung  $< t$  tabel atau  $t$  hitung  $> -t$  tabel maka  $H_0$  (hipotesis  $0$ ) diterima dan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel atau  $t$  hitung  $< -t$  tabel maka  $H_0$  ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 23.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada atlet bulutangkis usia 13-14 Tahun di klub PB. Surya Mas Bangka. Lokasi latihan klub PB Surya Mas Bangka berada di Gudang Beras dan Orom Sungailiat Bangka.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni sampai 14 Agustus 2019. Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis usia 13-14 Tahun sebanyak 12 atlet yang telah memenuhi kriteria pengambilan sampel, *pretest* diambil pada tanggal 29 Juni 2019. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at.

#### **3. Populasi dan Sample Penelitian**

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka yang berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berusia 13-14 tahun di PB. Surya Mas Bangka yang berjumlah 12 orang menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. atlet yang aktif berlatih di PB. Surya Mas Bangka,
- b. pemain merupakan atlet putra,
- c. berusia 13-14 tahun dan,
- d. sudah mengikuti latihan minimal 6 bulan.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *one groups pre-test post-test* dengan maksud untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang diberikan pada sampel penelitian. Langkah-langkah pengambilan data dalam penelitian ini dapat diperjelas sebagai berikut: 1. *Pre-test* dilakukan dengan tes kelincahan menggunakan tes rangkaian olah kaki enam sudut, 2. pemberian *treatment* pada latihan *shuttle run* menggunakan media pasir, 3. *post-test* dengan tes kelincahan menggunakan tes rangkaian olah kaki enam sudut.

### 1. Data *Pretest-Posttest* Rangkaian Olah Kaki

Pengambilan data *pretest* dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2019 dan Pengambilan data *posttest* dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2019. Hasil data Rangkaian Olah Kaki tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil *Pretest-posttest* Rangkaian Olah Kaki**

No	Nama	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Arif	12	13	1
2	Sandi	14	16	2
3	Aldo	16	17	1
4	Rizky	12	12	0
5	Geza	13	14	1
6	Tio	15	16	1
7	Stefen	14	15	1
8	Danz	11	11	0
9	Sultan	11	12	1
10	Joan	13	14	1
11	Fariq	14	15	1
12	Salim	11	11	0

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.

## **2. Latihan Shuttle Run**

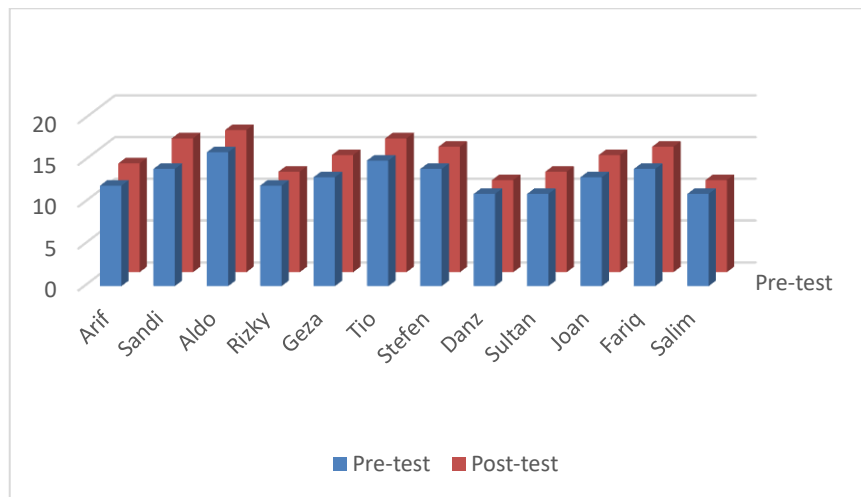
Latihan *Shuttle Run* merupakan latihan sprint maju dan mundur lalu berbalik arah dengan setiap garisnya berukuran 5 meter yang dibagi menjadi 3 titik untuk *sprint* maju dan mundur dengan diakhiri *sprint* berbalik arah dari garis ketiga menuju garis *start*. Latihan juga dilaksanakan di media pasir yang memanfaatkan pasir pantai sebagai bebannya. Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.

## **3. Pretest-Posttest Kelincahan (Rangkaian Olah Kaki)**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimal= 11, nilai maksimal= 16, rata-rata (mean)= 13, dengan simpangan baku (std. Deviation)= 1,651, median= 13 dan varian= 2,727. Sedangkan untuk posttest nilai minimal= 11, maksimal= 17, rata-rata (mean)= 13,83, dengan simpangan baku (std. Divition)= 2,038, median= 14, dan varian= 4,152. Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Data *Pretest-Posttest***

Statistik	Pretest	Posttest
N	12	12
Rata-rata	13	13,83
Nilai Tengah	13	14
Nilai Sering Muncul	11	11
Simpangan Baku	1,651	2,038
Nilai Minimal	11	11
Nilai Maksimal	16	17



**Gambar 3. Diagram Batang *Pretest-Posttest***

### **C. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Sebelum analisis data dilakukan maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut.

## 1. Uji Prasyarat

### Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat yang bertujuan untuk memastikan data normal atau tidaknya sehingga data yang dianalisis akan sesuai dengan uji yang akan dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan SPSS 23. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

	Variabel	Statistik	Df	Sig.	Keterangan
<b>Kelincahan</b>	Pretest	0,144	12	0,200	Normal
	Posttest	0,149	12	0,200	Normal

Dari hasil tabel di atas bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0,05$ . maka dapat dinyatakan bahwa variabel berdistribusi normal. Maka analisis dapat dilanjutkan.

## 2. Uji hipotesis

### Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau

penolakan yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5% yang dihitung menggunakan bantuan SPSS 23. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

<b>Pretest-posttest</b>	<b>Df</b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>P</b>	<b>Sig. 5%</b>
<b>Kelincahan</b>	11	2,200	5,000	0.000	0.05

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired* sampel *t test* telah diperoleh nilai *t<sub>hitung</sub>* (5.000) > *t<sub>tabel</sub>* (2,200), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *t<sub>hitung</sub>* lebih besar dari pada *t<sub>tabel</sub>*. Maka dari itu *H<sub>a</sub>*: diterima dan *H<sub>o</sub>*: ditolak. Dengan hasil tersebut menunjukkan hipotesisnya diterima sehingga “Ada pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Menurut Sukintaka (1992:45) siswa yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik jasmani, salah satunya adalah anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri. Menurut sukadiyanto (2010:85) komponen kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan menurut Ali Maksum (2007:56) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh yang

berfungsi dalam menggubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, yang salah satu faktornya adalah umur. Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Dalam periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun juga. Namun setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*), maka akan membuat kelincahan meningkat lagi hingga anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut. Faktor yang mempengaruhi hasil dari penelitian juga keseriusan atlet dalam mengikuti *treatment*, kemampuan dalam mengikuti tes rangkaian olah kaki dan program latihan yang diberikan. Adaptasi yang baik terhadap tempat *treatment* menunjukkan peningkatan dan perubahan gerak kaki yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet usia 13-14 tahun sudah dapat untuk menerima latihan berupa kelincahan, dalam upaya meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka peneliti menggunakan metode *Shuttle Run* menggunakan media pasir sebagai bentuk metode untuk meningkatkan kelincahan yang akan diujikan menggunakan tes rangkaian olah kaki.

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari secepat-cepatnya dan dapat mengubah-ubah arahnya. Menurut Widiastuti (2011:125) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama gerakan yang lainnya. Kelebihan latihan



*shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada *footwork*, *speed* (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Seorang pemain bulutangkis dituntut untuk selalu lincah dalam bermain, karena kelincahan salah satu usaha untuk dapat mengkompensasikan serangan terutama dalam melakukan pukulan *smash* maupun dalam suatu *really* permainan. Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dengan demikian kelincahan memiliki peranan penting dan sangat besar manfaatnya dalam menunjang permainan bulutangkis. Dengan gerakan yang lincah maka dapat menguasai lapangan bulutangkis dengan baik dapat menjangkau *shuttlecock* yang jauh sekalipun. Dengan kata lain semakin tinggi kelincahan seseorang, maka akan dengan mudah merubah arah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan yang sangat baik untuk kebugaran *anaerobic* (H. Alan dan Bate, R, 2010:346). Menurut Remmy Muchtar (1992:91) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan biomotor kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak balik. Bentuk *shuttle run* dalam penelitian ini yaitu menggunakan media pasir, tidak beda dari bentuk *shuttle run* pada umumnya yaitu lari bolak balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik yang lainnya dengan menempuh jarak tertentu, akan tetapi latihan *shuttle run* kali ini berada di pasir.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil *pretest* rangkaian olah kaki sebesar 13,00 dan rata-rata selisih *pretest* dan *posttest* rangkaian olah kaki sebesar 0,83. Berdasarkan pengujian normalitas pada sebaran data diperoleh hasil signifikansi hitung lebih besar dari 0,05 atau ( $0,200 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan uji homogenitas diperoleh hasil, bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0,05 atau ( $0,362 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dinyatakan normal dan homogen, maka dapat dilanjutkan untuk pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shuttle run* media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung 5,000 > t tabel 2,200, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun, diterima. Artinya latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan *shuttle run* menggunakan media pasir lebih efektif untuk dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengolahan data yang menyatakan bahwa signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 atau ( $0,000 < 0,05$ ) dan t hitung (5,000) lebih besar dari t tabel (2,200). Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

artinya ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Ada pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap kelincahan atlet bulutangkis. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengolahan data yang menyatakan bahwa signifikansi hitung lebih kecil dari 0,05 atau ( $0,000 < 0,05$ ) dan  $t$  hitung (5,000) lebih besar dari  $t$  tabel (2,200).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dari hasil data penelitian tentang pengaruh latihan *shuttle run* menggunakan media pasir terhadap kelincahan atlet bulutangkis, maka penelitian ini dapat berimplikasi pada:

1. Pelatih dan atlet PB. Surya Mas Bangka dapat menerapkan latihan *shuttle run* menggunakan media pasir dalam program latihan meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.
2. Pelatih PB. Surya Mas Bangka dan pelatih lainnya dapat mencari metode lain untuk meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis.
3. Sebagai rekomendasi untuk pelatih PB. Surya Mas Bangka bahwa dalam latihan kelincahan dengan metode *shuttle run* memiliki variasi dalam melakukannya yaitu bisa dengan menggunakan media pasir pantai yang dapat meningkatkan kelincahan *footwork* atlet bulutangkis PB. Surya Mas Bangka.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

1. Keterbatasan subjek dalam penelitian yang sedikit yaitu sebatas pada atlet bulutangkis usia 13-14 tahun putra PB. Surya Mas Bangka.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian pada saat tes kelincahan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan lain sebagainya.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet PB. Surya Mas Bangka agar terus berlatih dengan giat dan bersungguh-sungguh agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Bagi pelatih PB. Surya Mas untuk memberikan program latihan yang bervariasi dan terprogram dengan baik khususnya program latihan untuk meningkatkan *footwork*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel lain selain variabel yang ada pada peneliti ini, sehingga penelitian tentang kelincahan *footwork* atlet bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti-Aji.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad, A. (2010). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barrett, R.S., Neal, R.J., & Roberts, L.J. (1997). The Dynamic Loading Responses of Surfaces Encountered in Beach Running. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1 (1), 1-11.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. .Dubque. Iowa: Kandall/Hunt Publishing Company
- dan G. Haff Gregory. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Daryanto, Z.P., Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 4, no.2, Desember 2015.
- Gerlach, Vernon S., and Donald P. Ely. (1971). *Teaching and Media: A Systematic Approach*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Grice, Toni. (1996). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hargreaves, Alan. And Bate, Richard (eds). 2010. *Skills and Strategies For Coaching Soccer*. United States. Human Kinetics.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- ,dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Kardjono. (2008). *Modul Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Kumar, P. (2015). Ilmpact of Sand Training for Endurance Development Among Athletes. *International Journal of Applied Research* 2015, 1 (7). PP 503-506.

- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Mansur. (2019). *Effect of Manipulation Complex Training (Pyramid Complex & Square Complex) on Agility*.
- Mappaompo, M. Adam. (2011). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan 72 Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1), 96-101.
- Monks, F.J.dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muthiarani, A. (2017). *Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan footwork atlet bulutangkis PB. Wiratama Jaya Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Naufal, M.H. (2016). *Pengaruh latihan dodging run ladder drill terhadap kelincahan kaki atlet bulutangkis putra usia 12-13 tahun PB. Harapan Jaya Kabupaten Magelang*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Pratama, R., Hardiono, B., & Martinus. (2017). *Pengaruh latihan kelincahan di media pasir dan air terhadap kelincahan pemain bola basket*. *Bina Edukasi*, 10(2), 93-102.
- Pratomo, A. U. D., Sugiharto., & Subiyono, H. S. (2013). *Perbedaan hasil latihan umpan balik LOB dalam olahraga bulutangkis terhadap ketepatan LOB dalam olahraga bulutangkis di PB Tugu Muda Kota Semarang*. *Journal of sport sciences and fitness*, 2(1), halaman.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Remmy, Muchtar. (1992:91). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Saksana, P.Y (2015). *Pengaruh Latihan Shuttle Run dengan metode set meningkat repetisi tetap dan set tetap repetisi meningkat terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow 6 titik dalam bulutangkis atlet usia 11-13 tahun di PB. Jogjaraya, Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subardjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya
- Sugiyono. (2006). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.

- \_\_\_\_\_ (2011). *Metode Penelitian (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabet
- \_\_\_\_\_ (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Suharno. (1992). Rencana Program Latihan. Jakarta. Depdikbud.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_ (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik, Bandung: Lubuk Agung Bandung.
- Sukamti, E.R (2011). Diktat Pembelajaran Motorik. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka, dkk. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Kependidikan.
- Tohar. (1992). Olahraga Pilihan bulutangkis. Semarang: IKIP Semarang
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: RinekaCipta.
- Wicaksono, F. (2014). Pengaruh latihan *shuttle run* dan lari zig-zag terhadap peningkatan kelincahan gerak *shadow 6* titik atlet bulutangkis usia 11-13 tahun. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wijaya, W.T (2016). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan VO2 Maks Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-15 Tahun Di PB. Jupiter Banjarnegara.



Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Fakultas



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

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

Nomor : 07.42/UN.34.16/PP/2019.

23 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.


Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih PB Surya Mas  
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 : Vannica Syahgrinata  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Danardono, M.Or.  
NIP : 197611052002121002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Juli s/d Agustus 2019  
Tempat : PB Surya Mas.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shuttle Run Menggunakan Media Pasir Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB Surya Mas Bangka Usia 13-14 Tahun.

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

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari PB. Surya Mas Bangka



PERSATUAN BULUTANGKIS SELURUH INDONESIA

# PB SURYA MAS

Sekretariat Jln. Singa Yudha IV ( Exs Gudang Beras ) Sungailiat 33211 Telp. 082380561938

## SURAT KETERANGAN

NO: 04/PB.Surya Mas/BKA/2019

Yang betanda tangan dibawah ini :

NAMA : **ADHI FIRMANSYAH**  
JABATAN : KETUA CLUB  
INSTANSI : PB. SURYA MAS

Dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA : **VANNICA SYAHGRINATA**  
NIM : 15602241044  
PRODI : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Pada tanggal 29 Juni sampai dengan 14 Agustus 2019, Mahasiswa tersebut telah melakukan Penelitian dengan “ PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN MENGGUNAKAN MEDIA PASIR TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. SURYA MAS BANGKA USIA 13 – 14 TAHUN “ dengan baik guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sungailiat, Agustus 2019

KETUA CLUB  
PB.SURYA MAS  
  
**ADHI FIRMANSYAH**

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Bimbingan



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

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Vannica Syahgrinata  
 NIM : 15602241044  
 Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	20/2019 13	*Judul lebih spesifik *tata letak * Latar belakang masalah *Kajian teoritis - tema masalah yang ada di kajian teoritis	
2	21/2019 14	1. Latar belakang yang relevan 2. Kajian teoritis 3. Metode yang tepat untuk → Jml Boyol	
3	21/2019 14	- Latar belakang - Kajian teoritis & relevansi	
4	20/2019 17	bab - 1 & 2	
5	20/2019 18	Bab II & III	

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

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



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Vannica Syahgrinata  
NIM : 15602241044  
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
6	11/9/2017	Bobot Lembar, Mubal, Penulis	[Signature]
7	11/10/2017	Keajaiban Penulis	[Signature]
8	10/10/2017	Daftar Peserta, Rafflesia → awal daftar, Pukul	[Signature]
9	18/10/2017	Flora Penulis	[Signature]
10	21/10/2017	Ajeng Aja	[Signature]

Kajur PKL,

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

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

Lampiran 4. Data Atlet Putra U 13-14 Tahun PB. Surya Mas Bangka

**DATA ATLET PB SURYA MAS BANGKA**

No	Nama	Tanggal Lahir	Lama Latihan di PB Surya Mas
1	Arif	11 Maret 2006	11 bulan
2	Danz	9 Agustus 2005	9 bulan
3	Sandi	13 Mei 2005	24 bulan
4	Aldo	24 Agustus 2005	24 bulan
5	Sultan	10 Juni 2006	13 bulan
6	Rizky	28 April 2006	10 bulan
7	Tio	26 Mei 2006	22 bulan
8	Joan	21 Maret 2006	21 bulan
9	Fariq	6 Maret 2005	24 bulan
10	Salim	23 Januari 2006	15 bulan
11	Geza	3 April 2006	14 bulan
12	Steven	12 Februari 2006	20 bulan

Mengetahui

Ketua PB. Surya Mas Bangka



Adni Firmansyah

Lampiran 5. Tabel Hasil *Pretest* dan *Posttest*

**DATA HASIL PRE-TEST**

No	Nama	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Arif	12	13	1
2	Sandi	14	16	2
3	Aldo	16	17	1
4	Rizky	12	12	0
5	Geza	13	14	1
6	Tio	15	16	1
7	Stefen	14	15	1
8	Danz	11	11	0
9	Sultan	11	12	1
10	Joan	13	14	1
11	Fariq	14	15	1
12	Salim	11	11	0

Lampiran 6. Data Statistik *Pretest-Posttest*

**Statistics**

		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		13.00	13.83
Std. Error of Mean		.477	.588
Median		13.00	14.00
Mode		11 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.651	2.038
Variance		2.727	4.152
Range		5	6
Minimum		11	11
Maximum		16	17

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7. Data Normalitas

**Tests of Normality**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest 1	.144	12	.200*	.927	12	.350
2	.149	12	.200*	.939	12	.481

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 8. Data *Paired Sample Test*

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 Pretest – posttest	-.833	.577	.167	-1.200	-.467

**Paired Samples Test**

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest - posttest	-5.000	11	.000



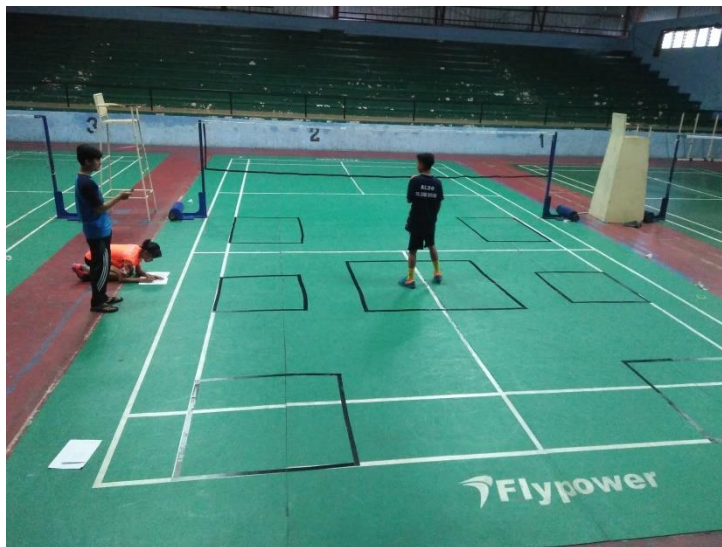
Lampiran 9. Daftar Hadir

**DAFTAR HADIR MENGIKUTI TREATMENT**

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Arif	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Sandi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Aldo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Rizky	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Geza	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Tio	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Stefen	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Danz	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√	√
9	Sultan	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Joan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Fariq	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Salim	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

1. Tes rangkaian olah kaki enam sudut



## 2. Pelaksanaan Treatment





Lampiran 11. Dosis Latihan *Shuttle Run*

**Dosis Latihan Shuttle Run**

Minggu	Materi	Repetisi	Set	Interval	Intensitas
I	Pre-test Shadow 6 sudut lapangan bulutangkis	30 detik			
II	Shuttle Run 1	2 kali/set	4	2-3 menit	Sedang
	Shuttle Run 1	3 kali/set	4	2-3 menit	Sedang
	Shuttle Run 1	4 kali/set	4	2-3 menit	Maksimal
III	Shuttle Run 1	4 kali/set	4	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	4 kali/set	5	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	4 kali/set	5	2-3 menit	Maksimal
IV	Shuttle Run Maju Mundur	4 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	4 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju	5 kali/set	5	2-3 menit	Maksimal

	Mundur				
V	Shuttle Run Maju Mundur	5 kali/set	5	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	5 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	5 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
VI	Shuttle Run Maju Mundur	6 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	6 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Shuttle Run Maju Mundur	6 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
VII	Shuttle Run Maju Mundur	6 kali/set	6	2-3 menit	Maksimal
	Post-test Shadow 6 sudut lapangan bulutangkis	30 detik			

Lampiran 12. Sesi Latihan

**Sesi Latihan**

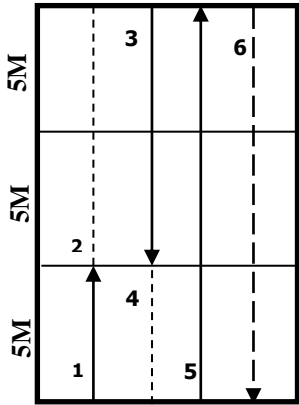
Cabang Olahraga: Bulutangkis			Klub: PB. Surya Mas	
Sasaran Latihan: Kelincahan			Sesi: 1	
Jumlah Atlet: 12			Intensitas: Sedang	
Hari, Tanggal: Senin, 1 Juli 2019			Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun	
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitungan		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  model	Set: 4  Rep: 2 kali  Interval: 2-3 menit		1. Sprint ke garis no.1 2. Jogging dari garis 1 sampai garis ke 3 3. Berbalik arah dan sprint sampai

				<p>garis ke 1</p> <p>4. Jogging dari garis 1 ke start</p> <p>5. Berbalik arah dan sprint dari garis start ke garis ke 3</p> <p>6. Berbalik menuju garis start dengan jogging</p>
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X</p>	



Cabang Olahraga: Bulutangkis			Klub: PB. Surya Mas	
Sasaran Latihan: Kelincahan			Sesi: 2	
Jumlah Atlet: 12			Intensitas: Sedang	
Hari, Tanggal: Rabu, 3 Juli 2019			Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun	
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitungan		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  model	Set: 4  Rep: 3  kali  Interval:  2-3  menit		1. Sprint ke garis no.1 2. Jogging dari garis 1 sampai garis ke 3 3. Berbalik arah dan sprint sampai garis ke 1 4. Jogging dari

				<p>garis 1 ke start</p> <p>5. Berbalik arah dan sprint dari garis start ke garis ke 3</p> <p>6. Berbalik menuju garis start dengan jogging</p>
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X</p>	

Cabang Olahraga: Bulutangkis			Klub: PB. Surya Mas	
Sasaran Latihan: Kelincahan			Sesi: 3	
Jumlah Atlet: 12			Intensitas: Sedang	
Hari, Tanggal: Jum'at, 5 Juli 2019			Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun	
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitungan		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  model	Set: 4  Rep: 4  kali  Interval:  2-3  menit		1. Sprint ke garis no.1  2. Jogging dari garis 1 sampai garis ke 3  3. Berbalik arah dan sprint sampai garis ke 1

				<p>4. Jogging dari garis 1 ke start</p> <p>5. Berbalik arah dan sprint dari garis start ke garis ke 3</p> <p>6. Berbalik menuju garis start dengan jogging</p>
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X</p>	

Cabang Olahraga: Bulutangkis			Klub: PB. Surya Mas	
Sasaran Latihan: Kelincahan			Sesi: 4	
Jumlah Atlet: 12			Intensitas: Sedang	
Hari, Tanggal: Senin, 8 Juli 2019			Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun	
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  model	Set: 4  Rep: 4  kali  Interv  al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis no.1  2. Jogging dari garis 1 sampai garis ke 3  3. Berbalik arah dan sprint sampai garis ke 1  4. Jogging dari

				<p>garis 1 ke start</p> <p>5. Berbalik arah dan sprint dari garis start ke garis ke 3</p> <p>6. Berbalik menuju garis start dengan jogging</p>
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdo'a, dan evauasi latihan	5 menit	<p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X X X X</p> <p>X</p>	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 5		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Rabu, 10 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 5  Rep: 4  kali  Interv  al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	



Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 6		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Jum'at, 12 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitunga  n		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 5  Rep: 4  kali  Interval  : 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis			Klub: PB. Surya Mas	
Sasaran Latihan: Kelincahan			Sesi: 7	
Jumlah Atlet: 12			Intensitas: Maksimal	
Hari, Tanggal: Senin, 15 Juli 2019			Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun	
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitungan		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 4  kali  Interval:  2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1

				5. Sprint dari garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 8		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Rabu, 17 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 4  kali  Interv  al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 9		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Jum'at, 26 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 5  Rep: 5  kali  Interv al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	



Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 10		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Senin, 29 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 5  Rep: 5  kali  Interv al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 11		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Rabu, 31 Juli 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa,  penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di  area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 5  kali  Interv  al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1 2. Lari mundur ke garis start 3. Sprint dari start ke garis ke 2 4. Lari mundur ke garis 1 5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 12		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Jum'at, 2 Agustus 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 5  kali  Interval: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1 2. Lari mundur ke garis start 3. Sprint dari start ke garis ke 2 4. Lari mundur ke garis 1

				5. Sprint dari garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

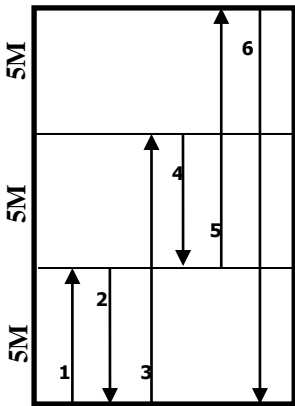
Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 13		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Senin, 5 Agustus 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 6  kali  Interv al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1 2. Lari mundur ke garis start 3. Sprint dari start ke garis ke 2 4. Lari mundur ke garis 1 5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	



Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 14		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Rabu, 7 Agustus 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5  menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitung  an		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 6  kali  Interv al: 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X X X X X X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 15		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Jum'at, 9 Agustus 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitunga  n		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 6  kali  Interval  : 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X  X X X X  X	

Cabang Olahraga: Bulutangkis		Klub: PB. Surya Mas		
Sasaran Latihan: Kelincahan		Sesi: 16		
Jumlah Atlet: 12		Intensitas: Maksimal		
Hari, Tanggal: Senin, 12 Agustus 2019		Tingkatan Atlet: 13-14 Tahun		
Pukul: 15.30 WIB				
No	Materi	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pembukaan  Dibariskan, berdoa, penyampaian materi	5 menit	X X X X  X X X X  X	Singkat, padat  dan jelas
2.	Pemanasan lari jogging	10  menit		Jogging santai di area pantai
3.	Peregangan/Stretching  Meliputi:  Statis & Dinamis	2x8  hitunga  n		
4.	Inti:  Latihan shuttle run  maju mundur di pasir	Set: 6  Rep: 6  kali  Interval  : 2-3  menit		1. Sprint ke garis nomor 1  2. Lari mundur ke garis start  3. Sprint dari start ke garis ke 2  4. Lari mundur ke garis 1  5. Sprint dari

				garis 1 ke garis ke 3 6. Berbalik arah sprint menuju garis start
5.	Pendinginan meliputi: Stretching	10 menit		
6.	Penutupan, berbaris berdoa, dan evaluasi latihan	5 menit	X X X X  X X X X  X	