



**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN *GERAK SHADOW* PADA ATLET BULUTANGKIS
USIA 12 TAHUN DI PB PUTRA MUSTIKA BLORA
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh
INDAH KURNIA WATI
D0217070**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN *GERAK SHADOW* PADA ATLET BULUTANGKIS
USIA 12 TAHUN DI PB PUTRA MUSTIKA BLORA
TAHUN 2021**

**Disusun oleh :
INDAH KURNIA WATI
D0217070**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat
S1 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di PB Putra Mustika Blora Tahun 2021”. Karya :

Nama : INDAH KURNIA WATI

NIM : D0217070

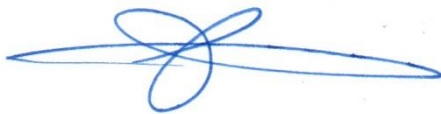
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 30 Juni 2022

Disetujui

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

NIDN: 0616088003

Pembimbing II



Hartini, S.Pd., M.Or

NIDN: 0623047603

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul, “Pengaruh Latihan Single Skipping dan Double Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Putra Usia 12 Tahun PB Putra Mustika Blora Tahun 2021”. karya:

Nama : INDAH KURNIA WATI

NIM : D0217070

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada Hari : Senin

Tanggal : 08 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	
Sekretaris	: Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or	
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Hartini, S.Pd., M.Or	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan



Indah Kurnia Wati

MOTTO

“Ketauhilah bahwa kemenangan Bersama kesabaran, kelapangan Bersama kesempitan dan kesulitan Bersama kemudahan” -HR Tirmidzi

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

- ❖ Bapak Wakijo, Ibu Sumarti, kakak saya Wahyu Setya Adi, Siska Tri Cahya Ningrum, serta seseorang yang selalu menemani saya di saat suka maupun duka, mereka motivator terbesar dalam hidup saya yang tak pernah jemu mensupport, mendo'akan dan menyayangi saya, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantar saya sampai kini.
- ❖ Dosen yang telah membimbing saya dan Almamater tercinta Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di Pb Putra Mustika Blora Tahun 2021”*.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta yang telah memberikan izin dalam penelitian dan penyusunan skripsi.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or. selaku Kaprodi PKO FKIP UTP Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi.
3. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dan motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi.
4. Hartini, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dan motivasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi.
5. Dosen dan Tenaga Kependidikan PKO FKIP UTP Surakarta yang telah membekali ilmu pengetahuan dan membantu terkait dengan administrasi selama penulis menuntut ilmu di UTP Surakarta.
6. Moch. Bima Prakosa., S.Pd selaku pelatih yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Segenap Atlet Bulutangkis PB Putra Mustika Blora yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian.
8. Bapak Wakijo dan Ibu Sumarti, selaku orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang tak terhingga kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Wahyu Setya Adi dan Siska Tri Cahya Ningrum, kedua kakak penulis yang selalu memberikan arahan serta motivasi.
10. Sahabat-sahabat saya dan seseorang yang spesial bagi saya yang telah banyak membantu dan memberi semangat selama melaksanakan penelitian,.
11. Teman-teman Pembinaan Prestasi Bulutangkis yang telah memberikan semangat dan menjadi teman berjuang dalam melaksanakan berbagai kegiatan.
12. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 30 Juni 2022

IKW

ABSTRAK

Indah Kurnia Wati. 2022. Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Shadow Pada Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di Pb Putra Mustika Blora Tahun 2021. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or., II. Hartini, S.Pd., M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan double skipping dan single skipping terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow Atlet Bulutangkis Usia 12 Tahun Di PB Putra Mustika Blora Tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu. Populasi penelitian berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Variabel yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah metode latihan skipping dengan single skipping dan double skipping sebagai variabel bebas dan pengukuran kelincahan gerak shadow sebagai variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Ada pengaruh yang signifikan antara latihan double skipping terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow pada atlet usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Latihan single skipping berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow pada atlet usia 12 tahun PB. Putra Mustika Blora. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan double skipping sebesar 7,982 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini dibuktikan dari nilai t antara pretest dan posttest pada kelompok latihan single skipping sebesar 4,766 yang lebih besar dari pada ttabel = 1,833 dengan taraf signifikansi 5%. Latihan double skipping lebih baik pengaruhnya dari pada latihan single skipping terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Berdasarkan nilai prosentase peningkatan kelompok A 6,058% lebih besar dari kelompok B 6,056% yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan double skipping) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan latihan single skipping).

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

ABSTRACT

Indah Kurnia Wati, 2022. *The Effect of Skipping Exercise on Increasing Shadow Movement Agility in 12-Year-Old Badminton Athletes at Pb Putra Mustika Blora in 2021. Thesis for the Study Program of Sports Coaching Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or., II. Hartini, S.Pd., M.Or.*

This study aims to determine the effect of double skipping and single skipping exercises on increasing the agility of shadow badminton athletes aged 12 years at PB Putra Mustika Blora in 2021.

The research method used is a quasi-experimental method. The research population is 30 people. Sampling using total sampling technique. The sampling technique uses ordinal pairing. The variables that will be selected in this study are the skipping exercise method with single skipping and double skipping as the independent variable and the measurement of shadow motion agility as the dependent variable.

Based on the results of research that has been carried out, there is a significant effect between double skipping exercises on increasing shadow movement agility in athletes aged 12 years PB. Mustika Blora's son. Single skipping exercise has an effect on increasing shadow movement agility in athletes aged 12 years PB. Mustika Blora's son. This is evidenced by the t value between pretest and posttest in the double skipping exercise group of 7.982 which is greater than $t_{table} = 1.833$ with a significance level of 5%. This is evidenced by the t value between pretest and posttest in the single skipping exercise group of 4.766 which is greater than $t_{table} = 1.833$ with a significance level of 5%. Double skipping exercise has a better effect than single skipping exercise on increasing agility in athletes aged 10-12 years PB. Wiratama Magelang City. Based on the value of the percentage increase in group A 6.058% greater than group B 6.056% which indicates that group A (the group that received treatment with double skipping exercise) was better than group B (the group that received treatment with single skipping exercise).

Keywords: *double skipping, single skipping, shadow movement agility*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teotistis	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
B. Metode Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
D. Presentase Peningkatan.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
----------------------	-------------------------------------

LAMPIRAN.....	62
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	38
Tabel 3.2 Validitas <i>Item-Total Statistics</i>	44
Tabel 3.3 Reliabilitas	44
Tabel 4.1 Pretest Kelincahan Gerak <i>shadow</i>	47
Tabel 4.2 Posttest Kelincahan Gerak <i>shadow</i>	47
Tabel. 4.3 Uji Normalitas Data	48
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Varians Data	49
Tabel 4.5 Uji Linieritas Data.....	50
Tabel 4.6 Paired Samples Statistics	51
Tabel 4.7 Paired Samples Correlations	51
Tabel 4.8 Paired Samples Test	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pegangan Geblok Kasur	10
Gambar 2.2 Pegangan Inggris atau Kampak.....	10
Gambar 2.3 Pegangan Backhand	11
Gambar 2.4 Titik Gerakan Shadow.....	30
Gambar 2.5 Gerakan Skippin.....	31
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Penelitian	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Kelincahan Gerak Shadow	61
Lampiran 2 Program Latihan Skipping.....	62
Lampiran 3 Sesi Latihan	63
Lampiran 4 Petunjuk Tes Skipping.....	109
Lampiran 5 Petunjuk Tes Gerak Shadow.....	110
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	111
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	112
Lampiran 8 Dokumentasi Atlet	113

