



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN X-PATTERN  
MULTI-SKILL DAN 20-YARD SQUARE TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS**

(Eksperimen pada Pemain Putra Usia 11-13 Persatuan Bulutangkis Mustika Kab.  
Pekalongan Tahun 2015)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
oleh  
Andri Permana  
6301410080  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**Andri Permana. 2015.** Perbedaan Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. M. Nasution, Priyanto.

**Kata Kunci :** Kelincahan, *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square*.

Pemain bulutangkis harus memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan dapat dilatih menggunakan latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square*. Permasalahan penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh *x-pattern multi-skill* terhadap kelincahan?, 2) ) Apakah ada pengaruh *20-yard square* terhadap kelincahan?, 3) Apakah ada perbedaan antara *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan?. Penelitian inii bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pemain bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian pemain usia 11-13 tahun PB. Mustika dengan sampel 24 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2.201 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 5.716. Oleh karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pemain bulutangkis PB. Mustika tahun 2015.

Bagi pelatih dan pemain PB. Mustika pada saat latihan agar menggunakan bentuk latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square*, karena telah terbukti bahwa latihan tersebut mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada pemain PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015.



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 6 November 2015

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Drs. M Nasution, M.Kes.

NIP.196404231990021001

Pembimbing Pendamping



Priyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP.198006192005011002

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Drs. Hermawan, M. Pd.

NIP. 195904011988031002

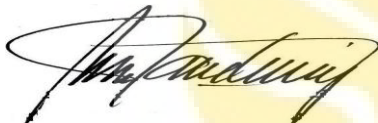
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Andri Permana NIM 6301410080 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 17 Desember 2015.

Panitia Ujian :

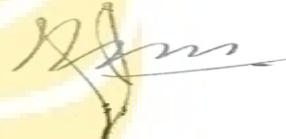
Ketua

Sekretaris



Prof. Dr Tandiy Rahayu, M.Pd.

NIP. 196103201984032001



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji :

1. Suratman, S.Pd., M.Pd. (Ketua)

NIP. 197002032005011002

2. Drs. M Nasution, M.Kes. (Anggota)

NIP. 196404231990021001

3. Priyanto, S.Pd., M.Pd. (Anggota)

NIP. 198006192005011002

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Andri Permana

NIM : 6301410080

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square* Terhadap Kelincahan pada Pemain Bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan saksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 6 November 2015

Yang membuat pernyataan



Andri Permana

NIM 6301410080

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing).



### PERSEMBAHAN

untuk bapak Poniman, ibu Christina Partinem, ibu Mukilah, Agung, Febri, Vian, Sella, FIK UNNES, dan almamater Universitas Negeri Semarang yang saya cintai dan banggakan.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai dengan baik dan lancar. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dan bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kuliah dan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Drs. M. Nasution, M, Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Priyanto, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
6. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.

7. Darno selaku pembina sekaligus pelatih beserta pelatih-pelatih lain, Norman Budianto dan Yusrival di PB. Mustika Kab. Pekalongan yang telah memberikan kesempatan, membantu, dan bekerja sama kepada peneliti dalam proses penelitian.
8. Seluruh Pemain bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa PKLO angkatan 2010 yang telah memberiku semangat dan masukkan-masukkan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan YME dan akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 6 November 2015

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan penelitian.....	6
1.6 Manfaat penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis.....	8
2.1.1.1 Pegangan Raket.....	8
2.1.1.1.1 <i>Forehand Grip</i> .....	8
2.1.1.1.2 <i>Backhand Grip</i> .....	9
2.1.1.1.3 Gerakan Pergelangan Tangan.....	10
2.1.1.1.4 Gerakan Melangkah Kaki.....	10
2.1.1.1.5 Pemusatan Pikiran.....	11
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik.....	12
2.1.2.1 Kelincahan ( <i>agility</i> ).....	12
2.1.2.2 Jenis Kelincahan.....	14
2.1.2.3 Komponen yang Berpengaruh terhadap Kelincahan.....	15
2.1.3 Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> .....	17

2.1.4 Latihan <i>20-Yard Square</i> .....	18
2.2 Kerangka Berfikir .....	19
2.2.1 Pengaruh Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> terhadap Kelincahan. .....	19
2.2.2 Pengaruh Latihan <i>20-Yard Square</i> terhadap Kelincahan.....	20
2.2.3 Perbedaan antara Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> dan <i>20-Yard Square</i> terhadap Kelincahan.....	20
2.3 Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	22
3.2 Variabel Penelitian .....	24
3.2.1 Variabel Bebas .....	24
3.2.2 Variabel Terikat .....	24
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel Penelitian .....	25
3.3.3 Teknik Pengambilan Data.....	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1 Tes Kelincahan.....	27
3.4.2 <i>Shuttle Run</i> .....	28
3.4.3 Lari <i>Shuttle Run 4x10 meter</i> .....	30
3.4.4 Program Latihan.....	32
3.5 Prosedur Penelitian .....	32
3.5.1 Tes Awal ( <i>pre-test</i> ) .....	32
3.5.2 Perlakuan ( <i>treatment</i> ).....	32
3.5.3 Tes Akhir ( <i>post-test</i> ) .....	33
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.7.1 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	35
3.7.1.1 Uji Normalitas .....	35
3.7.1.2 Uji Homogenitas .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	37

4.1.1.1 Hasil Data Uji Normalitas.....	38
4.1.1.2 Hasil Data Uji Homogenitas.....	39
4.1.1.3 Uji t Data <i>Pre-test</i> Kelompok 1 vs Kelompok 2 .....	39
4.1.1.4 Uji <i>Pre-Test Post-test</i> Kelompok 1 .....	41
4.1.1.5 Uji <i>Pre-Test Post-test</i> Kelompok 2.....	42
4.1.1.6 Uji t Data Selisih <i>Pre-test Post-test</i> Kelompok 1 vs Kelompok 2 .....	43
4.1.2 Peningkatan Kelincahan .....	44
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pengaruh Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> terhadap Kelincahan.	45
4.2.2 Pengaruh Latihan <i>20-Yard Square</i> terhadap Kelincahan.....	47
4.2.3 Perbedaan antara <i>X-Pattern Multi-Skill</i> dan <i>20-Yard Square</i> .	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

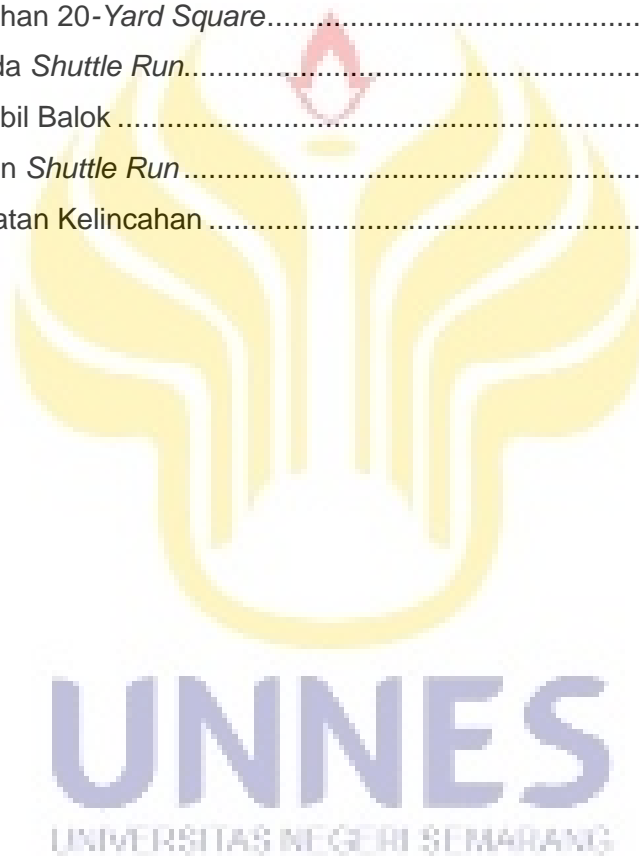
## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian.....	23
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	37
3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	38
4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian.....	39
5. Uji t Data <i>Pre-test</i> Kelompok 1 vs Kelompok 2.....	40
6. Uji <i>Pre-Test Post-test</i> Kelompok 1.....	41
7. Uji <i>Pre-Test Post-test</i> Kelompok 2.....	42
8. Uji t Data Selisih <i>Pre-test Post-test</i> Kelompok 1 vs Kelompok 2.....	43
9. Hasil Peningkatan Kelincahan.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan <i>Forehand</i> .....	9
2. Pegangan <i>Backhand</i> .....	9
3. Pergerakan Pergelangan Tangan .....	10
4. Pola Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> .....	17
5. Pola Latihan <i>20-Yard Square</i> .....	18
6. Start pada <i>Shuttle Run</i> .....	29
7. Mengambil Balok .....	29
8. Lapangan <i>Shuttle Run</i> .....	30
9. Peningkatan Kelincahan .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Dosen Pembimbing. ....	54
2. Penetapan Dosen Pembimbing .....	55
3. Permohonan Izin Penelitian .....	56
4. Surat Keterangan Penelitian .....	57
5. Pengesahan Penelitian .....	58
6. Jadwal Latihan atau Pemberian <i>Treatment</i> .....	59
7. Program Latihan .....	60
8. Daftar Sampel Penelitian .....	63
9. Daftar Sampel Penelitian Kelompok 1.....	64
10. Daftar Sampel Penelitian Kelompok 2.....	65
11. Data Hasil <i>Pre-test Shuttle Run</i> Kelompok 1.....	66
12. Data Hasil <i>Post-test Shuttle Run</i> Kelompok 1 .....	67
13. Data Hasil <i>Pre-test Shuttle Run</i> Kelompok 2.....	68
14. Data Hasil <i>Post-test Shuttle Run</i> Kelompok 2.....	69
15. Perhitungan Hasil Statistik Latihan <i>X-Pattern Multi-Skill</i> dan <i>20-Yard Square</i> .....	70
16. Nilai-Nilai t .....	77
17. Dokumentasi Penelitian .....	78



## DAFTAR SINGKATAN

1. PB : Persatuan Bulutangkis
2. Kab : Kabupaten



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan masyarakat. Karena pada dasarnya kehidupan selalu berhubungan dengan fisik. Manusia menjadikan olahraga sebagai wadah unuk menjaga kesehatan tubuh dan untuk prestasi. Untuk taraf usia dini, olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan dan pembentukan karakter seorang anak. Sehingga dalam kurikulum pendidikan di Indonesia pendidikan olahraga selalu di berikan pada setiap jenjang sekolah mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini hingga tingkat Universitas. Salah satu cabang olahraga tersebut adalah bulutangkis. Olahraga di Indonesia adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Keberadaan olahraga sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak, karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Menurut Tohar (2004:4) “usaha untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara *universal*”. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan sering kali menjurus kel *mal practice* dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak tercapai. Prinsip latihan yang paling penting



dijadikan pedoman untuk meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga antara lain: pemanasan tubuh, berfikir positif, prinsip beban berlebih, intensitas latihan. Menurut Tohar (2004:6) “prinsip latihan berlebih atau *overload principle* adalah latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat”. Pemain harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dia lakukan pada saat itu. Setiap bentuk latihan untuk keterampilan fisik, teknik dan mental sekalipun harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Jika beban latihan terlalu ringan dibawah kemampuan beberapa lama latihan itu akan dilakukan dan selalu mengulang-ulang latihan hasilnya tidak akan meningkatkan prestasi dan apabila beban terlalu berat prestasinya tidak akan berkembang dengan baik, akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi dan perlu dipertimbangkan.

Bulutangkis merupakan olahraga semua lapisan masyarakat. Selain sebagai olahraga rekreasi, bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat dunia. Terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Rekor-rekor atas nama putra-putri Indonesia memang telah diakui dunia oleh tercapainya prestasi yang fenomenal.

Tujuan semula dari olahraga bulutangkis adalah untuk berekreasi atau mencari keringat saja. Setelah perkembangan zaman olahraga ini menjadi terkenal ditengah air dan lapisan masyarakat, kemudian barulah disadari bahwa bermain bulutangkis tidak hanya sekedar mencari keringat saja namun ada tujuan lain yaitu 1) olahraga rekreasi 2) olahraga pendidikan, 3) olahraga

kesehatan atau media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan 4) olahraga prestasi. Prestasi membanggakan yang telah diraih itu membuat bulutangkis bukan hanya menjadi urusan orang-orang PBSI, melainkan juga menjadi urusan masyarakat Indonesia, baik pelaku bisnis maupun penggembira. Berangkat ke luar negeri untuk mengikuti kejuaraan bulutangkis dengan membawa nama bangsa menjadi sesuatu yang harus dipersiapkan secara matang. Tercapainya prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis harus melalui pembibitan usia dini, biasanya pembibitan usia dini dilakukan di klub-klub bulutangkis. Klub-klub ini mengajarkan bagaimana cara bermain bulutangkis dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar dan teknik pukulan, strategi, mental dan fisik. Untuk menjadi pemain yang berprestasi seseorang harus menguasai teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan.

Menurut Tohar (1992:34) “unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bulutangkis”. Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar ini mencakup: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki atau *footwork*, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Selain teknik dasar, seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan. Ada beberapa teknik pukulan seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash drive*, dan *return service*. Selain menguasai teknik dasar dan teknik pukulan, pemain juga harus memiliki bekal fisik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Menurut M. Sajoto (1995:2) ada 10 macam komponen kondisi fisik. Adapun kesepuluh komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam melakukan latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* sebagai unsur pendukung dalam upaya pencapaian teknik gerak adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (M. Sajoto, 1995:9).

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Sehingga perlu adanya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik seperti latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015". Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah sebagai berikut: 1) Kelincahan mempunyai peranan yang sangat penting dalam bulutangkis, peranannya yaitu untuk menjangkau seluruh sudut lapangan (menguasai lapangan) saat permainan berlangsung, 2) Latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain

bulutangkis, 3) Belum ada penelitian yang secara khusus membahas tentang penelitian tersebut di PB. Mustika Kab. Pekalongan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Latihan kondisi fisik secara teratur dan terprogram dapat memberikan pengaruh yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal perlu adanya latihan dengan sistem pembinaan yang teratur, terprogram, dan sistematis. Untuk mendapatkan hasil kelincahan yang baik perlu latihan khusus akan tetapi dari pengamatan di lapangan, di Kab. Pekalongan sendiri masih banyak klub bulutangkis yang menggunakan model latihan fisik yang kurang sesuai dengan kebutuhan pemain. Salah satu diantaranya yaitu klub PB. Mustika Kab. Pekalongan yang melakukan latihan rutin seminggu empat kali, Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat di GOR Kedungwuni.

Latihan kelincahan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut. Melihat hal-hal tersebut penulis mengadakan penelitian latihan fisik yang belum pernah diadakan oleh penelitian lain dengan menggunakan latihan *x-pattern*, *multi-skill* dan *20 yard-square*.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Menurut pengamatan peneliti di lapangan, masih banyak klub-klub bulutangkis di Pekalongan yang menggunakan model latihan fisik yang kurang sesuai dengan kebutuhan pemain, guna mencapai kelincahan yang baik dalam permainan bulutangkis tanpa mengesampingkan aspek-aspek yang lainnya.

Sehingga peneliti ingin memberikan latihan *x-pattern multi-skill* dan *20 yard-square*.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang belum pernah diadakan oleh peneliti lain. Penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* dan *20-Yard Square* terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini yaitu :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *x-pattern multi-skill* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan antara latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *x-pattern multi-skill* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.

- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dapat menjadi inspirasi bagi semua orang khususnya di bidang bulutangkis.

### 1.6.2 Manfaat secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai perbedaan pengaruh antara latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pemain bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan olahraga khususnya di bidang bulutangkis.

## BAB 2

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Permainan Bulutangkis

###### 2.1.1.1 Taktik dan Strategi Permainan Tunggal

Permainan tunggal merupakan suatu jenis permainan yang membutuhkan kesabaran, kondisi prima, katangkasan, dan penguasaan posisi dalam lapangan. Inti dari taktik dan strategi tingkat dasar ini adalah: untuk mengocok lawan kemuka dan ke belakang lapangannya dengan pukulan-pukulan *drop* dan *clear*, sehingga akhirnya lawan melakukan pukulan lemah atau suatu kesalahan. Hanya bila lawan melakukan pukulan yang lemahlah, maka anda baru dapat melakukan pukulan *smash* tepat sasaran yang anda rencanakan. Ingat bahwa pukulan *smash* merupakan suatu pukulan yang ditujukan untuk mengakhiri *rally* dan bukan untuk mencoba membuka kelemahan. Bila terlalu banyak melakukan pukulan *smash*, maka anda akan cepat letih. Apalagi bila pukulan *smash* tersebut anda lakukan dari bagian belakang lapangan anda, maka lawan akan mampu mengendalikan *smash* tersebut dan mengubah menjadi serangan balasan berupa pukulan *drop* yang menyebrangi lapangan secara diagonal.

Lapangan bulutangkis untuk permainan tunggal mempunyai lebar hanya 5,4 meter, sedangkan panjang lapangan dari jaring ke garis paling belakang ialah 6,6 meter, anda dapat membuat lawan berlari lebih jauh bila anda dapat membuatnya bergerak secara diagonal dalam lapangannya. Karena dengan demikian, jarak yang harus ditempuhnya ialah 8,4 meter.

Dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk melatih dan mengembangkan cara permainan menyerang maupun bertahan dalam tiap permainan posisi anda akan berubah-ubah dari menyerang ke bertahan.

#### 2.1.1.1.1 *Service* permainan tunggal

Pukulan *service* utama dalam permainan tunggal ialah pukulan yang tinggi dan jauh ke belakang meskipun harus diakui bahwa dewasa ini ada kecenderungan para pemain tunggal banyak yang menggunakan *service* pendek untuk menghindari serangan dari lawan yang bertipe menyerang. Cobalah melakukan *service* tinggi jauh ke belakang sedemikian rupa sehingga *shuttle* jatuh lurus kebawah, dekat dari belakang lapangan lawan. Ini akan memaksa lawan mundur dalam lapangannya dan karena sudut jatuh *shuttle* yang tegak lurus lantai maka pengaturan waktu (*timing*) akan sukar untuk dilakukannya.

#### 2.1.1.1.2 *Service return* permainan tunggal

Posisi anda dalam menerima servis harus berada 1,8 meter dibelakang garis servis pendek. Bila anda berada dibidang kanan lapangan, anda harus berada dekat garis tengah lapangan, sedangkan bila anda berada dibidang kiri lapangan, maka jarak anda dengan garis tengah lapangan harus 90-120 cm. Berdirilah dengan cara berdiri diagonal, kaki kiri berada di muka. Pada posisi ini, anda akan lebih mudah bergerak maju atau mundur. Selalulah mengembalikan servis rendah secepat mungkin. Karena hal ini kan memberi lebih banyak tekanan kepada lawan. Jangan bermain terlalu dekat dengan garis batas lapangan pada saat anda diserang oleh lawan, karena anda akan mudah membuat kesalahan. Usahakan jarak yang aman, sehingga anda tidak menghadiahkan angka cuma-cuma kepada lawan. Buatlah agar lawan memperjuangkan setiap angka yang diperolehnya.



#### 2.1.1.1.3 *Smash return* permainan tunggal

Cara mengembalikan pukulan *smash* yang terbaik dalam permainan tunggal ialah dengan menggunakan pukulan *drop*. Bila lawan melakukan pukulan *smash*nya dari tempat yang relatif jauh kebelakang, mainkan *drop* anda sehingga *shuttle* melayang kira-kira 15-20 cm diatas jaring dengan arah *shuttle* yang melengkung. Ini akan memaksa lawan anda berlari mencapai jaring dan membuat pukulan menyerangnya berubah menjadi senjata yang menyerang tuannya sendiri. Bila waktu mengizinkan, mainkan pukulan *drop* menyilang, tetapi ini hanya dapat anda lakukan bila lawan melakukan *smash* yang lurus. Bila pukulan *smash*nya menyilang lapangan, mainkan pukulan *drop* lurus. Dua jenis pukulan *drop* yang diarahkan jauh dari lawan anda, akan menyulitkannya karena: 1) ia akan mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk melancarkan pukulan berikutnya, 2) ia harus mencapai jarak yang cukup jauh untuk membuat pukulan berikutnya.

#### 2.1.1.1.4 Strategi permainan yang umum

Setiap kali setelah melakukan pukulan, seorang pemain harus selalu berusaha untuk kembali ke posisi tengah lapangannya dan siap menghadapi pukulan berikutnya yang dilancarkan oleh lawannya. Ini tidak selalu mudah dilakukan bila anda telah melakukan pukulan yang buruk, atau lawan telah dapat mencapai *shuttle* sebelum anda sempat kembali ke posisi tengah lapangan, anda harus berhenti ditempat dimana anda sedang berada tepat pada saat lawan memukul *shuttle*. Anda akan heran, betapa banyak jarak yang akan anda hemat bila anda berhenti bergerak pada saat lawan memukul, dan setelah itu baru bergerak kembali sebagai reaksi dari pukulannya tersebut. Ini disebabkan anda akan jarang salah langkah. Bila anda berada dalam kesukaran, lakukanlah

pukulan clear tinggi yang jauh kebelakang. Ini akan lebih memberi anda banyak waktu untuk kembali keposisi siap ditengah lapangan dan akan mengurangi tekanan yang diberikan lawan.

#### 2.1.1.2 Taktik dan Strategi Permainan Ganda

Ada tiga formasi yang dapat digunakan dalam suatu tim ganda: 1) berdiri bersisian, 2) berdiri satu dimuka dan satu dibelakang, 3) kombinasi dari ketiga kombinasi yang telah disebutkan terdahulu. Pada tingkat ini, hanya akan dibahas tentang formasi pertama dan kedua.

##### 2.1.1.2.1 Posisi bersisian

Formasi berdiri bersisian merupakan formasi termudah untuk diajarkan kepada pemain yg baru belajar. Lapangan dibagi 2 oleh garis tengah lapangan dan tiap pemain berdiri ditiap bidangnya masing masing yang dibatasi oleh garis belakang dan jarring. Posisi melakukan atau menerima servis juga bersisian. Keuntungan dari posisi ini yaitu: 1) daerah kekuasaan tiap pemain terlihat dan dibatasi oleh garis garis yang nyata, sehingga menghindari kesalahpahaman yang mengakibatkan salah pukul atau patahnya raket pemain, 2) mudah dan sederhana untuk dipelajari, 3) merupakan formasi yang baik dan mempunyai pertahanan yang kuat sehingga lawat sukar menembusnya dengan *smash*.

##### 2.1.1.2.2 Posisi dimuka dan dibelakang

Formasi ini biasanya digunakan dengan dua cara yaitu: 1) bila salah satu *patner* pemain lebih kuat dari pada yang lain, maka pemain yang lebih lemah bermain dekat jaring, sedangkan pemain yang lebih kuat menguasai seluruh lapangan belakang, 2) bila suatu tim ingin terus menerus melakukan pukulan serangan. Formasi ini mudah dan sederhana untuk dipelajari dan tiap pemain mempunyai bidang permainan serta tanggung jawab yang jelas. Kerugian yang

utama dalam formasi ini ialah lawan dapat mengocok pemain belakang dari sisi kiri kekanan dan sebaliknya. Hampir tidak mungkin pemain belakang ini dapat menguasai semua pukulan *smash* yang dilancarkan lawan ke garis samping kiri atau kanan lapangan. Ini merupakan kelemahan dalam sistem pertahanan. Keuntungan formasi ini yaitu: 1) merupakan formasi yang baik untuk menyerang, dan 2) memungkinkan untuk menyembunyikan pemain yang lebih lemah ke dekat jaring.

Ada beberapa dasar penting yang harus ditambahkan dalam uraian mengenai kedua formasi tersebut, yaitu:

#### 2.1.1.2.3 *Service* permainan ganda

Pukulan *service* rendah merupakan *service* dasar dalam permainan ganda. Meskipun anda tidak akan memenangkan banyak angka dengan pukulan *service* ini, tapi ini akan memaksa lawan untuk melakukan pukulan ke atas, dan dari sini anda akan melakukan serangan. Sasaran terbaik untuk *service* ini ialah sedekat mungkin dengan garis tengah lapangan. Karena hal itu akan mengurangi kemungkinan sudut datang pukulan balasan yang dapat dilancarkan oleh lawan. Dalam formasi di muka dan di belakang, pemain yang melakukan servis harus melangkah ke muka setelah melakukan pukulan, dan melayani semua pukulan jaring yang dilakukan lawan. Hal ini berbeda dengan formasi bersisian, setiap *partner* pemain harus melayani semua pukulan yang dilayangkan ke bidangnya masing-masing sebatas jaring dan garis belakang lapangan.

#### 2.1.1.2.4 *Service return* permainan ganda

Pemain yang menerima servis berdiri satu sampai tiga langkah dibelakang garis pendek, shuttle harus diterima secepat mungkin pada saat ia

melayang menyebrangi garis, dan kepala raket harus menghadap ke atas. Hanya dengan cara ini anda akan dapat menekan tim yang melakukan servis. Cobalah untuk mengembalikan pukulan servis ini dengan pukulan *drop* yang dekat dari atau pukulan kearah bawah yang mendorong *shuttle* kedekat garis samping lapangan yang terdekat. Bila servis yang dilakukan tinggi, penerima harus langsung menyemesh *shuttle* tersebut lurus kedepan. Bila penerima sedang dalam keadaan tidak seimbang dan tidak siap, ia harus melakukan pukulan *drop* yang cepat dan lurus.

#### 2.1.1.2.5 *Smash* permainan ganda

Posisi dalam melakukan *smash* dan sasaran yang dituju oleh *shuttle* merupakan hal yang sangat penting. Jangan sekali-kali melakukan pukulan *smash* menyilang dalam permainan ganda. Karena, *shuttle* sangat cepat kehilangan kecepatannya terutama bila jarak yang ditempuh *shuttle* jauh, sehingga lawan akan mengembalikan *shuttle* tersebut dengan pukulan yang menyulitkan anda. Pukulan *smash* anda harus lurus dan langsung ke tengah tubuh pemain di depan anda. Ini akan menyukarkan dia dan membuatnya tidak dapat mengembalikan pukulan anda secara menyilang. Keuntungan lain bila mengarahkan *smash* anda ke daerah yang baru disebutkan tadi ialah *partner* anda akan dapat menebak arah pukulan anda yaitu ke bidang lapangan lawan yang berada lurus di hadapan anda sehingga ia dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi pukulan balasan lawan.

#### 2.1.1.2.6 *Drop* permainan ganda

Dalam permainan ganda, pukulan *drop* tidak dilakukan dengan kecepatan rendah karena salah satu pemain lawan akan dapat mengembalikan dan mematikan pukulan tersebut. Biasanya pukulan *drop* diarahkan ke tengah

lapangan lawan. Ada 3 alasan utama mengapa titik sasaran ini yang dipilih ketika melancarkan *drop* cepat dalam permainan ganda: 1) mengecilkan sudut datang pukulan balasan, 2) akan lebih mudah bagi *partner* anda untuk menjaga jaring bila *shuttle* dilayangkan ke tengah, 3) anda akan dapat membingungkan lawan karena mereka merasa ragu-ragu, siapa yang akan menerima pukulan anda.

#### 2.1.1.2.7 *Smash return* permainan ganda

Ada 3 standar untuk mengembalikan pukulan *smash* yang dilakukan dengan baik: 1) pukulan *drive* langsung lurus ke depan, 2) pukulan *drop* langsung lurus ke depan, 3) pukulan *clear* yang menyilang lapangan. Pengembalian pukulan *smash* yang terbaik ialah pukulan *drive* yang lurus langsung mengarah ke bawah, ke garis samping yang terdekat. Pukulan *drive* lurus ini, harus dipukul dekat jaring dan turun ke sudut lapangan sehingga lawan yang menjaga jaring tidak dapat mencapai *shuttle* dan memukulnya ke arah bawah lapangan anda. Pukulan ini juga harus cukup keras, sehingga sedikitnya dapat melampaui garis servis pendek. Ini akan memaksa lawan yang menjaga bagian belakang lapangan untuk memukulnya pada ketinggian pinggang atau lututnya.

#### 2.1.2 **Komponen Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan, kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik yaitu : 1) kekuatan, 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (fleksibilitas), 6) keseimbangan (*balance*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) ketepatan (*accuracy*), 9) reaksi (*reaction*), 10) kelincahan (*agility*).

#### 2.1.2.1 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan berasal dari kata lincah, menurut Harsono (1993:14) “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dan menurut Suharno HP (1983:28) mendefinisikan “kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi”.

Kelincahan harus dan mutlak dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis. Hal tersebut dapat kita amati dalam permainan bulutangkis, dimana setiap pemain harus benar-benar menguasai lapangan untuk mengejar dan mengembalikan *shuttlecock* dari lawan baik kedepan, belakang, samping, atau seluruh penjuru. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan. Suharno (1985:33) mengatakan, “kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan”.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, merubah arah dan posisi. Kemampuan merubah arah dan posisi tergantung pada situasi yang dihadapi dalam waktu singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh pemain saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi. Kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerak tiba-tiba.

Menurut M. Sajoto (1988:17) "kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu". Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Selain itu, menurut Eri Pratiknyo DW (2003:3) "kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah, atau posisi tubuh dengan cepat, selain itu juga untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh". Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk bergerak mengubah arah dan posisi, melakukan gerakan yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien.

Menurut Nossek Y (1982:145) yang dikutip Sudarso (2005:28) jenis-jenis kelincahan yang bervariasi adalah sebagai berikut: 1) kemampuan reaksi yang ditunjukkan dengan reaksi yang cepat dan efektif terhadap situasi-situasi kompetitif yang bervariasi juga yang tak diharapkan seperti penginderaan melangkah ke samping, pengelatan, 2) kemampuan aplikasi terhadap kondisi-kondisi yang berubah (bermain dengan bola yang basah yang begitu berat, pengaruh angin, tanah yang tidak rata, dll), 3) kemampuan kontrol badan yang diwujudkan dalam perbuatan gerakan-gerakan secara tepat dan dilakukan secara sempurna, 4) kemampuan orientasi dalam gerakan-gerakan yang rumit



(gerakan putar secara cepat, bergulung, jungkir-balik dll), 5) kemampuan kombinasi memungkinkan seorang olahragawan untuk melakukan gerakan-gerakan yang membawa kesuksesan 6) kemampuan keseimbangan adalah sangat penting saat tubuh yang melayang dan melompat, berbelok atau keseimbangan dalam latihan senam, 7) kemampuan mobilitas yang sangat penting dalam permainan-permainan (misalnya program perubahan arah lari, membelok, gerakan penghentian dan lainnya), 8) ketrampilan sebagai suatu cara melakukan gerakan-gerakan yang diperhalus dengan tangan dan kaki.

Sedangkan menurut Suharno HP (1983:47) kelincahan ada 2 macam yaitu: 1) kelincahan umum (*general agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya, 2) kelincahan khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dewasa dan cabang olahraga lain yang tidak dibutuhkan, akrobat, loncat, indah dan bermain voli.

Terdapat komponen-komponen yang mempengaruhi hasil kelincahan seseorang. Tingkat kelincahan setiap orang berbeda, komponen tersebut terdiri atas: 1) komponen utama, 2) komponen pendukung. Komponen utama yang mempengaruhi hasil kelincahan seseorang adalah kekuatan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1988:16). Sedangkan menurut Eri Pratiknyo DW (2000:2) menerangkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan beban kerja. Disamping itu kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Disamping komponen utama juga ada komponen yang lain yaitu komponen pendukung yang juga mempengaruhi hasil kelincahan



seseorang. Yang termasuk dalam kelompok pendukung yaitu: 1) kecepatan, 2) daya ledak, 3) koordinasi, 4) reaksi. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Kecepatan adalah kemampuan untuk memungkinkan seseorang untuk merubah arah secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Eri Pratiknyo DW, 2000). Daya ledak adalah ketrampilan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988:17).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sebagai tujuan dan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik akan berakibat pengeluaran tenaga yang berlebihan, keseimbangan terganggu, cepat lelah dan mudah terjadi cidera (Eri Pratiknyo DW, 2000).

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1988:18). Keseimbangan juga merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan. Keseimbangan tergantung dari integritas kerja panca indra penglihatan, *kanalis simisirkularis* pada telinga dan reseptor pada otot (Eri Pratiknyo, 2000).

Reaksi seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, *feeling* atau *feeling* lainnya. Reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik dalam

menerima rangsangan reaksi berhubungan dengan waktu refleksi, waktu gerakan dan waktu respon (M. Sajoto, 1988:18)

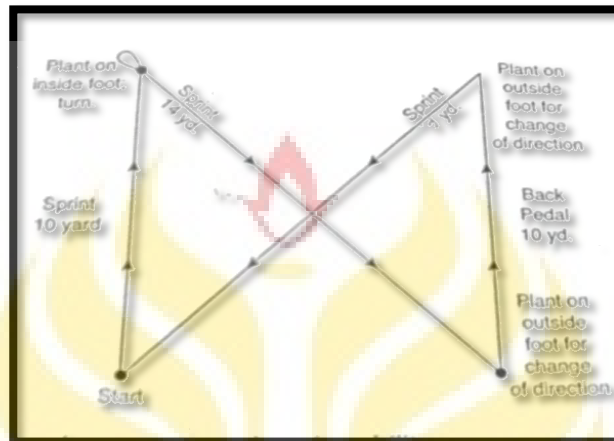
Menurut Harsono (1988:13), kelincuhan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi *fleksibilitas* yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Aryotmo Tjokronegoro (1984:89), faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan adalah: 1) tipe tubuh, gerakan-gerakan kelincuhan menuntut terjadinya pengurangan dan pamacuan momentum tubuh secara bergantian, dimana momentum dengan masa dikalikan kecepatan dihubungkan dengan tipe tubuh, 2) usia dan jenis kelamin, anak pria memperlihatkan kelincuhan sedikit lebih baik daripada wanita sebelum mereka mencapai usia pubertas, setelah pubertas perubahan tersebut akan lebih mencolok 3) berat badan, seseorang yang berat badannya lebih akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dibandingkan seseorang yang mempunyai berat badan ideal, 4) kelelahan, seseorang yang lelah tidak dapat melakukan kegiatan dengan baik dan sempurna, kecepatan dan koordinasinya turun.

Menurut Suharno HP (1983:47), faktor-faktor penentu tidak baiknya kelincuhan adalah sebagai berikut: 1) kecepatan reaksi, 2) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, 3) kemampuan mengatur keseimbangan dari gerakan-gerakan, 4) tergantung kelenturan sendi-sendi, 5) kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik. Kelincuhan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga. Kegunaan kelincuhan secara langsung menurut Suharno HP (1983:47) adalah: 1) mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda, 2) mempermudah penguasaan teknik-teknik yang tinggi, 3) gerakan-gerakan dilakukan secara efisien, efektif dan ekonomis, 4) mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungannya.

### 2.1.2.1.1 Latihan Kelincahan

#### 2.1.2.1.1.1 Latihan *X-Pattern Multi-Skill*

Tujuan latihan *x-pattern multi-skill* yaitu untuk meningkatkan pergerakan transisi dan kemampuan memotong.

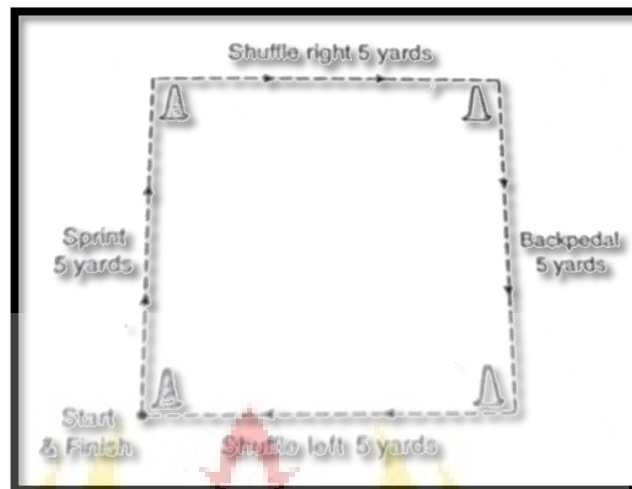


Gambar 2.1.4  
Pola latihan *x-pattern-multi-skill*  
(Sumber: Lee E. Brown, et al: 2000:63)

Prosedur dalam melakukan latihan *x-pattern multi-skill* adalah latihan dengan alat bantu kerucut, gunakan pada kaki bagian dalam; secara bergiliran, lari cepat 7 yard, gunakan pada kaki bagian luar untuk perubahan arah. Sedangkan tata cara dalam melakukan latihan *x-pattern multi skill* adalah mulai pada dua poin sudut/posisi berdiri., lari cepat 7 yard menuju kerucut pertama, pada kerucut pertama lari cepat secara diagonal 10 yard menuju kerucut kedua, backpedal (berlari mundur) sebanyak 7 yard menuju kerucut ketiga, pada kerucut ketiga, lari cepat secara diagonal 10 yard menuju kerucut keempat.

#### 2.1.2.1.1.2 Latihan *20-Yard Square*

Tujuan latihan *20-yard square* yaitu untuk meningkatkan perubahan arah dan posisi tubuh, perpindahan antara ketrampilan dan kemampuan memotong (Lee E. Brown, et al:2000:62).



Gambar 2.1.5  
Pola latihan *20-yard square*  
(Sumber: Lee E. Brown, et al: 2000:62)

Prosedur dalam melakukan latihan *20-yard square* adalah latihan dengan alat bantu kerucut, langkah ke samping kanan 5 yard, lari cepat 5 yard, berlari mundur (*backpedal*) 5 yard, langkah ke samping kiri 5 yard, mulai dan akhir/selesai. Sedangkan tata cara dalam melakukan latihan *20-yard square* adalah mulai pada dua poin sudut/cara berdiri, lari cepat 5 yard menuju kerucut pertama, buat potongan kanan yang tajam, langkah ke samping kanan 5 yard, buat potongan kembali yang tajam, *backpedal* (berlari mundur) 5 yard menuju ke kerucut berikutnya, buat potongan kiri yang tajam, langkah ke samping kiri sampai akhir.

## 2.2 Kerangka Berfikir

### 2.2.1 Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi-Skill* terhadap Kelincahan

Latihan *x-pattern multi-skill* bertujuan untuk meningkatkan pergerakan transisi dan kemampuan memotong (Lee E. Brown, et al:2000:62). Dalam melakukan latihan *x-pattern multi-skill* rute yang harus dilalui pemain dalam

menyelesaikan tes kelincihan berbentuk graf menyilang. Latihan ini sangat membantu pemain khususnya saat bermain netting. Dalam melakukan latihan *x-pattern multi-skill* seorang pemain bulutangkis memerlukan kelincihan, karena kelincihan merupakan salah satu faktor yang diperlukan oleh pemain bulutangkis profesional. Dengan memiliki tingkat kelincihan yang baik, pemain bulutangkis dapat dengan mudah menguasai lapangan dikarenakan kelincihan membuat pergerakan pemain lebih efektif. Dari pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *x-pattern multi-skill* dapat meningkatkan kelincihan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan sebagai berikut :“diduga ada pengaruh latihan *x-patten multi-skill* terhadap kelincihan pemain putra PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015 yang signifikan”.

### **2.2.2 Pengaruh Latihan 20-Yard Square terhadap Kelincihan**

Latihan *20-yard square* bertujuan untuk meningkatkan perubahan arah dan posisi tubuh, perpindahan antara ketrampilan memotong (Lee E. Brown, et al:2000:62). Dalam melakukan latihan *20-yard square* seorang pemain bulutangkis memerlukan kelincihan, karena kelincihan merupakan salah satu faktor yang diperlukan oleh pemain bulutangkis profesional. Dengan memiliki tingkat kelincihan yang baik, pemain bulutangkis dapat dengan mudah menguasai lapangan dikarenakan kelincihan membuat pergerakan pemain lebih efektif. Dari pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *20-yard square* dapat meningkatkan kelincihan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan sebagai berikut :“diduga ada pengaruh latihan *20-yard square* terhadap kelincihan pemain putra PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015 yang signifikan”.

### 2.2.3 Perbedaan antara Latihan X-Pattern Multi-Skill dan 20-Yard Square terhadap Kelincahan

Kombinasi langkah yang terdapat dalam latihan *x-pattern multi-skill* lebih banyak dibandingkan dengan kombinasi langkah yang terdapat pada latihan *20-yard square*, salah satu latihan ini lebih memberi kontribusi lebih dalam meningkatkan kelincahan pemain. Aspek lain yang menjadi penyebab latihan ini lebih efektif adalah latihan *x-pattern multi-skill* lebih mudah untuk dilakukan. Adanya pengendalian langkah selama mengikuti latihan *x-pattern multi-skill* membuat langkah pemain dalam menguasai lapangan lebih baik setelah diberi latihan ini.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan sebagai berikut :“diduga ada perbedaan antara latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pemain putra PB. Mustika Kab. Pekalongan tahun 2015 dimana latihan *x-pattern multi-skill* lebih efektif ”.

## 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi, 2004:10). Pendapat lain, Arikunto (2006:71) mengatakan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan teori dan kerangka berfikir tentang perbedaan latihan *x-pattern-multi-skill* dan *20-yard square* dengan kelincahan, maka hipotesis penelitian ini adalah :

2.3.1 Ada pengaruh latihan *x-pattern multi-skill* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.

2.3.2 Ada pengaruh latihan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.

2.3.3 Ada perbedaan antara latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

5.1.1 Ada pengaruh latihan *x-pattern multi-skill* dalam meningkatkan kelincahan sebesar 7,94% pada pemain bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015.

5.1.2 Ada pengaruh latihan *20-yard square* dalam meningkatkan kelincahan sebesar 1,28% pada pemain bulutangkis PB. Mustika Kab. Pekalongan Tahun 2015.

5.1.3 Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *x-pattern multi-skill* dan latihan *20-yard square* terhadap kelincahan pada pemain bulutangkis dimana latihan *x-pattern multi-skill* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian ini, disarankan bagi pemain putra PB. Mustika Kab. Pekalongan usia 11-13 untuk meningkatkan *kelincahan* menggunakan latihan *x-pattern multi-skill* dan *20-yard square*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 1990. *Theory and methodology Training*. Tesis. Universitas Negeri Semarang.
- \_\_\_\_\_. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bosco, James. 1983. *Measurement and Evaluation in Physical Education*. USA : Prentice Hall Inc.
- Brown, Lee E. 2000. *Training For Speed, Agility, and Quicknes*. USA: Human Kinetik.
- Dangsina Moeloek dan Aryotmo Tjokronegoro. 1984. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. 1977. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Perum Balai Pustaka.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. 2003. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : Depdikbud.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang: FIK UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. 1993. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Johnson, BL. and Nelson, JK. 1979. *Practrical Measurement for Evaluation Physical Education*. Menneapolis: Burger Publishing Company Edition.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effhar dan Dahara Prize.
- Nossek. 1982. *General Theory of Training*. National Institut For Sport. Pan African Press Ltd.
- PB. PBSI. 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.P.B.S.I Jakarta.

Sudarso. 2005. "Pemberdayaan Prasarana, Sarana Olahraga dan Kemampuan Guru Kelas/Guru Pendidikan Jasmani dalam Memodifikasi Peralatan Olahraga pada Pembelajaran Olahraga Jasmani di Sekolah Dasar". *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, Volume 4. Jakarta : Kementrian Negara dan Pemuda.

Suharno. 1983. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP FPOK.

\_\_\_\_\_. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP FPOK.

Suharsimi Arikunto. 1995. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1987. *Metodelogi Penelitian Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_. 2000. *Metodelogi Penelitian Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_. 2004. *Metodelogi Penelitian Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.

\_\_\_\_\_. 2004. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.