



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PERMAINAN  
MENJALA IKAN DAN PERMAINAN KUCING  
TIKUS DALAM MENINGKATKAN  
KELINCAHAN**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang

oleh  
**Dian Febriansyah Putra Perdana**  
**6301414014**

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

## ABSTRAK

**Dian Febriansyah Putra Perdana.** 2019. "Perbedaan Pengaruh Latihan Permainan Menjala Ikan dan Permainan Kucing Tikus Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB.Satria Slawi Tahun 2018". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Suratman.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB.Satria Slawi tahun 2018, (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB.Satria Slawi tahun 2018, (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB.Satria Slawi tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *True Experimental Design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis yang tergabung dalam PB. Satria Slawi tahun 2018. Teknik pengumpulan data menggunakan tes praktik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan kelincahan, (2) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan, (3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan antara kelompok permainan menjala ikan dengan kelompok permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan.

Simpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menjala ikan dan latihan permainan kucing tikus dengan nilai  $T 0.083$  dan nilai signifikansi  $0.938 > 0.05$ . Saran dari hasil penelitian (1) Penelitian ini tidak bisa dijadikan referensi bagi penelitian yang lain karena  $N$  terlalu kecil sehingga tidak menggambarkan sesungguhnya, (2) Seharusnya model latihan ini tidak digunakan untuk anak usia 13-15 tahun.

**Kata kunci: kelincahan, permainan menjala ikan, permainan kucing tikus**

## ABSTRACT

**Dian Febriansyah Putra Perdana.** 2019. "The Comparison of Traditional Games Between Menjala Ikan versus Kucing Tikus in Order to Enhance Agility". Final Project. Sport Coaching Education Departemen Of Semarang State University. Suratman.

The purpose of this research is to know the: (1) to know the influence of game fish in the menjala exercise improve agility athlete badminton PB. Satria Slawi year 2018, (2) to find out the influence of exercise game cat rats in increasing agility athlete badminton PB. Satria Slawi year 2018, (3) to find out the difference of influence of exercise game menjala game of cat and mouse fish in improving badminton athlete agility PB. Satria Slawi year 2018.

The research method used i.e. True Experimental Design. The sample in this study i.e. badminton athletes who are members of the PB. Satria Slawi year 2018. The technique of using the test data collection practices.

The results showed that: (1) there is no difference in the influence game fish menjala exercise in improving agility, (2) there is no difference in the influence game exercises in meningkatkan mice cat agility, (3) there is no difference influence of exercise among groups of fish with the Group menjala games game cat rats in increasing agility.

Summary of the research is there is no difference between the influence of exercise menjala exercise game fish and cat a rat with a value T 0083 and value the significance of  $0.938 > 0.05$ . Advice from research results (1) the research could not be used as a reference for other research because N is too small so as not to depict real, (2) research methods Should not be used for children aged 13-15 years.

***Key words: agility, menjala ikan game, kucing tikus game***

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dian Febriansyah Putra Perdana  
NIM : 6301414014  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan *Zigzag Run* Ditambah Latihan Menjala Ikan dan Kucing Tikus Terhadap Hasil Kelincahan (Eksperimen pada atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun PB. Satria Slawi tahun 2018).

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya 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 di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, Januari 2019  
Yang menyatakan

  
Dian Febriansyah Putra Perdana  
6301414014

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitiapenguji skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Dian Febriansyah Putra Perdana

NIM : 630141014

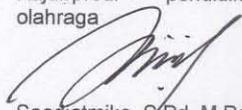
Judu : Perbedaan Pengaruh Latihan Zigzag Run Ditambah  
Menjala Ikan dan Kucing Tikus Terhadap Hasil  
Kelincahan (eksperimen pada atlet bulutangkis putra  
usia 13-15 tahun PB. Satria Slawi tahun 2018)

Hari : ..... *Senin*

Tanggal : ..... *28 Januari 2019*

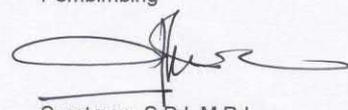
Menyetujui,

Kajur/prodi pendidikan kepelatihan  
olahraga



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP.197208151997021001

Pembimbing



Suratman, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197002032005011002

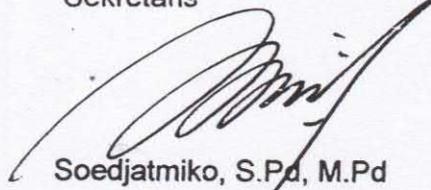
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dian Febriansyah Putra Perdana 6301414014  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul **"Perbedaan Pengaruh  
Latihan Permainan Menjala Ikan dan Permainan Kucing Tikus Dalam  
Meningkatkan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB.Satria Slawi Tahun 2018."**  
telah di pertahankan di hadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada  
Hari.....**Rabu**.....tanggal **6 Februari 2019**

  
Ketua  
Prof. Dr. Tariyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

### Panitia Ujian

Sekretaris

  
Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197208151997021001

### Dewan Penguji

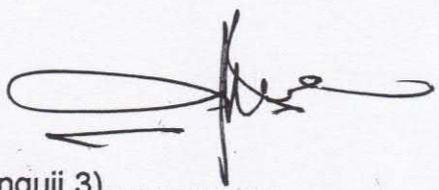
1. Drs. Joko Hartono, M.Pd  
NIP. 195611111984031001

(Penguji 1).....  


2. Dra. Maria Margaretha Endang S R, M.s. (Penguji 2).....  
NIP. 195501111983032001



3. Suratman, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197002032005011002

(Penguji 3).....  


## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Allah tidak membebani hamba-Nya diluar Kesanggupannya.”

(Q.s. Al-Baqarah: 286).

**Skripsi ini ku persembahkan  
kepada :**

bapakku Rodi,  
ibuku Krisdiana, adikku  
Andyka Nur Septian, dan Finita  
Prima Ariesta, dan rekan PKLO 2014.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Permainan Menjala Ikan dan Permainan Kucing Tikus Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB.Satria Slawi Tahun 2018.”** dapat terselesaikan.

Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini atas dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan tulus dan rendah hati penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Suratman, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing tunggal yang telah sabar dan memberikan ilmu hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga beserta staf karyawan atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Rodi dan Ibu Krsidiana tercinta yang telah memberikan dukungan materi, motivasi dan doa untuk menyelesaikanya skripsi ini.
7. Pihak PB. Satria Slawi yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh Atlet dan pelatih bulutangkis PB. Satria Slawi yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

9. Semua Rekan mahasiswa yang membantu dalam proses penelitian untuk penulisan skripsi ini.
10. Semua Teman yang memberikan motivasi, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan semua pihak yang membaca.

Semarang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1 Bulutangkis.....	8
2.1.1 Olahraga Bulutangkis .....	8
2.1.2 Kelincahan.....	15
2.1.2.1 Latihan Kelincahan.....	18
2.1.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.1.4 Pengembangan Hipotesis. ....	31
2.2 Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	36
3.2 Variabel Penelitian .....	37
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.5 Prosedur Penelitian .....	39
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Data .....	44
4.1.2 Uji Syarat.....	45
4.1.3 Uji Hipotesis .....	47
4.2 Pembahasan .....	49
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>50</b>
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran.....	50
Daftar Pustaka .....	51
Lampiran .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Statistik.....	44
4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	46
4.3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	47
4.4 Rangkuman Hasil Uji <i>Paired Sampel T Test</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar Permainan Kucing dan Tikus .....	26
2.2 Gambar Permainan Menjala Ikan .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Penetapan Dosen Pembimbing .....	54
2. Surat Permohonan Penelitian .....	55
3. Surat Keterangan Penelitian .....	56
4. Jadwal Latihan.....	57
5. Daftar Hadir Atlet .....	58
6. Tabulasi Penelitian .....	59
7. Hasil Analisis Data.....	60
8. Dokumentasi Penelitian .....	64

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang atraktif. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan yang dapat dimainkan oleh pria maupun wanita, permainan ini dapat dilakukan baik di dalam maupun diluar lapangan. Bulutangkis di Indonesia mempunyai tujuan mulia yaitu mengharumkan nama bangsa dan negara dalam kejuaraan internasional sehingga bangsa Indonesia dapat dikenal. Bulutangkis merupakan olahraga tangan yang dimainkan dengan menggunakan dua alat yaitu raket dan *shuttlecock* dimana olahraga ini dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Hal ini hanya dapat diketahui yaitu adanya lukisan-lukisan dari abad ke-17, bahwa permainan itu sudah dimainkan di Eropa, bahkan ada sumber yang menceritakan di negeri Tiongkok lama sudah terdapat permainan ini dengan menggunakan bola berbulu, yang menyerupai permainan bulutangkis pada masa sekarang ini (Tohar, 1992: 2). Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia berperan penting terhadap dunia perbulutangkisan. Banyak kejuaraan bulutangkis telah diselenggarakan dari berbagai tingkat daerah dan usia. Hal tersebut tentunya bertujuan untuk mencari bibit-bibit atlet bulutangkis yang bagus dan berprestasi sehingga nantinya bisa ditarik menjadi atlet nasional dan mewakili Indonesia di kancah internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Di Indonesia dewasa ini perkembangannya semakin maju, terbukti dengan semakin banyaknya klub bulutangkis yang ikut kejuaraan yang diselenggarakan baik di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang didalamnya terdiri dari teknik dasar, teknik pukulan dan pola pukulan. Unsur kelengkapan seorang pemain bulutangkis yang baik dan untuk mencapai prestasi tinggi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar bulutangkis. "Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bulutangkis" (Tohar, 1992: 34).

Pengusaan teknik dasar ini mencakup cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki, atau *footwork* dan pemusatan pikiran. Apabila berbagai teknik pukulan. Agar dapat menguasai tehnik pukulan dengan baik, seorang pemain harus benar- benar rajin berlatih sehingga mampu melakukan gerakan tersebut secara otomatis. Kelincahan pada bulutangkis juga sangat penting, untuk menjangkau *shuttlecock* kesegala arah agar tidak jatuh didaerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak cepat dan lincah untuk menjangkau *shuttlecock* sehingga *shuttlecock* dapat dipukul sempurna dan jatuh didaerah permainan lawan. Dengan demikian faktor kelincahan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang kompleks dalam permainan bulutangkis.

Adapun cara meningkatkan latihan kelincahan seorang atlet yaitu dapat juga divariasikan dengan permainan menjala ikan dan kucing dan tikus. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan gerakan *shadow* pada permainan bulutangkis. Karena gerakan *shadow* merupakan faktor penting dalam permainan bulutangkis untuk menjangkau dan memukul *shuttlecock* dengan sempurna di daerah permainan sendiri. Sedangkan untuk memperoleh bibit pemain bulutangkis yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bulutangkis khususnya dalam pelaksanaan *footwork*.

Latihan variasi permainan pertama yaitu menjala ikan yaitu sebuah permainan kelompok yang terdiri dari kurang lebih empat anak, permainan ini dapat bekerja sama, kelincahan, kecepatan dan saling berinteraksi satu sama lain untuk merancang strategi. Cara bermain yaitu terdapat dua regu yang satu menjadi ikan dan satu lagi menjadi jalanya, dan yang menjadi jala harus berusaha mengejar ikan agar tertangkap, jika ikan tertangkap maka harus bergabung menjadi jala juga.

Latihan variasi permainan kedua yaitu kucing dan tikus yaitu permainan perorangan atau kelompok yang tanpa alat hanya cukup dengan mengumpulkan orang saja untuk melaksanakan. Cara bermain yaitu salah satu orang menjadi tikus yang berada di dalam lingkaran dan salah satu orang berada di luar lingkaran yang berperan menjadi kucing, kemudian kucing harus berusaha menangkap tikus yang berada di dalam lingkaran.

Persatuan Bulutangkis Satria Slawi sudah dipandang sebagai klub yang banyak membina pemain-pemain yang hebat dan sudah seringkali mengharumkan nama Slawi di tingkat Eks-Karisidenan maupun Jateng-DIY. Oleh

karena itu di PB. Satria Slawi terus mengembangkan eksistensinya sebagai klub yang dipandang bagus oleh masyarakat Slawi yaitu dengan menambah jam terbang latihan bersama klub lainnya. Tetapi secara khusus latihan didalam PB. Satria Slawi masih menggunakan metode manual, jika setiap latihannya ditunggu oleh pelatih dan anak-anak selalu bergurau sendiri. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih PB. Satria yaitu Pak Sunarno pada Jumat tanggal 3 Agustus 2018 menurutnya kelincahan para atlet didikannya tersebut cukup berkembang dengan adanya latihan kelincahan pada setiap latihannya dan juga berkembang dalam segi permainan hal itu dibuktikan dengan banyak atlet yang menjuarai ditingkat Eks-Karisidenan Pekalongan dan juga Invitasi Bulutangkis tingkat Jateng-DIY. Kemudian wawancara saya juga berlanjut pada pelatih berikutnya yaitu Pak Didik pada tanggal 3 Agustus 2018, menurutnya perkembangan kelincahan atlet dalam bermain bulutangkis cukup meningkat namun tidak terlalu signifikan, atlet cukup berkembang pada pola pukulan dan pola permainan. Untuk itu setidaknya perlu program untuk latihan kelincahan yang bisa membuat anak bisa berkembang untuk kedepannya sekaligus agar anak juga senang dalam latihan kelincahan tersebut.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan Permainan Menjala Ikan dan Permainan Kucing Tikus Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB.Satria Slawi Tahun 2018 “ dengan alasan karena kelincahan salah satu faktor penting dalam permainan bulutangkis dan harus dimiliki setiap pemain bulutangkis. Ini sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah mendorong penulis untuk melakukan penelitian berkenaan judul di atas diketahui bahwa proses latihan kelincahan atlet bulutangkis membosankan dan kurangnya variasi permainan seperti dengan permainan bintang beralih, dengan *shuttle run*, ditambah dengan permainan hitam dan hijau sehingga atlet antusias. Bentuk latihan yang monoton menjadikan kebosanan. Maka dalam penelitian ini akan memberikan latihan sambil bermain yaitu dengan permainan menjala ikan dan permainan kucing tikus sehingga atlet berlatih sambil bermain.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, dana, tenaga dan kemampuan maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup dari penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya mengkaji pengaruh latihan permainan menjala ikan dan latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018?

- 1.4.3 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dengan latihan permainan kucing tikus pada atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.
- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dan latihan permainan kucing tikus pada atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua manfaat, antara lain :

### **1.6.1 Manfaat 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 Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan permainan menjala ikan dan permainan

kucing dan tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi usia 13-15 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan olahraga khususnya dalam meningkatkan kelincahan bulutangkis.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Bulutangkis**

##### **2.1.1 Olahraga Bulutangkis**

Bulutangkis telah ada sekitar abad ke-12 di lapangan kerajaan Inggris. Dan ada bukti-bukti yang menyatakan bahwa anggota-anggota kerajaan di Polandia memainkan olahraga bulutangkis pada akhir abad XVII atau permulaan abad XVIII. Di India, olahraga bulutangkis ini dimainkan di Poona, dan sampai tahun 1890 permainan ini disana dikenal dengan nama *Poona*. Sedangkan dapat diketahui bahwa nama "*badminton*" untuk bulutangkis berasal dari nama kota Badminton, tempat kediaman *Duke of Beaufort* (James Pole, 2007:7).

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dua orang dalam permainan tunggal dan empat orang dalam permainan ganda pada sebuah lapangan yang dibagi dua dengan membentangkan net di tengahnya. Permainan bulutangkis menggunakan raket sebagai pemukul *shuttlecock*, dan *shuttlecock* yang dibuat dari rangkaian bulu beratnya antara 73 gram sampai 85 gram atau 4,73 sampai 5,50 gram (Tohar, 1992: 24). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia.

Bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur dan berbagai tingkat keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan baik pria maupun wanita. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam ataupun di luar ruangan, baik untuk ajang persaingan maupun untuk rekreasi. Dalam bulutangkis, *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony

Grice, 2007: 1). Bulutangkis merupakan permainan yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan komponen biomotorik, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan. Gerakan yang cepat dan taktis untuk menempatkan bola secara tepat, merupakan sarana yang dapat meningkatkan kemampuan pada aspek kognitif (Tatang Muhtar, 2008:1.4). Bulutangkis dibangun sebelum abad ke 17, sebetulnya permainan ini sudah dimainkan di India dengan nama Poona. Pada waktu itu India masih berada dibawah jajahan Kerajaan Inggris. Permainan Poona menarik perhatian para tentara di Inggris. Kemudian permainan itu dibawa ke Negeri Inggris dan dimainkan disana.

Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Menurut Sapta Kunta P (2010:13), menyatakan bahwa teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis antara lain: 1) sikap berdiri (*stance*), 2) teknik memegang raket (*grip*), 3) teknik memukul bola (*stroke*), dan 4) teknik langkah kaki (*footwork*).

Untuk mencapai prestasi tinggi dalam permainan bulutangkis harus didukung kondisi prima dalam berbagai aspek. Cabang olahraga bulutangkis bersifat *competitive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan juara (Sapta Kunta P, 2010:1). Menurut Sapta Kunta P (2010:1), latihan fisik merupakan salah satu latihan yang harus dikembangkan dan harus menyesuaikan kebutuhan fisik dalam permainan bulutangkis terkini (*game 21*). Atlet bulutangkis dituntut untuk mengembangkan komponen fisik.

Pada tahun 1870 permainan Poona telah dimainkan oleh tentara Inggris di taman Istana Duke de Beaufort di kota Badminton di daerah Gloucester. Kemudian permainan Poona itu diganti namanya oleh orang-orang Inggris

dengan nama Badminton (Tohar, 1992: 2). Sekitar lima abad kemudian, sebuah permainan bernama *battle and shuttlecock* dimainkan di Cina, Jepang, dan Yunani. Permainan ini menggunakan *battlendore* untuk memukul *shuttlecock* bolak-balik. Pada abad keenam belas, olahraga ini menjadi populer di antara anak-anak Inggris. Di negara itu ditemukan ukiran kayu untuk abad pertengahan yang memuat gambar anak-anak menendang-nendang *shuttlecock*. Di dataran Eropa, permainan ini dikenal dengan nama *jeu de Volant*. Pada 1680-an, sebuah permainan bernama *poona* populer di India, permainan ini mirip dengan *battledore and shuttlecock*, tapi dengan tambahan net. Tentara Inggris ingin mempelajari permainan ini di India dan membawa ke Inggris pada tahun 1870-an. Pada tahun 1873, Duke of Beaufort mengadakan pesta kebun di halaman rumahnya dan di sana dimainkan olahraga *poona* sehingga dengan cepat disukai oleh kalangan elite negara itu. Pada 1877 dibentuk perkumpulan yang dinamakan *Bath Badminton Club*, yang kemudian mengembangkan sejumlah aturan permainan untuk olahraga tersebut. (Hermawan Aksan, 2013:16).

#### **2.1.1.1 Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 tahun**

Atlet adalah seseorang yang memiliki kemampuan dalam berolahraga baik secara teknik, fisik, maupun mental. Sedangkan menurut (KBBI, 2008) atlet bulutangkis adalah atlet yang mengikuti perlombaan, atlet yang mengikuti pertandingan (dalam beradu ketangkasan, kecepatan, ketrampilan dan kekuatan). Menurut Rubianto Hadi (2007:7) atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, dan kemungkinan mengalami kegagalan maupun sebagainya.

Atlet merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal, beberapa hal yang harus dimiliki calon atlet bulutangkis profesional seperti dipaparkan oleh Suharno (1986:4-5) sebagai berikut : 1) Kesalahan fisik dan mental yang baik, 2) Bentuk tubuh dan proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikuti, 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik, 4) Penguasaan teknik dasar yang sempurna, teknik menengah dan teknik tinggi, 5) Menguasai masalah-masalah taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan sistem-sistem bertanding, 6) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, 7) Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan kejajegan prestasi cabang olahraga yang diikuti.

Pemain bulutangkis adalah seseorang olahragawan yang fokus menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga bulutangkis sejak usia dini. Menurut Siswantoyo (2009:14) tahapan praktis dimulai olahraga pada cabang olahraga bulutangkis dimulai usia 10-12 tahun, tahap pengkhususan dimulai pada usia 14-16 tahun, sedangkan tahap puncak prestasi pada usia 20-25 tahun.

Berdasarkan pertahapan spesialis latihan diatas tersebut dapat diketahui bahwa pada usia 14-16 tahun seorang pemain bulutangkis telah fokus pada salah satu cabang olahraga. Pada usia 14-16 tahun tersebut biasanya seseorang pemain bulutangkis telah mengikuti banyak kejuaraan. Pada usia 20-25 tahun seorang pemain bulutangkis dituntut untuk memperoleh prestasi puncak. Pada usia pemain ini pemain bulutangkis telah mahir baik secara fisik, teknik, taktik maupu psikologis.

Pada sistem kejuaraan PB PBSI pemain bulutangkis dikelompokkan atas (1) usia dini: di bawah 10 tahun, (2) anak-anak di bawah 12 tahun, (3) pemula: di bawah 14 tahun, (4) remaja: di bawah 16 tahun, (5) taruna: di bawah 19 tahun, (6) dewasa: bebas, (7) veteran: 35 tahun ke atas, 40 tahun ke atas, 45 tahun ke atas, 50 tahun ke atas, 5 tahun ke atas, dan seterusnya dengan interval 5 tahun ke atas, tetapi yang mendapatkan point ranking hanya sampai dengan umur 55 tahun ke atas (PB PBSI, 2005:7).

Masa remaja merupakan bagian dari fase kehidupan seorang individu, yang merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial, dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Usia 13-15 tahun termasuk pada masa remaja awal, pada fase ini remaja sangat membutuhkan asupan gizi yang lebih agar pertumbuhan berjalan secara optimal, perkembangan fisik dapat dilihat dari pertumbuhan tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot yang berkembang dengan pesat (Yusuf, 2011). Menurut Thalib (2010) karena kemampuan otot yang sedang berkembang dengan pesat maka sangat baik bagi remaja tersebut untuk menerima suatu perlakuan atau suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisiknya.

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1) Jasmani

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas.

- 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri.
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

## 2) Psikis atau Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah.

## 3) Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, psikomotor, bahasa kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi efektif dan kepribadian. Untuk remaja awal (11-13 tahun s.d. 14-15 tahun) penjelasannya sebagai berikut: (a) Fisik; laju perkembangan secara umum berlangsung pesat. Porsi ukuran berat badan sering kali kurang seimbang, dan munculnya ciri-ciri sekunder (timbulnya bulu pada publik region, otot menyambung pada bagian-bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis kelamin (mentruasi pada wanita dan day dreaming pada laki-laki), (b) Psikomotor; gerak-gerik tanpa canggung dan kurang koordinasi, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan, (c) Bahasa; berkembangnya bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing,

menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik, (d) Perilaku kognitif; proses berpikir sudah mampu mengoprasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, deferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas, kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat, kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecendrungan yang lebih jelas, (e) Perilaku sosial; diawali dengan kecendrungan ambivalensi keinginan untuk menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer adanya semangat kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi, (f) Moralitas; adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua, dengan sikapnya dan cara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya, mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya, (g) Perilaku keagamaan; mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan sekeptis, penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang menekan dari luar dirinya, masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup, (h) Konatif, Emosi, Afektif, dan Kepribadian; lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) mulai menunjukkan arah kecenderungannya, reaksi-reaksi emosionalnya masih lebih dan belum terkendali masih pertanyaan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti dalam waktu yang tepat, kecendrungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, etentis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-

coba, merupakan masa kritis dalam menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

### **2.1.2 Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk bulutangkis, khususnya pada saat mengejar kok ke depan maupun ke belakang. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Gibney (2011, 20) bahwa *“Agility is Generally an expression of excellent movement. More specifically described as the combined sum of strength, speed, balance, flexibility and all other athletic abilities”*. Sedangkan dari sumber lain kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Sutrisna dan Khafadi, 2010, 139). Menurut Ismaryati (2008, 76) bahwa kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Harsono (dalam Satya, 2006: 17) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Nala (Satya, 2006: 17) menambahkan, bahwa bagian tubuh dalam mengubah arah gerakan tersebut secara mendadak dan dalam

kecepatan yang tinggi. Kelincahan ini penting untuk mendukung kegiatan olahraga lainnya seperti sepak bola, basket, dan volly sehingga kelincahan perlu dikembangkan dengan baik.

Mikdar (2006: 48) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk mengukur kelincahan seseorang disamping mengukur kemampuan kecepatan gerak juga perlu memperhatikan seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Kelincahan bagi anak merupakan sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Anak identik dengan karakteristiknya yang lincah untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh. Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang ada dalam kebugaran jasmani (Wira Indra Satya, 2006: 10). Seorang anak akan memiliki keterampilan motorik yang baik apabila dalam keadaan bugar jasmaninya, sehingga kelincahan dianggap penting dalam melatih perkembangan motorik kasar anak agar anak siap dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa kelincahan anak merupakan kemampuan seorang anak untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat yang dilakukan bersama dengan gerakan lain, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan anak ini terlihat saat anak melakukan gerakan perpindahan seperti saat anak berlari, meloncat,

dan kegiatan lainnya dengan gerakan yang cepat, kaki anak dapat menahan dengan kuat, keseimbangan tubuhnya terjaga dan tidak jatuh.

Kelincahan merupakan salah satu komponen dalam mencapai kebugaran jasmani. Seorang anak yang ada dalam keadaan bugar maka dia mempunyai kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total, berprestasi, dan memiliki fisik yang sehat.

Kelincahan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, dimana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa *adolesensi* cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan, kekuatan dan fungsi fisiologis. Perbedaan-perbedaan dalam penampilan keterampilan gerak

dasar antar kedua jenis kelamin semakin meningkat, anak laki-laki menunjukkan peningkatan yang tidak berarti, bahkan menurun setelah umur menstruasi. Hal tersebut dapat dilihat dalam berbagai gerakan, seperti lari, lompat jauh tanpa awalan, dan melempar jarak jauh.

Restu (2008) menyatakan, kelincuhan merupakan salah satu komponen biomotorik yang unik, dimana keunikan kelincuhan adalah memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, power, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan. Menurut Mappaompo (2011) kelincuhan 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.

Faktor yang mempengaruhi kelincuhan menurut Ismayarti (2008) tersusun atas beberapa komponen yang terdiri dari kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, waktu reaksi dan kekuatan. Selain itu kelincuhan dipengaruhi juga oleh usia, jenis kelamin dan berat badan, Kelebihan berat badan dapat mengurangi kecepatan kontraksi otot, yang akan mengurangi kecepatan gerak dan secara langsung akan mengurangi kelincuhan.

#### **2.1.2.1 Latihan Kelincuhan**

Meningkatkan sebuah tim olahraga tidak lepas dari kegiatan proses latihan. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*, dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut memiliki arti yang sama yaitu latihan. Menurut Bempa (1994: 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu

yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Nossek (1995: 3) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standart penampilan yang tinggi.

Definisi yang dianggap sederhana adalah memaparkan latihan sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan, Harsono (2015: 3). Sistematis adalah proses latihan yang dilaksanakan secara rutin, teratur, terencana, kontinyu, dan berkesinambungan dari sederhana ke yang kompleks, dari mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak. Berulang-ulang maksudnya setiap gerakan harus dilatih secara bertahap dan dilakukan berkali-kali supaya gerakan sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif sehingga menciptakan gerakan yang efisien.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan dalam berolahraga untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis dari latihan-latihan sebelumnya, dilakukan secara teratur, terencana, terukur, dan berkelanjutan. Setiap proses dalam latihan dilakukan evaluasi sehingga peningkatan atau penurunan kualitas latihan akan terpantau yang hasilnya akan digunakan untuk program latihan selanjutnya.

Dalam proses latihan harus memiliki tujuan dan sasaran latihan yang jelas agar latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan dan direncanakan. Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam meraih prestasi semaksimal

mungkin. Tujuan latihan secara garis besar menurut Sukadiyanto (2002: 9) antara lain: (a) mengembangkan dan meningkatkan kualitas fisik secara umum, (b) meningkatkan dan memperbaiki fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan taktik dan pola bermain, dan (e) meningkatkan psikis atlet dalam bertanding. Hal senada juga dikemukakan menurut Bempa (1994: 6) antara lain: (a) mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, (b) memperbaiki perkembangan fisik khusus, (c) memoles dan menyempurnakan teknik, (d) memperbaiki dan menyempurnakan strategi, (e) untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah cedera, (f) menambah pengetahuan berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan.

Berdasarkan pendapat menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam mempersiapkan atlet program jangka panjang maupun jangka pendek untuk meraih prestasi yang maksimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam bulutangkis adalah kelincahan (*agility*). Menurut Sukadiyanto (2002:111) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Apabila seorang pemain bulutangkis memiliki kelincahan bagus, maka akan mempermudah pemain untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock* dengan posisi yang benar saat memukul *shuffle*. Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 68) ketangkasan (kelincahan) adalah ketrampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan

keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono, 2001: 50). Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, masa tubuh atau berat tubuh umur, jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bulutangkis. Pemain yang lincah sangat efisien dan mudah untuk mengejar *shuttlecock* dilapangan bahkan pemain yang lincah juga dapat mengurangi timbulnya cedera. Dalam bulutangkis kelincahan dapat dilihat pada saat atlet bergerak mengejar *shuttlecock*, lari ke depan ke arah kanan dan kiri, lari ke samping ke arah kanan dan kiri, lari ke belakang ke arah kanan dan kiri yang membutuhkan pergerakan yang sangat cepat dalam mengubah arah, akurat tanpa mengurangi keseimbangan tubuhnya agar tidak terjadi keterlambatan saat memukul *shuttlecock* dan sebelum lawan akan mengembalikan pukulan pemain sudah siap berdiri di posisi tengah lapangan untuk mengejar jatuhnya *shuttlecock* yang di pukul lawan.

Jika dilihat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh

dan bagian-bagiannya. Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan.

Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Istilah keterampilan juga sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik. Jadi bisa disimpulkan keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan dalam olahraga.

Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) seseorang adalah lari bolak-balik (*suttle run*) yaitu latihan lari dengan jarak 4-5 meter dan dilakukan dengan cepat dan bolak-balik, lari *zigzag* yaitu lari yang dilakukan dengan *zigzag* diantara beberapa titik (jarak titik 1-2 meter), dan lari segala arah

yaitu lari yang dilakukan menurut komando dari pelatih misalnya kanan-kiri, depan belakang, melintang. Beberapa gerakan lari di atas dapat meningkatkan kelincahan anak (Satya, 2006: 19). Kelincahan dapat dilakukan dengan metode lari bolak-balik maupun gerakan meloncat. Berlari cepat dengan *zigzag* juga dapat meningkatkan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Gerakan-gerakan perpindahan di atas dapat digunakan untuk menstimulasi kelincahan anak yang nantinya akan dapat meningkatkan perkembangan motorik kasarnya.

Tujuan latihan lari *zigzag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang. Sesuai dengan tujuannya lari *zigzag* dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Latihan lari *zigzag* untuk mengukur kelincahan seseorang. Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan. Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan.
- 2) Latihan lari *zigzag* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan. Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *zigzag*.

Latihan lari *zigzag* hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988: 172). Menurut Harsono (1988: 172) keuntungan dan kerugian *zigzag run*, yaitu: 1) Keuntungan: a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat). b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *zigzag run*, 2) Kerugian: a) Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih. b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *zigzag run* atlet

menganggap sudut lari tes kelincahan *zigzag run* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

Peningkatan secara kuantitatif ini merupakan bagian yang dihasilkan oleh pertumbuhan yang berlangsung terus, terutama pertumbuhan yang cepat dimasa *adolesensi*. Yang menghasilkan peningkatan kekuatan dan daya tahan. Demikian pula sumbangan diri unsur koodinasi tidak diragukan lagi dalam menunjang peningkatan keterampilan.

1) Lari (*Running*)

pengukuran kuantitatif untuk kemampuan lain umumnya dilakukan dengan mengukur kecepatan, lari jarak pendek (30 yard) dan kelincahan lari. Kelincahan lari merupakan frekuensi yang dicapai seseorang dalam mengubah arah.

2) Lompat (*Jumping*)

Penggunaan tes lompat umumnya kearah depan atau keatas. Penelitian yang dilakukan oleh Espenchade (1960) menunjukkan bahwa peningkatan jarak lompatan kedepan untuk laki-laki dan perempuan kira-kira 33 inci pada umur 5 tahun dan pada umur 10 sampai 11 tahun mencapai 60 inci. Sesudah itu laki-laki terus meningkat kira-kira 90 inci. Pada umur 17 tahun, sedangkan perempuan mengalami kestabilan dengan jarak kira-kira 64 inci pada umur yang sama.

3) Lempar (*Throwing*)

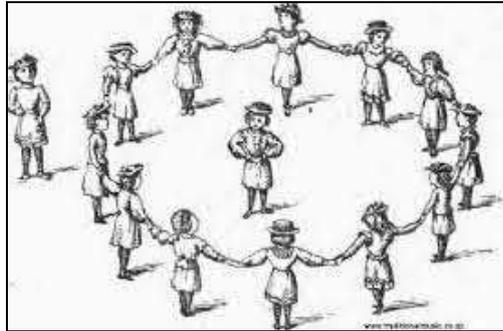
Jarak lemparan sering digunakan untuk mengukur penampilan lempar, meskipun kecepatan dan ketepatan juga ikut dinilai. Penampilan lempar berbeda dari penampilan lari dan lompat, demikian pula perbebedaan yang terjadi antara laki-laki dan perempuan yang terjadi sejak usia muda.

#### 4) Keterampilan Dasar

Sebagian besar penelitian menyatakan bahwa usia untuk belajar gerak yang paling tepat adalah masa sebelum adoleseasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nash (1960) yang menyatakan bahwa 85% keterampilan dasar dan minat terhadap ketrampilan gerak harus ditemukan pada umur 12 tahun atau sebelumnya. Masa kanak-kanak merupakan waktu untuk belajar keterampilan dasar, sedangkan masa adolesensi adalah waktu yang digunakan untuk penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi ketrampilan gerak. Keterampilan gerak pada masa adolesensi sangat dipengaruhi oleh, penguasaan gerak dasar pada masa anak-anak, dan oleh faktor latihan. Oleh karena itu, kecenderungan keterampilan gerak setiap individu pada masa adolesensi semakin bervariasi. Ada yang keterampilan dapat berkembang dengan baik dan ada yang perkembangannya tidak baik.

#### **2.1.2.2 Latihan Permainan Kucing dan Tikus**

Permainan kucing dan tikus merupakan salah satu permainan kelompok membuat lingkaran sambil berpegangan tangan, sedangkan kelompok lainnya menjadi tikusnya. Kemudian tunjuklah seorang untuk menjadi kucingnya. Anak-anak yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran. Apabila ada tanda mulai atau bunyi peluit maka segera kucing mengejar tikus dan tikus lari menyelamatkan diri agar tidak tertangkap oleh kucing. Apabila ada tikus tertangkap maka harus menjadi kucing dan yang menjadi kucing bertukar menjadi tikus. Setelah 5 sampai 10 menit, anak-anak bergantian kelompok, yang menjadi tikus membuat lingkaran, dan yang tadinya menjadi lingkaran berubah menjadi kucing dan tikus.



Gambar 2.1 Permainan Kucing dan Tikus  
Sumber: Bambang Sujiono,dkk, 2012: 10.7

Menurut Mulyani (2016: 166) permainan kucing dan tikus mempunyai aturan yang sederhana. Permainan ini biasa dimainkan anak-anak ketika waktu luang, waktu istirahat atau setelah pulang sekolah di halaman atau lapangan. Kelompok atau beberapa anak membuat sebuah lingkaran besar dan saling bergandengan tangan membentuk lingkaran ke dalam. Dua anak bertindak sebagai tikus. Cara bermain adalah kucing berusaha mengejar tikus dan tikus berusaha menghindari dari kejaran kucing. Lingkaran membantu tikus dengan cara menghalangi kejaran kucing dengan cara tidak boleh masuk ke lingkaran baik saat mau ke dalam atau mau ke luar.

Menurut Mulyani (2016: 167-168) ada beberapa cara bermain permainan kucing dan tikus: 1) Anak membentuk lingkaran besar sambil berpegangan tangan atau dengan lainnya. 2) Anak yang berperan sebagai tikus berada di dalam lingkaran, sedangkan anak yang berperan sebagai kucing di luar lingkaran. 3) Kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandingan tangan yang berusaha melindungi tikus. 4) Jika kucing berhasil menerobos dan masuk lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk melarikan diri dengan cara diberi jalan keluar. 5) Jika kucing berhasil ke luar lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk masuk lingkaran. 6) Saat tikus berada di

dalam atau diluar lingkaran terus berusaha untuk menjauh dari kucing. 7) Tikus berhasil disentuh kucing, maka tikus tersebut dinyatakan mati. 8) Jika kucing sudah dapat menangkap tikus, maka permainan bisa dilanjutkan dengan mengganti pemain lain. Demikian seterusnya. 9) Permainan bisa diakhiri dengan waktu misalkan 5 atau 10 menit atau sesuai dengan kesepakatan anak-anak.

Menurut Mulyani (2016: 168) permainan ini melatih keterampilan fisik-motorik anak. Anak berlari, bermain kejar-kejaran, terkadang melompat dan sebagainya. Anak-anak juga dilatih untuk memecahkan masalah. Misalnya saat kucing masuk ke dalam lingkaran dan menyentuh tikus, begitu pula sebaliknya. Tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari 9 kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara menangkap tikus. Oleh karena itu, dalam permainan ini anak juga belajar tentang strategi. Anak harus mempunyai strategi untuk memenangkan permainan. Permainan ini juga mengajarkan anak untuk berperilaku sportif, menerima kekalahan dengan lapang dada.

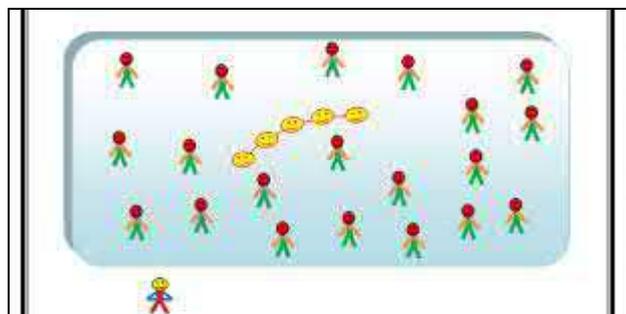
Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka prinsip dalam permainan kucing tikus dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Perencanaan
  - a. Melakukan absensi terhadap peserta
  - b. Menjelaskan ke peserta tentang latihan yang akan dilaksanakan
  - c. Pemanasan dengan jalan di tempat dan jogging kecil di tempat
  - d. Menunjuk peserta yang sebagai kucing, tikus dan yang jaga melingkar
2. Pelaksanaan
  - a. Siswa selain kucing dan tikus membentuk lingkaran
  - b. Siswa sebagai kucing berada di luar lingkaran
  - c. Siswa sebagai tikus berada di dalam lingkaran

- d. Siswa sebagai kucing berusaha mengejar tikus untuk ditangkap
  - e. Siswa sebagai tikus yang berada di dalam lingkaran lari menghindari agar tidak sampai tertangkap
  - f. Peserta yang membentuk lingkaran membantu tikus dengan menghalang-halangi agar tidak tertangkap tikus yang di dalam lingkaran
  - g. Kucing mengejar tikus sampai tertangkap
  - h. Kegiatan ini berlangsung sampai tikus tertangkap dan bergantian yang jadi kucing dan tikus.
3. Evaluasi
- a. Siswa berkumpul dengan membentuk barisan bersap
  - b. Siswa melakukan pendinginan dengan mengatur pernafasan
  - c. Pelatih mengevaluasi tentang jalannya permainan yang sudah dilaksanakan sebelumnya untuk bahan evaluasi latihan pertemuan berikutnya.

### 2.1.2.3 Latihan Permainan Menjala Ikan

Permainan menjala ikan termasuk ke dalam permainan tradisional, permainan ini selain bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerak anak-anak, juga untuk menyalurkan hasrat bergerak dan menciptakan suasana kesenangan dan kegembiraan anak-anak.



Gambar 2.2 Permainan Menjala Ikan  
Sumber: Bambang Sujiono, dkk. 2012: 10.6

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut, 3-5 anak disuruh saling bergandengan tangan sebagai jalannya, sedangkan anak-anak yang lain disuruh berkeliaran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan atau di dalam ruangan sebagai ikannya. Bila ada tanda (peluit atau tepukan) anak-anak yang menjadi jala harus berusaha dapat menangkap ikannya (anak-anak yang berkeliaran dalam ruangan atau lapangan) dan menjala ikan sebanyak-banyaknya, sedangkan anak-anak yang menjadi ikannya berusaha lari untuk menghindari jala jangan sampai terjaring. Jala dinyatakan berhasil menangkap ikan, jika ikan yang tertangkap itu terkurung dalam lingkaran atau cukup tersentuh saja. Jala diusahakan jangan sampai tercerai-berai. Demikian seterusnya, anak-anak secara bergantian untuk menjadi jalanya. Permainan dapat dimodifikasi sebagai berikut. Ikan yang sudah tertangkap jala, ikan menjadi jala sehingga jala semakin membesar, sedangkan ikannya semakin sedikit. Permainan berakhir apabila tidak ada lagi ikan tersisa. Modifikasi ini membuat tingkat kesulitan permainan semakin tinggi (Bambang Sujiono,dkk, 2012: 10.6).

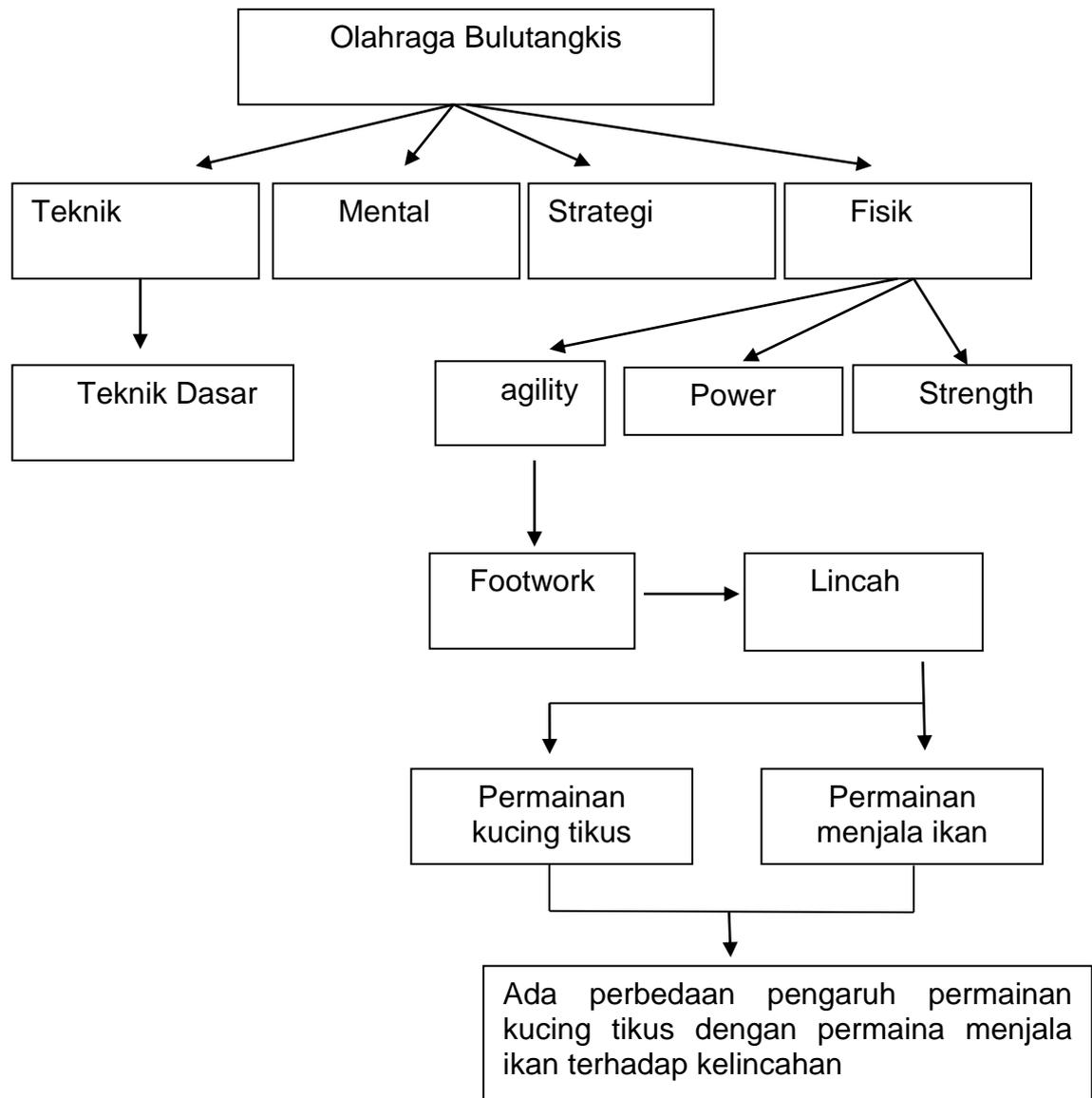
Hasil penelitian Suliyah (2016) diketahui bahwa permainan menjala ikan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Siswa yang diberikan permainan menjala ikan memiliki kemampuan motorik kasar yang meningkat dibandingkan kemampuan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa permainan menjala ikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik anak. Permainan menjala ikan dibutuhkan sebuah kelincahan, kecepatan, dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas maka prinsip dalam permainan menjala ikan dapat diuraikan berikut.

1. Perencanaan

- a. Siswa di absen kehadirannya
  - b. Pelatih menjelaskan tentang permainan yang akan dilaksanakan
  - c. Pelatih menunjuk siswa yang berperan sebagai ikan dan berperan sebagai jala
2. Pelaksanaan
- a. Permainan dimulai dengan menempatkan siswa yang berperan sebagai ikan
  - b. Pelatih akan meniup pluit dengan dadakan tanpa memberitahu peserta
  - c. Peserta setiap mendengar peluit maka peserta yang berperan sebagai ikan harus lari dan yang berperan sebagai jala harus berusaha menangkap ikan.
  - d. Peserta yang berperan sebagai ikan dinyatakan tertangkap jika dilingkari jala yaitu 3 orang yang berperan sebagai jala.
  - e. Kegiatan ini berlangsung setiap mendengar pluit dari pelatih
  - f. Menjala dilakukan sampai ikan habis tertangkap semua
3. Evaluasi
- a. Peserta berkumpul untuk melakukan pendinginan
  - b. Pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan arahan untuk latihan pertemuan berikutnya.

### 2.1.3 Kerangka berpikir



### 2.1.4 Pengembangan Hipotesis

#### 2.1.4.1 Pengaruh Latihan Permainan Menjala Ikan Dalam Meningkatkan Kelincahan

Permainan menjala ikan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerak anak-anak, juga untuk menyalurkan hasrat bergerak dan

menciptakan suasana kesenangan dan kegembiraan anak-anak. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut, 3-5 anak disuruh saling bergandengan tangan sebagai jalannya, sedangkan anak-anak yang lain disuruh berkeliaran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan atau di dalam ruangan sebagai ikannya. Bila ada tanda (peluit atau tepukan) anak-anak yang menjadi jala harus berusaha dapat menangkap ikannya (anak-anak yang berkeliaran dalam ruangan atau lapangan) dan menjala ikan sebanyak-banyaknya, sedangkan anak-anak yang menjadi ikannya berusaha lari untuk menghindar jala jangan sampai terjaring. Jala dinyatakan berhasil menangkap ikan, jika ikan yang tertangkap itu terkurung dalam lingkaran atau cukup tersentuh saja. Jala diusahakan jangan sampai tercerai-berai.

Permainan menjala ikan yang juga lebih membutuhkan kecepatan lari akan meningkatkan kelincahan atlet dalam bermain bulutangkis. Kecepatan lari, mengubah posisi tubuh, mengubah arah gerak akan menjadikan kelincahan atlet lebih bagus.

Latihan permainan menjala ikan maka akan meningkatkan kelincahan atlet. Berdasarkan penjelasan di atas maka diduga bahwa latihan permainan menjala ikan maka akan meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis.

#### **2.1.4.2 Pengaruh Latihan Permainan Kucing Tikus Dalam Meningkatkan Kelincahan**

Permainan kucing dan tikus merupakan salah satu permainan kelompok membuat lingkaran sambil berpegangan tangan, sedangkan kelompok lainnya menjadi tikusnya. Kemudian tunjuklah seorang untuk menjadi kucingnya. Anak-anak yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran. cara bermain permainan kucing dan tikus: 1) Anak membentuk lingkaran besar sambil berpegangan tangan atau dengan lainnya. 2) Anak yang berperan sebagai tikus berada di dalam lingkaran,

sedangkan anak yang berperan sebagai kucing di luar lingkaran. 3) Kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan yang berusaha melindungi tikus. 4) Jika kucing berhasil menerobos dan masuk lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk melarikan diri dengan cara diberi jalan keluar. 5) Jika kucing berhasil ke luar lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk masuk lingkaran. 6) Saat tikus berada di dalam atau diluar lingkaran terus berusaha untuk menjauh dari kucing. 7) Tikus berhasil disentuh kucing, maka tikus tersebut dinyatakan mati. 8) Jika kucing sudah dapat menangkap tikus, maka permainan bisa dilanjutkan dengan mengganti pemain lain. Demikian seterusnya. 9) Permainan bisa diakhiri dengan waktu misalkan 5 atau 10 menit atau sesuai dengan kesepakatan anak-anak

Atlet dengan permainan kucing tikus maka secara tidak langsung melakukan gerakan lari-lari sehingga mendorong kelincahan seperti kecepatan mengubah posisi tubuh, mengubah arah lari. Hal ini karena dengan permainan kucing tikus maka atlet akan lari berkejar-kejaran.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dimungkinkan atau diduga latihan permainan kucing tikus dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis

#### **2.1.4.3 Perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan.**

Cara bermain permainan menjala ikan adalah sebagai berikut, 3-5 anak disuruh saling bergandengan tangan sebagai jalannya, sedangkan anak-anak yang lain disuruh berkeliaran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan atau di dalam ruangan sebagai ikannya. Bila ada tanda (peluit atau tepukan) anak-anak yang menjadi jala harus berusaha dapat menangkap ikannya (anak-anak yang berkeliaran dalam ruangan atau lapangan) dan menjala ikan sebanyak-banyaknya, sedangkan anak-anak yang menjadi ikannya berusaha lari untuk

menghindar jala jangan sampai terjaring. Jala dinyatakan berhasil menangkap ikan, jika ikan yang tertangkap itu terkurung dalam lingkaran atau cukup tersentuh saja. Jala diusahakan jangan sampai tercerai-berai.

Cara bermain permainan kucing dan tikus: 1) Anak membentuk lingkaran besar sambil berpegangan tangan atau dengan lainnya. 2) Anak yang berperan sebagai tikus berada di dalam lingkaran, sedangkan anak yang berperan sebagai kucing di luar lingkaran. 3) Kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan yang berusaha melindungi tikus. 4) Jika kucing berhasil menerobos dan masuk lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk melarikan diri dengan cara diberi jalan keluar. 5) Jika kucing berhasil ke luar lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk masuk lingkaran. 6) Saat tikus berada di dalam atau diluar lingkaran terus berusaha untuk menjauh dari kucing. 7) Tikus berhasil disentuh kucing, maka tikus tersebut dinyatakan mati. 8) Jika kucing sudah dapat menangkap tikus, maka permainan bisa dilanjutkan dengan mengganti pemain lain. Demikian seterusnya. 9) Permainan bisa diakhiri dengan waktu misalkan 5 atau 10 menit atau sesuai dengan kesepakatan anak-anak.

Latihan dengan permainan menjala ikan dan permainan kucing tikus sama-sama membantu meningkatkan kelincahan. Namun, dari masing-masing permainan memiliki kelamahan dan kelebihan yang berbeda. Permainan kucing tikus bebas atlet bergerak bebas dalam menangkap tikus sedangkan permainan menjala ikan kurang bebas dalam gerak larinya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka diduga bahwa ada perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dengan latihan permainan kucing tikus terhadap kelincahan atlet.

## **2.2 Hipotesis**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) hipotesis adalah jawaban yang diuji kebenarannya terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 2.2.1** Ada pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan hasil kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.
- 2.2.2** Ada pengaruh latihan permainan kucing dan tikus dalam meningkatkan hasil kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.
- 2.2.3** Ada perbedaan pengaruh latihan permainan kucing tikus dengan permainan menjala ikan dalam meningkatkan hasil kelincahan atlet bulutangkis PB. Satria Slawi tahun 2018.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka kesimpulan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 5.1.1 Tidak ada perbedaan pengaruh latihan permainan menjala ikan dalam meningkatkan kelincahan atlet.
- 5.1.2 Tidak ada perbedaan pengaruh latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet.
- 5.1.3 Tidak ada perbedaan pengaruh latihan antara kelompok permainan menjala ikan dan latihan permainan kucing tikus dalam meningkatkan kelincahan atlet.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dapat disarankan berbagai hal, khususnya pengurus PB. Satria Slawi sebagai berikut :

- 5.2.1 Hasil penelitian ini tidak dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang lain, karena jumlah N terlalu kecil, sehingga tidak menggambarkan sesungguhnya.
- 5.2.2 Seharusnya model latihan ini tidak digunakan untuk anak usia 13-15 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. 2013. *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa.
- Bompa. 1990. *Theory and methodology Training*. Tesis.Universitas Negeri Semarang.
- Brown, Lee E. 2000. *Training for Speed, Agility, and Quicknes*. USA: Human Kinetik..
- Danny, M. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung : PT Pakar Raya
- Dhedhy Yuliawan, 2014. PENGARUH METODE LATIHAN PUKULAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS ATLET TINGKAT PEMULA .*Jurnal Keolahragaan*, Volume 2 – Nomor 2. Jogja: uny.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, skripsi : *“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Futsal Siswa SMAN 1 Losarang Kaupaten Indramayu”* (Universitas Pendidikan Indonesia, 2013), 47.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*.Jilid 11.Nomor 1.Februari 2008.74-89.
- Kinanti. 2016. PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA. Naskah Publikasi
- Nosseck, J. (1995). *General Teori of Training*. Lagos: Pan Africa Press. Ltd.
- Restu Y.A. 2012. Pengaruh Latihan Shuttle Run Yang Disisipkan Dalam Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empipiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana Medika.
- Sri Haryono. 2014. *Buku pedoman praktek mata kuliah evaluasi olahraga 1*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Subardjah, H. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta :DepartemenPendidikanNasional.

- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujiono, Bambang dkk. 2012. *Metode Pengembangan Fisik*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UPT Perpustakaan UNY
- Sutrisno, Hadi. 2004. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, L.N. 2011. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.