



## **Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lari *Sprint* Terhadap Kelincahan Pemain Bulutangkis Putra Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Muaro Jambi**

**Iwan Budi Setiawan<sup>1</sup>, Niswatun Hasanah<sup>2\*</sup>**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1</sup>

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>

Correspondence author : [niswatunhasanah147@gmail.com](mailto:niswatunhasanah147@gmail.com)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*post test*). Mengingat jumlah populasi hanya 12 orang, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*), yakni 12 orang peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Berdasarkan analisis data yang diperoleh sebagai berikut data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa didapat mean sebesar 14,26, simpangan baku 0,64 dan variansi 0,41. data tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa didapat mean sebesar 13,24, simpangan baku 0,68 dan variansi 0,46. taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam  $t_{\text{tabel}}$  adalah 1.7959, sedangkan nilai  $t_{\text{hitung}}$  yang diperoleh adalah sebesar 16,49781, ternyata  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan pemain Bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi

**Kata kunci:** *Skipping*, Lari *Sprint*, Kelincahan

***The Effect of Skipping and Sprint Running Exercises on the Agility of Extracurricular Men's Badminton Players at SMA Negeri 4 Muaro Jambi***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine how much influence skipping and sprint training have on the agility of extracurricular male badminton participants of SMA Negeri 4 Muaro Jambi. This research uses experimental methods, in this study there is one experimental group that is deliberately given treatment. The design of this study uses the One Group Pretest-Posttest Design design, which is the group given treatment, but before the treatment is*

given first an initial test (pre test), and then at the end of the treatment a final test (post test) is carried out again. Given the population of only 12 people, the sample taken in this study was as a whole (total sampling), namely 12 badminton extracurricular participants. Based on the analysis of the data obtained as follows, the initial test data with a sample of 12 students obtained a mean of 14.26, standard deviation of 0.64 and variance of 0.41. The final test data with a sample of 12 students obtained a mean of 13.24, a standard deviation of 0.68 and a variance of 0.46. The level of significance is 5%, the limit number of rejection of the null hypothesis in the  $t_{table}$  is 1.7959, while the calculated  $t$  value obtained is 16.49781, it turns out that  $t_{counts} > t_{table}$  of the limit number of rejection of the null hypothesis. Thus the null hypothesis is accepted, this means, there is an effect of skipping and sprint training on the agility of extracurricular male badminton participants of SMA Negeri 4 Muaro Jambi. It can be concluded that there is an influence of skipping and sprint training on the agility of extracurricular male badminton participants of SMA Negeri 4 Muaro Jambi

**Keywords:** *Skipping, Sprint Run, Agility*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal (Achmad Sofyan, 2007: 2). Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Widiastuti 2011: 7).

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga yang berkembang sejak 2000 tahun yang lalu di Mesir ini memiliki banyak penggemar. Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Grice, 2012: 12).

Melihat berkembang pesatnya dunia olahraga khususnya bidang bulutangkis kemajuan olahraga di Kota Jambi tidak lepas dari peranan segala pihak yang awalnya timbul dari bibit-bibit muda berbakat. Di sekolah-sekolah di Kota Jambi dan Muaro Jambi banyak memiliki potensi olahraga yang tinggi, khususnya di SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

Indikator yang ingin dicapai disana dari segi ilmu pengetahuan secara umum dan prestasi dalam lomba olahraga dan seni. Dalam kegiatan dan perlombaan olahraga SMA Negeri 4 Muaro Jambi selalu mempersiapkan para siswa dan siswinya sejak awal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar sekolah (jam efektif) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kreativitas peserta didik serta melatih rasa tanggung jawab. Terdapat bermacam-macam kegiatan ekstrakurikuler di sana yaitu Bola

Voli, Bulutangkis, Futsal, Atletik, Aquatik, Bola Basket, Pramuka, Paskibraka, PMR (Palang Merah Remaja), OSIS, Rohis. Kegiatan ekstrakurikuler rutin dilakukan sesuai jadwalnya masing-masing dan dilakukan secara berkesinambungan untuk mencapai prestasi yang optimal dan dapat mengharumkan nama sekolah itu sendiri.

Pada tahun sebelumnya prestasi yang diraih sangat bagus, terutama dibidang olahraga seperti basket, bola voli, bulutangkis, futsal, atletik dan masih banyak cabang lainnya. Namun di tahun 2020-2022 ini prestasi agak menurun, terutama pada olahraga bulutangkis. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor endogen (dalam diri) dan faktor eksogen (lingkungan), faktor lain yang menyebabkan siswa-siswi menurun karena persiapan dalam diri masing-masing, oleh karena itu dibutuhkan alat bantu untuk menerapkan latihan salah satunya yaitu latihan skipping. Di ekstrakurikuler bulutangkis putra SMA Negeri 4 Muaro Jambi, peneliti mengamati proses latihan yang berlangsung pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 4 Muaro Jambi Ketika mengamati ditemukan bahwa kemampuan lompatan serta pergerakan siswa yang mana strategi untuk melumpuhkan lawan pada saat *smash* masih lemah yang mana lompatan itu melibatkan otot tungkai yang kuat dan cepat yang menjadi komponen kelincahan.

Kelincahan adalah Suatu gerakan untuk berpindah arah tubuh secara cepat sambil bergerak (Saryono dan Sukendro, 2015; 117). Komponen kelincahan tidak mudah untuk didapat, harus memerlukan latihan yang rutin dan maksimal.

Kelincahan dalam berolahraga sebagai salah satu komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, karena hal ini berkaitan dengan hasil dari seluruh unjuk kerja yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktivitas olahraga dimana hal komponen ini sangat dibutuhkan di bagian cabang olahraga.

Upaya meningkatkan kelincahan dilakukan dengan mengkombinasikan latihan kekuatan dan kecepatan pada waktu yang bersamaan. Adapun contoh olahraganya adalah lempar lembing, lempar cakram, bola basket maupun bulutangkis. Kelincahan merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kerja secara kuat dan cepat tanpa mengurangi keseimbangan.

Dari penjelasan diatas peneliti menemukan beberapa masalah pada saat siswa melakukan latihan ekstrakurikuler bulutangkis antara lain yaitu lemahnya kelincahan yang dimana otot-otot tungkai memiliki kelincahan yang baik, akan membuktikan bahwa sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, karena pada saat melakukan permainan dibutuhkan pergerakan yang cepat, maka dari itu butuh metode atau bentuk latihan yang bagus dan tidak monoton supaya minat dan keinginan siswa bertambah dari latihan yang selama ini belum digunakan yaitu latihan *skipping* dan lari *sprint*.

Menurut Subarjah (2002:13) bulutangkis adalah “Permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang”. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan satelkok sebagai objek pukul, lapangan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Selanjutnya menurut Grice (1996 : 1) bulutangkis merupakan “salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan”.

Suherman (2003:3) mengemukakan bahwa bulutangkis adalah “ permainan yang setiap pemainnya membutuhkan raket dan *shuttlecock*. Raket ini digunakan untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang tingginya ditetapkan dalam peraturan. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis oleh pemain A yang diarahkan ke pemain B”. Sedangkan menurut Agus Salim (2008:9) “permainan bulutangkis ini berasal dari permainan kuno yang disebut dengan istilah *shuttlecock* dan *battledore*, yang dimainkan

pada dalam ruangan atau diluar oleh anak-anak muda diselenggarakan dalam satu festival tahunan”.

Dari beberapa pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang menggunakan alat (raket) untuk memukul sesuatu (*shuttlecock*) untuk diseberangkan ke daerah lawan untuk mendapatkan poin yang mana dimainkan di area persegi panjang yang dibagi menjadi dua bagian (daerah sendiri dan daerah lawan) yang dipisahkan oleh sebuah batas (net atau jaring).

Grice (2012: 14) Untuk dapat bermain bulutangkis yang baik, terlebih dahulu kita harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik atau keterampilan dasar permainan ini.

Menurut (Hanif, Achmad Sofyan, 2007:45) menyatakan bahwa, “Kelincahan adalah Merupakan kemampuan fisik yang berperan penting dalam bergerak cepat ke-segala arah.”Unsur-unsur kelincahan adalah kemampuan Seperangkat keterampilan yang melakukan gerakan untuk merespon eksternal dengan pergerakan percepatan yang tinggi. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dengan akselerasi atau percepatan tinggi dengan baik. Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang. Sedangkan, Menurut (Rasyono dan Sukendro, 2015; 117) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secepat mungkin sambil bergerak. ”Komponen kelincahan tidak mudah untuk didapat.

Selanjutnya (Cholik Mutohir, dalam Achamad Sofyan, 2007:45) mengatakan bahwa kelincahan adanya keterkaitan dengan komponen kecepatan dan koordinasi.”Cholik Mutohir Kelincahan merupakan gerakan tubuh atau bagian tubuh dengan menggunakan kecepatan secara mendadak dalam akselerasi yang tinggi, misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil.

Menurut (Widiastuti 2011:125) Menyatakan bahwa kelincahan suatu gerakan tubuh yang mampu berubah arah secara secepat mungkin dan dilakukan bersamaan dengan menggunakan gerakan lainnya. Kelincahan merupakan bagian komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet. Tanpa ada kelincahan, atlet dikatakan tidak normal atau sakit. Bagi atlet kelincahan adalah memiliki peran penting sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan wajib mendapatkan poin penting dalam melatih kebugaran jasmani setiap para atlet.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Menurut Tangkudung dalam Marino (2010: 36) Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Selanjutnya menurut Harsono dalam Marino (2010: 36) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang- ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Kemudian menurut Mufidatul (2013: 8) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Akhmad Olih Solihin, dkk (2010: 90) Lompat tali adalah serangkaian Gerakan melompati tali dengan menggunakan tumpuan satu atau dua kaki dan mendarat

dengan dua kaki yang dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan ini termasuk dalam Gerakan senam dan membutuhkan sedikitnya 3 orang. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut: a) Dua orang bertugas memegang dan memutar tali, b) yang lainnya melompat ke tali. Pelompat bisa lebih dari satu orang, c) percepat putaran tali, d) lakukanlah secara bergantian dengan temanmu.

Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Lompat tali atau *skipping* juga merupakan suatu bentuk latihan CV (*kardiovaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Menurut penelitian, dengan lompat tali akan menggerakkan otot betis, paha, perut, dada, punggung, bahu dan lengan.

Menurut Saputra (2009:21) lari sprint adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dalam satu tempat ketempat lainnya secara melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*).

Menurut Suharno (1993:20) yang dibutuhkan dalam lari sprint adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang ditandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai mutu prestasi prima. Kecepatan atlet dapat tinggi tergantung dari potensi sejak lahir dan hasil latihan teratur, cermat dan tepat.

Penelitian ini memberikan manfaat nyata bagi siswa, khususnya siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Latihan skipping dan lari sprint merupakan bentuk latihan fisik yang mudah diterapkan dan tidak membutuhkan alat yang mahal, sehingga sangat cocok digunakan di lingkungan sekolah. Latihan skipping dapat meningkatkan koordinasi tubuh, kelincahan kaki, serta daya tahan otot tungkai bawah (Widiastuti, 2011; Rahmat & Putri, 2021). Sedangkan lari sprint berperan dalam membentuk respons otot terhadap gerakan cepat dan meningkatkan kecepatan reaksi (Maulana & Fikri, 2019; Panji Wicaksono, 2021).

Dengan melakukan kedua latihan tersebut secara teratur, siswa akan mengalami peningkatan dalam aspek kelincahan, yang merupakan elemen penting dalam permainan bulutangkis. Kelincahan membantu pemain untuk bergerak cepat ke berbagai arah dalam waktu singkat (Rasyono & Sukendro, 2016). Hal ini akan berdampak pada peningkatan performa siswa dalam bermain bulutangkis, khususnya saat menghadapi bola-bola cepat seperti smash atau dropshot

Penelitian ini turut memberikan kontribusi pada bidang olahraga, khususnya dalam pengembangan metode latihan dasar yang efektif, murah, dan efisien untuk pembinaan atlet pemula di tingkat sekolah. Latihan skipping dan lari sprint terbukti memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kelincahan pemain (Zamahsyari et al., 2022; Wicaksono, 2020), yang menjadi elemen penting dalam performa permainan bulutangkis.

Penelitian ini juga memperkuat beberapa temuan sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Ramadhan & Suharto (2020), Pratama & Wicaksono (2017), dan Dendi Putera Lematang et al. (2023), yang menunjukkan bahwa konsentrasi dan kondisi fisik sangat mempengaruhi ketepatan serta kecepatan respons dalam bulutangkis. Dengan adanya pembuktian bahwa latihan sederhana seperti skipping dan sprint dapat meningkatkan kelincahan, maka pendekatan latihan ini bisa menjadi dasar penyusunan program latihan di berbagai klub atau sekolah.

## **METODE**

Penelitian *eksperimen* perlu dipilih suatu desain atau pola yang tepat dan sesuai dengan tuntutan *variable-variabel* yang terdapat pada masalah serta hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Dalam model ini seluruh dimulai penilaian diberi *test* atau *pre-test* untuk mengukur kondisi awal ( $X_1$ ), selanjutnya pada kelompok *eksperimen* diberi

perlakuan (T) setelah itu diberikan tes akhir (X<sub>2</sub>).

Instrumen penelitian atau sering disebut alat ukur dan diambil dengan teknik tes. Alat bantu yang diperlukan dalam pengambilan data pada kelincahan yang dilakukan tes awal dan terakhir. Instrumen pada penelitian ini adalah dengan mengukur kelincahan dengan tes *shuttle run* Widiastuti (2011:127)

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan atlet. Pengukuran menurut (Widiastuti 2011:127) menjelaskan tentang tes yakni alat ukur yang digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi suatu objek tertentu dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seorang pada saat tertentu. Untuk mendapatkan data digunakan tes lari bolak-balik yang merupakan tes bertujuan untuk mengetahui kelincahan seseorang, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

Tabel 1. Norma lari bolak-balik (*shuttle run*)

No	Rating	Male	Female
1	Excellent	12.2	13.42
2	Good	12.11-13.53	13.43-14.09
3	Currently	13.54-14.64	14.10-15.74
4	Not enough	14.66-15.39	15.75-17.39
5	Not much	15.44	17.40

(Sumber : Widiastuti 2011:127)

Susan Stainback dalam Sugiyono (2013:332), mengemukakan bahwa analisis data merupakan hal yang kritis dalam proses penelitian kualitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi". Dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan koefisien determinasi untuk mengetahui besar pengaruh latihan skipping dan lari sprint terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah data kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi dengan menggunakan sampel sebanyak 12 siswa. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

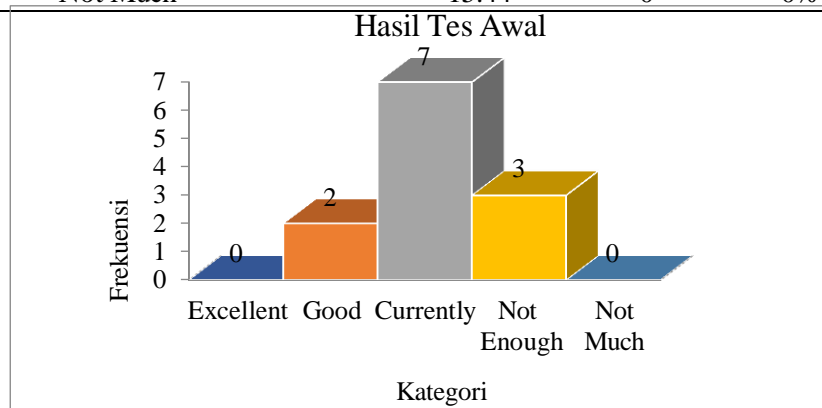
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal Kelincahan

Statistika	Tes Awal
Jumlah Sampel	12
Mean	14,26
Simpangan Baku	0,64
Variansi	0,41

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa didapat mean sebesar 14,26, simpangan baku 0,64 dan variansi 0,41.

Tabel 3. Deskripsi data tes awal

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Excellent	12.2	0	0%
2	Good	12.11-13.53	2	17%
3	Currently	13.54-14.64	7	58%
4	Not Enough	14.66-15.39	3	25%
5	Not Much	15.44	0	0%



Gambar 1. Diagram Hasil tes awal

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria *Good* terdapat 2 orang dengan prosentase 17%, dengan kriteria *Excellent* terdapat 7 orang dengan prosentase 58%, dengan kriteria *Not Enough* terdapat 3 orang dengan prosentase 25%.

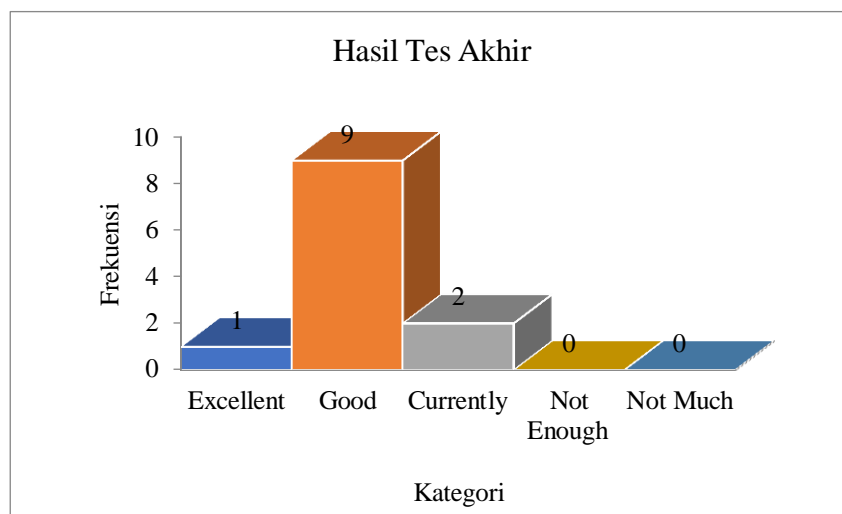
Tabel 4. Deskripsi Data Tes Akhir Kelincahan

Statistika	Tes Akhir
Jumlah Sampel	12
Mean	13,24
Simpangan Baku	0,68
Variansi	0,46

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa data tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa didapat mean sebesar 13,24, simpangan baku 0,68 dan variansi 0,46.

Tabel 5. Deskripsi data tes akhir

No	Kategori	Interval	Fi	Persentase
1	Excellent	12.2	1	8%
2	Good	12.11-13.53	9	75%
3	Currently	13.54-14.64	2	17%
4	Not Enough	14.66-15.39	0	0%
5	Not Much	15.44	0	0%



Gambar 2. Diagram Hasil tes akhir

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria Excellent terdapat 1 orang dengan prosentase 8%, dengan kriteria Good terdapat 9 orang dengan prosentase 75%, dengan kriteria Excellent terdapat 2 orang dengan prosentase 17%.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelas	Jumlah Siswa	$L_{hitung}$	$L_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	12	0,1864	0,2557	Normal
Tes akhir	12	0,2346		Normal

Berdasarkan tabel 6 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dapat dilihat bahwa  $L_{hitung} < L_{tabel}$  untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal didapat  $L_{hitung}$  0.1864 yang  $< L_{tabel}$  0,2557 sedangkan untuk data tes akhir didapat  $L_{hitung}$  sebesar 0,2346 yang  $< L_{tabel}$  0,2557. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan  $n_1 = 12$ ,  $n_2 = 12$ ,  $S_1^2$  data tes awal = 0,41 dan  $S_2^2$  data tes akhir = 0,46.  $S_1^2$  Selanjutnya dengan dk pembilang ( $V_1$ ) = 12 dan dk penyebut ( $V_2$ ) = 12 diperoleh F Hitung secara keseluruhan sebesar 1,11 dengan F Tabel = 3,89. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Jumlah Sampel	F Hitung	F Tabel ( $\alpha = 0,05$ )	Keterangan
Tes Awal	12	1,11	3,89	Homogen
Tes Akhir	12			

Dari tabel 7 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	12	16,49781	1,7959
Tes Akhir	12		

Dengan  $db = N - 1 = 12 - 1 = 11$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam T tabel adalah 1.7959, sedangkan nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 16,49781, ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Selanjutnya menurut Grice (1996 : 1) bulutangkis merupakan “salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan”.

Suherman (2003:3) mengemukakan bahwa bulutangkis adalah “ permainan yang setiap pemainnya membutuhkan raket dan *shuttlecock*. Raket ini digunakan untuk memukul *shuttlecock* melewati net yang tingginya ditetapkan dalam peraturan. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis oleh pemain A yang diarahkan ke pemain B”.

Setiap pemain bulutangkis perlu memiliki kelincahan, Selanjutnya (Cholik Mutohir, dalam Achmad Sofyan, 2007:45) mengatakan bahwa “Kelincahan adanya keterkaitan dengan komponen kecepatan dan koordinasi.”

Kelincahan yang dimiliki perlu diberikan suatu latihan yaitu *skipping* dan lari *sprint*. Menurut Saputra (2009:21) lari *sprint* adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dalam satu tempat ketempat lainnya secara melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh adalah sebesar 16,49781 , ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* dan lari *sprint* terhadap kelincahan peserta bulutangkis putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Muaro Jambi, dibuktikan dengan nilai  $t_{tabel}$  adalah 1.7959, sedangkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah sebesar 16,49781 , ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dwi Candra, et al. (2022). *Latihan Smash Drill terhadap Ketepatan Smash*. HON Journal, 7(2).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian sebagai suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Achmad Solihin. (2010). *My SQL 5 dari pemula hingga mahir*. Jakarta: Universitas Budi Luhur.
- Asati, M., & Miyachi, T. (2019). *VR Mindfulness untuk Konsentrasi Atlet*. arXiv:1907.04487
- Budiwanto. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: FIK UNM.
- Dendi Putera Lematang, et al. (2023). *Konsentrasi dan Ketepatan Smash di PB Jambi Raya*. JURNAL SCORE, 3(2), 106–115.
- Diva, P. F., et al. (2022). *Kecerdasan Emosional dan Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis*. Jurnal Porkes
- Fitriani, A., & Fajrin, F. (2022). *Pengaruh Latihan Reaction Ball terhadap Konsentrasi Atlet*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7(3), 151–160.
- Grice, T. (1996). *Bulutangkis: Petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh latihan pliometrik depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada atlet bola voli klub Tugu Muda Kota Semarang (Skripsi)*. Universitas Negeri Semarang.
- James, P. (2008). *Belajar bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kusuma, A. W., & Hidayat, R. (2019). *Konsentrasi dan Reaksi terhadap Performa Atlet*. Jurnal Sport and Fitnes, 3(1), 44–52
- Kristiyanti, N. M. A., et al. (2021). *Forehand Smash dan Kekuatan Otot Genggaman*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 9(2)
- Lestari, I., & Nurhalim, E. (2021). *Peran Self-Talk dalam Fokus Atlet*. Jurnal Psikologi Olahraga, 4(1), 49–56.
- Marino. (2010). *Pengaruh model latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola (Tesis)*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Maulana, D., & Fikri, A. (2019). *Latihan Fokus Visual terhadap Ketepatan Servis Bulutangkis*. Jurnal SPORTIF, 5(1), 89–96.
- Muhyi, M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Surabaya: PT Grasindo.
- Panji Wicaksono. (2021). *Pengaruh Plank dan Push Up terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulutangkis*. Universitas Jambi.
- Pratama, R., & Wicaksono, A. (2017). *Konsentrasi terhadap Ketepatan Servis*. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 104–110.

- Putra, E. A., & Sanjaya, G. (2021). *Mental Imagery terhadap Konsentrasi Atlet Bulutangkis*. *Jurnal Olahraga Kompetitif*, 9(2), 104–110.
- Ramadhan, A., & Suharto, B. (2020). *Hubungan Konsentrasi terhadap Ketepatan Smash*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123–129.
- Rahmat, A., & Putri, M. (2021). *Latihan Plyometric untuk Meningkatkan Daya Ledak*. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2)
- Rasyono, & Sukendro. (2016). *Fisiologi dan latihan olahraga*. Yogyakarta: WR.
- Redo Alvian. (2019). *Kekuatan Otot Lengan dan Teknik Renang*. *JPOS*, 2(2).
- Rini Elvi Yanti, & Yusradinafi. (2024). *Latihan Plank terhadap Kekuatan Atlet*. *JURNAL SCORE*, 4(1), 24–36
- Saputra, E., & Nugraha, U. (2008). *Physical conditioning*. Jambi: PORKES UNJA.
- Sasmita, F., & Fikri, A. (2021). *Teknik Visualisasi untuk Fokus Atlet*. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(1), 33–40.
- Setiawan, A., et al. (2022). *Forehand Smash & Koordinasi Mata-Tangan*. *Jurnal Maenpo*, 10(1).
- Sharir, R. (2023). *Short-Serve Placement pada Pemain Ganda*. *Lecture Notes in Bioengineering*.
- Siregar, A. D., & Rachman, A. (2021). *Konsentrasi Mental Atlet dalam Permainan Individu dan Tim*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching*, 6(1), 20–27.
- Subardjah, H. (2002). *Bulutangkis*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sumarni, Y., & Hadi, S. (2018). *Latihan Psikologis untuk Atlet Remaja*. *Jurnal Coaching*, 2(2), 65–71.
- Suherman, E., dkk. (2003). *Strategi pembelajaran matematika kontemporer*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sto.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sofyan, A. H. (2017). *Falsafah pengukuran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syahputra, R., & Taufik, M. (2020). *Peningkatan Fokus Atlet Melalui Meditasi*. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 5(1), 70–77.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Wicaksono, M. H. (2020). *Model Latihan Smash Bulutangkis untuk Pemula*. *Jurnal SPORTIVE*
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Zamahsyari, S. A. F., et al. (2022). *Hubungan Konsentrasi dengan Smash Badminton*. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2).
- Zuhri, N. F., & Nurhasan. (2019). *Konsentrasi dan Ketepatan Jumping Smash*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 99–103.