

**PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN RUN* DAN
Z-PATTERN CUST TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN BULUTANGKIS
PB KIMJON KOTA JOMBANG**

SKRIPSI



ARI AMRULLOH

NIM 185900010

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN RUN* DAN
Z-PATTERN CUST TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB
KIMJON KOTA JOMBANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**ARI AMRULLOH
NIM 185900010**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ari Amrulloh
NIM 18590010

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run*
dan *Z-Pattern Cust* Terhadap
Peningkatan Kelincahan Pada
Pemain Bulutangkis PB Kimjon
Kota Jombang

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

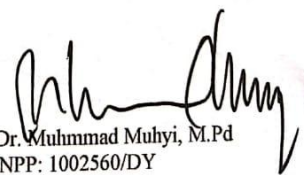
Ketua Program Studi
Pendidikan Asmatik



Achmad Muryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 072409740

Surabaya, 19 Januari 2022

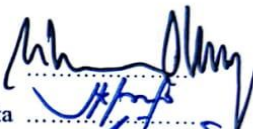


Dosen Pembimbing I,


Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP: 1002560/DY

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ari Amrulloh dengan judul Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022 Dewan Penguji:

- | | | |
|------------------------------|---------|---|
| 1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd | Ketua |  |
| 2. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Drs. Ismawandi B.P., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan

Dekan FPP,
Program Studi



Dr. Sabitika Kencana Hadi, M.Kes
S.Pd., M.Pd.

Mengetahui

Ketua



Ahmad Nuryadi,

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Amrulloh
NIM : 185900010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 19 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,

Ari Amrulloh



ABSTRAK

Ari, Amrulloh. 2021. Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* Dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci : latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust*, kelincahan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang yang berjumlah 18 pemain. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 16 pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-randomize control grup pretest-posttest*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil jumlah *pretest* hasil *millionis aqility test* 434.55 dan jumlah *posttest* 427.58, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 1.70, untuk *posttest* 1.67, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.614 dan t_{tabel} sebesar 1.729. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *z-pattern run* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB Kimjon kota Jombang.

ABSTRACT

Ari, Amrulloh. 2021. The Effect of Z-Pattern Run and Z-Pattern Cust Training on Increasing Agility in Badminton Players PB Kimjon Jombang City. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Keywords: *training z-pattern run and z-pattern cust, aqility*

The purpose of this study was to determine the effect of z-pattern run and z-pattern cust training on increasing agility in badminton players PB Kimjon, Jombang city.

The population in this study was badminton player PB Kimjon, Jombang city, totaling 18 players. Researchers planned to take a sample of 16 badminton players PB Kimjon Jombang city. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This study is an experimental study with the design used in this study is a non-randomize control group pretest-posttest. Collecting data in this study using a test. The data analysis technique used the T-analyst.

The results of the analysis found that the pretest results from the illionis aqility test were 434.55 and the posttest was 427.58, while the mean value for the pretest was 1.70, for the posttest 1.67, the results were then analyzed using t-test yielding t_{count} of 2.614 and t_{table} of 1.729 . Means $t_{count} > t_{table}$. So it can be concluded that the z-pattern run exercise has a significant effect on the results of the pretest and posttest on the results of increasing agility in badminton players PB Kimjon Jombang city.

HALAMAN MOTTO

“Apabila kita melakukan sesuatu apapun jika dilaksanakan dengan semangat dan ikhlas maka hasilnya akan baik dan berkah”

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Pelatih Bulutangkis PB Kimjon Kota Jombang yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
7. Teman-teman kelas A angkatan 2018.

Surabaya, 19 Januari 2022

Penulis

Ari Amrulloh

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vii
Motto.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
1. Permainan Bulutangkis.....	5
2. Teknik Dasar Bulutangkis.....	5
3. Pengertian Latihan.....	10
4. Tujuan Latihan.....	11

5. Prinsip – Prinsip Latihan.....	11
6. Komponen – Komponen Latihan.....	14
7. Komponen Biomotor.....	15
8. Kelincahan.....	15
9. Latihan <i>Speed, Agility, and Quicknees (SAQ)</i>	16
10. Latihan <i>Z-Pattern Run</i>	16
11. Latihan <i>Z-Pattern Cust</i>	17
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
C. Variabel Penelitian.....	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	31

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	36
---------------------	----

LAMPIRAN.....	38
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>American Grip</i>	6
Gambar 2.2 Teknik <i>Forehand Grip</i>	6
Gambar 2.3 Teknik <i>Backhand Grip</i>	7
Gambar 2.4 Teknik <i>Combination Grip</i>	7
Gambar 2.5 Teknik <i>Footwork</i>	8
Gambar 2.6 Teknik <i>Servis</i>	9
Gambar 2.7 Teknik <i>Drive</i>	9
Gambar 2.8 Teknik <i>Overhead</i>	10
Gambar 2.9 Latihan <i>Z-Pattern Run</i>	17
Gambar 2.10 Latihan <i>Z-Pattern Cust</i>	17
Gambar 3.1 <i>Illionis Aqility Test</i>24

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> <i>Kelompok Z-Pattern Run</i>	26
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> <i>Kelompok Z-Pattern Cust</i>	26
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> <i>Kelompok Z-Pattern Run</i>	27
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> <i>Kelompok Z-Pattern Cust</i>	27
Gambar 4.5 Analisis Deskriptif.....	28
Gambar 4.6 Uji Normalitas Data.....	28
Gambar 4.7 Uji Homogenitas.....	29
Gambar 4.8 Uji Paired Sample T-Test.....	30
Gambar 4.9 Perhitungan Uji T.....	31
Gambar 4.10 Hasil Analisis Uji T Statistic Terhadap Hasil <i>Illionis Aqility Test</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

1.Surat Ijin Penelitian.....	38
2.Surat Balasan Penelitian.....	39
3.Program Latihan.....	40
4.Dokumentasi Lapangan.....	43