

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 $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$. 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.