

ABSTRAK

Muhammad Ubaidillah. 2017. Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops* Terhadap Kelincahan siswa Ektrakulikuler Dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis siswa Smp Muhammadiyah 3 Waru. Program Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penasehat: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata kunci: Pelatihan *Plyometric side hops*, Kelincahan.

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan penelitian ini. Ada *plyometric side hops*, Kelincahan siswa Ektrakulikuler Dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis siswa Smp Muhammadiyah 3 Waru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya Pengaruh Pelatihan Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok kontrol (X) dengan kelompok eksperimen (Y) terdapat hasil Pelatihan Kelincahan. Siswa ektrakulikuler Smp Muhammadiyah 3 Waru.

Dari hasil data penelitian diperoleh data bahwa siswa yang diberikan pelatihan *plyometric side hops* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa. Pelatihan yang diberikan kepada siswa membuat tingkat kelincahan siswa meningkat, hal ini dibuktikan oleh para peneliti melalui perhitungan atau analisis data statistik kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol dengan menggunakan Uji-t kemudian diperoleh angka sebesar 1,726 sedangkan pada t_{tabel} , dan derajat kebebasan dengan tingkat signifikansi 5% sama dengan 1.701. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a ditolak H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan dan dapat dikatakan bahwa kelompok eksperimen setelah diberi Treatment memiliki tingkat kelincahan yang lebih baik daripada kelompok kontrol.

ABSTRACT

Muhammad Ubaidillah. 2017. Effect of Plyometric Side Hops Training Against Students' Extracurricular Agility In Badminton Sports Branch Smp Muhammadiyah 3 Waru. Body Program. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Keywords: Plyometric Training side hops, Push up Training, Agility.

Badminton is a racket sport that is played by two people (for single) or two pair (forganda) opposite this research. There are plyometric side, Students agility Ektrakulikuler In Badminton Sports Branch students smp Muhammadiyah 3 Waru.

The purpose of this research is to know whether or not there is Influence of Training Based on the results of research there is a significant influence between the control group (X) with the experimental group (Y) there are results of Training Agility. Students extracurricular SMP Muhammadiyah 3 Waru.

From the training given to the students makes the students' smash accuracy level increase. this is evidenced by the researchers through the calculation or analysis of statistical data of the experimental group and the control group using t-test then obtained the number of 1.726 while on the ttable, and degrees of freedom with a significant level of 5% equal to 1.701. If $t_{hitung} > t_{table}$, then H_a rejected H_0 accepted. This shows that between the experimental group and the control group there are significant differences and it can be said that the experimental group after being given Tretment has a better level of *agility* accuracy than the control group.