

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE SKIPPING* DAN *SINGLE SKIPPING*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN**

E-JOURNAL



Oleh
Reza Budihara
NIM. 14602241039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PENGESAHAN

Yang Berjudul “Pengaruh Latihan *Double Skipping* dan *Single Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan”

Yogyakarta, 30 September 2019

Pembimbing



Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.

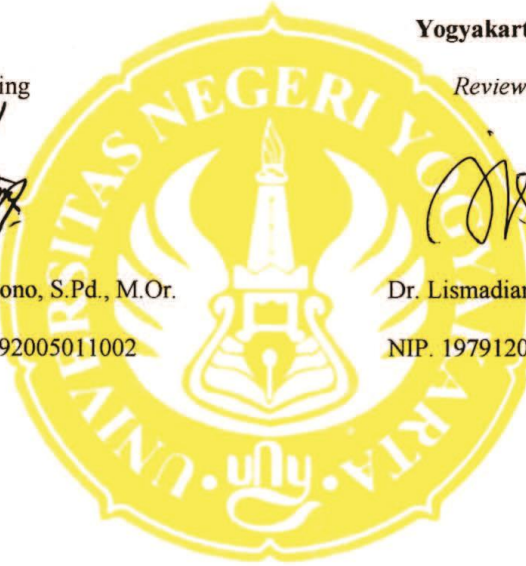
NIP. 197407092005011002

Reviewer



Dr. Lismadiana, M.Pd.

NIP. 197912072005012002



**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE SKIPPING* DAN *SINGLE SKIPPING* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN**

***THE IMPACT OF DOUBLE SKIPPING AND SINGLE SKIPPING EXERCISE TO
INCREASE AGILITY***

Oleh: Reza Budihara (14602241039), PKO, FIK, UNY (rezzawiratama@yahoo.co.id)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pengaruh latihan *double skipping* terhadap peningkatan kelincahan, (2) mengetahui pengaruh latihan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan, (3) mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *double skipping* dan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah atlet PB. Wiratama Kota Magelang dengan total 20 anak. Teknik sampling yang digunakan di penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel yang ada adalah 20 anak. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data menggunakan *T Test Agility*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada pengaruh yang signifikan antara latihan *double skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Latihan *single skipping* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Hal ini dibuktikan dari nilai *t* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan *double skipping* sebesar 7,982 yang lebih besar dari pada $t_{\text{tabel}} = 1,833$ dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini dibuktikan dari nilai *t* antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok latihan *single skipping* sebesar 4,766 yang lebih besar dari pada $t_{\text{tabel}} = 1,833$ dengan taraf signifikansi 5%. Latihan *double skipping* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang. Berdasarkan nilai prosentase peningkatan kelompok A 6,058% lebih besar dari kelompok B 6,056% yang menunjukkan bahwa kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *double skipping*) lebih baik dari kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *single skipping*).

Kata kunci: *double skipping*, *single skipping*, kelincahan.

Abstract

The purpose of this research is: (1) to know the impact of double skipping exercise on increased agility, (2) to know the impact of single skipping exercise on increased agility, (3) to find out which one is better between double skipping and single skipping exercise on increased agility.

Methods used are experimental methods. The population of this research is the PB. Wiratama Magelang City athletes with a total of 20 athletes. Instruments used to acquire the data using T Test Agility.

Based on the results of studies that have been conducted, there was a significant influence between the double skipping exercises on the increase in agility in the 10-12 year old athletes. Wiratama City Magelang. Single skipping exercises affect the increase in agility in athletes aged 10-12 years of PB. Wiratama City Magelang. This is evidenced from the T value between pretests and posttest in the double skipping exercise group of 7.982 which is greater than in this = 1.833 with significance 5% status. This is evidenced by the value of T between pretests and posttest in a single skipping exercise group of 4.766 which is greater than on this = 1.833 with a significance level of 5%. Double exercise skipping better influence than the single skipping exercises to increase agility in the athletes aged 10-12 years PB. Wiratama City Magelang. Based on the group A's increase in percentage value A 6.058% greater than group B 6.056% which suggests that group A (the group that gets treatment with double skipping exercises) is better than group B (the group that gets the treatment single skipping exercises).

Keywords: double skipping, single skipping, agility

PENDAHULUAN

Menurut Sulistiyono (2017:1) olahraga adalah usaha penguatan dan pembentukan yang dapat dilakukan permainan, latihan, atau gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa alat. Makna istilah olahraga (*sport*) itu berubah di sepanjang waktu, namun esensi pengertiannya kebanyakan berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi (Lutan & Sumardianto, 1999:5). Disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat dan dilaksanakan secara sistematis guna mencapai kebugaran tubuh atau prestasi.

Menurut fungsi dan kegunaannya maka olahraga dapat dibedakan dalam hal perlakuan, intensitas, dan volume. Semakin tinggi intensitas dan volume maka semakin baik pula kebugaran tubuh. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa sangat gemar memainkan bulu tangkis dengan tujuan mencari kesehatan, sekedar bermain, hingga mencari prestasi setinggi tingginya. Olahraga bulu tangkis menarik minat berbagai

kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan. Pria maupun wanita memainkan olahraga di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. *Shuttlecock* bulu tangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran tinggi (Ir, 2008:1). Tujuan permainan bulu tangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Subarjah, 1999:13). Disimpulkan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan permainan dari lambat hingga cepat.

Latihan kondisi fisik adalah proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Kondisi fisik merupakan satu aspek penting dalam olahraga termasuk bulu tangkis, oleh karena itu sebagai atlet bulu tangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik yang prima. Seorang atlet bulu tangkis membutuhkan kemampuan komponen kondisi fisik yang baik, diantaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Dilihat dari gerakannya, atlet bulu tangkis harus memiliki kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*),

kelincahan (*agility*), dan power tungkai yang baik. Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus dapat bergerak dengan cepat ke berbagai arah yang berbeda-beda, mempunyai daya tahan untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, mempunyai kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluasluasnya dan mempunyai kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan loncatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat, oleh karena itu seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi harus mempunyai ke empat komponen kondisi fisik yang baik. Menurut Ismaryati (2006:41) karakteristik kelincahan sangat unik, kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik, kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*. Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Surya (2010:3) lompat *skipping* adalah suatu aktifitas yang menggunakan tali dengan dua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sambil melompat tinggi. Menurut Muhajir (2007:180) lompatan yang dilakukan adalah lompatan ringan dengan kaki lurus di udara. Kedua

lengan horizontal ke samping dan sebagian besar putaran tali dengan gerakan pergelangan tangan, tali tidak boleh menyentuh lantai, tetapi harus melalui sedikit di atasnya. Pada semua gerakan lompat dengan tali mulai dari belakang. Disimpulkan bahwa *skipping* adalah gerakan melompat dengan tali yang dilakukan dengan lompatan ringan dan tali tidak menyentuh lantai.

Skipping adalah salah satu dari kegiatan olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat. Tidak membutuhkan ruang dan biaya yang banyak. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan latihan *skipping*. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Seiring berjalannya waktu *skipping* tidak hanya dilakukan dengan *single step* atau satu kali putaran namun sudah dengan *two step* atau dua kali putaran tali dalam satu loncatan dan *three step* atau tiga putaran tali dalam satu kali locatan. Pengaruh latihan ini sangat membantu untuk membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan. Menurut Aksan (2012:92) latihan *skipping* ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan

loncat satu kaki, secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih bentuk variasinya. Seperti yang dikemukakan oleh Hetti (2010:47) program latihan loncat tali atau *skipping* sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, kekuatan kaki, koordinasi gerak, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih kuat dan lentur. Di simpulkan bahwa latihan *skipping* merupakan salah satu jenis latihan yang sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan *power* tungkai, kelincahan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat.

Klub bulutangkis PB Wiratama Kota Magelang merupakan klub yang membina atlet bulutangkis dari usia pra dini hingga pemula. Dari usia pra dini latihan kelincahan sudah mulai dilakukan karena semakin dini latihan kelincahan diberikan maka semakin baik, dengan berbagai macam latihan yang nantinya tingkat kelincahan diharapkan akan semakin meningkat. Untuk atlet usia anak dan pemula latihan ini harus mulai diberikan secara beban berlebih, karena dalam masa ini atlet mengalami perkembangan fisik dan fisiologis. Dengan berbagai macam latihan yang sering digunakan untuk melatih kelincahan contohnya adalah dengan *sprint*, *ladder*, *shuttlerun*, namun hasilnya kurang maksimal. Dalam hal ini pemberian latihan kelincahan belum cukup bervariasi dan penempatan latihan yang salah. Latihan kelincahan yang dilakukan di PB. Wiratama

setelah atlet melakukan latihan privat bahkan terkadang di akhir sesi latihan. Dalam rangka meningkatkan kelincahan atlet, latihan kelincahan menggunakan latihan *skipping*. Namun latihan *skipping* ini terbentur karena beberapa atlet usia anak PB Wiratama belum semuanya dapat melakukan *double skipping*, ada dari atlet PB. Wiratama yang masih latihan dengan *single skipping*. Berdasarkan latar belakang di atas maka akan diteliti tentang Pengaruh Latihan *Double Skipping* dan *Single Skipping* terhadap Kelincahan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, metode penelitian memiliki langkah-langkah yang sistematis. Menurut Molani dan Cahyana (2015:9) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.

Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "*pretest dan pos test design*", yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PB. Wiratama Kota Magelang yang berjumlah 20 anak.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pengambilan data *pre-test* dengan jadwal latihan atlet. Setelah dilaksanakan *pretest* kemudian dilaksanakan latihan atau *treatment* yang dilaksanakan seminggu 3 kali yang bertempat di lapangan bulu tangkis Mandira Poncol Kota Magelang setiap pukul 14.00-18.00 WIB.

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (1997:126) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan *T Test Agility* dari Pauole (fitness2u.net.au). Menurut *American Council on Exercise* (2014) *T-Test* merupakan alat uji kelincahan yang bermanfaat untuk menilai gerakan multi arah (maju, menyamping, dan mundur). Merupakan uji yang mudah untuk mengetahui kelincahan dan tidak membutuhkan banyak waktu.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan

membandingkan rerata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok A memiliki rata-rata kelincahan sebesar 13,70, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kelincahan sebesar 12,87. Adapun rata-rata nilai kelincahan pada kelompok B sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 12,88, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kelincahan sebesar 12,10.

Tabel 1. Deskripsi Data

Kel	Tes	N	Hasil		Mean	SD
			T	R		
A	Awal	10	11,24	15,30	13,70	1,06
	Akhir	10	11,14	14,42	12,88	0,96
B	Awal	10	11,74	14,39	12,87	0,92
	Akhir	10	11,32	13,15	12,10	0,64

Tabel 2. Prosentase Peningkatan

Kelompok	Mean			Prosentase Peningkatan
	Pretest	Posttest	Different	
A	13.70	12.87	0.83	6.058 %
B	12.88	12.10	0.78	6.056 %
Perbedaan Peningkatan				0.02

1. Hasil perhitungan pada kelompok A

Mean pretest : 13.70

Mean posttest : 12.87

Mean different: 0.83

Prosentase peningkatan

$(\text{Mean different} : \text{Mean tes awal}) \times 100\%$

$= (0.83:13.70) \times 100\%$

$= 6.058 \%$

2. Hasil perhitungan pada kelompok B

Mean pretest : 12.88

Mean posttest : 12.10

Mean different: 0.78

Prosentase peningkatan

$(\text{Mean different} : \text{Mean tes awal}) \times 100\%$

$= (0.78:12.88) \times 100\%$

$= 6.056 \%$

3. Perbedaan peningkatan kelompok A dan kelompok B

Perbedaan Kelompok A - % Kelompok B

$= 6.058 - 6.056$

$= 0.002 \%$

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok A (kelompok yang mendapat latihan *double skipping*) = 7,982, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,833$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok A. Kelompok A memiliki peningkatan kelincahan yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu latihan *double skipping*.

Pada analisis data yang didapat antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok B (kelompok yang mendapat latihan *single*

skipping) = 4,776, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,833$.

Ternyata t yang diperoleh $> t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok B. Berarti kelompok B memiliki peningkatan kelincahan yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu latihan *single skipping*. Pada analisis data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap *posttest* pada kelompok A dan B, diperoleh nilai t sebesar 2,149, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,734$. Ternyata nilai yang diperoleh $t > t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama enam minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok A dan kelompok B. Kelompok A dan kelompok B diberikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan yang berbeda. Perbedaan latihan yang diberikan selama proses latihan akan mendapatkan respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *single skipping* dan latihan *double skipping* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kelincahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan, yaitu ada pengaruh latihan *double skipping* dan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan. Latihan *double skipping* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *single skipping* terhadap peningkatan kelincahan.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pembina maupun pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan kelincahan, hendaknya pembina maupun pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih latihan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang.
3. Untuk meningkatkan kelincahan pada atlet usia 10-12 tahun PB. Wiratama Kota Magelang, pembina maupun pelatih dapat menerapkan latihan *double skipping* dan latihan *single skipping* bagi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Arikunto, S. (1997). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

IR, S. (2008). *Bermain Bulutangkis*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS & UNS.

Lutan, R. & Sumardianto. (1999). *Filsafat Olahraga*. Depdiknas.

Maolani, R.A. & Cahyana. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.

Subarjah, H. (1999). *Bulutangkis*. Bandung.

Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.

Surya, B. (2010). *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Depdiknas.

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

<http://www.acefitness.org/ptresources/pdfs/TestingProtocols/T-Test.pdf> (diakses pada tanggal 20 oktober 2018)