

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN KONDISI FISIK DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS

Pembimbing : Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Ahmad Saepul Azhari  
1203628

Penelitian ini berawal dari gambaran dan analisis penulis mengenai pentingnya kondisi fisik dalam olahraga bulutangkis. Seorang atlet bulutangkis membutuhkan kemampuan komponen kondisi fisik yang baik, diantaranya kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), dan otot *power* tungkai. Dilihat dari gerakannya, seorang atlet harus memiliki kelincahan dan daya tahan untuk mengejar *shuttlecock* dan kembali ke tengah setelah melakukan pukulan untuk siap kembali, begitu juga dengan kelentukan pergelangan tangan akan mempengaruhi pukulan dan *power* tungkai yang kuat akan menghasilkan loncatan yang tinggi dan berpengaruh terhadap hasil pukulan yang berkualitas dalam olahraga bulutangkis. Untuk meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki, *power* tungkai dan kemampuan gerak pergelangan tangan supaya lebih lentur, penulis memberikan *treatment* berupa bentuk latihan menggunakan *skipping*. Metode yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pengujian hipotesis menggunakan uji beda. Sampel pada penelitian ini sebanyak 18 atlet. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah tes goniometer (kelentukan pergelangan tangan), tes *vertical jump* (*power* tungkai), tes *shadow* bulutangkis (kelincahan), dan *bleep* tes (daya tahan). Sedangkan teknik pengolahan data dan analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif yaitu nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku serta uji hipotesis *pre test* dengan *post test*. Berdasarkan rata-rata keterampilan gerak dasar pada saat *pre test* ke *post test*, menunjukkan peningkatan secara signifikan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan komponen kelentukan pergelangan tangan, *power* tungkai, kelincahan dan daya tahan dalam olahraga bulutangkis. Penelitian ini sudah dilakukan dengan harapan berguna bagi pelatih atau pembina olahraga bulutangkis.

Kata kunci: Pengaruh latihan *skipping*, komponen kondisi fisik, olahraga bulutangkis

\*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2012  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF SKIPPING EXERCISE ON IMPROVING THE PHYSICAL CONDITION COMPONENT IN BADMINTON SPORT

Supervisor: Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Ahmad Saepul Azhari  
1203628

This research started from illustration and analysis of the writer about the importance of physical condition in Badminton. A Badminton athlete need a good physical condition component, there are flexibility, endurance, agility, and leg power. Refer to the movement, an athletes should has an agility and endurance to reach the shuttlecock and get to the middle position after shot to get ready, the wrist flexibility also will affect the shot and a strong leg power result in high jump and affect their Badminton. For improving endurance, agility, empower the foot and leg, also train the wrist flexibility, writer give a treatment such as practice with skipping. The method used in this research is experimental in testing hypothesis with sample t test. The participants is 18 athletes. The instrument is used goniometer test (wrist flexibility), vertical jump test (leg power), badminton shadow test (agility), bleep test (endurance). While tabulation of data and data analysis used descriptive technique is percentage of minimum, maximum, average, standard deviation and pre test with post test. According to the average basic movement skill in pre test to the post test, showing a significant upgrade. The result of this research explain that skipping significantly affect the upgrade of wrist flexibility component, leg power, agility and endurance in badminton sport. This research expected will be useful for the coach or builder of badminton.

Keywords: influence of skipping exercise, physical condition component, badminton sport

\*) *Students of Coaching Education Batch 2012*  
*Faculty of Physical Education and Health Universitas Pendidikan Indonesia*