

## ABSTRAK

**HANDOKO PUTRA, Upaya Meningkatkan Kelincahan Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Bulutangkis Putra Indocafe Tahun 2012.**

**Pembimbing : M. ISMAIL**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) 2012.**

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan kelincahan dalam permainan bulutangkis menggunakan variasi latihan pada atlet bulutangkis putra Indocafe Tahun 2012. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga (*Sport Action Research*) yang dilakukan terhadap 10 orang atlet, program latihan dilakukan satu siklus. Yang digunakan untuk pengumpulan data adalah hasil tes *shuttle run*.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan 1 siklus selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 5 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan dalam 1 siklus. Dalam 18 kali pertemuan terdiri dari dua bentuk latihan yaitu latihan *zig zag run* dan latihan *hexagon drill*, dimana pada kedua bentuk latihan tersebut diberikan dalam setiap kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data dan paparan data.

Berdasarkan tabel deskripsi hasil tes awal (*Pre-test*) *shuttle run*, dapat dilihat bahwa hasil latihan kelincahan atlet dalam permainan bulutangkis masih rendah. Dari 10 orang atlet yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 2 atlet (20%) yang memiliki ketuntasan hasil latihan, sedangkan selebihnya yaitu 8 atlet (80%) belum memiliki ketuntasan hasil latihan.

Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa kelincahan 90% atlet yang tuntas dalam latihannya dan 10% atlet yang tidak tuntas dalam latihannya, dan hasil latihan atlet secara keseluruhan dalam melakukan tes kelincahan pada siklus I mencapai 82%.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi latihan dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan terhadap kelincahan pada atlet bulutangkis putra Indocafe tahun 2012.