

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY BACK TO BACK*
DAN *SIDE TO SIDE TOUCH*
TERHADAP KELINCAHAN ANGGOTA KOP BULUTANGKIS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD IDLAL REVANSYAH
1602621023**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 196806041994031002

11/7-2025

Pembimbing II

Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001

9/7-2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197505142001121001

Ketua

7/7-2025

2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog.
NIP. 197606242005012005

Sekretaris

9/7-2025

3. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM.
NIP. 196806041994031002

Anggota

11/7-2025

4. Lita Mulia, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198612302024212001

Anggota

9/7-2025

5. Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197409042005012001

Anggota

11/7-2025

Tanggal Lulus : 30 Juni 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Idlal Revansyah

1602621023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Idlal Revansyah

NIM : 1602621023

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : revansyahidlal@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : *PENGARUH LATIHAN AGILITY BACK TO BACK DAN SIDE TO SIDE TOUCH TERHADAP KELINCAHAN ANGGOTA KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Juli 2025

Penulis

(
M Idlal Revansyah
)

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY BACK TO BACK* DAN *SIDE TO SIDE TOUCH* TERHADAP KELINCAHAN ANGGOTA KOP BULUTANGKIS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan *Agility* terhadap kelincahan anggota KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Matched Subject Design* yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data sebelum dan sesudah melakukan aktivitas latihan *agility* kemudian diproses dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji t *back to back* nilai 26.020 dan *side to side touch* nilai 22.512, menunjukkan (1) terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *agility Back to back* terhadap kelincahan (2) terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *agility side to side touch* terhadap kelincahan dan (3) latihan *agility side to side touch* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dengan perbedaan persentase peningkatan kelincahan sebesar 11.66%.

Kata Kunci: *Agility, Side to Side, Back to Back, Kelincahan.*



**THE EFFECT OF BACK TO BACK AND SIDE TO SIDE TOUCH
AGILITY TRAINING ON THE AGILITY OF BADMINTON TEAM
MEMBERS OF JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to compare the effect of Agility training on the agility of badminton KOP members of Jakarta State University. The study used an experimental method with a Matched Subject Design design, which is an experiment using two sample groups that have been equated subject by subject before treatment is carried out. The sample used in this study amounted to 30 students of Jakarta State University using purposive sampling technique. Data collection techniques before and after performing agility training activities are then processed and analysed using SPSS. The results of the t test back to back value 26.020 and side to side touch value 22.512, shows (1) there is a significant effect on agility Back to back training on agility (2) there is a significant effect on agility side to side touch training on agility and (3) side to side touch agility training has a more significant effect with a difference in the percentage of agility improvement of 11.66%.

Keyword: Agility, Side to Side, Back to Back.



KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada selesainya proses penyusunan skripsi ini, sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Endang Darajat, M.KM. selaku Dosen Pembimbing I. Ibu Lita Mulia, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II. Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya kepada saya selama ini.

Terima kasih kepada pihak dari KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Depok, 11 Juni 2025

MIR

DAFTAR ISI

Halaman	
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	7
2. Hakikat <i>Agility</i>	14
3. Hakikat Latihan <i>Agility</i>	19
4. Hakikat <i>Back to Back</i>	20
5. Hakikat <i>Side to Side Touch</i>	22
6. Otot Pada <i>Back to Back</i> dan <i>Side to Side Touch</i>	24

B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
1. Pengaruh Latihan <i>Agility Back to Back</i> Terhadap Kelincahan.....	30
2. Pengaruh Latihan <i>Agility Side To Side Touch</i> Terhadap Kelincahan.....	32
3. Pengaruh Latihan <i>Agility Back to Back</i> dan <i>Side To Side Touch</i> Terhadap Kelincahan.....	34
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
H. Hipotesis Statistika	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1. Hasil Data <i>Pre-Test T-Test Agility</i>	46
Tabel 4. 2. Kriteria Penilaian <i>T-Test Agility</i>	47
Tabel 4. 3. Hasil Data <i>Post-Test T-Test Agility</i>	48
Tabel 4. 4. Kriteria Penilaian <i>T-Test Agility</i>	48
Tabel 4. 5. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Back to Back</i>	49
Tabel 4. 6. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Side to Side</i>	50
Tabel 4. 7. Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4. 8. Hasil Uji T Kelompok <i>Back to Back</i>	51
Tabel 4. 9. Hasil Uji T Kelompok <i>Side to Side</i>	52
Tabel 4. 10. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	52
Tabel 4. 11. Persentase Peningkatan Kelompok <i>Back to Back</i>	53
Tabel 4. 12. Persentase Peningkatan Kelompok <i>Side to Side</i>	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 4. <i>Shuttle Run</i>	16
Gambar 2. 5. <i>Ladder Drill</i>	17
Gambar 2. 6. <i>Zig Zag Run</i>	18
Gambar 2. 10. Otot <i>Quadriceps</i>	25
Gambar 2. 11. Otot <i>Gluteus</i>	26
Gambar 2. 12. Otot <i>Oblique</i>	27
Gambar 2. 13. Otot <i>Quadriceps</i>	27
Gambar 2. 14. Otot <i>Hamstring</i>	28
Gambar 2. 15. Otot <i>Gluteus Maximus</i>	28
Gambar 2. 16. Otot <i>Core</i>	29
Gambar 2. 17. <i>Step 1</i> Latihan <i>Agility Back to Back</i>	31
Gambar 2. 18. <i>Step 2</i> Latihan <i>Agility Back to Back</i>	32
Gambar 2. 19. <i>Step 3</i> Latihan <i>Agility Back to Back</i>	32
Gambar 2. 20. <i>Step 1</i> Latihan <i>Agility Side to Side</i>	33
Gambar 2. 21. <i>Step 2</i> Latihan <i>Agility Side to Side</i>	34
Gambar 2. 22. <i>Step 3</i> Latihan <i>Agility Side to Side</i>	34
Gambar 3. 1. Skema <i>T Test Agility</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Treatment</i> 1-4.....	61
Lampiran 2. Program Latihan <i>Treatment</i> 5-10.....	62
Lampiran 3. Program Latihan <i>Treatment</i> 11-14.....	63
Lampiran 4. Dokumentasi <i>Pre-Test</i>	64
Lampiran 5. Dokumentasi <i>Treatment</i>	65
Lampiran 6. Dokumentasi <i>Post-Test</i>	66
Lampiran 7. Data CAT KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.....	67
Lampiran 8. Surat Keterangan Validasi Ahli Bulutangkis (<i>BWF License</i>).....	68
Lampiran 9. Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli Bulutangkis.....	69
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	70
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian.....	72
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....	73

