

ABSTRAK

REFA SHOHIFATUL HISNI (2023). “**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SQUAT THRUST* DENGAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP KELINCAHAN** (Studi eksperimen pada atlet bulu tangkis PB. Bilatung Family Kota Tasikmalaya)”. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya pada saat pertandingan maupun latihan sering mengalami keterlambatan dalam menjangkau *shuttlecock* dikarenakan *footwork* atletnya masih lambat karena kurang lincah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *squat rust* dengan *skipping rope* terhadap kelincahan pada atlet Bulu tangkis PB Bilatung Family Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelian ini adalah Persatuan Bulu tangkis Bilatung Family Kota Tasikmalaya dengan jumlah 22 Orang. Dengan pengambilan sampel yang digunakan 22 orang atau keseluruhan atlet di PB Bilatung Family. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh / total sampling. Berdasarkan hasil pengelolaan dengan hasil uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya sama – sama baiknya dikarenakan tidak ada peningkatan yang signifikan.

Kata Kunci : *Kelincahan, Latihan Squat thrust, Skipping rope.*