

## ABSTRAK

IRVAN MAULANA (2023). “**Perbandingan Latihan *Zig-zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan** (Eksperimen Pada Siswa/Siswi Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023/2024)”. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Saat ini di Indonesia berbagai cabang olahraga yang sedang giat dalam peningkatan prestasi atletnya, begitu juga dengan cabang olahraga bulu tangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbandingan dari latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023/2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Singaparna Kab. Tasikmalaya yang berjumlah 20 orang. Dengan pengambilan sampel yang digunakan 20 orang atau seluruh siswa/siswi ekstrakurikuler bulu tangkis SMAN 1 Singaparna. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh atau total sampling. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Statistik. Berdasarkan hasil pengelolaan dengan hasil uji statistik, ternyata secara empirik hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya sama baiknya ada peningkatan yang signifikan, tetapi yang memiliki pengaruh lebih baik yaitu kelompok B yang menggunakan latihan *Shuttle Run*.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Latihan *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*.