

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP
NEGERI 2 BONAI DARUSSALAM**

SKRIPSI



OLEH:

RIO ADI PRATAMA
NIM. 1734044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP
NEGERI 2 BONAI DARUSSALAM**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

RIO ADI PRATAMA
NIM. 1734044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menytakan Bahwa:**

RIO ADI PRATAMA
NIM. 1734044

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada Tanggal 26 Juni 2023

Dekan FKIP

Dr. PIPIT WAHAYU, M.Pd
NIP. 19800131200903200

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER
SISWA SMP NEGERI 2 BONAI DARUSSALAM**

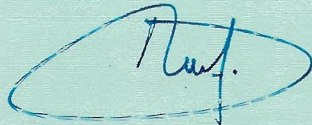
SKRIPSI

Disusun oleh:

NAMA : RIO ADI PRATAMA
NIM : 1734044
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II



Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

Dengan ini Menyatakan Bahwa

RIO ADI PRATAMA

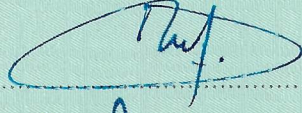
NIM. 1734044

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 26 Juni 2023 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

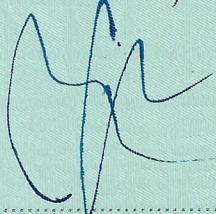
Dewan Pengguji:

Tanda Tangan

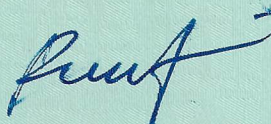
1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101
(Ketua)

: 

2. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
(Sekretaris)

: 

3. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or, AIFO
NIDN. 1003039301
(Anggota)

: 

4. Masdi Janiarti, SST., M.Kes
NIDN. 101401900
(Anggota)

: 

5. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
(Anggota)

: 

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

SURVEI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 5 KECAMATAN KEPENUHAN HILIR

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 10 Juli 2023



**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS
EKSTRAKURIKULER SISWA SMP
NEGERI 2 BONAI DARUSSALAM**

RIO ADI PRATAMA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2023

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan *smash* Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Bonai Darussalam masih rendah. Hal ini terlihat dari masih lemahnya Kekuatan otot lengan pemain, karena dalam melakukan *smash* bulu tangkis sangat diperlukan gerakan yang cepat dan tepat. Oleh sebab itu Kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor penting dalam memberikan pengaruh terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan Kekuatan otot lengan (X) terhadap kemampuan *smash* bulutangkis (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Bonai Darussalam berjumlah 15 orang. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sampling jenuh*. Desain penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan instrumen tes *two-hand medicine ball put*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan Kekuatan Otot Lengan Berpengaruh terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Bonai Darussalam dengan hasil ($t_{hitung} 6.506 > t_{tabel} 1.753$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan Kekuatan Otot Lengan Berpengaruh terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Bonai Darussalam.

Kata Kunci: Kekuatan otot lengan, kemampuan *smash*

**THE EFFECT OF ARM MUSCLE STRENGTH TRAINING ON
BADMINTON SMASH ABILITY EXTRACURRICULAR
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
COUNTRY 2 BONAI DARUSSALAM**

RIO ADI PRATAMA

*Physical and Healty Study Program Faculty of Teacher
Training and Education University
of Pasir Pengaraian
2023*

ABSTRACT

This research originated from the observations of researchers in the field who saw that the smash ability of the Badminton extracurricular students at SMP Negeri 2 Bonai Darussalam was still low. This can be seen from the weak strength of the player's arm muscles, because doing a badminton smash requires fast and precise movements. Therefore, the strength of the arm muscles is one of the important factors in influencing the ability to smash. This study aims to determine arm muscle strength training (X) on badminton smash ability (Y).

This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were 15 Badminton Extracurricular Students at SMP Negeri 2 Bonai Darussalam. While the technique used in this study is saturated sampling. The research design used a pre-test and post-test using a two-hand medicine ball put test instrument. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that arm muscle strength training had an effect on the Smash Badminton Extracurricular Ability of Students of SMP Negeri 2 Bonai Darussalam with the result ($t_{count} 6.506 > t_{table} 1.753$), then H_0 was rejected and H_a was accepted.

The conclusion in this study is that arm muscle strength training has an effect on the extracurricular smash ability of badminton students at SMP Negeri 2 Bonai Darussalam.

Keywords: *Mucular arms, smash skill*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada-Mu, Allah SWT yang maha kasih atas rahmat, karunia, dan ridho-Mu, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan buat nabi besar kita Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, kepada para syuhada, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman. Aamiin.

Peneliti menyadari tentunya masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan Skripsi ini. Dengan keterbatasan kemampuan dan berfikir peneliti serta keterbatasan waktu dan kesempatan, akhirnya Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan Judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Bonai Darussalam”** ini dengan baik. Peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, petunjuk, dorongan, dan motivasi secara langsung dan tidak langsung. Untuk itu, Peneliti menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

3. Bapak Muarif Arhas Putra. M.Pd selaku Ketua program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, terimakasih atas segala kemudahan yang diberikan kepada peneliti selama menimba ilmu.
4. Bapak Muarif Arhas, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Ibu Lolita Manirizal M.Pd., AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran serta motivasi, sehingga Peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Penguji I., Ibu Masdi Janiarli, SST., M. Kes selaku Penguji II., dan Bapak Riwalda Putra, M.Pd selaku Penguji III. Terimakasih Peneliti ucapkan karena telah mau berbagi ilmu dan meluangkan waktunya dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Kepada semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
7. Bapak/Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada Peneliti hingga Skripsi ini selesai.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Casmanto dan Ibunda Sumimin yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Bonai Darussalam yang telah memberikan kesempatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
10. Pembina Ekstrakurikuler Bulutangkis yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam penulisan Skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat terbaik Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2017 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu

terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.

12. Terima kasih juga kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan Peneliti. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi Peneliti guna tercapainya Skripsi yang lebih baik. Peneliti berharap semoga penulisan Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak terutama Peneliti, pembaca, maupun almamater.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat Bulutangkis	9
2.1.2 Hakikat <i>Smash</i>	12
2.1.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	13
2.1.4 Hakikat Latihan	16
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual	26

2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Definisi Operasional	31
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	39
4.1.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Lengan	40
4.1.2 Hasil <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Lengan	41
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	43
4.2.1 Uji Lilieors	43
4.2.2 Uji Homogenitas	43
4.2.3 Pengujian Hipotesis	44
4.3 Pembahasan	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Lengan ...	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Lengan...	42
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas	43
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians	44
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Uji Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Bulutangkis	10
Gambar 2.2 <i>Shuttlecock</i>	11
Gambar 2.3 Bentuk Raket	11
Gambar 2.4 Latihan <i>Arm Curl</i>	15
Gambar 2.5 Otot yang Dilatih pada Latihan <i>Arm Curl</i>	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	29
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Kekuatan Lengan	34
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Lengan	41
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Lengan	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan <i>Arm Curl</i>	51
2. Hasil <i>Pre-test</i> Kekuatan Otot Lengan	53
3. Hasil <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Lengan	54
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mencari Kekuatan Otot Lengan	55
5. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	56
6. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	57
7. Tabel Uji Homogenitas Varians	58
8. Data Uji Hipotesis	59
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	61
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	62
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	63
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	64
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F	65
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t	67
15. Dokumentasi Penelitian	68
16. Daftar Hadir Siswa Ektrakurikuler Bulutangkis.....	73
17. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data <i>Pre-test</i> , <i>Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-test</i>	74
18. Surat Permohonan Penelitian dari BPMPH	75
19. Surat Balasan Penelitian dari Sekolah	76