

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER BACKHAND* SISWA EKSTAKULIKULER BULUTANGKIS
MAN 1 ROKAN HULU**

SKRIPSI



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

Oleh :

DARMAWAN
2034017

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2024**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

DARMAWAN
NIM. 2034017

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 19 Desember 2024

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

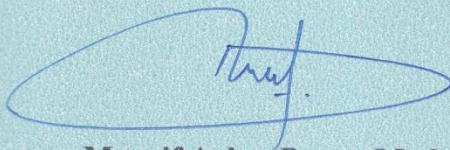
**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER BACHKAND*
SISWA EKTRAKULIKULER BULUTANGKIS MAN 1 ROKAN HULU**

SKRIPSI

Nama : DARMAWAN
NIM : 2034017
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

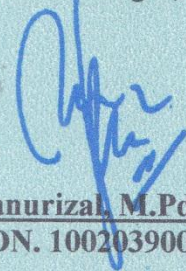
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Muarif Arhas Putra, Mpd
NIDN. 10019039101

Pembimbing II,



Lolita Manurizal, M.Pd AIFO
NIDN. 1002039001

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

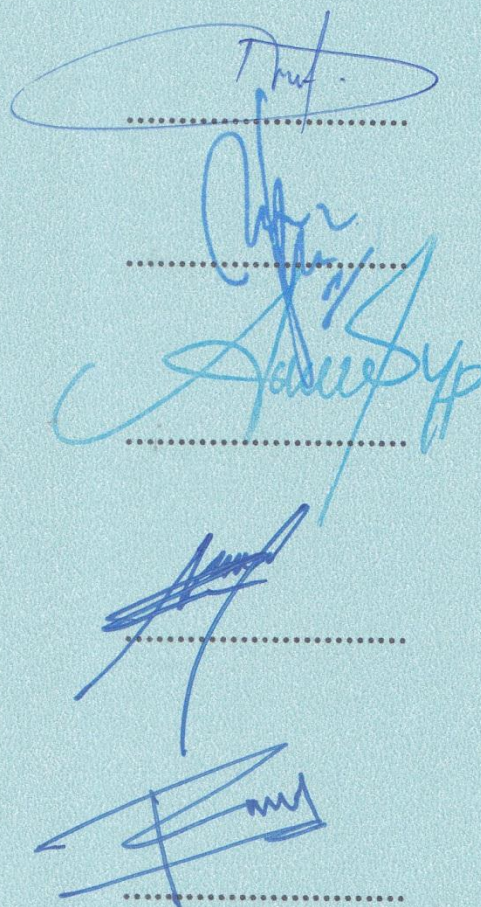
DARMAWAN
NIM. 2034017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 19 Desember 2024 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Lolia Manurizal, M.Pd AIFO**
NIDN. 1009039001
Sekretaris
3. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 10011109102
Anggota
5. **RiwalDI Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Anggota

Tanda Tangan



.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : DARMAWAN

NIM : 2034017

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP POWER BACKAND SISWA EKTRAKULIKULER MAN 1 ROKAN HULU”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 19 Desember 2024
Yang menyatakan


DARMAWAN
NIM. 2034017

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP *POWER BACKHAND* SISWA EKTRAKULIKULER BULUTANGKIS
MAN 1 ROKAN HULU**

DARMAWAN
NIM. 2034017

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2024

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat *power backhand* pada siswa yang masih tergolong rendah dan lemah yang terlihat dari ketidakmampuan siswa untuk melakukan *backhand* yang kuat. Hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan *power backhand*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power backhand* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *desain one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa, kemudian sampel diambil dengan *total sampling* sehingga sampel berjumlah 20. Instrumen penelitian ini adalah tes *power backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan dari penelitian eksperimen di lapangan bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu yang dilakukan dalam 16 kali pertemuan terhadap 20 orang sampel yang mengikuti latihan *Resistance Band* maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap *power backhand* Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MAN 1 Rokan Hulu dengan hasil: *Pre-test* dan *Post-test* meningkat sebesar 33,47 % yaitu dari skor rata-rata pada *Pre-test* 40,55 menjadi 54,10 dengan hasil ($t_{hitung} 14,84 > t_{tabel} 1.725$), maka H_0 ditolak H_a diterima.

Kata kunci: Latihan *Resistance Band* dan *Power Backhand*

**THE EFFECT OF RESISTANCE BAND EXERCISES ON THE BACKHAND
POWER OF BADMINTON EXTRACULICULAR STUDENTS
MAN 1 ROKAN HULU**

**DARMAWAN
NIM. 2034017**

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2024*

ABSTRACT

The problem in this research is that the level of backhand power among students is still relatively low and weak, which can be seen from the students' inability to do a strong backhand. This is caused by a lack of coaching and practice time and there is no training program to improve backhand power. This research was conducted to determine the effect of resistance band training on backhand power in MAN 1 Rokan Hulu badminton extracurricular students.

The method used in this research is an experiment with a two-group pretest-posttest design. This research was conducted at MAN 1 Rokan Hulu. The population in this study was 20 men, 10 people and 10 women, then samples were taken using total sampling so that the sample was 20. The instrument for this research was the backhand power test. Data were analyzed using the t-test.

Based on experimental research on the badminton court at MAN 1 Rokan Hulu which was carried out in 16 meetings with 20 samples of people who took part in Resistance Band training, the following conclusions can be put forward regarding the effect of Resistance Band training on the backhand power of MAN 1 Rokan Hulu Badminton Extracurricular Students with the results: Pre-test and Post-test increased by 33.47%, namely from the average score on the Pre-test of 40.55 to 54.10 with the result ($t_{count} 14.84 > t_{table} 1.725$), then H_0 is rejected and H_a is accepted

Keywords: Resistance Band and Power Backhand exercises

KATA PENGANTAR

Tiada kalimat yang pantas peneliti ucapkan kecuali rasa syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Backhand Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Rokan Hulu ”** dengan baik. Proposal penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penyusunan hasil proposal ini, peneliti mendapat banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dosen pembimbing I Bapak Muarif Arhas Putra M.Pd yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
2. Dosen pembimbing 2 Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
3. Orang tua peneliti yang telah banyak memberikan dukungan baik dukungan materi maupun dukungan moral.
4. Semua kakak peneliti yang telah memberikan banyak dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
5. Teman-teman peneliti yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.

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

Pasir Pengaraian, 14 November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Permainan Bulutangkis	8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	10
2.1.3 Hakikat Latihan	17
2.1.4 Hakikat <i>Backhand</i>	21
2.1.5 Hakikat <i>Resistance Band</i>	22
2.2 Penelitian yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual	26
2.4 Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.7 Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi Data	44
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	47
4.3 Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Forehand Grib</i>	11
Gambar 2.2 <i>Backhand Grib</i>	12
Gambar 2.3 Karet <i>Resistance Band</i>	22
Gambar 2.4 Kerangka konseptual	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	35
Gambar 3.2 Tes Kemampuan <i>Power Backhand</i>	38

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Frekuensi Data Hasil <i>Pretes Power Backhand</i> siswa	45
Tabel 4.2 Frekuensi Data Hasil <i>Posttest Power Backhand</i> siswa.....	46
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas tes <i>Power Backhand</i> siswa	48
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas tes <i>Power Backhand</i> siswa.....	48
Tabel 4.9 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis tes <i>Power Backhand</i> siswa.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah <i>Pretest Posttes</i>	56
Lampiran 2. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	57
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	59
Lampiran 4. Tabel Uji Homogenitas <i>Varian</i>	61
Lampiran 5. Data Uji Hipotesis	63
Lampiran 6. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	65
Lampiran 7. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	66
Lampiran 8. Nilai-Nilai Untuk Distribusi F	67
Lampiran 9. Persembahan	69
Lampiran 10. Program Latihan <i>Resistance Band</i>	70
Lampiran 11. Dokumentasi.....	72
Lampiran 12. Absen Sampel	79
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari BPMPH.....	80
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian dari MAN 1 Rokan Hulu	81
Lampiran 15. Motto	82
Lampiran 16. Persembahan.....	83
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	84