ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 1 SAMBENG KECAMATAN SAMBENG KABUPATEN LAMONGAN TAHUN AJARAN 2017/2018

OLEH :

ALIP BAYU ARDIANSYAH

NPM. 13.1.01.09.0328

Dibimbing oleh :

1. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**
2. **Mokhamad Firdaus, M. Or**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **ALIP BAYU ARDIANSYAH**
NPM	: 13.1.01.09.0328
Telepun/HP	: 085856717740
Alamat Surel (Email)	: alipbayuardiansyah@gmail.com
Judul Artikel	: **PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 1 SAMBENG KECAMATAN SAMBENG KABUPATEN LAMONGAN TAHUN AJARAN 2017/2018**
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 13 Februari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or NIDN. 0713018804	Mokhamad Firdaus, M.Or NIDN. 0711038802	Alip Bayu Ardiansyah NPM. 13.1.01.09.0328

PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA LAKI-LAKI KELAS VIII SMP NEGERI 1 SAMBENG KECAMATAN SAMBENG KABUPATEN LAMONGAN TAHUN AJARAN 2017/2018

Alip Bayu Ardiansyah
13.1.01.09.0328
FKIP-PENJASKESREK
alipbayuardiansyah@gmail.com
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or dan Mokhamad Firdaus, M. Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Alip Bayu Ardiansyah: Pengaruh latihan *Pull-Up* dan *Squat Jump* terhadap keterampilan *Smash* dalam permainan bulu tangkis siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng, Kecamatan Sambeng, Kabupaten Lamongan Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2017.

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa terdapat banyak siswa di SMP Negeri 1 Sambeng, Kabupaten Lamongan terdapat permasalahan dalam keterampilan *Smash* pada permainan bulu tangkis. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bertujuan ingin mengetahui kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap keterampilan *smash* pada permainan bulu tangkis.

Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah (1) apakah latihan *Pull-Up* dan *Squat Jump* mempengaruhi keterampilan *Smash* dalam permainan bulu tangkis siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng, Kecamatan Sambeng, Kabupaten Lamongan ?

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian dengan pendekatan secara eksperimen dengan dua variabel bebas, yaitu : kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot kaki (X_2), dan satu variabel bebas yaitu tes keterampilan *smash* (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu tes kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki terhadap keterampilan *smash* dalam permainan bulu tangkis. Uji prasyarat analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *pull-up* dan *squat jump* terhadap keterampilan *Smash* dalam permainan bulu tangkis siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng, Kecamatan Sambeng, Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil uji-t pada didapatkan hasil latihan *pull-up* sebesar ($t\text{-}_{hitung} = 3{,}363 < t\text{-}_{tabel} = 4{,}353$) ketrampilan smash dalam permainan bulutangkis yang diberi latihan *pull-up* lebih baik, dibandingkan yang diberi latihan *squat jump*.sedangkan latihan *Squat jump* lebih rendah dari pada latihan *pull-up* dan hasil latihan *squat jump* sebesar ($t\text{-}_{hitung} = 3{,}363 < t\text{-}_{tabel} = 4{,}353$), artinya ada pengaruh latihan *pull-up* dan *squat jump* terhadap keterampilan *Smash* dalam permainan bulu tangkis siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng, Kecamatan Sambeng, Kabupaten Lamongan tahun pelajaran 2017/2018.

Kata kunci: *Latihan Pull-Up dan Squat Jump, Keterampilan Smash, Bulutangkis*

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan olahraga atletik pada massa sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan kemajuan ilmu dan teknologi yang berhubungan dengan atlet. Banyak event yang di selenggarakan baik yang bersifat regional, nasional maupun internasional. Cabang olaharaga yang ada di dunia khususnya di Indonesia diantaranya : sepak bola, tenis, tinju, bulutangkis, dll. Bulutangkis merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan atletik. Olahraga ini merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Olahraga ini juga menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar lapangan.

Seperti yang diungkapkan Tony Grice (2007 : 1) bahwa bulutangkis adalah suatu permainanyang tidak di pantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permaianan ini merupakan permaianan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkatkebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi social dan hiburan, hal ini tersebut menunjukan betapa pentingnya dan perlunya olahraga bulutangkis untuk dilakakukan, dari pertandingan-pertandingan pun telah dilaksanakan mulai dari perdesaan maupun perkotaan yang dilakukan oleh pihak swasta atau pun pihak instansi-instansi setempat dan para pesertanya pun bahkan tidak menghiraukan umur dari anak usia dini maupun usia lanjut yang mengikutinya karena hanya untuk olahraga, rekreasi dan prestasi yang inginkan oleh pelaku olahraga. Hal ini membuktikan bahwa betapa olahraga bulutangkis menggalami perkembangan sangat pesat dari waktu ke waktu.

Hal yang serupa juga ungkapkan oleh Tohar (1992 : 31) menyatakan bahwa bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik dikota, didesa oleh orang tua anak-anak pria dan wanita. Tujuan semula

bulutangkis adalah utuk kreasi dan mencari keringat. Setelah mendalami dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mengeluarkan keringat saja, melainkan untuk meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama baksa dan Negara.

Mengacu pada pernyataan tersebut dapat diambil satu anggapan dan kenyataan bukan hanya dijadikan sebagai olahraga tapi dapat dijadikan usaha untuk mata pencaharian dalam bidang olahraga khususnya bulutangkis bagi sebagian orang yang menekuni dan menggelutinya. Olahraga yang bersaranakan raket, shuttlecock, net, lapangan ini dalam permainan pun selalu berkembang dan berubah layaknya menyerupai teknologi yand ada seperti sekarang ini. Mulai dari jaman pertama kali ditemukan olaharaga bulutangkis ini orang menjadi juara dalam olahraga ini dapat berubah-rubah dan tidak dikuasi oleh perseorangan.

Permainan bulutangkis era sekarang ini dalam perkembangan besar sekali dan mengalami perubahan yang banyak mulai dari permainan dan yang dimainkan ini tidak bisa dianggap midah dan ringan sesuai yang di unbkapkan oleh Herman Subarja (2004 : 3) ini menyatakan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan denagn cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan cock sebagai subjek yang dipukul. Oleh karena itu, permainan bulutangkis ini menjadi sangat terkenal dikalangan masyarakat dan berbondong-bondong ingin mengetahui dan melakukan olahraga bulutangkis, hal ini didukung betapa banyaknya kejuaraan-kejuaraan atau pertandinag yang diadakan setiap tahunya dan even-even yang ada baik di desa,kota bahkan antar negara.Oleh sebab itu masing-masing Negara tidak mau ketinggalan dalam meningkatkan olahraga bulutangkis, bahkan setiap Negara pasti mempunyai persatuan-persatuan bulutangkis mulai dari pemulan sampai dewasa baik putra maupun putri missal dinegara Indonesia sendiriyang mempunyai banyak persatuan bulutangkis di masing-masing kabupaten. Maka bulutangkis ini adalah orang yang

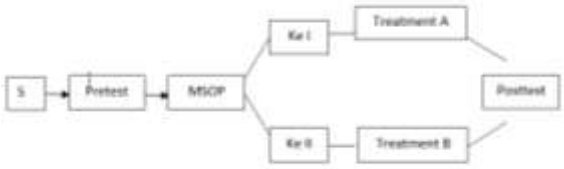
dapat dijadikan sebagai pembawah nama bangsa dan Negara.

Di Indonesia sendiri dibentuk induk organisani bulutangkis tingkat nasional yaitu persatuan bulutangkis seluruh indionesia (PBSI), pada tanggal 5 mei 1951. Kemudian, pada tahun 1953 indonesia menjadi anggota IBF dengan demikian, Indonesia berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional. (Drs. Muhajir, 2007) Di berbagai pelosok tanah air sangat banyak dijumpa lapangan bulutangkis dimana masyarakat memainkan permainan ini dengan penuh keceriaan dan semangat yang tinggi dengan berbagai tujuan, ada yang bertujuan untuk prestasi,ada pula untuk menjaga kebugaran tubuh.selain itu, banyak bermunculan klub-klub olahraga dan permainan bulutangkis di berbagai daerah yang membuat permainan dan olahraga ini tumbuh semangkin pesat dan sekaligus masyarakat (Morschel, 2008).

Berdasarkan analisa ketrampilan smash dalam permainan bulutangkis diatas menggambarkan bahwa, latihan pull-up dan squat jump merupakan komponen-komponen yang mendukung dalam mencapai prestasi permainan bulutangkis. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan diatas, penelitian akan dilaksanakan dengan judul: Pengaruh Latihan *Pull-Up* Dan *Squat Jump* Terhadap Keterampilan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Laki – Laki Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun Ajaran 2016/2017.

II. METODE

Dalam penelitian ini teknik yang diambil adalah teknik penelitian eksperimen dan desain penelitian ini menggunakan *Non Designs (Pre-Experimental Design)*.Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Berikut adalah langkah-langkah penelitian :



III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdsarkan hasl penelitian, klasifikasi Tingkat Hasil Pengukuran Ketrampilan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Laki – Laki Kelas VIII SMP Negeri 1

Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017 Sebelum Diberi Perlakuan Latihan *Pull-Up* Dan Latihan *Squat Jump* (Pre-test) adalah sebagai berikut :

Interval Kelas	Frekuensi Absolut (f)	Prosentase Relatif (f%)
84 – 100	-	-
68 – 83	2	6,67%
52 – 67	19	63,33%
36 – 51	8	26,67%
20 – 35	1	3,33%
	N = 30	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa pada interval pertama antara 68 - 83 frekuensinya 2 orang atau 6,67%**,** interval kedua antara 52 - 67 frekuensinya 19 orang atau 63,33%**,** interval ketiga antara 36 – 51 frekuensinya 8 orang atau 26,67% dan pada interval keempat antara 20 – 35 frekuensinya 1 orang atau 3,33%. Dengan demikian pengukuran ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa laki – laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017 sebelum diberi perlakuan latihan *Pull-Up* dan latihan *Squat Jump* (*Pre-test*) dalam kategori sedang. Dari penjelasan tabel di atas dapat ditampilkan dalam diagram sebagai berikut :

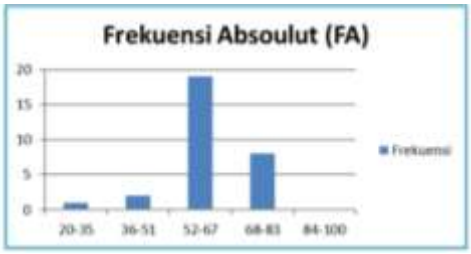


Diagram Pre tes (Latihan *Pull-Up dan Squat Jump*)

Klasifikasi Tingkat Hasil Pengukuran Ketrampilan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Laki – Laki Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017 Sesudah Diberi Perlakuan Latihan *Pull-Up* Dan Latihan *Squat Jump* (Posttest)

Interval Kelas	Frekuensi Absolut (f)	Prosentase Relatif (f%)
84 – 100	6	20%
68 – 83	15	50%
52 – 67	8	26,67%
36 – 51	1	3,33%
20 – 35	-	-
	N = 30	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa pada interval pertama antara 84 - 100 frekuensinya 6 orang atau 20%**,** interval kedua antara 68 - 83 frekuensinya 15 orang atau 50%**,** interval ketiga antara 52 - 67 frekuensinya 8 orang atau 26,67% dan pada interval keempat antara

36 – 51 frekuensinya 1 orang atau 3,33%. Dengan demikian pengukuran ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa laki – laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017 sesudah diberi perlakuan latihan *Pull-Up* dan latihan *Squat Jump* (*Posttest*) dalam kategori baik. Dari penjelasan tabel di atas dapat ditampilkan dalam diagram sebagai berikut :

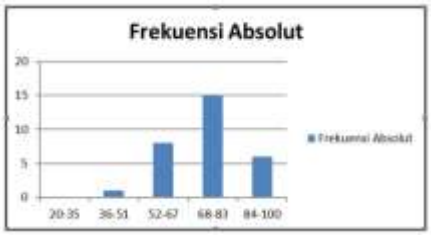


Diagram Post tes (Latihan *Pull-Up dan Squat Jump*)

Program Pengaruh Latihan *Pull-up* dan Latihan Squat *Jump* Terhadap Keterampilan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017.

Program pengaruh latihan ini disusun berdasarkan pada kondisi siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017 yang mengikuti ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis sebelum menggunakan Latihan *Pull-Up* dan Latihan *Squat Jump*. Program pengaruh latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 5 minggu, frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu. Pelaksanaannya sebagai berikut: di bagi menjadi dua kelompok kelompok 1 berjumlah 15 siswa di beri latihan latihan *pull-up* dan sisanya berjumlah 15 siswa dikasih *squat jump* dengan cara ordinal pairing. Setelah itu melakukan beberapa bentuk latihan disusul dengan istirahat, kemudian mengulang lagi latihan seperti semula dan hasil latihan ada di lampiran.

Dari hasil Perbandingan Latihan *Pull-Up* dan *Squat Jump* ada pengaruh latihan pull-up dan latihan squat jump terhadap ketrampilan smash dalam permainan bulutangkis siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018. Artinya ketrampilan smash dalam permainan bulutangkis yang diberi latihan *pull-up* lebih baik, dibandingkan yang diberi latihan *squat jump*. sedangkan latihan

Squat jump lebih rendah dari pada latihan *pull-up.*

Perbedaan program pengaruh latihan *Pull-Up* dan Latihan *Squat Jump* Terhadap Ketrmpilan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017.

Hipotesis 1. Ada pengaruh latihan *Pull-Up* terhadap ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017. 2. Ada pengaruh latihan *Squat Jump* berpengaruh pada ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis karena metode ini paling efektif untuk mengembangkan permainan bulutangkis. 3. Ada perbedaan pengaruh latihan *Pull-Up* dan latihan *Squat Jump* terhadap ketrampilan *smash* dalam permainan bulutangkis siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sambeng Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Tahun 2017. Untuk meningkatkan hasil ketrampilan pemain bulutangkis yang lebih baik, ini sangat cocok diterapkan dalam program latihan yang kebanyakan digunakan cabang–cabang olahraga tertentu menggunakan Latihan *Pull-Up* dan Latihan *Squat Jump* sebagai bahan latihan untuk mengembangkan permainan kususnya cabang olahraga bulutangkis.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharaannya. Secara umum komponen kondisi fisik setiap cabang olahraga yang banyak menggunakan aktivitas jasmani tidaklah jauh berbada, komponen itu adalah komponen biomotorik dasar yang antara satu dengan yang lainnya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono.(2013). *Pengantar Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Fenanlampir Albertus, (2015:60) *Tes dan Pengukuran* AIFO. Muhammad Muhyi Faruq,

Harsono.2004. *Perencanaan Program Latihan*. Jakarta: KONI Pusat

Rahmad Widiatmoko. (2011). *Hubungan Power Otot Lengan Kelentukan Otot punggung Dan Koordinasi Mata Tangan*

Dengan Keterampilan Smash. IKIP: Skripsi.

Richard Walker. (2008). *Melihatngan Mikrossop Otot*.Jakarta: PT. Tjiwi Kimia.

Saifudin Anwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Septa KuntaPurnama.(2010). *Kepelatihan Buutangkis Modern.* Surakarta: Yuma Pustaka.

Saryono.(2011). *Biokimiaotot.* Yogyakarta: NuhaMedika.

Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Suharno H.P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yk.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Paktek* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Sumadi Suyabrata. (1993). *Metedologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sutono, IR. (2008). *Bermain Bulutangkis*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

Sutrisno Hadi. (1982). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tony Grice. (2007). *Perkembagan Permainan Bulutangkis* (Artikel).Diunduh Dari www.mediacenter.com Pada Tanggal 1 Maret 2017.

Pribadi.(2011). *Tingkat Kemampuan Pukulan Smash dan Sevis Pada Permainan Bulutangkis*. IKIP: Skripsi.

Tohar. (1992: 58). *Gerakan dasar pukulan smash.* Jakarta: Pustaka Belajar

Ghozali.(2001). *Tes Keterampilan Bulutangkis*. jakarta