HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1) Judul	**Pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap hasil smash pada atlet Bulu Tangkis PB Pasha Jaya Banda Aceh**
2) Ketua Penelitian a. Nama Lengkap dan Gelar b. NUPTK c. Perguruan Tinggi d. Program Studi	 Nugraha Pratama, M.Pd 8354777678130143 Universitas Bina Bangsa Getsempena S1 Pendidikan Jasmani
3) Anggota 1 a. Nama Lengkap dan Gelar b. NUPTK c. Perguruan Tinggi d. Program Studi	 Riska Amanda, S.Pd., M.Pd 3348779680230053 Universitas Bina Bangsa Getsempena S1 Pendidikan Jasmani
4) Anggota 2 a. Nama Lengkap dan Gelar b. NUPTK c. Perguruan Tinggi d. Program Studi	 Muhammad Farhan Aulya, S.Pd., M.Pd., Gr 3550777678130173 Universitas Bina Bangsa Getsempena S1 Pendidikan Jasmani
5) Anggota 3 a. Nama Lengkap dan Gelar b. NUPTK c. Perguruan Tinggi d. Program Studi	 Ayu Dewi Setyawati, S.Pd., M.Pd., Gr 3348779680230053 Universitas Bina Bangsa Getsempena S1 Pendidikan Jasmani
6) Anggota 4 e. Nama Lengkap dan Gelar f. NIDN g. Perguruan Tinggi h. Program Studi	 Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd 0131078402 Universitas Bina Bangsa Getsempena S1 Pendidikan Jasmani
7) Anggota 5 a. Nama Lengkap b. NIM c. Program Studi	 Dwi Salfira 23104016 S1 Pendidikan Jasmani
8) Anggota 6 a. Nama Lengkap b. NIM c. Program Studi	 Hariyani 23104080 S1 Pendidikan Jasmani

9) Anggota 7 a. Nama Lengkap b. NIM c. Program Studi	 Taufik Hidayat 23104085 S1 Pendidikan Jasmani
10) Anggota 8 a. Nama Lengkap b. NIM c. Program Studi	 Almudaris 25104015 S1 Pendidikan Jasmani
11) Anggota 9 a. Nama Lengkap b. NIM c. Program Studi	 Alfi Syahrin 25104303 S1 Pendidikan Jasmani
12) Waktu Penelitian	Mei – Juni 2026
13) Lokasi	GOR KONI Aceh
14) Biaya yang Diperlukan a. Luar Negeri b. Pemerintah/Swasta c. Institusi Internal d. Mandiri	 : Rp. - : Rp. - : Rp. - : Rp. 25.000.000.,
Jumlah Dana	**Rp. 25.000.000.,**

Mengetahui
Ketua LPPM,

Dr. Muhammad Iqbal, M.A
NIDN. 1312038901

Banda Aceh, 13 Juli 2026
Ketua Tim Pengusul,

Nugraha Pratama, M.Pd
NUPTK. 8354777678130143

Menyetujui
Rektor Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh,

Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si. M.Si
NIDN. 07117126801

Abstrak

Smash merupakan pukulan serangan utama dalam permainan bulu tangkis yang sangat dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai. Latihan Depth Jump sebagai bentuk latihan pliometrik diyakini mampu meningkatkan power otot tungkai sehingga berkontribusi terhadap peningkatan hasil smash atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan Depth Jump terhadap hasil smash pada atlet bulu tangkis PB Pasha Jaya Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri atas 5 atlet bulu tangkis PB Pasha Jaya Banda Aceh yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan smash bulu tangkis sesuai standar PB PBSI. Data dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 0,05 setelah memenuhi uji prasyarat analisis. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai hasil smash atlet setelah diberikan perlakuan latihan Depth Jump. Uji statistik menunjukkan bahwa latihan Depth Jump berpengaruh signifikan terhadap hasil smash atlet bulu tangkis PB Pasha Jaya Banda Aceh ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa latihan Depth Jump efektif dalam meningkatkan kemampuan smash melalui peningkatan daya ledak otot tungkai. Disimpulkan bahwa latihan Depth Jump dapat digunakan sebagai alternatif latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan hasil smash atlet bulu tangkis, khususnya pada atlet tingkat pemula.

Kata Kunci: Latihan Depth Jump, Smash, Bulu Tangkis, Latihan Pliometrik

Abstract

The smash is a primary attacking shot in badminton, heavily influenced by leg muscle explosive power. Depth Jump training a form of plyometric exercise is believed to enhance leg muscle power, thereby contributing to improved smash performance. This study aimed to analyze the effect of Depth Jump training on the smash performance of badminton athletes from PB Pasha Jaya Banda Aceh. A quantitative approach was employed using an experimental method and a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of five athletes from PB Pasha Jaya Banda Aceh, selected via total sampling. The research instrument was a badminton smash accuracy test based on PBSI standards. Data were analyzed using a t-test at a significance level of 0.05, following the fulfillment of prerequisite analysis tests. The results showed an improvement in the athletes' smash performance scores after the Depth Jump training intervention. Statistical analysis indicated that Depth Jump training had a significant effect on the smash performance of the PB Pasha Jaya Banda Aceh athletes ($p < 0.05$). These findings demonstrate that Depth Jump training is effective in enhancing smash capabilities by increasing leg muscle explosive power. It is concluded that Depth Jump training serves as an effective physical training alternative for improving smash performance among badminton athletes, particularly at the beginner level.

***Keywords**: Depth Jump, Smash, Badminton, Plyometric Training*