

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT TRUSHT* TERHADAP SMASH DALAM
PERMAINAN BULUTANGKIS PADA UKM BULUTANGKIS
STKIP BBG BANDA ACEH**

Skripsi

**Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan
Memenuhi syarat-syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

oleh

**RIZKI KURNIAWAN
NIM:1411040036**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rizki Kurniawan
Nim : 1411040036
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan squat terhadap kelenturan smash dalam permainan bulu tangkis pada UKM bulu tangkis STKIP BBG Banda Aceh Tahun 2019/2020

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Pembimbing I



Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN:1308028702

Banda Aceh, 12 Agustus 2020

Pembimbing II



Muzir, M.Pd
NIDN: 1301018301

Mengetahui,
Ketua Prodi Penjas



Zikrur Rahmat, M.pd
NIDN: 0131078402

DAFTAR ISI

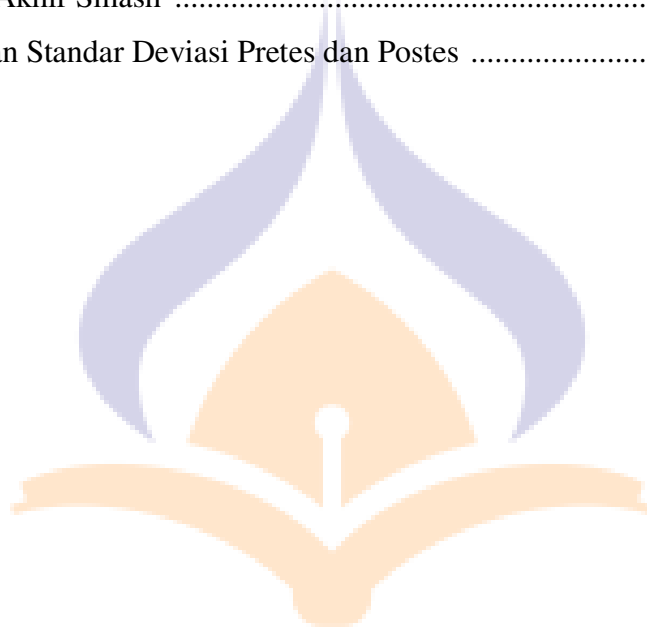
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BABI PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Hipotesis Pelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1 Pengertian Pengaruh.....	8
2.2 Hakikat Bulu Tangkis	8
2.2.1 Pengertian Bulu Tangkis	8
2.2.2 <i>Smash</i>	13
2.2.3 <i>Squat Thrust</i>	17
2.2.4 Perubahan Fisiologis Tubuh Setelah Latihan	19
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan	21
2.4 Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian	27
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
3.5 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Hasil Awal Tes <i>Smash</i>	38

4.1.2 Hasil Tes Akhir <i>Smash</i>	39
4.1.3 Perhitungan Nilai Rata-rata	40
4.1.4 Perhitungan Niali Standar Deviasi	41
4.1.5 Pengujian Hipotesis	43
4.2 Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Standarisasi Untuk Melakukan Gerak <i>Squat Thrust</i>	29
Tabel 3.2 Waktu dan Hari Latihan Sebanyak 16x Pertemuan	30
Tabel 3.3 Dosis Latihan <i>Squat Thrust</i>	31
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Smash	39
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Smash	40
Tabel 4.3 Perhitungan Standar Deviasi Pretes dan Postes	41



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Squat <i>Thrust</i>	18
Gambar 2.2 Skema Kerangka Berfikir	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Groups Pretes- Postes Desaign</i>	26
Gambar 3.2 Pukulan Smash	33



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing	53
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	54
Lampiran 3 Foto Penelitian	55
Lampiran 4 Formulir <i>Smash</i>	57
Lampiran 5 Program Latihan	58



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689).

Menurut Santoso Griwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013:37) berpendapat bahwa "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial". Dari berbagai alasan tersebut dapat dipahami bahwa olahraga merupakan budaya gerak manusia yang dilakukan secara ragawi atau pribadi yang melakukan aktivitas kegiatan olahraga dan sesuai dengan syarat yang ditentukan oleh manusia itu sendiri, baik secara jasmani, rohani, maupun kehidupan sosial.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi (Griee, 2007:1) untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka dituntut banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, tehnik, taktik maupun mental. Karena tidak mungkin dapat

bermain dengan baik jika teknik yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami. Penguasaan ketrampilan bulutangkis diperoleh melalui proses belajar pada umumnya. Belajar ketrampilan gerak harus mengikuti kaidah proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dipahami secara langsung. Gejala tersebut hanya bisa diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 13).

Adapun teknik dalam permainan bulutangkis diantaranya servis, dalam permainan bulutangkis terdapat tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang dan flick atau servis setengah tinggi. *Smash* adalah pukulan atas yang diarahkan kebawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. *Overhead* adalah bola yang dipukul dari atas kebawah. *Drive* merupakan pukulan cepat dan mendatar. *Drop* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam yang diarahkan kebidang lapangan lawan secara cepat. Dalam melakukan pukulan *smash* ada dua yang digunakan yaitu melakukan pukulan *smash* dengan

gerakan melompat artinya, dalam melakukan gerakan pukulan *smash* melompat pemain harus menjemput bola yang masih melayang di udara agar dapat melakukan pukulan *smash* yang keras dan tajam.

Dalam melakukan pukulan *smash* faktor lain yang sangat penting yaitu kelenturan tungkai dan lengan pada saat melakukan pukulan *smash*. Sedangkan pukulan *smash* yang dilakukan tanpa melompat berdampak kurang baik pada saat melakukan *smash* karena, pada saat melakukan *smash* dengan bola yang telah berada dekat dengan pemain maka, bola tersebut dipastikan tidak akan keras dan tajam pada saat melakukan pukulan *smash*.

Grice (2007: 85). Pukulan *Smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi *overhead*. Bola dipukul dengan kuat tetapi harus diatur tempo dan keseimbangannya sebelum mencoba mempercepat kecepatan *smash*. Di antara beberapa macam *smash* dalam bulutangkis, *smash overhead* merupakan *smash* yang sangat ampuh untuk menaklukkan lawan, dikarenakan *smashoverhead* mempunyai *smash* yang sangat baik, *smash overhead* adalah *smash* yang dilakukan dengan cara bola dipukul di depan tubuh lebih jauh dari pukulan *clear* atau *drop*. Untuk mendapatkan *smash overhead* yang bagus, diperlukan kekuatan tungkai dan lengan yang baik, sehingga pemain dapat melakukan *smash overhead* dengan leluasa. Akan tetapi, di UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh, latihan *Squat Trusht* yang berguna untuk melatih kemampuan *smash* ini tidak diterapkan dengan baik, sehingga pada saat pemain melakukan *smash*, pemain tidak mampu melakukan *smash overhead* dengan baik.

Menurut pengamatan penulis, di UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh, penerapan latihan dasar permainan bulutangkis tidak dilaksanakan sebagaimana mestinya, termasuk latihan *Squat Trusht*, yang latihan tersebut berguna untuk menambah melenturkan

otot tonggok dan otot lengan, sehingga dapat meningkatkan teknik permainan dan mampu melakukan *smash overhead* dengan baik.

Melakukan latihan *Squat Thrust* merupakan salah satu komponen terpenting dalam permainan bulutangkis. Terlebih lagi saat melakukan *smash*, latihan *Squat Thrust* membantu tehnik gerakan daam melakukan *smash*. Dari beberapa gerakan tersebut, salah satunya adalah gerakan *Squat Thrust*. Menurut "Johnson, Nelson" (1986) mendefinisikan *Squat thrust* merupakan beberapa bentuk gerakan terdiri dari yaitu, gerakan dengan tangan di atas kepala, kemudian jongkok tangan di lantai menahan berat badan, dan kaki dilempar ke belakang, serta jongkok lagi. Latihan ini melibatkan banyak otot dalam tubuh. Oleh karena itu latihan *squat thrust* ini dapat digunakan untuk daya tahan otot umum (general muscular endurance test).

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengangkat judul: "*pengaruh latihan Squat Thrust terhadap smash dalam permainan bulutangkis pada UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh.*"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penulisan ini adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kekuatan otot tonggok saat melakukan *smash*.
2. Metode yang digunakan untuk mengajarkan *smash* kurang bervariasi dan membuat peserta UKM bosan.

1.3 Pembatasan Masalah

Ini jelas dan dapat dikontrol sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *Squat Thrust* terhadap *smash* pada bulutangkis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *Squat Trusht* terhadap *Smash* dalam permainan bulutangkis pada UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian dalam penelitian iniyaitu,” Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Squat Trusht* terhadap *Smash* dalam permainan bulutangkis pada UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda Aceh.”

1.6 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi pihak klub atau ekstrakurikuler bulutangkis dan dapat digunakan sebagai salah satu pedoman bagi para pelatih untuk menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
2. Bagi sekolah, yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
3. Bagi para atlet bulutangkis sehingga dapat mendukung dan memperkenalkan *smash* pada permainan bulutangkis kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadi tahu tentang *smash* bulutangkis.

2. Secara Praktis

Bagi pihak akademis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi umum untuk pihak-pihak yang menekuni dunia olahraga dan khususnya bagi pecinta bulutangkis. Serta bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai masukan dan referensi untuk menambah kajian teoritik.

1.7 Hipotesis Penelitian

Sebagai penuntun ke arah penelitian untuk suatu penjelasan problematik yang harus dicapai pemecahannya diperlukan hipotesa. Hipotesis adalah perumusan sementara terhadap suatu masalah, yang dimaksud tuntutan sementara dalam penelitian yaitu mencari kebenaran yang sebenarnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Surakhmad (1998 : 68) “bahwa hipotesis adalah suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.”

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :” *pengaruh latihan Squat Trusht terhadap smash dalam permainan bulutangkis pada UKM Bulutangkis STKIP BBG Banda aceh*”

