

**PENGARUH LATIHAN *TRICEPS BOX DIP* TERHADAP
KETEPATAN LONG SERVIS BULUTANGKIS PADA
PEMAIN KUTAUSYI USIA 18-23 DI
KEC. SAMALANGA**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

M. ARIEF

1611040027



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENGETAHUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *TRICEPS BOX DIP* TERHADAP
KETEPATAN LONG SERVIS BULUTANGKIS PADA
PEMAIN KUTAUSYI USIA 18-23 DI
KEC. SAMALANGA**


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

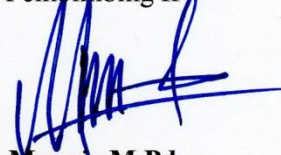
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 27 September 2023


Pembimbing I


Dr. Munawar, M.Pd
NIDN: 1302058502


Pembimbing II


Munzir M.Pd
NIDN: 1301018301

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd.M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN: 0101118701

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
Bab I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.7 Hipotesis	8
1.8 Jurnal penelitian.....	9
Bab II Landasan Teori	11
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Pengertian Bulutangkis	11
2.1.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis.....	12
2.1.3 Teknik dasar dalam permainan Bulutangkis	15
2.1.4 Pengertian servis.....	19
2.1.5 Servis Pendek	20
2.1.6 Servis Panjang	20
2.1.7 Servis Datar	21
2.1.8 Servis Kedut	21
2.1.9 Pengertian Servis Panjang	21
2.1.10 Pengertian Servis Pendek	23
2.1.11 Kekuatan Otot Lengan	23
2.1.12 Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keakuratan Servis	25
2.2 Kajian hasil-hasil Penelitian yang relevan	26
2.3 Kerangka Berfikir	28
Bab III Metode Penelitian	29
3.1 Pendekatan Penelitian	29
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.2.1 Populasi	29
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Tehnik Dan Alat Pengumpulan Data	30
3.4.1 Tes Awal.....	30

3.4.2 Latihan.....	31
3.4.3 Tes Akhir.....	32
3.5 Tehnik Analisi Data.....	32
Bab IV Hasil Dan Pembahasan Penelitian.....	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.2 Pengolahan Data.....	36
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata.....	36
4.2.2 Perhitungan Standar Deviasi.....	37
4.2.3 Uji BedaRata-rata (T. Tes).....	40
4.3 Pembahasan Penelitian.....	42
Bab V Penutup	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
Daftar Pustaka.....	46
Dokumentasi	49
Lampiran-Lampiran.....	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis (*Badminton*) adalah suatu olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga rongga di bagian pemukulnya. Dan memiliki gagang. Alat ini dikenal dengan nama raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan raket. Dalam permainan bulutangkis, dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gaya tipuan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini termasuk permainan tercepat di dunia sehingga untuk melakukan aktivitas ini sangat membutuhkan gerak refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Maka, untuk menjadi seorang pemain yang hebat tidak cukup dengan latihan saja, tetapi juga dibutuhkan kedisiplinan.

Bulutangkis merupakan permainan yang mahal, karena untuk melakukan permainan ini setidaknya setiap orang harus memiliki raket pemukul yang harganya cukup mahal. Begitu pula bolanya yang selalu dipukul dan harus tetap berada diudara, biasanya hanya dengan waktu singkat bola akan rusak kemudian harus diganti dengan cara membeli bola yang baru untuk melanjutkan permainan tersebut. Anak-anak yang tidak mampu untuk memiliki sarana permainan ini untuk mengembangkan bakat yang ada pada diri mereka. Permainan bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga terkenal di dunia termasuk di indonesia. Olahraga ini sangat menarik minat bagi berbagai kelompok umur, baik itu pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk tujuan rekreasi,

dan juga sebagai ajang kompetisi. Sebagai olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia Olahraga bulu tangkis masuk pertama kali di Indonesia sekitar tahun 1930. Sebelumnya, Inggris sudah terlebih dulu memperkenalkan bulu tangkis ke daerah jajahannya di Singapura juga Malaysia. Pada tanggal 20 Januari 1947, mulailah di dirikan suatu perkumpulan bulutangkis, perkumpulan bulutangkis itu yakni Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI). PORI pusat pada saat itu berkedudukan di Yogyakarta Ketua PORI adalah Tri Tjondokusumo. Pada zaman Belanda, Persatuan bulutangkis tersebut dinamakan BBI (Bataviasche Badminton League) yang kemudian di ganti menjadi BBU (Bataviasche badminton unie). BBU secara umum diikuti oleh orang-orang keturunan Tionghoa yang mempunyai kesadaran nasional tinggi. Lalu, mereka mengubah BBU menjadi Perbad (Persatuan Badminton Djakarta) yang di ketuai oleh Tjoang Seng Tiang.

Pada tahun 1949, PERBAD bertukar pikiran dengan para tokoh bulutangkis Indonesia, antara lain Sudirman, Liem Soei E, Sumantri, Ramli Rakin, Ang Bok Sun, dan Khoo Dji Hoe. Selanjutnya agar organisasi ini 18 menjangkau seluruh Indonesia, Sudirman dan rekan-rekannya menghubungi teman-temannya diseluruh Indonesia untuk mendirikan perkumpulan bulutangkis. Pada 5 Mei 1951 barulah dapat dibentuk Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Untuk selanjutnya Indonesia mulai masuk secara resmi di IBF Pada tahun 1953.

Dalam jenjang pendidikan permainan bulutangkis merupakan materi permainan bola kecil yang diberikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, permainan bulutangkis diberikan disemua jenjang pendidikan mulai SD sederajat sampai SMA sederajat

Menurut Aksan, Herman (Edi, Muhammad Ghofuur Prasetyo, 2015:24) bulutangkis merupakan: Olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shuttlecock dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat

cepat disertai dengan gerakan tipuan. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa shuttlecock dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul shuttlecock sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika shuttlecock menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Alhusin (2007:3) mengemukakan “Permainan menggunakan *shuttlecock* mempunyai daya tarik tersendiri. Jika ditepak atau dipukul ke atas, maka begitu jatuh alias meluncur turun *shuttlecock* akan melambat, sehingga memungkinkan orang mengejar dan menepaknya lagi keatas” Permainan ini juga mudah dilaksanakan karena alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, tidak membutuhkan lapangan yang luas, bahkan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, serta dapat dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu, permainan bulutangkis dapat berkembang pesat.

Sedangkan, Grice (2007:1) mengemukakan bahwa permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Dan Salim (2008:9) Bulutangkis adalah aksi saling memukul terhadap sebuah bola berbentuk seperti peluru yang dilengkapi aksesoris yang terbuat dari bulu unggas. Aksi saling memukul ini dilakukan oleh dua orang atau regu dengan saling melontar dan menerima bola.

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan bola kecil. Permainan bulutangkis biasanya dimainkan oleh seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), Sepasang pria / wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda

campuran). Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah *servis*, gerakan melangkah, pukulan *backhand*, pukulan *forehand* dan pukulan *smash*. Seorang atlet bulutangkis harus menguasai semua teknik dasar dalam tersebut.

Di karenakan teknik dasar merupakan awal dari suatu permainan untuk mencapai keberhasilan dari permainan itu sendiri. Salah satu Teknik dasar dalam permainan bulutangkis ialah servis. Servis merupakan pukulan yang membuka atau memulai permainan. Servis dalam permainan bulutangkis dibagi menjadi empat macam. Seperti servis pendek, servis panjang/*long servis*, servis *forehand*, dan servis datar.

Menurut Sutono (2008:21) ”long servis adalah servis dasar seorang pemain. Servis Ini Mengarahkan Bola Tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan akan kurang efektif”.

Menurut Tim Redaksi (2008:13) “Servis merupakan pukulan (serangan) pertama untuk mengawali permainan”. Dalam permainan bulutangkis kemampuan servis mutlak dikuasai oleh setiap pemain baik itu servis pendek maupun servis panjang. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam melakukan servis merupakan modal awal keberhasilan.

Tony Grice (2004:25). “Servis panjang adalah servis dasar. Servis ini mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis bata belakang”. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga pengambilan lawan kurang efektif .

Keakuratan dalam melakukan long servis ini tidak bisa terlaksana dengan optimal tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang prima. Sebagai mana yang kita ketahui kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan komponen kondisi fisik lainnya pada saat melakukan suatu kerja ataupun kegiatan

tertentu. Karena kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Di dalam Permainan bulutangkis kekuatan otot lengan merupakan bagian penting yang dapat menunjang keakuratan long servis dalam permainan ini. Seperti Sajoto (1988:58), mengemukakan bahwa kekuatan adalah komponen fisik yang menyangkut kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tersebut. Sehingga kekuatan lengan merupakan potensi fisik yang perlu dikembangkan sesuai dengan kebutuhan pada gerakan servis panjang bulutangkis. Makin komplit gerak yang dilakukan, makin besar pula tingkatan koordinasi yang diperlukan karena long servis merupakan teknik awal dalam pelaksanaan permainan bulutangkis yang harus dikuasai oleh setiap atlet. Dan menurut Watson (2002:194) “Otot tidak pernah bekerja sendiri, bahkan gerakan paling sederhana sekalipun memerlukan kerja banyak otot” Menurut Harsono (2001:24) menjelaskan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan. Menurut Setiadi (2007:250) dengan adanya otot pada tubuh manusia, terjadilah pergerakan. “Peristiwa mata berkedip, bernafas, menelan peristaltik usus dan aliran darah semuanya itu merupakan hasil kerja otot”. Maka kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

Dari penjelasan diatas bahwa kekuatan otot lengan menjadi hal yang terpengaruh dalam melakukan long servis dengan baik dalam permainan bulutangkis. Baik itu saat melakukan dalam latihan ataupun dalam pertandingan para atlit sering kali melakukan *long servis*.

Agar meningkatnya kemampuan pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis berhasil maka keterampilan tehnik dasar tersebut sangat perlu dikembangkan, melalui latihan otot lengan yang merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan melakukan ketepatan pukulan long servis. Sehingga bentuk latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap prestasi bulutangkis. Dari penjelasan diatas bahwa kekuatan otot lengan menjadi hal yang terpengaruh dalam melakukan long servis dengan baik dalam permainan bulutangkis, baik itu saat melakukan dalam latihan ataupun dalam pertandingan para atlit sering kali melakukan long servis

Berdasarkan observasi pada tanggal 20 s/d 27 yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan januari tahun 2020 di Tim kutausyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga bahwa banya atlit yang belum baik dalam melakukan long servis. Tim kutausyi merupakan salah satu tim bulutangkis yang ada di area wilayah kecamatan Samalanga yang tepat nya terletak di Desa Namploh Blang Garang. Nama kutausyi sendiri awalnya merupakan nama dari tim bola volly yang dulunya sempat hit/berjaya di desa tersebut,yang kemudian di gunakan kembali oleh pemuda setempat untuk menamai tim bulutangkis. Hal ini juga diakui oleh beberapa atlit yang mengatakan metode latihan yang cenderung kurang. Tampak juga terlihat masih rendahnya tingkat kekuatan otot lengan atlit. Maka dari pada itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian di Tim Kutausyi Desa Namploh Blanggarang yang berjudul “Pengaruh Latihan Triceps Box Dip Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis Pada Pemain Kutausyi Usia 18-23 Di Kec. Samalanga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi keakuratan long servis tim Kutasyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga. Maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu :

1. Atlit masih terlihat rendah tingkat kekuatan otot lengan dalam latihan,

2. Kurangnya ketepatan atlet dalam melakukan servis cenderung tidak tepat mengenai sasaran,
3. Dan juga Kurang memahami teknik yang benar dalam servis panjang.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah yang berkenaan dengan Pengaruh Latihan Triceps Box Dip Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis pada Tim Kutasuyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah tingkat keakuratan long servis Atlet bulutangkis Tim Kutasuyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.
- 2) Apakah ada Pengaruh latihan tricep box dip terhadap keakuratan long servis pada Atlet bulutangkis Tim Kutasuyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk melakukan tingkat Keakuratan long servis Atlet bulutangkis Tim Kutasuyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.
- 2) Untuk melakukan pengaruh latihan tricep box dip terhadap keakuratan long servis dalam permainan bulutangkis pada Atlet bulutangkis Tim Kutasuyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- 1) Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan .
- 2) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
- 3) Peneliti berikutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan.
- 4) Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
- 5) Guru penjaskes sebagai bahan pertimbangan dalam pengajaran penjaskes.
- 6) Dan juga bermanfaat untuk pelatih maupun atlit dalam melatih keterampilan Long servis bulutangkis

1.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- Ho Tidak ada pengaruh latihan tricep box dip terhadap keakuratan long servis dalam permainan Bulutangkis Pada atlit Tim Kutausyi Desa Namploh Blanggarang, Samalanga.
- Ha Ada pengaruh yang signifikan Latihan tricep box dip terhadap keakuratan servis panjang dalam permainan Bulutangkis Pada Tim Kutausyi Desa Namploh Blanggarang.

1.8 Jurnal Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Triceps Box Dip Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis Pada Pemain Kutasuyi Usia 18-23 Di Kec. Samalanga. Agar penelitian ini tidak menimbulkan berbagai penafsiran, maka penelitian ini dibatasi oleh ruang lingkungannya, yaitu :

1.8.1 Pengaruh

Pengertian pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia (2001:849) yaitu : “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang”. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sumber daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Sehingga, dalam penelitian ini penulis meneliti mengenai seberapa besar daya yang ada atau yang ditimbulkan oleh pelaksanaan

1.8.2 latihan

Menurut Harsono dalam mustofa (2016:162) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pendapat lain, latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan maupun pengembangan teknik dalam pertandingan (Syarifoeddin, 2013).

1.8.3 *tricep box dips*

Tricep box dips adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan bagian bawah atau juga sering di sebut otot *trisep*

1.8.4 ketepatan

Budiwanto (2012:43) mengemukakan bahwa “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Dalam Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

1.8.5 bulutangkis

Menurut Depdikbud (1978/1979: 129) menyatakan bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran yang panjang dan lebar yang sudah ditentukan.

Lebih lanjut menurut Depdikbud (1978/1979: 129) lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang terentang di tiang net yang di tanam di pinggir lapangan.

1.8.6 long servis

Menurut Grice (2007: 25) menerangkan bahwa long service adalah “servis yang mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif”.