

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL WRIST CURL*  
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM  
PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA  
EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS MAN 2 BOGOR**



**Deden Iski Maulana Malik Ibrohim**

**1601617057**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2022**

**PENGARUH LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS  
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS MAN 2 BOGOR**

**ABSTRAK**

Penelitian di lakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *latihan dumbbell wrist curl* terhadap kemampuan pukulan servis panjang dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakulikuler bulutangkis MAN 2 Bogor. Metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan exkulikuler pulutangkis berjumlah 30 siswa. Sedangkan teknik penerikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian yaitu dengan jumlah responden yaitu 30 siswa, diperoleh skor nilai siswa dengan jumlah 356. Terdapat skor tertinggi dengan nilai 30 dan skor terendah 0, dengan nilai ratarata (mean) 15,87. Standart deviasi (*sd*) yaitu 0,951. Skor sebelum dumbbell wrist curl terhadap kemampuan service panjang bulutangkis. Diperoleh skor nilai siswa dengan jumlah 356. Terdapat skor tertinggi dengan nilai diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden yaitu 30 siswa, diperoleh skor nilai siswa dengan jumlah 971. Terdapat skor tertinggi dengan nilai 38 dan skor terendah 19, dengan nilai rata-rata (mean) 27,37. Standart deviasi (*SD*) yaitu 0,488. Skor sesudah dumbbell wrist curl terhadap kemampuan service panjang bulutangkis. Nilai *sig.*(*2-tailed*) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dumbbell wrist curl terhadap kemampuan service panjang bulutangkis.

**Kata kunci :** Bulutangkis, *Dumbbell wrist curl ,service*, pukulan.

**THE INFLUENCE OF DUMBBELL WRIST CURL TRAINING ON LONG SERVICE ABILITY IN BRAINBOW EXTRACULAR STUDENTS IN MAN 2**

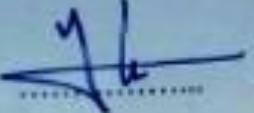
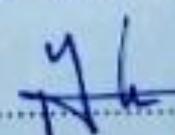
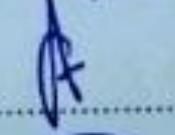
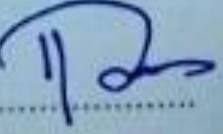
**BOGOR**

**ABSTRACT**

*The research was conducted with the aim of knowing the effect of dumbbell wrist curl exercises on the ability of long serve strokes in badminton games for badminton extracurricular students at MAN 2 Bogor. Quantitative research method with the type of experimental research. The population is all students who take part in the extracurricular activities of badminton totaling 30 students. While the sampling technique using a total sampling technique of 30 students. The results of the study are the number of respondents, namely 30 students, obtained a score of 356 students. There is the highest score with a value of 30 and the lowest score of 0, with an average value (mean) of 15.87. The standard deviation  $sd$  is 0.951. Score before dumbbell wrist curl on badminton long service ability. The student's score was obtained with a total of 356. There was the highest score with the value obtained from the results of research with the number of respondents, namely 30 students, the student's score was obtained with a total of 971. There was the highest score with a value of 38 and the lowest score of 19, with an average value (mean ) 27.37. The standard deviation  $SD$  is 0.488. The score after dumbbell wrist curl on badminton long service ability. The value of sig. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of dumbbell wrist curl on badminton long service ability.*

**Keywords :** Badminton, Dumbbell wrist curl, service, punches.

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Iwan Setiawan, M. Pd. NIP: 197303052009121001		17 februari 2022
<b>Pembimbing II</b>		
Mastri Juniarto, M. Pd NIDK: 8856090018		15. Februari 2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Setyo Purwanto, M. Pd NIP. 197202192003121001	Ketua	 17 februari 2022
2. Dr. Oman Unju Subandi, M. Pd. NIP. 196311061989031001	Sekretaris	 21 februari 2022
3. Dr. Iwan Setiawan, M. Pd. NIP: 197303052009121001	Anggota	 17 februari 2022
4. Mastri Juniarto, M. Pd. NIDK: 8856090018	Anggota	 15. Februari 2022
5. Khaeroni, M. Pd. NIP: 197308182002121001	Anggota	 15. Februari 2022

Tanggal Lulus : 09 Februari 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sariana. baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari oihak lain. kecuali arahan dosen pembimbing.
- 3; Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta. 22 Januari 2022  
Yang Membuat Pernyataan



Deden Iski Maulana M I  
No. Reg. 1601617057



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: jib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DEDEN IKKI MULYANA M.1  
NIM : 1601617057  
Fakultas/Prodi : ILMU KEDIDIKAN / Pendidikan Jasmanii  
Alamat email : Deden\_ikki@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :-

Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist curl Terhadap Lemahnya Sisi Pemotong Dalam Pemotongan Bantengkit Pada Siswa Kelas XI Bioteknik MM 2 Tahun 2010

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta (0, Maret 2012)

Penulis

Deden Ikki Maulana  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikah banyak nikmat dan tidak lupa shalawat beserta salam semoga selalu tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabatnya, dan para pengikutnya yang selalu setia sampai akhir.

Penulisan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist Curl Terhadap Kemampuan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MAN 2 Bogor”, ini diajukan sebagai syarat kelulusan untuk menyelesaikan studi S-1 pada program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyelesaiannya, skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan bimbingan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuapenulis, Bapak Ibrohim dan Ibu Iis Yunengsih, terkhusus untuk ibu yang telah mendidik penulis sejak kecil hingga saat ini, Dengan kasih sayang yangikhlas dan segala doa tercurah yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam kehidupan penulis.
2. Jaelani Sidik (kakak) yang selalu membantu dan memberikan nasihat serta semangat agar penulis dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu.
3. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M. Pd selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M. Pd selaku dosen Pembimbing I dan Bapak Mastri Juniarto, M. Pd selaku dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis guna menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Oman Unju Subandi, M. Pd selaku dosen pembimbing akademik.

6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan juga dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya.

Penulis juga meminta maaf sebesar-besarnya kepada semua pihak atas kesalahan yang sengaja maupun tidak sengaja selama pelaksanaan penelitian dan penulis menyadari adanya ketidak sempurnaan dalam penyusunan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan penulis. Untuk itu penulis mengharapakan saran dan kritik dari semua pihak agar menjadi lebih baik dimasa yang akan datang.

Besar harapan penulis bahwa skripsi ini dapat memberikan informasi dan manfaat serta pengetahuan bagi pembaca dan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani.

Demikian skripsi ini dibuat sebagaimana mestinya dan semoga bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jakarta, 22 Januari 2022

Deden Iski Maulana Malik Ibrohim

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Pengertian Kemampuan .....	6
2. Permainan Bulutangkis .....	7
3. Pengertian Latihan .....	18
4. Latihan Dumbble Wrist Curl.....	21
5. Pengertian Ekstrakurikuler.....	28
6. Karakteristik Siswa .....	30
B. Kerangka Berpikir .....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Analisi Data .....	44
G. Hipotesis Statistika.....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Analisis Data .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Siklus Periodesasi .....	27
Tabel 2.2 Program Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	27
Tabel 3.1 Tempat Penelitian .....	36
Tabel 3.2 Jadwal Latihan .....	37
Tabel 3.3 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3.4 Nilai Hasil Pukulan Servis Panjang .....	44
Tabel 4.1 Pengaruh Sebelum Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	50
Tabel 4.2 Pengaruh Sesudah Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sebelum Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> ....	53
Tabel 4.4 Nilai Sebelum Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sesudah Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	54
Tabel 4.6 Nilai Sesudah Latihan <i>Dumbbell Wrist Curl</i> .....	55
Tabel 4.7 Paired Samples Test .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>American Grip</i> .....	10
Gambar 2.2 <i>Forhaand Grip</i> .....	11
Gambar 2.3 <i>Combination Grip</i> .....	11
Gambar 2.4 <i>Backhand Grip</i> .....	11
Gambar 2.5 Servis Tahap Persiapan .....	16
Gambar 2.6 Servis Tahap Pelaksanaan .....	17
Gambar 2.7 Servis Tahap Lanjutan.....	17
Gambar 2.8 Arah Jatuhnya Shuttlechock.....	18
Gambar 2.9 Otot Lengan.....	22
Gambar 2.10 Gerakan Flexion .....	22
Gambar 2.11 Gerakan Flexion .....	23
Gambar 2.12 Otot Lengan.....	23
Gambar 2.13 Gerakan Ekstension.....	24
Gambar 2.14 Gerakan Flexion .....	24
Gambar 3.1 Lapangan Bulutangkis Servis Panjang.....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Instrumen Servis Panjang .....	61
Lampiran 2 Hasil Perhitungan .....	63
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian MAN 2 Bogor .....	68
Lampiran 4 Surat Balasan MAN 2 Bogor.....	69
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	70

