

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD RESISTANCE BAND*  
TERHADAP POWER LENGAN PADA ATLET  
BULUTANGKIS PB GIDEON JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*








**Aidah Damayanti  
1604618046**

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

**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS, 2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
<b>Pembimbing I</b>			
<u>Drs. Endang Darajat M.KM</u> NIP. 196806041994031002		15/08 2022	
<b>Pembimbing II</b>			
<u>Ferry Yohannes Wattimena M.Pd</u> NIP. 198202022010121003		15/08 2022	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>Drs. Bambang Sutiyono M.Pd</u> NIP. 196203201987031002	Ketua		16/8 22
2 <u>Heru Miftakhudin M.Pd</u> NIDN. 0012119205	Sekretaris		15/08 2022
3 <u>Drs. Endang Darajat M.KM</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		15/08 2022
4 <u>Ferry Yohannes Wattimena M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota		15/08 2022
5 <u>Ricky Susiono M.Pd</u> NIP. 197408292005011001	Anggota		15/08 2022

Tanggal Lulus : 11 Agustus 2022

## LEMBAR ORISINALITAS

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak 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, 11 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Aidah Damayanti  
1604618046

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.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 : Aidah Damayanti  
NIM : 1604618046  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : [aidahdamayanti29@gmail.com](mailto:aidahdamayanti29@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 *OVERHEAD RESISTANCE BAND* TERHADAP POWER LENGAN PADA ATLET BULUTANGKIS PB GIDEON JAKARTA"**

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, 18 Agustus 2022

Penulis

Aidah Damayanti



## **PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD RESISTANCE BAND* TERHADAP POWER LENGAN PADA ATLET BULUTANGKIS PB GIDEON**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan power lengan setelah diberikan latihan *overhead resistance band* pada atlet bulutangkis PB Gideon. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis di PB Gideon yang berjumlah adalah 47 atlet yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu usia 13-15 tahun, masih aktif mengikuti latihan, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada treatment yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan adalah *medicine ball* seberat 1 kg, dengan validitas 0,77 dan reliabilitas 0,84. Teknik analisis data menggunakan uji *t paired sample test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan power lengan setelah diberikan latihan *overhead resistance band* pada atlet bulutangkis PB Gideon, dengan  $t_{hitung}$  9,044 dan  $t_{tabel (df 19)}$  2,093. Persentase peningkatan power otot lengan atlet bulutangkis PB Gideon setelah diberikan latihan *overhead resistance band* sebesar 5,43%.

Kata kunci: *latihan overhead resistance band, power lengan, atlet bulutangkis*

**THE EFFECT OF OVERHEAD RESISTANCE BAND TRAINING ON ARM  
POWER IN PB GIDEON'S BADMINTON ATHLETES**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the increase in arm power after being given an overhead resistance band exercise in badminton athletes PB Gideon. This research was conducted using an experimental method with the design of "One Groups Pretest-Posttest Design". The population in this study, namely badminton athletes at PB Gideon, which was found were 47 athletes who were taken by purposive sampling, with the criteria that they 13-15 years old, were still actively participating in training, not sick, the technique followed the rules of the treatment applied. The criteria are based on meeting 20 athletes. The instrument used is a medicine ball weighing 1 kg, with a validity of 0.77 and a reliability of 0.84. The data analysis technique used the paired sample t test. The results showed that there was an increase in arm power after being given overhead resistance band training to badminton athletes PB Gideon, with t count 9.044 and t table (df 19) 2.093. The percentage increase in arm muscle power of badminton athlete PB Gideon after being given an overhead resistance band exercise was 5.43%.*

*Keywords: overhead resistance band training, arm power, badminton athletes*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Overhead Resistance Band* Terhadap Power Lengan Pada Atlet Bulutangkis PB Gideon”**. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Mansur Jauhari M.Si, selaku Koordinator Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Drs. Endang Darajat M.KM dan Bapak Ferry Yohannes Wattimena M.Pd, Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Ricky Susiono M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak saran terkait perkuliahan yang penulis alami.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan, dan arahan selama mengikuti perkuliahan.
6. Kedua orang tua penulis, Ayah Ahmad Damai S.Pd M.Si dan Ibu Ika. Yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang bisa dibanggakan.



7. Adik-Adik penulis tercinta, Ahmad Arsyil Azim dan Ahmad Azriel Azam. Terima kasih atas doa dan segala dukungan.
8. Seseorang yang penulis sayang Jadug Arya Aragani, terima kasih selalu menemani, menjadi pendengar yang baik, memotivasi dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Para sahabat KKO 2018 yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dan penulis ucapkan terima kasih.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 11 Agustus 2022

Aidah Damayanti



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Deskripsi Konseptual .....	9
1. Power Otot Lengan.....	9
2. Latihan .....	11
a. Pengertian Latihan .....	11
b. Prinsip Latihan.....	13
c. Tujuan Latihan.....	20
d. Komponen Latihan Beban.....	23
3. Latihan <i>Overhead Resistance Band</i> .....	30
4. Hakikat Bulu Tangkis .....	34
a. Pengertian Bulu Tangkis .....	34
b. Teknik Dasar Bulu Tangkis.....	37
c. Kondisi Fisik Dominan Bulu Tangkis .....	45
B. Kerangka Pikir .....	46
C. Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
E. Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	52
G. Hipotesis Statistika .....	55

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

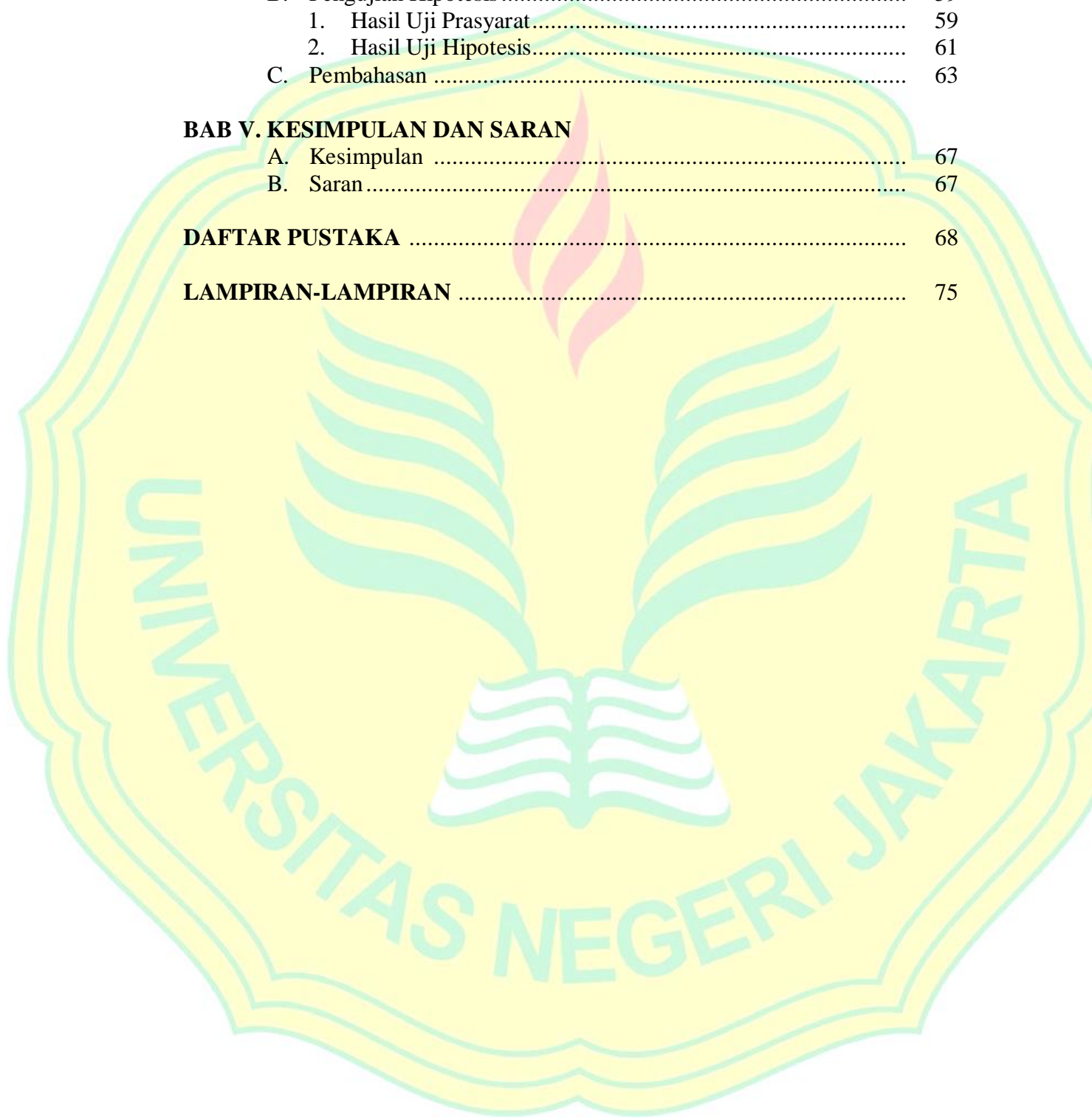
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	59
1. Hasil Uji Prasyarat.....	59
2. Hasil Uji Hipotesis.....	61
C. Pembahasan .....	63

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	67

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>
--------------------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Proporsi Intensitas .....	26
2. <i>Intensity Zones for Strength Training</i> .....	26
3. Keterkaitan Beban dan Jumlah Repetisi dalam Latihan Beban .....	27
4. Istirahat antar set .....	30
5. Warna, Tingkat Resistensi, dan Rekomendasi Pengguna <i>Resistance Band</i>	34
6. Desain Eksperimen <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i> .....	49
7. Data Pretest dan Posttest Power Otot Lengan.....	56
8. Deskripsi Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Otot Lengan .....	57
9. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal.....	57
10. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir .....	58
11. Hasil Uji Homogenitas .....	61
12. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Power Otot Lengan setelah diberikan Latihan <i>Overhead Resistance Band</i> .....	62
13. Persentase Peningkatan Power Otot Lengan setelah diberikan Latihan <i>Overhead Resistance Band</i> .....	63



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Bagian Superfisial pada Siku dan Lengan Bawah.....	10
2. <i>Resistance Band</i> .....	33
3. Kerangka Berpikir .....	47
4. Alat Pengumpul Data.....	51
5. Tes Medicine Ball .....	52
6. Grafik Histogram Tes Awal.....	58
7. Grafik Histogram Tes Akhir .....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	75
2. Langkah-langkah perhitungan Distribusi Frekuensi .....	77
3. Data Mentah Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	78
4. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku .....	79
5. Uji Normalitas .....	80
6. Uji Homogenitas .....	82
7. Mencari Pengaruh <i>Overhead Resistance Band</i> .....	83
8. Analisis SPSS .....	84
9. Tabel t .....	88
10. Program Latihan .....	89
11. Surat-menyurat .....	92
12. Surat Pernyataan Menjadi Sampel Penelitian .....	94
13. Dokumen Penelitian .....	114