

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP EXTENTION* TERHADAP
KETEPATAN *BACKHAND LOB* PADA ATLET
BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



MOCHAMAD FARHAN ANGGARA

1602618018

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar

Sarjana

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

JULI 2022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

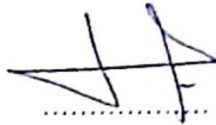
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal


Pembimbing I

(Dr. Endang Darajat, M.KM)
NIP. 196806041994031002

 .. 02/08/2022

Pembimbing II

(Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.)
NIP. 197409042005012001

 .. 01/08/2022


Nama

Jabatan

Tanda Tangan Tanggal


1. (Dr. Bayu Nugraha M.Pd)
NIP. 19812182010121002

Ketua

 .. 9/8

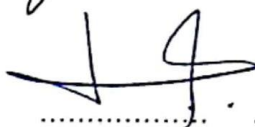
2. (Okki Yonda, S.Or, M.Pd.)
NIDN. 8932120021

Sekretaris

 .. 09/08/2022

3. (Dr. Endang Darajat, M.KM)
NIP. 196806041994031002

Anggota

 .. 02/08/2022


4. (Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd)
NIP. 197409042005012001

Anggota

 .. 08/08/2022

5. (Hendro Wardoyo, M.Pd)
NIP. 1972050400511002

Anggota

 .. 09/08/2022

Tanggal Lulus : 25 Juli 2022

PERSYARATAN 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, 25 Juli 2022



Mochamad Farhan Anggara
Nim. 1602618018

**PENGARUHLATIHAN *TRICEP EXTENTION* TERHADAP KETEPATAN
BACKHAND LOB PADA ATLET BULUTANGKIS UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Tricep Extention* terhadap Ketepatan *Backhand Lob* Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “The One Group Pretest-Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta berjumlah 20 atlet. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria, yaitu: (1) Angkatan 2019 – 2021 (2) Aktif Mengikuti Latihan KOP (Klub Olahraga Prestasi), (3) Berkontribusi besar terhadap perkembangan KOP , Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan Backhand lob. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Tricep Extention* terhadap Ketepatan *Backhand Lob* Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.”, diterima, dengan nilai t hitung 7,191 > tabel 1,685, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan persentase peningkatan sebesar 21%, sehingga H_0 diterima.

Kata kunci: latihan *Tricep Extention*, ketepatan *Backhand lob*, atlet bulutangkis Universitas Negeri Jakarta

**THE EFFECT OF TRICEP EXTENTION TRAINING ON THE ACCURACY
OF BACKHAND LOB AT THE BADMINTON ATHLETES, JAKARTA
STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Tricep Extention exercises on the Accuracy of the Backhand Lob of Badminton Athletes, State University of Jakarta. The type of research is an experimental design with "The One Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were badminton athletes at the State University of Jakarta totaling 20 athletes. The sampling technique uses purposive sampling, with the following criteria: (1) Class of 2019 – 2021 (2) Actively Participating in KOP Training (Achievement Sports Club), (3) Contributes greatly to the development of KOP, the instrument used to measure the accuracy of the Backhand lob. Data analysis used t-test with a significance level of 5%.

The results showed that there was a significant effect of Tricep Extention exercises on the Accuracy of the Backhand Lob of Badminton at the State University of Jakarta.", accepted, with a t-count value of 7.191 > ttable 1.685, with a significance value of 0.000 < 0.05, and a percentage increase of 21%, so Ha is accepted.

Keywords: *Tricep Extention exercise, Backhand lob accuracy, badminton athlete, Jakarta State University*



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah rabbil'alamin kepada Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak hikmat, rahmat, serta izin-Nya, sehingga peneliti dapat dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini berdasarkan masalah yang diambil. penelitian ini dibuat sebagai bentuk syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. peneliti menyadari tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, akan terasa sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan peneliti sampai dengan menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu dalam kesempatan ini, izinkannlah untuk mengucap rasa hormat serta ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd.,M.Pd.** sebagai Kepala Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Drs Endang Darajat, M.KM.** sebagai Dosen Pembina Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd.,M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Drs Endang Darajat M.KM** sebagai Dosen Pembimbing I, **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd.,M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II, Anggota Klub olahraga prestasi Bulutangkis, Bapak Supriyadi Selaku Ayah, Titin selaku ibu, dan kepada teman-teman seperjuangan yang telah banyak memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi yang telah dibuat ini dapat memberikan nilai manfaat untuk pembaca, dan semoga semua kebaikan dari semua pihak yang telah membantu peneliti dibalas oleh Allah SWT. Sekian dan terimakasih.

Jakarta, 02 Agustus 2022

M.F.A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
PERSYARATAN ORSIINILITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Peneliti	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kajian Konseptual	9
1. <i>Backhand Lob</i>	9
2. Latihan <i>Tricep Extention</i>	36
B. Kerangka Berpikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian	39

D. Pupolasi dan Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Instrumen Penelitian	41
G. Validitas dan Realibitas	44
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV PENELITAIN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	60
Lampiran 1 Perhitungan deskripsi data	60
Lampiran 2 Instrumen Data	63
Lampiran 3 Dokumentasi	83
Lampiran 4 Surat - Menyurat.....	86
RIWAYAT PENULIS	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Memegang Raket	9
Gambar 2.2 Langkah Kaki Pukulan <i>Backhand Lob</i>	11
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan Pergerakan Tangan	12
Gambar 2.4 Penerbangan <i>Shuttlecock</i>	12
Gambar 2.5 Daerah Sasaran Pukulan	13
Gambar 2.6 Net dan Tiang	18
Gambar 2.7 <i>Shuttlecock</i>	19
Gambar 2.8 Raket	19
Gambar 2.9 Pakaian dan Sepatu	20
Gambar 2.10 Lapangan Bulutangkis	21
Gambar 2.11 Anatomi <i>Tricep Extention</i>	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian	39
Gambar 3.2 Gerakan <i>Tricep Extention</i>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Format Pengambilan Data <i>Backhand lob</i>	42
Tabel 3.2 Format Latihan <i>Tricep Extention</i>	43
Tabel 4.1 Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Backhand lob</i>	47
Tabel 4.2 <i>Postest</i> Ketepatan <i>Backhand Lob</i>	48
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>postest</i>	49
Tabel 4.4 Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>postest</i>	49
Tabel 4.5 hasil Latihan <i>Tricep Extention</i>	50
Tabel 4.6 Digarm Batang Perbandingan latihan <i>Tricep Extention</i>	50
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.8 Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.9 Uji-t Hasil <i>Prestest</i> dan <i>Postest</i> Ketepatan <i>Backhand Lob</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Sample <i>Kolmogrov – smirnov t</i>	61
Lampiran 2 <i>test of homogeneity of variances</i>	62
Lampiran 3 Perhitungan Anova	62
Lampiran 4 <i>t Test Two Sample Assuming Uneqeal Variances</i>	63
Lampiran 5 Program Latihan <i>Tricep Extention</i>	63
Lampiran 6 Latihan <i>Backhand Lob</i>	75
Lampiran 7 Program Latihan Bulutangkis	81
Lampiran 8 Dokumentasi	83
Lampiran 9 Surat Menyurat	86





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Mochamad Farhan Anggara
NIM : 1602618018
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / Fakultas Ilmu Keolahragaan
Alamat email : faheanggara2000@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 *TRICEP EXTENTION* TERHADAP KETEPATAN
BACKHAND LOB PADA ATLET BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI
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 22, Agustus 2022

Penulis

(Mochamad Farhan Anggara)