

**EFEKTIVITAS LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
MENGUNAKAN *RESISTANCE BAND* DAN *WEIGHT
TRAINING* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *DRIVE*
PADA ATLET AGEPE *BADMINTON CLUB***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

RIVALDI SUSILAWAN

1602620013

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

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

EFEKTIVITAS LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MENGUNAKAN *RESISTANCE BAND* DAN *WEIGHT TRAINING* TERHADAP AKURASI PUKULAN *DRIVE* PADA ATLET AGEPE *BADMINTON CLUB*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui peningkatan dalam akurasi pukulan *Drive* setelah diberikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Resistance band*. (2) Mengetahui seberapa meningkat pukulan *Drive* atlet setelah diberikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Weight Training*. (3) Mengetahui metode latihan dengan menggunakan *Resistance band* atau dengan *Weight Training* yang memberikan lebih banyak peningkatan terhadap akurasi pukulan *Drive*. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah klub Agepe yang berjumlah 30 orang. Kriteria penentuan sampel, yaitu: (1) Atlet yang masih aktif mengikuti pelatihan klub Agepe. (2) Dalam keadaan sehat. (3) Bersedia untuk mengikuti perlakuan hingga akhir. (4) Sudah latihan minimal 6 bulan. Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes ketepatan pukulan *Drive*. Analisis data menggunakan uji T. Hasil analisis data pada penelitian ini, yaitu: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Resistance band* terhadap ketepatan pukulan *Drive* atlet di Klub Bulutangkis Agepe, dengan t hitung $6,517 > t$ tabel $2,776$ dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Besarnya peningkatan pada ketepatan pukulan *Drive* setelah diberikan latihan yaitu sebesar $5,86\%$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Weight Training* terhadap ketepatan pukulan *Drive* atlet di Klub Bulutangkis Agepe, dengan t hitung $10,983 > t$ tabel $2,776$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Besarnya peningkatan pada ketepatan pukulan *Drive* setelah diberikan latihan yaitu sebesar $10,5\%$. (3) Ada perbedaan yang signifikan antara latihan otot lengan menggunakan *Resistance band* dan latihan otot lengan menggunakan *Weight Training* terhadap ketepatan pukulan *Drive* atlet di Klub Bulutangkis Agepe, dengan t hitung $2,324 > t$ tabel $2,306$ dan nilai signifikansi sebesar $0,049 < 0,05$. Latihan otot lengan menggunakan *Weight Training* lebih baik dari pada menggunakan *Resistance band* terhadap ketepatan pukulan *Drive* atlet di Klub Bulutangkis Agepe.

Kata kunci : *Latihan menggunakan Resistance band, latihan menggunakan weight training, ketepatan Drive.*

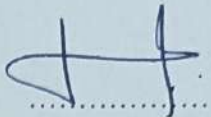

**THE EFFECTIVENESS OF ARM MUSCLE STRENGTH
TRAINING USING RESISTANCE BANDS AND WEIGHT
TRAINING ON THE ACCURACY OF STROKE DRIVE IN
AGEPE BADMINTON CLUB ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to: (1) Determine the improvement in the accuracy of stroke Drive after given arm muscle exercises using Resistance bands. (2) Knowing how much the athlete's stroke Drive increases after being given arm muscle exercises using Weight Training. (3) Know the training method by using Resistance bands or by Weight Training which provides more improvement to the accuracy of the Drive stroke. The type of research carried out is experimental research. The research design used was "Two Group Pretest-Posttest Design". The study population was the Agepe club which amounted to 30 people. The criteria for determining the sample, namely: (1) Athletes who are willing to actively participate in the training of the Agepe club. (2) In good health. (3) Willing to follow the treatment to the end. (4) Have been training for at least 6 months. The samples taken according to the criteria amounted to 10 people. The research instruments used the T test. The results of data analysis in this study, namely: (1) There was a significant effect of arm muscle training using Resistance bands on the accuracy of athletes' Drive strokes at the Agepe Badminton Club, with t count 6.517 > t table 2.776 and signification value 0.003 < 0.05. The magnitude of the increase in the accuracy of the Drive punch after being given training was 5.86%. (2) There was a significant effect of arm muscle training using Weight Training on the accuracy of athletes' stroke Drive at the Agepe Badminton Club, with t count 10.983 > t table 2.776 and signification value 0.001 < 0.05. The magnitude of the increase in the accuracy of the Drive stroke after training is 10.5%. (3) There is a significant difference between arm muscle training using Resistance bands and arm muscle training using Weight Training on the accuracy of athletes' stroke Drive in the Agepe Badminton Club, with t count 2.324 > t table 2.306 and significance value of 0.049 < 0.05. Arm muscle training using Weight Training is better than using Resistance bands to the accuracy of athletes' Drive punches at the Agepe Badminton Club.

Keywords: *Exercise using Resistance band, exercise using Weight Training, accuracy Drive.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Drs. Endang Darajat, M.KM.) NIP. 196806041994031002		16/24 /07
Pembimbing II (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd) NIP. 198112182010121002		16/24 /07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd) NIP. 196306271988031001	Ketua		16/24 /07
2. (Lita Mulia, M.Pd) NIP. 198612302024212001	Sekretaris		16/24 /07
3. (Drs. Endang Darajat, M.KM.) NIP. 196806041994031002	Anggota		16/24 /07
4. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd) NIP. 198112182010121002	Anggota		16/24 /07
5. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd) NIP. 196302101988031001	Anggota		16/24 /07

Tanggal Lulus : 2 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya ini asli dan belum pernah diajukan untuk mengambil gelar sarjana di Universitas Negeri Jakarta atau universitas lain mana pun.
2. Karya ini sepenuhnya merupakan gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak ketiga mana pun, kecuali atas arahan pembimbing saya.
3. Karya ini tidak termasuk karya atau pendapat yang ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali rujukan tersebut secara jelas tercantum dalam naskah dan nama penulis dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya nyatakan dengan sejujurnya dan apabila dikemudian hari terdapat pelanggaran, saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh dalam penelitian ini dan lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juli 2024

Yang bersangkutan,



Rivaldi Susilawan

NIM. 1602620013



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 : Rivaldi Susilawan
NIM : 1602620013
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : rivaldisusilawan@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 :

Efektivitas Latihan kekuatan Otot Lengan Menggunakan Resistance Band Dan Weight Training Terhadap Ketepatan Pukulan Drive Pada Atlet Agepe Badminton Club

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 Juli 2024

Penulis

(Rivaldi Susilawan)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan YME, karena berkat rahmat-NYA saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir dalam rangka mencapai gelar Sarjana Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta yang berjudul “**EFEKTIVITAS LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* DAN *WEIGHT TRAINING* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *DRIVE* PADA ATLET AGEPE *BADMINTON CLUB*”**. Saya menyadari tanpa bimbingan dan bantuan berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, samgatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Prof., Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku pembimbing akademik yang telah sabar membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan tidak lupa juga saya berterima kasih kepada Bapak **Drs. Endang Darajat, S.Pd, M.KM** selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan saya berterima kasih kepada orang tua saya Bapak **Gunawan** dan Ibu **Siany Ningsih** yang selalu mendukung saya dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai dibuat, tidak lupa juga saya berterima kasih kepada ketua klub Bulutangkis Agepe Bapak **Andi Nugroho Saputro** serta para atlet yang telah memberikan kesempatan untuk penelitian skripsi saya dan mempermudah saya untuk melaksanakan penelitian skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan, isi, dan tata bahasa yang digunakan, Saya berharap Tuhan YME membalas segala

kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan prestasi dan ilmu pengetahuan dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga bulu tangkis.

Depok, 19 Juni 2024

Rivaldi Susilawan



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Kegunaan Hasil Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Deskripsi Konseptual	14
1. Hakikat Bulutangkis	14
2. Hakikat Pukulan <i>Drive</i>	28
3. Hakikat Akurasi	42
4. Hakikat Kekuatan	45
5. Hakikat Latihan	54
B. Kerangka Berpikir	69
C. Hipotesis Penelitian	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	73
A. Tujuan Penelitian.....	73
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	74
1. Tempat Penelitian	74
2. Waktu Penelitian.....	74
C. Metode Penelitian	74

D. Populasi dan Sampel	75
1. Populasi Penelitian	76
2. Sampel Penelitian	76
3. Teknik Pengambilan Sampel	77
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	78
1. Teknik Pengumpulan Data.....	78
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	79
F. Teknik Analisis Data	83
1. Uji Prasyarat.....	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	86
A. Hasil Penelitian.....	86
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	86
2. Hasil Uji Prasyarat.....	91
B. Pembahasan.....	97
1. Pengaruh Latihan Otot Lengan dengan Menggunakan <i>Resistance band</i> Terhadap Akurasi Pukulan <i>Drive</i>	97
2. Pengaruh Latihan Otot Lengan dengan Menggunakan <i>Weight Training</i> Terhadap Akurasi Pukulan <i>Drive</i>	98
3. Perbedaan Latihan Otot Lengan dengan Menggunakan <i>Resistance band</i> Dan <i>Weight Training</i> Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Drive</i>	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104