

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL POWER
TUNGKAI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET USIA 14-15 TAHUN
DI PB KHARISMA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh

**FATUR ROHAN ALFARIZA
41182191170100**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL POWER
TUNGKAI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA
ATLET USIA 14-15 TAHUN DI PB KHARISMA**

Oleh

Fatur Rohan Alfariza
41182191170100

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing,


Dr. Khurotul Aini, M.Pd

Tanggal 19 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Islam "45" Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL POWER
TUNGKAI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA
ATLET USIA 14-15 TAHUN DI PB KHARISMA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Fatur Rohan Alfariza
41182191170100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 24 Juli 2024
Dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si
Penguji II : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Penguji III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 24 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Fatur Rohan Alfariza**
NPM : 41182191170100
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Hasil Power Tungkai dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 14-15 Tahun di PB Kharisma”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Fatur Rohan Alfariza
NPM. 41182191170100

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Berlomba-lomba dalam kebaikan”

Jadilah pemenang dalam perlombaan menuju kebaikan dan
ketaatan kepada Allah dan jangan pernah berlomba-lomba
dalam urusan duniasemata sebab dunia hanyalah sementara dan
akhirat selamanya

وَلِكُلِّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيُّهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا
إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٤٨﴾

*Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia
menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam
membuat) kebaikan. Di mana saja kamu beradapasti Allah akan
mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat) Sesungguhnya
Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu
(Q.S. Al-Baqarah: 148)*

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan untuk
Kedua orang tuaku dan seluruh keluargaku tercinta.
Tak lupa juga teman teman seperjuangan
yang telah memberikan dorongan kuat membantu
kepada saya untuk selesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Fatur Rohan Alfariza, 41182191170100: Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Hasil Power Tungkai dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 14-15 Tahun di PB Kharisma. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di PB Kharisma Jatimulya Tambun Selatan. Sampel penelitian ini adalah 20 atlet bulutangkis usia 14-15 tahun di PB Kharisma, yang terdiri dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 10 atlet yang diberikan perlakuan program latihan *skipping* dan kelompok kontrol sebanyak 10 atlet yang tidak diberikan perlakuan program latihan *skipping*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji signifikansi t. Instrumen penelitian menggunakan *vertical jump test* (*sargent jump*). Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *vertical jump test* kelompok eksperimen sebesar 42,30 yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 35,00. Hasil uji hipotesis menggunakan uji beda (uji t) diperoleh nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ dan t_{hitung} $(4,328) > t_{tabel}$ $(2,30)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan latihan *skipping* terhadap hasil power tungkai dalam permainan bulutangkis pada atlet usia 14-15 tahun di PB Kharisma.

Kata kunci: Latihan *skipping*, power tungkai, bulutangkis

ABSTRACT

Fatur Rohan Alfariza, 41182191170100: *The Effect of Skipping Training on Leg Power Results in Badminton Games in Athletes Aged 14-15 Years at PB Kharisma.* The aim of this research was to determine the effect of skipping training on power fitness results in badminton in athletes aged 14-15 years at PB Kharisma. The research method used is experimental. This research was carried out at PB Kharisma Jatimulya South Tambun. The sample for this research was 20 badminton athletes aged 14-15 years at PB Kharisma, consisting of two groups, namely an experimental group of 10 athletes who were given a skipping training program and a control group of 10 athletes who were not given a skipping training program. Data analysis used the normality test, homogeneity test, and t significance test. The research instrument used a vertical jump test (*sargent jump*). The research results showed that the average vertical jump test score for the experimental group was 42.30, which was higher than the control group, which was 35.00. The results of hypothesis testing using the difference test (t test) obtained a $p\text{-value}$ $(0.000) < \alpha$ (0.05) and t_{count} $(4.328) > t_{table}$ (2.30) , so H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion of the research is that there is a positive and significant influence of skipping training on leg power results in badminton games in athletes aged 14-15 years at PB Kharisma.

Keywords: Skipping training, power ringing, badminton

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, sehingga atas izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Hasil Power Tungkai dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 14-15 Tahun di PB Kharisma**”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.

Di dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi, yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Pimpinan dan Staf PB Kharisma yang telah memberikan izin tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
7. Keluargaku tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung penulis selama masa perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak kekurangan maupun kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar skripsi ini dapat lebih sempurna dan dapat menjadi masukan bagi penulis untuk menghasilkan sebuah karya yang lebih baik di masa yang akan datang.

Bekasi, Agustus 2024

Penulis

Fatur Rohan Alfariza

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional.....	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Latihan	9
2. <i>Skipping</i>	11
3. Power Tungkal	16
4. Permainan Bulutangkis	23
5. Karakteristik Usia 14-15 Tahun	32
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Anggapan Dasar	38
E. Hipotesis Penelitian.....	39

BAB III : PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel	41
3. Teknik Sampling	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
1. Tempat Penelitian.....	42
2. Waktu Penelitian	42
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	42
1. Desain Penelitian	42
2. Langkah-langkah Penelitian	43
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	47
1. Kalibrasi Instrumen	47
2. Statistik Deskriptif	47
3. Uji Persyaratan	47
4. Uji Hipotesis	48
G. Program Latihan	49

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	52
1. Data Sebelum Perlakuan (<i>Pretest</i>).....	52
2. Data Setelah Perlakuan (<i>Posttest</i>).....	56
B. Uji Persyaratan Analisis	59
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Homogenitas	61
C. Uji Hipotesis	61
D. Pembahasan Hasil Penelitian	63
E. Keterbatasan Penelitian	65

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 <i>Sargent Jump</i>	21
Tabel 2.2 Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Relevan	36
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Kriteria <i>Vertical Jump Test (Sargent Jump)</i>	46
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Vertical Jump Test</i> (Sebelum Perlakuan).....	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Eksperimen (Sebelum Perlakuan)	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Kontrol (Sebelum Perlakuan)	55
Tabel 4.4 Deskripsi Data Hasil <i>Vertical Jump Test</i> (Setelah Perlakuan).....	56
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Eksperimen (Setelah Perlakuan)	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Kontrol (<i>Posttest</i>)	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogentias	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Skipping</i> (Lompat Tali)	12
Gambar 2.2 Struktur Otot Tungkai	18
Gambar 2.3 <i>Vertical Jump</i>	19
Gambar 2.4 <i>Vertical Jump Test</i>	20
Gambar 2.5 Lapangan Bulutangkis	24
Gambar 2.6 <i>Service</i>	25
Gambar 2.7 Pukulan <i>Lob</i>	25
Gambar 2.8 Pukulan <i>Drive</i>	26
Gambar 2.9 Pukulan <i>Dropshot</i>	26
Gambar 2.10 Pukulan <i>Smash</i>	27
Gambar 2.11 Pukulan <i>Netting</i>	30
Gambar 2.12 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Design</i>	43
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian	44
Gambar 3.3 <i>Vertical Jump Test</i>	46
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Eksperimen (Sebelum Perlakuan)	54
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Kontrol (<i>Pretest</i>)	55
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Kelompok Eksperimen (Setelah Perlakuan)	57
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i>	59



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 120 / SK.01/E-DK / V / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Khurotul Aini, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Fatur Rohan Alfariza**

NPM : 41182191170100

Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Power Tungkai Dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet Usia 14-15 Tahun di PB Kharisma

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**

Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2022/2023**

Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**

Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 24 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi

2. Dosen Pembimbing

3. Arsip