

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN MEDICINE BALL TERHADAP JUMP SMASH BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS V SDN 6 BULANGO SELATAN KABUPATEN BONE BOLANGO

Munawir Sahamin¹⁾, Risna Podungge²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Munawir Sahamin)
munawirsahamin@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)
risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

Munawir Sahamin. 2015. *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping dan Medicine Ball Terhadap Jump Smash Bulutangkis Pada Siswa Kelas V SDN 6 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayatullah S.Pd. Kor, M.Or.*

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang diminati di berbagai penjuru dunia, Dalam bulutangkis terdapat teknik-teknik dasar yakni servis, memukul shuttlecock dimana terdapat pukulan smash. Pukulan smash adalah pukulan yang keras dan tajam dengan tujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Bulutangkis bukanlah permainan semata-mata karena otot dan kekuatan lengan, tapi bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan ketepatan dan olah kecepatan pergelangan tangan. Sehubungan dengan itu baik pemain maupun pelatih dituntut melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Maka dari itu perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan power dimana latihan tersebut adalah latihan Skipping dan Medicine Ball.

Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan two group pretest-postes design yakni penelitian dilakukan sebelum diberi latihan (pretest) dan sesudah latihan (posttest). Dengan populasi 30 siswa-siswi kelas V dengan jumlah Putra 24 orang dan Putri 6 orang dan sampel adalah 24 orang putra. Analisa data menggunakan uji t.

Hasil penelitian didapatkan nilai t-hitung > t-tabel yakni $22,04 > 1,782$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan Skiping memiliki pengaruh terhadap Jump Smash sebesar 16.3 %. Nilai t-hitung > t-tabel atau $13,11 > 1,782$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan Medicine Ball memiliki pengaruh terhadap Jump Smash sebesar 13.2 %. Uji perbedaan antara latihan Skipping dan Medicine Ball, terdapat perbedaan dimana latihan Skipping dengan nilai 4.37 dan latihan Medicine Ball 3.66 jadi $4.37 > 3.66$.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan Skipping, Jump Smash Bulutangkis

DIFFERENCES IN EFFECTS OF EXERCISE SKIPPING AND MEDICINE BALL AGAINST JUMP SMASH BADMINTON IN GRADE STUDENTS OF SDN 6 SOUTH BULANGO BONE BOLANGO DISTRICT .

Munawir Sahamin¹⁾, Risna Podungge²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Munawir Sahamin)

munawirsahamin@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)

risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)

syarifhidayat@gmail.com

Abstract

Munawir Sahamin . 2015. Differences in Effects of Exercise Skipping and Medicine Ball Against Jump Smash Badminton In Grade Students of SDN 6 South Bulango Bone Bolango District . Thesis, Department olahraga Coaching Education , Faculty of Health Sciences and Sport , University of Gorontalo . Supervisor I Risna Podungge S. Pd, Pd and Advisor II Sharif Hidayatullah S.Pd. Cor , M.Or.

Badminton is a sport that is popular in various parts of the world , in badminton are the basic techniques of the service , where there is a blow to hit the shuttlecock smash . Smash blow was hard and sharp blow premises for the purpose deadly opponent as quickly as possible . Badminton is not a game solely because of muscle and arm strength , but badminton is a sport that requires precision and speed if the wrist . In connection with both the players and coaches that are required implements pattern scientific training programs in accordance with the development of the sport today . Thus the need to do exercises to improve power where the exercise is exercise Skipping and Medicine Ball .

Design research is an experimental research method with two group pretest - posttest design of the research done before given training (pretest) and after training (posttest) . With a student population of class V and the sample was 15 sons and 12 daughters . Data were analyzed using uji t.

The results showed the value of t count > t - table ie $22.04 > 1.782$, so it can be concluded that the exercise skipping have an influence on the Jump Smash by 16.3 % . Value t count > t - table or $13.11 > 1.782$, so it can be concluded that the exercise Medicine Ball has an influence on Smash Jump 13.2% . Test the difference between the exercise Skipping and Medicine Ball , there are differences which Skipping exercise with exercise value of 4:37 and 4:37 so the Medicine Ball $3.66 > 3.66$.

Keywords : *Effect of Exercise Skipping , Jump Smash Badminton .*