

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL KICKBACKS* DAN
LATIHAN *ONE-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND LOB*
DALAM BULUTANGKIS**

(Study Eksperimen Pada Kelas Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 7 Gorontalo)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

BURHANUDIN ADAM

NIM. 832 413 104



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

2017

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Burhanudin Adam
Nim : 832 413 104
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Gorontalo”, merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sangsia akademik.

Gorontalo, 2017

Penulis



Burhanudin Adam
Nim. 832 413 104

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL KICKBACKS* DAN
LATIHAN *ONE-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND LOB*
DALAM BULUTANGKIS**

(Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 7 Gorontalo)

Oleh

BURHANUDIN ADAM
NIM : 832 413 104

Telah Di Periksa Dan Di Sahkan Oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1 002


Svarif Hidayat, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Svarif Hidayat, M.Or
NIP : 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL KICKBACKS* DAN
LATIHAN *ONE-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND LOB*
DALAM BULUTANGKIS

(Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 7 Gorontalo)

Oleh

BURHANUDIN ADAM
NIM : 832 413 104

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Jumat, 24 November 2017
Waktu : 13:00 wita s/d selesai

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1 026

1 Tgl.....

2. **Edy Dharma P. Duhe, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1 001

2 Tgl 4/12/2017

3. **Syarif Hidayat, M.Or**
NIP. 19790403 200501 1 003

3 Tgl 29/11/2017

4. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP. 19740826 200312 1 002

4 Tgl.....

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Burhanudin Adam Nim. 832413104. (Skripsi 2017). Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo. Adapun subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa putra Ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo berjumlah 50 siswa putra, dengan sampel sebanyak 20 orang siswa putra Ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo yang di bagi 2 kelompok, tiap kelompok 10 orang. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, tes yang digunakan yaitu tes *Backhand Lob* dalam Bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan “*Two Group Pretest and Posttest Design*”.

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 0,160$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; dk $n_1+n_2-2 = 18$ diperoleh harga sebesar 1.73. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 0,160 > t_{tabel} = 1.73$). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat di nyatakan terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo.

Kata kunci : Latihan *Dumbbell Kickbacks*, Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*, dan *Backhand Lob* dalam Bulutangkis.

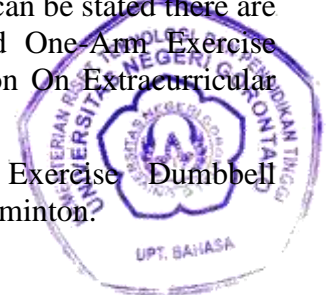
ABSTRACT

Burhanudin Adam Nim. 832413104. (Thesis 2017). "Differences Effect of Dumbbell Kickbacks Exercise And One-Arm Exercise Overhead Dumbbell Extension Against Backhand Lob In Badminton", In Extracurricular Students at SMPN 7 Gorontalo. Study Program of Sports Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, First Advisor. Hartono Hadjarati, M.Pd, and Supervisor II Syarif Hidayat, M.Or.

The purpose of this study is to find out how big the Difference of Dumbbell Exercise Kickbacks and One-Arm Exercise Overhead Dumbbell Extension Against Backhand Lob Ability In Badminton In Extracurricular Students at SMPN 7 Gorontalo. The subjects in this study were all students of extracurricular students in SMPN 7 Gorontalo amounted to 50 students, with a sample of 20 students of extracurricular boys in SMPN 7 Gorontalo which divided into 2 groups, each group of 10 people. Then the exercise is given for two months with the frequency of exercise three times a week, the test used is Backhand Lob test in Badminton. The research method used is the experimental method with "Two Group Pretest and Posttest Design".

Test results obtained $t_{count} = 0.160$. T_{Table} value at $\alpha = 0.05$; $dk n_1 + n_2 - 2 = 18$ obtained the price of 1.73. thus t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 0.160 > t_{table} = 1.73$). based on the testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} > t_{table}$, therefore alternative hypothesis or H_a can be accepted, so it can be stated there are Differences Influence Dumbbell Exercise Kickbacks And One-Arm Exercise Dumbbell Extension Overhead Backhand Lob in Badminton On Extracurricular Students at SMPN 7 Gorontalo.

Keywords: Dumbbell Kickbacks Exercise, One-Arm Exercise Dumbbell Extension Overhead, and Backhand Lob in Badminton.



MOTO DAN PERSEMBAHAN

**HAI ORANG-ORANG YANG BERIMAN JADIKANLAH SABAR DAN
SHOLATMU SEBAGAI PENOLONGMU SESUNGGUNYA ALLAH
BESERTA ORANG-ORANG YANG SABAR.
(AL-BAQARAH : 153)**

**JANGAN MENYERAH ATAS IMPIANMU, IMPIAN MEMBERIMU
TUJUAN HIDUP. INGATLAH, SUKSES BUKAN KUNCI
KEBAHAGIAAN, KEBAHAGIAANLAH KUNCI SUKSES.
SEMANGAT !**

**DALAM DEKAPAN KASIH SAYANG KUPERSEMBAHAKAN SKRIPSI
INI SEBAGAI DARMA BAKTIKU KEPADA IBUNDAKU TERCINTA
NURUH RUCBHAN YANG TELAH MEMBESARKANKU,
MENDOAKANKU, SERTA SENANTIASA MEMBERIKAN SEMANGAT
DEMI KEBERHASILAN STUDIKU, DAN AYAHANDAKU TERCINTA
ISMAIL B. ADAM YANG TELAH BEKERJA KERAS DEMI
KEBERHASILAN STUDIKU SERTA SAUDARA-SAUDARA DAN
TEMAN-TEMAN YANG SELALU MEMBERIKAN MOTIVASI UNTUK
KEBERHASILANKU**

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBAH ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena Atas Berkat Dan Rahmat Dan Karunianya Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMP Negeri 7 Gorontalo”.

Salawat Serta Salam Tidak Lupa Peneliti Curahkan Kepada Junjungan Kita Nabi Besar Muhammad Saw Yang Telah Menjadi Uswah Hasanah Bagi Para Pengikutnya, Sehingga Dapat Melahirkan Peradaban Baru Di Dunia Ini, Yaitu Peradaban Islam Yang Tidak Pernah Goyah Oleh Perkembangan Zaman.

Penyusun Skripsi Ini Dimaksudkan Untuk Memenuhi Syarat Pencapaian Gelar Sarjana (S.Pd) Di Universitas Negeri Gorontalo. Pada Kesempatan Ini, Peneliti Ingin Mengucapkan Kepada Semua Pihak Yang Telah Membantu Dalam Penyusunan Skripsi Ini Terutama Kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, St, Dr. Fence Wantu, Sh. Mh, Prof. Dr. H. Hasanuddin Fatsah, M. Hum, Masing-Masing Menjabat Selaku Wakil Rektor I, II, III Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, M.Pd, dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan, M.Pd, Masing-Masing Menjabat Selaku Wakil Dekan I, II, Dan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat M. Or Dan Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd, Selaku Ketua Dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, Selaku Dosen Penasehat Akademik, Dan Pembimbing I, Dan Syarif Hidayat, M. Or Selaku Pembimbing II.

7. Seluruh Dosen Dan Staf Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Lukman Suleman, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Gorontalo Kab. Gorontalo, Yang Telah Mengizinkan Peneliti Untuk Mengadakan Penelitian.
9. Guru Pamong Beserta Seluruh Guru Dan Staf Tata Usaha Yang Ada Di Lingkungan SMP Negeri 7 Gorontalo Yang Telah Memberikan Kesempatan Dan Motivasi Kepada Peneliti.
10. Siswa SMP Negeri 7 Gorontalo Yang Dengan Semangat Mengikuti Penelitian Ini Khususnya Siswa Putra Kelas VIII.
11. Kepada Yang Teristimewa Untuk Keluargaku Khususnya Kedua Orang Tua, Ayahanda Ismail B. Adam, Ibunda Nuruh Rucbhan, Saudara-Saudaraku, Marce Adam, Ilwan Adam, Arifin Adam, Dan Lisnawati B. Adam, Yang Senantiasa Memberikan Semangat Dan Motivasi Serta Tiada Bosan Mendoakan Kepada Peneliti Sehingga Dapat Menyelesaikan Skripsi Ini.
12. Sahabat Seperjuangan Di PKO Angkatan 2013 Khususnya Kelas A Semoga Kekeluargaan Kita Akan Terus Terjalin Sampai Kapan Pun.
13. Teman-Teman KTBJD, LFC dan LMS (Karang Taruna Bangkit Jaya Desa Lion, Lion Fcdan Lion Motor Sport) Yang Telah Membantu Baik Secara Langsung Maupun Tidak Langsung, Mudah-Mudahan Segala Bantuan Yang Telah Diberikan Mendapat Balasan Oleh Allah Swt.

Akhir Kata, Semoga Skripsi Ini Bermanfaat Bagi Para Pembacanya. Amin
Yarabbal'alam

Gorontalo, 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	5
2.1 Kajian Teoritis	5
2.1.1 Hakikat Bulutangkis	5
2.1.2 Hakikat Pukulan Lob	16
2.1.3 Hakikat Latihan	19
2.1.4 Hakikat Latihan <i>dumbbell kickbacks</i>	22
2.1.5 Hakikat Latihan <i>one-arm overhead dumbbell extension</i>	23
2.1.6 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	24
2.2 Kerangka Berpikir.....	25
2.3 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	27
3.1.1 Tempat Penelitian	27
3.1.2 Waktu Penelitian	27
3.2 Desain Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian.....	28
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.5 Populasi Dan Sampel	29
3.5.1 Populasi	29
3.5.2 Sampel	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Instrumen Penelitian	30
3.8 Teknik Analisis Data.....	32

3.9 Hipotesis Statistik	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik latihan <i>Dumbbell Kickbacks</i> dan latihan <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	33
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Pengaruh Latihan <i>Dumbbell</i> <i>Kickbacks</i>	46
4.1.3 Analisis Dan Uji Statistik Pengaruh Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension	61
4.2 Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Data Penelitian Tes Awal Dan Test Akhir <i>Dumbbell Kickback</i>	33
Tabel 2	: Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	49
Table 3	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians <i>Dumbbell Kickbacks</i>	37
Tabel 4	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal	39
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) <i>Dumbbell Kickbacks</i>	40
Tabel 6	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians <i>Dumbbell Kickbacks</i>	42
Tabel 7	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	44
Tabel 8	: Perhitungan Uji Statistik <i>Dumbbell Kickbacks</i> Terhadap <i>Backhand Lob</i>	46
Tabel 9	: Data Penelitian Tes Awal Dan Test Akhir <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	48
Tabel 10	: Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension Backhand Lob</i>	49
Tabel 11	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	52
Tabel 12	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal	54
Tabel 13	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	55
Tabel 14	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	57
Tabel 15	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	59
Tabel 16	: Perhitungan Uji Statistik <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> Terhadap <i>Backhand Lob</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Gambar <i>Backhand Lob</i> sumber (Tony Grice, 2007), dalam Imam Tantowi (2015:15)	19
Gambar 2	: Gambar Contoh Latihan <i>Dumbbell Kickbacks</i>	23
Gambar 3	: Gambar Contoh latihan <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	24
Gambar 4	: Gambar Lapangan Test <i>Backhand Lob</i> Bulutangkis.....	32
Gambar 5	: Hitogram Data Test Awal <i>Dumbbell Kickbacks</i>	35
Gambar 6	: Hitogram Data Test Akhir <i>Dumbbell Kickbacks</i>	41
Gambar 7	: Hitogram Data Test Awal <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	50
Gambar 8	: Hitogram Data Test Akhir <i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
- Lampiran2 : Surat Meneliti Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
- Lampiran3 : Surat Rekomendasi Dari Dinas Pendidikan
- Lampiran4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran5 : Data Pree test Dan Post Test *Dumbbell Kickbacks*
- Lampiran 6 : Data Pree test Dan Post Test *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*
- Lampiran7 : Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliopost
- Lampiran 8 : Distribusi Probabilitas Normal Baku
- Lampiran 9 : Nilai-Nilai Untuk Distribusi F
- Lampiran 10: Nilai-Nilai Untuk Distribusi T
- Lampiran 11: Program Latihan
- Lampiran 12: Dokumentasi Gambar Latihan