

**PENGARUH PUSH UP UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN SMASH BULU TANGKIS
EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 7 SEDATI**

SKRIPSI



**Rizal Abdhi Anugra Putra
NIM 185900047**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS
PENDADOGI & PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH PUSH UP UNTUK MENINGKATKAN
KETEPATAN SMASH BULU TANGKIS
EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 7 SEDATI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Rizal Abdhi Anugra Putra
NIM 185900047

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PESETUJUAN

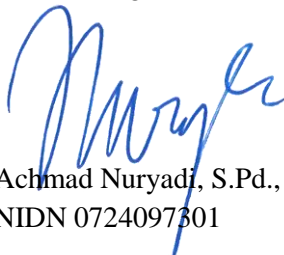
Proposal Skripsi oleh : Rizal Abdhi Anugra Putra
NIM 185900047
Judul Proposal : Pengaruh Push Up Untuk Ketepatan
Skripsi Smash Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP
PGRI 7 Sedati Sidoarjo.

Surabaya,.....

Mengetahui

Ketua Prodi Penjas

Pembimbing I,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301



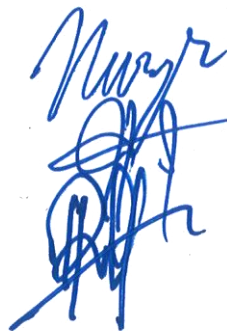
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizal Abdhi Anugra Putra dengan Judul Pengaruh Push Up Untuk Meningkatkan Ketepatan Smash Bulutangkis Ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo. Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal...

Dewan Penguji :

- | | |
|--|---------|
| 1. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. | Ketua |
| 2. Dr.dr.Hayati, M.Kes., AIFO-K. | Anggota |
| 3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd.,M.Pd | Anggota |



Mengesahkan

Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

NIDN0009026702

Mengetahui,

Ketua Prodi



Achmad Nuryadi.,
S.Pd.M.Pd.

NIDN0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizal Abdhi Anugra Putra

NIM : 185900047

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 27 Januari 2022.

Yang membuat pernyataan,



Rizal Abdhi Anugra Putra

ABSTRAK

Rizal Abdhi. 2022. Pengaruh *push up* untuk meningkatkan ketepatan smash bulu tangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati, Program Studi Pendidikan Jasmani, Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *push up, ketepatan smash, bulu tangkis*

Hasil observasi yang dilakukan didapatkan masalah terhadap ketepatan smash. penelitian bertujuan melihat pengaruh *push up* untuk meningkatkan ketepatan smash bulutangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati. Pelaksanaan dari penelitian eksperimen memberikan program latihan yang terprogram. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest posttest design*, perlakuan yang diberikan adalah latihan *push up* 4 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan. Data penelitian berupa hasil ketepatan smash kemudian di analisis menggunakan hipotesis (Uji T) dengan bantuan SPSS V20.0.

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir ketepatan smash diperoleh rata-rata 17,05 tes awal dan tes akhir diperoleh 20,15 Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara Thitung dengan nilai persentil dari distribusi untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n-1$ diperoleh Thitung = 10,177 dan Ttabel = 1,729 (Thitung > Ttabel). Dengan nilai P = 0,000 yang berarti hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan smash siswa SMP PGRI 7 Sedati. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa SMP PGRI 7.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, petunjuk serta berkat dari Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENGARUH PUSH UP UNTUK MININGKATKAN KETEPATAN SMASH BULU TANGKIS EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 7 SEDATI”. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes, selaku Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuan dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita waktu.
4. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukanya demi kesempurnaan penulisan ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberiiikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Orang tua saya yang selalu setia mengiringi perjalanan saya dengan doa, pengertian, perhatian, kesabaran dan kasih sayang tanpa mepedulikan seberapa banyak keringat yang

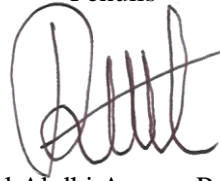
mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya.

7. Kawan-kawan angkatan 2018 yang selalu menemani, memberi masukan dan selalu menjadi motivator.
8. Kepala Sekolah SMP PGRI 7 Sedati dan Guru pamong Penjas.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas segala bantuan dan kerja sama yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 27 Januari 2022.

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'R' followed by several vertical strokes and a horizontal line across the bottom.

Rizal Abdhi Anugra Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN PESETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Variabel Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Hakikat Bulutangkis	9
2.1.2 Teknik Pukulan dalam Bulutangkis	11
2.1.3 Hakikat Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	19
2.1.4 Hakikat Latihan Push-Up	22
2.2. Penelitian Terdahulu yang Relevan	33
2.3 Kerangka Konseptual	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37

3.1 Rancangan Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel.....	38
3.2.1 Populasi	38
3.2.2 Sampel	38
3.3 Metode Pengumpulan Data	39
3.3.1 Smash Test.....	41
3.4 Teknik Analisis Data	43
3.4.1 Uji Normalitas	44
3.4.2 Uji Homogenitas.....	45
3.5 Jadwal Penelitian.....	46
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Waktu dan Tempat.....	49
4.1.2 Tes Awal.....	50
4.1.3 Tes Akhir	51
4.1.4 Uji Persyaratan	53
4.1.5 Uji Normalitas	53
4.1.6 Uji Homogenitas.....	55
4.1.7 Uji Hipotesis.....	56
4.2 Pembahasan	59
KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Latihan Push Up	40
Tabel 3.2 Norma Test Smash bulu tangkis	43
Tabel 4.1 Data hasil Pre test dan Post test ketepatan Smash	47
Tabel 4.2 Tesscoring	48
Tabel 4.3 Hasil Tes Awal	50
Tabel 4.4 Hasil Tes Akhir	52
Tabel 4.5 Uji Normalitas	53
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	56
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Melakuka Push Up	23
Gambar 2.2 Stuktur Otot Bahu	27
Gambar 2.3 Stuktur Otot Bahu	28
Gambar 2.4 Stuktur Otot Lengan Bawah	31
Gambar 2.5 Stuktur Otot Lengan Bawah	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian	37
Gambar 3.2 Lapangan untuk Ketepatan Smash	53