

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEGS HOP* TERHADAP  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI *ATLET* CABANG OLAHRAGA  
BULUTANGKIS *CLUB JAYA RAYA WINNER U-15 SURABAYA*

SKRIPSI



Febrian Indra Pratama

185900096

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

2022

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEGS HOP* TERHADAP  
KEKUATAN OTOT TUNGKAI *ATLET* CABANG OLAHRAGA  
BULUTANGKIS *CLUB JAYA RAYA WINNER* U-15 SURABAYA**

**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

Febrian Indra Pratama  
185900096

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Febrian Indra Pratama  
185900096  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Double Legs Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Bulutangkis *Club Jaya Raya Winner U-15* Surabaya

Surabaya, 11 Januari 2022  
Pembimbing,

Mengetahui  
Setelah Program Studi  
Pendidikan Jasmani  
Wahid Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.072400730





Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN 0723035701

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Febrian Indra Pratama dengan judul Pengaruh Latihan *Double Legs Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai *Athlet* Cabang Olahraga Bulutangkis *Club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya*, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2021

Dewan Penguji :

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Dr. H. Harwanto, M. Pd.           | Ketua   |
| 2. Dr. Sumardi, M.Kes.               | Anggota |
| 3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd | Anggota |



Mengesahkan,  
Dekan FPP,

Dr. Santika Rantika Hadi, M.Kes.  
NIDN. 0009026702



Mengesahkan,  
Ketua Program Studi,

Amad Suryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097301





**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I, Jl. Nyaqi Dahi III B-37 Telp. (031) 505127, 5041097 Fax. (031) 566204 Surabaya 60243  
Kampus II, Jl. Dekah Menggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Febrian Indra Pratama  
Nim : 185900096  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : PENGARUH PELATIHAN DOUBLE LEGS HOP TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS CLUB JAYA RAYA WINNER U-15

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	19 - 4 - 2021	Bimbingan judul dan matriks penelitian	g
2	20 - 4 - 2021	Acc + revisi judul dan matrix	g
3	26 - 4 - 2021	Bimbingan bab I	g
4	25 - 4 - 2021	Acc + revisi bab I	g
5	27 - 4 - 2021	Bimbingan bab II	g
6	25 - 5 - 2021	Acc + revisi bab II	g
7	28 - 5 - 2021	Bimbingan bab III	g
8	26 - 6 - 2021	Acc + revisi bab III	g
9	21 - 7 - 2021	Seminar Proposal	g
10	22 - 12 - 2021	Bimbingan Bab IV dan V	g
11	6 - 1 - 2021	Acc + revisi bab IV dan V	g
12	10 - 1 - 2021	Pemeriksaan kesiapan berkas skripsi	g

Selesai bimbingan skripsi tanggal 11 Januari 2022

Mengetahui  
Media Program Studi Pendidikan  
Jasmani  
  
A. Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN 0724097301

Pembimbing

14/1/22  


Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN 0723035701

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho, dan hidayahnya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Double Legs Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai *Atlet Cabang Olahraga Bulutangkis Club Jaya Raya Winner U-15*” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi S1 pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Sumardi, M.Kes. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Pelatih kepala dan asisten pelatih bulutangkis club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya yang telah banyak membantu dalam proses penelitian
7. Atlet Bulutangkis club Jaya Raya Winner U-15 Surabaya yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
9. Seluruh teman – teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari – hari menjadi sangat menyenangkan.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karuniannya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya, 11 Januari 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned above the printed name.

Febrian Indra Pratama

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Febrian Indra Pratama

Nim : 185900096

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pendidikan Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya .

Apabila dikemudian 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, 11 Januari 2022

Yang membuat Pernyataan,



METERAI  
TEMPEL  
C1AJX642323204

**Febrian Indra Pratama**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Variabel Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Kajian Pustaka .....	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	38
C. Kerangka Konseptual .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	41
BAB III METODE PENELITIAN .....	42
A. Rancangan Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Metode Pengumpulan Data .....	43
D. Teknik Analisis Data .....	44
E. Jadwal Penelitian .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
BAB V PENUTUP .....	54
A. Simpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4. 1 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen.....	48
4. 2 Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> Kelompok Kontrol .....	48
4. 3 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> Kelompok Eksperimen.....	49
4. 4 Hasil Data <i>Postest</i> Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> Kelompok Kontrol .....	50
4. 5 Analisis deskriptif.....	50
4. 6 Uji Normalitas Data.....	51
4. 7 Uji Homogenitas.....	52
4. 8 Uji Paired Sample T Test (Uji T) .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 <i>forehand</i> .....	13
2. 2 <i>backhand</i> .....	14
2. 3 Memukul Bola/ <i>Shuttle Cock</i> .....	14
2. 4 <i>Smash</i> .....	16
2. 5 <i>Dropshot</i> .....	16
2. 6 Pukulan <i>Drive</i> .....	17
2. 7 <i>Netting</i> .....	17
2. 8 <i>service forehand</i> .....	19
2. 9 <i>service backhand</i> .....	19
2. 10 Servis panjang, servis pendek, <i>flick</i> .....	20
2. 11 Lapangan Bulutangkis.....	24
2. 12 <i>Double Leg hop</i> .....	35
3. 1 <i>Vertical Jump</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Izin Penelitian .....	58
Surat Balasan Penelitian .....	59
Pembukaan Dengan Salam Dan Membaca Doa .....	60
Atlet Melakukan Latihan Double Legs Hop Di GOR .....	60
Atlet Melakukan Latihan Double Legs Hop Di GOR .....	61
Atlet Melakukan Latihan Double Legs Hop Di GOR .....	61
Atlet Melakukan Tes Vertical Jump Di GOR .....	62
Atlet Melakukan Tes Vertical Jump Di GOR .....	62
Atlet Melakukan Tes Vertical Jump Di GOR .....	63
Program Latihan .....	64