

PENGARUH PELATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *PLANK* TERHADAP  
KETAHANAN FISIK PEMAIN BULU TANGKIS DI CLUB JAYA RAYA  
*WINNER* U-15 SURABAYA

SKRIPSI



MUHAMMAD ARMAN DZIKRUL LOEKITO

185900099

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

PENGARUH PELATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *PLANK* TERHADAP KETAHANAN FISIK  
PEMAIN BULU TANGKIS DI 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

MUHAMMAD ARMAN DZIKRUL LOEKITO

185900099

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : MUHAMMAD ARMAN DZIKRUL LOEKITO  
Nim : 185900099  
Judul Skripsi : PENGARUH PELATIHAN *SQUAT JUMP* DAN *PLANK*  
TERHADAP KETAHANAN FISIK PEMAIN BULU  
TANGKIS DI CLUB JAYA RAYA *WINNER* U15  
SURABAYA

Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing

19/1  
/22  
/



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN 0723035701

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



\* UNIVERSITAS PGRI SURABAYA \*  
\* FPP NIDN.0724097301 \*

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Arman Dzikrul Lockito dengan judul pengaruh pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* terhadap ketahanan fisik pemain bulu tangkis di club jaya raya *winner* u-15 Surabaya. Telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal Januari 2022.

Dewan Penguji:

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

Mengesahkan,  
 Dekan FPP  
  
 Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIDN. 0069026702

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi  
  
 Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd  
 NIDN 0724097301

**PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Arman Dzikrul Loekito  
NIM : 185900099  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogik 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 sendiri. 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, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Arman Dzikrul Loekito

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh pelatihan *Squat Jump* dan *Plank* terhadap ketahanan fisik pemain bulu tangkis di club Jaya raya *winner* u-15 Surabaya” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Memberi Persetujuan Pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi
4. Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi serta Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Yang Telah Memberikan Bekal Ilmu Pengetahuan.
6. Ibu saya Ni’ami yang rela 9 bulan rahimnya saya tempati.
7. Ayah saya Tri Wahyu Loekito yang tak pernah lelah menghidupi saya.
8. Keluarga besar Mukri Hamzah yang selalu mensupport saya,
9. Keluarga besar Kastiamah Suraman yang selalu mendoa’kan,
10. Sahabat-sahabat terdekat saya yang selalu menyemangati saya
11. Ratna Ayu yuniar Mahendri, S.Akt yang selalu mendengarkan keluh kesah saya

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB 1.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG.....	4
B. RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH.....	4
C. RUMUSAN MASALAH.....	4
D. TUJUAN PENELITIAN.....	4
E. VARIABEL PENELITIAN.....	5
F. MANFAAT PENELITIAN.....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. KAJIAN PUSTAKA.....	6
B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN.....	16
C. KERANGKA KONSEPTUAL.....	17
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	17
<b>BAB III.....</b>	<b>19</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
A. RANCANGAN PENELITIAN.....	19
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	21
C. METODE PENGUMPULAN DATA.....	21
D. TEKNIK ANALISI DATA.....	24
<b>BAB IV.....</b>	<b>27</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	27
B. PEMBAHASAN.....	29
<b>BAB V.....</b>	<b>32</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>32</b>
A. SIMPULAN.....	32
B. SARAN.....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 2.1 Lapangan Bulu Tangkis .....</b>	<b>8</b>
<b>Gambar 2.2 Net Atau Jaring.....</b>	<b>9</b>
<b>Gambar 2.3 Kock (<i>Shuttle Kock</i>) .....</b>	<b>10</b>
<b>Gambar2.4 Teknik Memegang Raket.....</b>	<b>10</b>
<b>Gambar 2.5 Sikap atau posisi Tubuh.....</b>	<b>11</b>
<b>Gambar 2.6 Servis (<i>Serve</i>) .....</b>	<b>12</b>
<b>Gambar 2.7 <i>Smash</i>.....</b>	<b>13</b>
<b>Gambar 2.8 <i>Squat Jump</i> .....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 2.9 <i>Plank</i> .....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 3.1 Pelaksanaan <i>Bleep test</i>.....</b>	<b>22</b>
<b>Gambar 3.2 Rumus penilaian <i>Bleep test</i> .....</b>	<b>24</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1. Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>BleepTest</i> Kelompok</b>	
Eksperimen .....	27
<b>Tabel 4.2. Hasil Data <i>Pretest</i> Melakukan Tes <i>BleepTest</i> Kelompok</b>	
Kontrol .....	27
<b>Tabel 4.3. Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tes <i>beeptest</i> Kelompok</b>	
Eksperimen .....	28
<b>Tabel 4.4. Hasil Data <i>Posttest</i> Melakukan Tes <i>beeptest</i> Kelompok</b>	
Kontrol .....	28
<b>Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i>.....</b>	
	29
<b>Tabel 4.6 <i>Tests of Normality</i> .....</b>	
	29
<b>Tabel 4.7 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>.....</b>	
	30
<b>Tabel 4.8 <i>Paired Samples Test</i> .....</b>	
	31

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1, Surat izin Peneliti</b> .....	<b>36</b>
<b>Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian</b> .....	<b>37</b>
<b>Lampiran 3. Penelitian <i>Plank Dan Squat Jump</i></b> .....	<b>38</b>
<b>Lampiran 4, Penelitian <i>Circuit Training</i></b> .....	<b>38</b>
<b>Lampiran 5. Program Latihan</b> .....	<b>39</b>