

ABSTRAK

Asyhari, Muhammad, Alfian. 2019. *Pengaruh Pelatihan Push Up Terhadap Hasil Pukulan Lob Bulutangkis pada Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Sumardi, M. Kes.

Kata Kunci: *Push Up, Pukulan Lob*.

Latar belakang penelitian ini adalah hasil pukulan *lob* harus didukung oleh *push up* yang dapat menguatkan *otot biceps* sehingga pukulan *lob* menjadi lebih kuat. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *push up* untuk menguatkan *otot biceps* terhadap pukulan *lob* bulutangkis.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah kelas XI IPS sebanyak 19 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji hipotesis, uji homogenitas, dan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh t_{hitung} sebesar 2,28 sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05% atau 5% adalah 2,10092. Sehingga H_0 ditolak, H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada pukulan *lob* bulutangkis yang diajarkan dengan menggunakan latihan *push up*.

ABSTRACT

Asyhari, Muhammad, Alfian. 2019. *The Influence Of Push Up To Ward Lob Hit In Badminton For XI Grade Students Of SMA Ulul Alb@B Sidoarjo*. The Physical Education Program. Faculty Of Teacher Training And Education In PGRI Adi Buana Surabaya University. Dr. Sumardi, M.Kes.

Key words : *Push Up, Lob Hit*

The background of this research is the result of lob hit must be supported by push up that can strengthen the biceps muscle so lob hit will be stronger. The goal of this research is to know the influence of push up exercise to strengthen the biceps muscle toward lob hit in badminton playing.

This research is categorized as quantitative research. The design that is used in this research is one-group pretest-posttest design. Sampling is taken by using simple random sampling. Sampling for this research is the XI grade in social students program for 19 students. The technique of data collection in this research is test. The data analysis technique in this research use hypothesis test. Homogeneity test and competence test formulation.

Based on the result of data analysis earned counted 2.28 and table significant. 0.05 percent or 5 percent is 2,10092. So H_0 is refused, H_1 is accepted. So can be concluded that there is difference between lob hit in badminton that is taught by using push up exercise

Motto

“Terkadang Usaha Bisa Menghianati Hasil, Tetapi Tidak Dengan Prosesnya”

Halaman Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Allah SWT karena telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua dan saudara saya yang tidak lupa mendoakan, mendukung, dan memberi semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Dosen pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes., yang selalu membimbing dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Teman-teman satu bimbingan skripsi yang telah berjuang bersama-sama.
5. Teman-teman prodi Penjas angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, karena hanya dengan izin dan kuasa-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selesaiannya tugas skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Push Up* Terhadap Hasil Pukulan *Lob* Bulutangkis Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b”. Dalam menyelesaikan skripsi ini saya mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut membantu terselesainya penyusunan skripsi ini, ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr.Muh. Muhyi,M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Sumardi, M.Kes., Dosen Pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam melaksanakan bimbingan, pengarahan, dan dorongan dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Sutiyono dan Ibu Nur Hidayah kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, dan mendukung saya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Kakak dan adik saya yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Sahabat saya Erlita Sari, Arif Friantoro, Zulham Rinaldi, Amelia Diah Kurniasari yang memberikan dukungan untuk penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman Mahasiswa Penjas Kelas C 2016 yang telah memberikan semangat.

Surabaya, 3 Januari 2020
Peneliti

M. Alfani Asyhari

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Hal;aman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar lampiran.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A.	Lat
ar Belakang.....	1
B.....	Bat
asan Masalah	2
C.....	Ru
musan Masalah	2
D.	Tuj
uan Penelitian	3
E.....	Ma
nfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A.	Da
sar Teori.....	5
B.....	Tin
jauan Penelitian yang Relevan.....	15
C.....	Ker
angka Konseptual	16
D.	Hip
otesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Definisi Penelitian.....	18
B.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
C.	Label Penelitian.....	19
1.	Identifikasi variabel.....	19
2.	Definisi Operasional Variabel.....	19
D.	Instrumen Penelitian.....	20
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	20
F.	Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	26
B.	Pembahasan.....	47

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan.....	49
B.	Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	----

LAMPIRAN

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>Post Test</i> Kelas XI IPA	26
4.2 Hasil <i>Post Test</i> Kelas XI IPS	27
4.3 Tabel Skor Kelas XI IPA dan XI IPS	27
4.4 Tabel Perhitungan Statistik.....	29
4.5 Deskripsi Data Hasil Kekuatan Pukulan <i>Lob</i> Kelas XI.....	30
4.6 Urutan Skor Nilai <i>Post Test</i> Kelas XI IPA	32
4.7 Penentuan Batas Bawah dan Batas Atas Kelas XI IPA.....	32
4.8 Tabel Distribusi Frekuensi Kelas XI IPA.....	33
4.9 Tabel Chi Kuadrat Kelas XI IPA.....	35
4.10 Urutan Skor Nilai <i>Post Test</i> kelas XI IPS.....	37
4.11 Penentuan Batas Bawah dan Batas Atas Kelas XI IPS.....	38
4.12 Tabel Distribusi Frekuensi Kelas XI IPS.....	38
4.13 Tabel Chi Kuadrat kelas XI IPS	41

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
2.1 Pukulan <i>Lob</i> Posisi di antara Garis Belakang dan Tengah	11
2.2 Tangan Tanpa Raket Mengacung ke Depan.....	11
2.3 Dorong Kaki Belakang ke Depan.....	12
2.4 Memutar Tubuh dan Siku Melebar.....	12
2.5 Posisi Tubuh dan Tangan Terbuka	13
2.6 Gerakan Ke samping Badan	13
2.7 Kerangka Konseptual	17
3.1 Desain Penelitian	18

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi..... 52
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi 53
Lampiran 3	Permohonan Izin Penelitian 54
Lampiran 4	Surat Keterangan Sekolah..... 55
Lampiran 5	Program dan Jadwal penelitian 56
Lampiran 6	Tabel t 58
Lampiran 7	Dokumen..... 59

