

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP
TINGGI LOMPATAN *SMASH* BULUTANGKIS SISWA KELAS
VII SMP KEMALA BHAYANGKARI 1 SURABAYA**

SKRIPSI



**FIRMANSYAH HARIJANTO
NIM 195900180**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP
TINGGI LOMPATAN *SMASH* BULUTANGKIS SISWA KELAS
VII SMP KEMALA BHAYANGKARI 1 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

**FIRMANSYAH HARIJANTO
NIM 195900180**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Firmansyah Harijanto
NIM : 195900180
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari I Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,

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



Surabaya, 10 Januari 2023

Dosen Pembimbing

Dr. Harwanto, S.T., M.Pd
NIDN: 0722106102

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Firmansyah Harijanto Putra dengan judul Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari I Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Januari 2023 Dewan Penguji:

1. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd

Ketua



2. Dr. Suharti. S.Pd., M.Pd.,M.Si

Anggota



3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota



Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,



Dr. Saifulha Kencana Hadid M.Kes.
NIP. 196709091992031002

Ketua Program Studi,



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



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-43/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya
60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fpcp.unpasbsi.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 17 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama : Firmansyah Harijanto
Nim : 195900180
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP TINGGI LOMPATAN *SMASH*/ BULUTANGKIS SISWA KELAS VII SMP KEMALA BHAYANGKARI 1 SURABAYA

Penguji I

Dr. Harwanto, M.Pd
NIDN. 0722106102

Penguji II

Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si
NIDN. 0712067403

Penguji III

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0706018802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firmansyah Harijanto
NIM : 195900180
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 10 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Firmansyah Harijanto

HALAMAN MOTTO

“Semangat Untuk Mengejar Impian Meskipun Membutuhkan Proses
Yang Panjang”

KATA PENGANTAR

Assala,mualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan *Smash* Bulu Tangkis Siswa Kelas VII SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bapak Dr. Harwanto, S.T., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepala Sekolah SMP Kemala Bhayangkari 1 Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mensupport sehingga proses pembuatan skripsi saya berjalan dengan baik.

Surabaya, 10 Januari 2023

Penulis

Firmansyah Harijanto

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Dasar Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	20
D. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
C. Metode Pengumpulan Data.....	23
D. Teknik Analisis Data	24
E. Jadwal Penelitian.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	35
A. Simpulan.....	35

B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian Minggu 1.....	25
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian Minggu 2.....	25
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian Minggu 3.....	26
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian Minggu 4.....	26
Tabel 4. 1 Hasil Data Pretest Melakukan Tes Vertical Jump	27
Tabel 4. 2 Hasil Data Pretest Melakukan Tes Vertical Jump	28
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif	29
Tabel 4. 4 Uji Nomalitas Pada Hasil Pre Test dan Post Test	29
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas Data.....	30
Tabel 4. 6 Hasil Uji Perbandingan.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik american grip.....	12
Gambar 2. 2 Teknik forehand grip	12
Gambar 2. 3 Teknik backhand grip	13
Gambar 2. 4 Teknik combination grip.....	13
Gambar 2. 5 Teknik servis.....	14
Gambar 2. 6 Teknik drive.....	14
Gambar 2. 7 Teknik overhead	15
Gambar 2. 8 Latihan Jump To Box	16
Gambar 2. 9 Visualiasi latihan pliometrik Hurdle Hops	17
Gambar 2. 10 Single Leg Hop.....	19
Gambar 2. 11 Kerangka Konseptual.....	20
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	22
Gambar 3. 2 Tes Vertical Jump.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	38
Lampiran 2. Dokumentasi Lapangan.....	40