

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *KNEE TUCK JUMP*
TERHADAP HASIL *JUMP SMASH* DI PB INARA JONGGOL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

LIWANGGA RIZO PRAJAKA
41182191190076

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI
2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
HASIL *JUMP SMASH* DI PB INARA JONGGOL**

Oleh

**Liwangga Rizo Prajaka
41182191190076**

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing



Dr. Aisya Kemala, M.P.d

Bekasi, 31 Januari 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP Unisma Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK.45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL *JUMP SMASH* DI PB INARA JONGGOL

Dipersiapkan dan ditulis oleh

Liwangga Rizo Prajaka
41182191190076

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 31 Januari 2025
Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si.
Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.
Anggota : Yunita Lasma, M.Pd.



Bekasi, 31 Januari 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 45101022012015

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Liwangga Rizo Prajaka

NPM 41182191190076

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL *JUMP SMASH* DI PB INARA JONGGOL” ini benar-benar saya kerjakan sendiri

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Liwangga Rizo Prajaka

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmannirrahim.

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP HASIL *JUMP SMASH* BULUTANGKIS DI PB INARA JONGGOL"Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu PendidikanJurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksanadengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si, selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
3. Ibu Dr.Aridhotul Haqiyah,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
4. Bapak Hasan Basri, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Aisyah Kemala,M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi peneliti atas bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang diberikan dalam membimbing peneliti.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
7. Terimakasih untuk Coach Muhammad Ridwan,Spd selaku Coach PB INARA JONGGOL yang sudah meluangkan waktu unruk membantu saya selama proses penelitian.
8. Terimakasih untuk Teman-teman Atlet PB INARA JONGGOL, telah membagi waktu latihannya untuk menjadi sampel pada penelitian saya.
9. Teristimewa Bapak Herli selaku ayah dari penulis, beliau tidak bergelar tinggi namun mampu mendidik penulis, memberikan doa, motivasi, semangat yang tiada henti. Terimakasih sudah mendidik penulis menjadi anak yang kuat.

10. Teristimewa kepada bidadari sekaligus pintu syurgaku, Ibu Wahyu Winarti, AM. Keb selaku ibu dari penulis yang telah memberikan kasih sayang, doa, motivasi, nasihat yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Ibu selalu menjadi penguat dan pengingat paling hebat serta menjadi rumah ternyaman untukku berkeluh kesah. Terimakasih sudah menjadi ibu terhebat dan penuh cinta.
11. Kepada adik-adikku, Sefrien, Aracely, Fatimah, Nurjanah. Terimakasih atas doa, dukungan dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi terbaik menurut kalian.
12. Kakak sepupu saya, Mba Nurimeta Nurfianti, MKM terimakasih banyak atas dukungan, doa, motivasi serta memberikan semangat yang luar biasa sehingga mampu membawa penulis berproses jauh dalam penulisan skripsi ini.

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 24 Desember 2024



Liwangga Rizo Prajaka

ABSTRAK

LIWANGGA RIZO PRAJAKA 4118219119007 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* dan *knee tuck jump* terhadap hasil *jump smash* bulutangkis Di PB INARA Jonggol. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet bulutangkis PB INARA Jonggol berjenis kelamin laki-laki, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data *jump smash* diukur menggunakan Tes Keterampilan *Jumping Smash* sebelum dan setelah intervensi selama satu bulan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai *jump smash* meningkat secara signifikan pada latihan *plyometric* dari hasil *pretest* 44,9 menjadi 69,8 pada *posttest*. Sedangkan rata-rata nilai *jump smash* meningkat secara signifikan pada latihan *knee tuck jump* dari hasil *pretest* 43,1 menjadi 63,1 pada *posttest*. Uji normalitas *Shapiro wilk* dan homogenitas *Levene* menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dan homogenitas. Uji-T yang dilakukan pada latihan *plyometric* dengan *jump smash* menunjukkan hasil signifikan sebesar 79,2 yang memiliki nilai signifikansi $P < 0,0011$. Sedangkan Uji-T yang dilakukan pada latihan *knee tuck jump* dengan *jump smash* menunjukkan hasil signifikan sebesar 28,0 yang memiliki nilai signifikansi $P < 0,001$. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *plyometric* dan latihan *knee tuck jump* dalam meningkatkan *jump smash*.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *plyometric* dan latihan *knee tuck jump* dapat digunakan sebagai alternatif efektif untuk meningkatkan *jump smash* pada pemain bulutangkis, khususnya pada atlet PB INARA Jonggol. Implikasi dari penelitian ini mencakup rekomendasi untuk pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih bervariasi dan intensif guna memaksimalkan performa atlet.

Kata Kunci: Bulutangkis, *Jump Smash*, *Knee Tuck Jump*, *Plyometric*

ABSTRAC

LIWANGGA RIZO PRAJAKA 4118219119007 *This research aims to determine the effect of plyometric training and knee tuck jump on the results of badminton jump smash at PB INARA Jonggol. The research method used is an experiment with a pre-test and post-test design. The research sample consisted of 20 male PB INARA Jonggol badminton athletes, who were selected using purposive sampling technique. Jump smash data was measured using the Jumping Smash Skills Test before and after intervention for one month.*

The results of the analysis showed that the average jump smash value increased significantly in polymetric training from the pretest result of 44.9 to 69.8 in the posttest. While the average jump smash value increased significantly in knee tuck jump training from the pretest result of 43.1 to 63.1 in the posttest.

The Shapiro wilk normality test and Levene homogeneity showed that the data met the assumptions of normal distribution and homogeneity. The T-test conducted on plyometric training with jump smash shows a significant result of 79.2 which has a significance value of $P < 0.0011$. While the T-test conducted on knee tuck jump training with jump smash showed a significant result of 28.0 which has a significance value of $P < 0.001$. This indicates that plyometric training and knee tuck jump training increase jump smash.

This research concludes that the plyometric training method and knee tuck jump training can be used as an effective alternative to improve jump smash in badminton players, especially in PB INARA Jonggol athletes. The implications of this study include recommendations for coaches to develop more varied and intensive training programs to maximize athlete performance.

Keywords: *Badminton, Jump Smash, Knee Tuck Jump, Plyometric*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Hakikat Bulutangkis.....	7
1. Pengertian Bulutangkis.....	7
2. Sejarah Bulutangkis.....	7
3. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis.....	9
4. Teknik Dasar Bulutangkis.....	13
5. Pegangan Raket.....	15
B. Hakikat Latihan.....	19
1. Hakikat Latihan.....	19
2. Tujuan latihan.....	20
3. Komponen Latihan.....	20
4. Prinsip-prinsip Latihan.....	21
5. Faktor-faktor Latihan.....	23
C. Hakikat <i>Plyometric</i>	25

1. Pengertian <i>Plyometric</i>	25
2. Manfaat <i>Plyometric</i>	26
D. Hakikat <i>Knee Tuck Jump</i>	26
1. Pengertian <i>Knee Tuck Jump</i>	26
2. Manfaat <i>Knee Tuck Jump</i>	27
E. Hakikat Power.....	27
1. Pengertian Power.....	27
2. Anatomi Tubuh Yang Berhubungan Dengan Power.....	27
F. Penelitian Yang Relevan.....	28
G. Kerangka Berpikir.....	29
H. Hipotesis.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
C. Waktu dan Tempat.....	33
1. Waktu Penelitian.....	33
2. Tempat Penelitian.....	33
D. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Desain Penelitian.....	33
E. Prosedur Pengolahan Data.....	35
1. Mencari nilai rata-rata dari skor adalah.....	35
2. Menghitung Simpangan Baku.....	35
3. Uji Normalitas.....	38
4. Uji Homogenitas.....	38
5. Uji Hipotesis.....	38
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Analisis Data.....	40
B. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan	8
Gambar 2.2 Raket	9
Gambar 2.3 Net.....	10
Gambar 2.4 Shuttle Cock.....	10
Gambar 2.5 Senar.....	11
Gambar 2.7 Servis	12
Gambar 2.8 Smash	12
Gambar 2.9 Dropshoot	13
Gambar 2.10 Netting.....	13
Gambar 2.11 American Grip	14
Gambar 2.12 Forehand Grip.....	15
Gambar 2.13 Backhand Grip	16
Gambar 3.1 Test Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Analisis Data Deskriptif Data <i>Jump Smash</i>	41
Tabel 4.2	Uji Normalitas Menggunakan <i>Shapiro-wilk</i>	43
Tabel 4.3	Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.4	Hasil Pengolahan data hipotesis pengaruh latihan <i>plyometric</i> terhadap tinggi <i>jump smash</i> atlet PB Inara Jonggol.....	46
Tabel 4.5	Hasil Pengolahan data hipotesis pengaruh latihan <i>knee tuck jump</i> terhadap tinggi <i>jump smash</i> atlet PB Inara Jonggol.....	47
Tabel 4.6	Hasil Pengolahan data hipotesis perbedaan pengaruh latihan <i>plyometric</i> dan <i>knee tuck jump</i> terhadap tinggi <i>jump smash</i> atlet PB Inara Jonggol.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 2. Hasil Data Frekuensi dengan SPSS.....	61
Lampiran 3. Uji Normalitas.....	64
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 5. Hasil <i>Jump Smash</i>	66
Lampiran 6. Kalender Program Latihan.....	69
Lampiran 7. Program Latihan.....	70
Lampiran 8. Surat Keputusan Dekan.....	89
Lampiran 9. Persetujuan Judul Skripsi.....	90
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian.....	92
Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi Kuesioner.....	93
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	95
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	97