



## Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Push Up* Terhadap Ketepatan Smash Bulu Tangkis di PB TJ Prestasi

**Very Wibowo<sup>1\*</sup>, Ikhsan Maulana Putra<sup>2</sup>, Khairul Saleh<sup>3</sup>,**

<sup>123</sup>*Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia*

\*Corresponding Author. E-mail: [verywibowoummuba@gmail.com](mailto:verywibowoummuba@gmail.com)

### Abstrak

Pukulan *smash* sebagai satu pukulan untuk mematikan lawan pada permainan bulu tangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *push up* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis di PB TJ Prestasi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan dua bentuk latihan di pisah antara *skipping* dan *push up*. Dilakukan di PB TJ Prestasi. Penelitian ini di laksanakan selama 3 minggu dengan frekuensi latihannya 3 kali dalam seminggu. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan pukulan *smash*. Teknik analisis data penelitian ini adalah uji-t untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* dan *push up* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis di PB TJ Prestasi. Hasil penelitian pada latihan *skipping* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* pemain bulu tangkis pemula PB TJ Prestasi. Yaitu nilai sig 0.007 dengan taraf 0.05, sehingga  $0.007 < 0.05$ . Sedangkan hasil dengan latihan *Push Up* berpengaruh signifikan juga terhadap ketepatan pukulan *smash* pemain bulu tangkis di PB TJ Prestasi. Nilai sig 0.027 dengan taraf 0.05, sehingga  $0.027 < 0.05$ . Dan latihan *skipping* dan *push up* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* pemain bulu tangkis pemula PB TJ Prestasi. Dengan nilai sig 0.00 dengan taraf 0.05, sehingga  $0.000 < 0.05$ . Maka  $H_0$  ditolak.

**Kata kunci:** *skipping, push up, smash, bulu tangkis*

### Abstract

*Smash is one of the blows to kill opponents in badminton games. This study aims to determine the effect of skipping and push-up exercises on the badminton smash at PB TJ Prestasi. This research is an experimental research with two forms of exercise separated between skipping and push ups. Conducted at PB TJ Prestasi. This research was carried out for 3 weeks with the frequency of exercise 3 times a week. The test used in this research is the smash accuracy test. The data analysis technique of this study was the t-test to determine whether there was an effect of skipping and push-up exercises on the badminton smash at PB TJ Prestasi. The results of the study on skipping exercises have a significant effect on the accuracy of the smash strokes of beginner badminton players PB TJ Prestasi. That is the sig value of 0.007 with a level of 0.05, so  $0.007 < 0.05$ . While the results with the Push Up exercise also have a significant effect on the accuracy of the badminton players' smash shots at PB TJ Prestasi. The sig value is 0.027 with a level of 0.05, so that  $0.027 < 0.05$ . And the Skipping and Push Up exercises had a significant effect on the accuracy of the smash strokes for beginner badminton player PB TJ Prestasi. With a sig value of 0.00 with a level of 0.05, so  $0.000 < 0.05$ . Then  $H_0$  is rejected.*

**Keywords:** *skipping, push up, smash, badminton*

## PENDAHULUAN

Bulu tangkis sebagai salah satu cabang olahraga prestasi andalan Indonesia. Olahraga kompetitif ini membutuhkan berbagai aspek seperti aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek fisik meliputi: power, daya tahan otot, kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Dari komponen kondisi fisik di atas salah satunya ada daya tahan dan kekuatan otot.

Daya tahan adalah kemampuan tubuh melakukan olahraga dengan durasi yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Pemain bulutangkis dituntut memiliki tingkat daya tahan mumpuni untuk menunjang penampilan dalam pertandingan. Kekuatan otot diartikan juga kekuatan maksimal otot untuk menahan beban maksimal. Untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan dan kekuatan otot perlu dilakukan metode latihan, salah satunya metode latihan dengan skipping dan push up.

*Skipping* atau latihan lompat tali satu jenis latihan kardio yang mudah dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja. Hanya dengan bermodalkan tali yang sesuai sudah bias dilakukan. Bisa dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Sehingga bisa jadi alternatif latihan fisik bagi pemain bulu tangkis.

Cara melakukan *push up* yaitu badan naik turun dengan tenaga dipusatkan di kedua lengan untuk menahan berat badan sendiri (Nurhasan, 2007). Sebagai satu bentuk latihan kekuatan tanpa perlu menggunakan beban dari luar tubuh. Disebut juga *body weight training* karena latihan menggunakan beban tubuh sendiri. Latihan ini sangat cocok untuk klub di daerah-daerah yang masih minim peralatan latihan beban.

PB.TJ Prestasi adalah sebuah PB atau club bulu tangkis yang masih aktif sampai sekarang. PB.TJ Prestasi yang ada di Rimbo Bujang Unit 2 ini telah banyak menciptakan bibit-bibit atlet bulu tangkis pemula yang berkualitas, dan sudah banyak menjuarai turnamen-turnamen di Provinsi Jambi maupun di luar Provinsi Jambi. Para atlet PB.TJ Prestasi ini juga sudah ada yang mengikuti tes PB Djarum di Jakarta.

Pemain yang latihan di PB.TJ Prestasi terdiri dari SD, SMP, SMA dengan total keseluruhan ada 30 pemain pemula. Para pemain ini berlatih selama 3 kali seminggu di mulai dari jam 14:00-17:15 wib. Setelah penulis melakukan observasi di lapangan PB.TJ Prestasi, sarana dan prasarana yang ada di PB.TJ Prestasi ini cukup lengkap mulai dari

2 lapangan bulu tangkis, alat skipping, dan, shuttlecock, namun ada sarana dan prasarana yang kurang memadai yaitu seperti kun.

Dari pengamatan yang dilakukan di PB.TJ Prestasi, para atlit pemula belum mampu melakukan pukulan smash dengan tepat. Sehingga pada saat melakukan pukulan *smash* bola atau *shuttlecock* banyak keluar garis lapangan atau pukulan smash kurang mematikan lawan dan shuttlecock menyangkut di net atau tidak melewati net . Selain itu, masih banyak atlit yang kurang maksimal dalam melakukan ketepatan pulukan smash, mereka hanya mengandalkan pukulan-pukulan netting dan pukulan-pukulan drive, maka penulis akan melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Skipping Dan Latihan Push Up Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pemain Bulu tangkis Pemula PB.TJ Prestasi”.

## METODE

Penelitian ini adalah eksperimen. Peneliti ingin mengetahui adakah pengaruh dari latihan *skipping* dan *push up* terhadap ketepatan *smash* bulu tangkis pemain pemula PB.TJ Prestasi. Desain penelitian ini adalah “Pretest-Treatment-Posttest Design”, pre-test dilakukan sebelum diberikan perlakuan skipping dan push up. Post-test dilakukan setelah diberi perlakuan *skipping* dan *push up*. Hasil dari penelitian ini adalah dengan membandingkan hasil pretest dan post-test terhadap keberhasilan melakukan ketepatan pukulan smash pada pemain bulu tangkis pemula PB.TJ Prestasi.

Penelitian dilaksanakan pada 2 september 2022 – 22 september 2022 di tempat latihan PB.TJ Prestasi. Yang beralamatkan di Rimbo Bujang Unit 2 Jalan 4. Penelitian ini selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu yaitu setiap kamis, sabtu, minggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota PB.TJ Prestasi yang ada di Rimbo Bujang Unit 2.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Atlet PB.TJ Prestasi	Jumlah
1	Usia 8 - 10 tahun	18
2	Usia 10 - 14 tahun	8
3	Usia 14 - 15 tahun	4
	Total	30

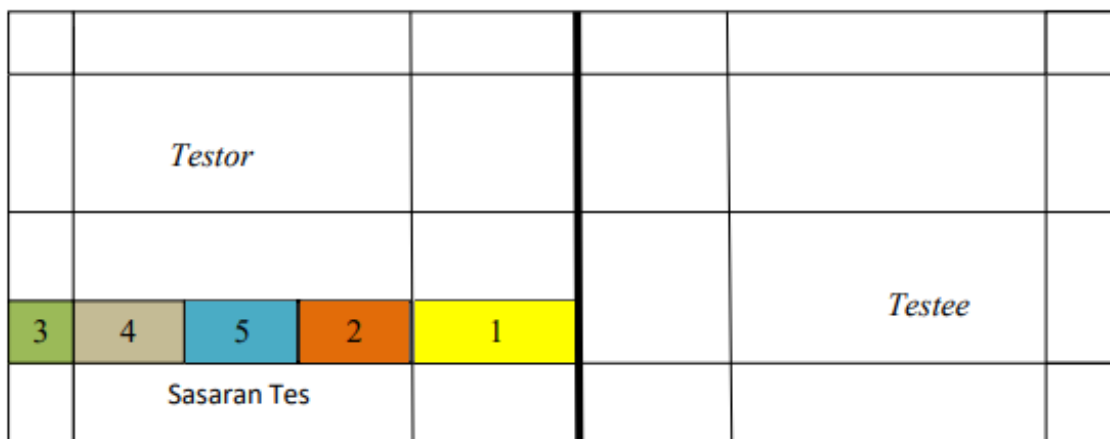
Sampel penelitian berjumlah 14 orang pemain pemula. Adapun kriteria disesuaikan sebagai berikut:

- a). Pemain bersedia atau mau menjadi sampel.
- b). Berusia 8-15 tahun.
- c). Pemain benar latihan bulu tangkis di PB.TJ Prestasi.
- d). Kemampuan bermain bulu tangkis yang belum sempurna.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Atlet PB.TJ Prestasi	Jumlah
1	Usia 8 - 10 tahun	3
2	Usia 10 - 14 tahun	7
3	Usia 14 - 15 tahun	4
Total		14

Instrumen penelitian sebagai suatu alat yang dipergunakan dalam pengumpulan data untuk memudahkan pekerjaan dan menjadi lebih baik (Arikunto, 2006). Instrumen tes ketepatan pukulan smash mengadopsi dari Rahman (2021) sebagai berikut:



Gambar 1. Tes Ketepatan Pukulan Smash  
 Sumber:Rahman (2021)

Kemampuan <i>Smash</i>	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Skor	0-15	16-30	31-45	46-60

Tabel 3 Norma Tes Smash Bulu Tangkis  
Sumber: Rahman (2021)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Ketepatan Pukulan Smash dengan Latihan Push Up

Dari hasil penelitian data tes ketepatan pukulan Smash dengan latihan Push up didapat sebagai berikut:

Tabel 4 Data Penelitian Kelompok Latihan *Push Up*

No	Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Psttest</i>
1	Ca	30	37
2	Au	16	29
3	Vi	37	46
4	Ah	34	37
5	Lu	39	40
6	Ka	40	40
7	Ab	32	48
	<i>Mean</i>	32,28	39,57
	<i>Median</i>	34	40
	<i>Modus</i>	30	37
	<i>Std. Deviasi</i>	8,220	6,294
	<i>Minimum</i>	40	48
	<i>Maximum</i>	16	29

Dari hasil penelitian data tes ketepatan pukulan Smash dengan latihan Skipping didapat sebagai berikut:

Tabel 4 Data Penelitian Kelompok Latihan *Skipping*

No	Atlet	Pretest	Psttest
1	Am	30	40
2	Ji	36	42
3	Za	33	34
4	Ri	36	45
5	Za	29	44
6	Ga	41	47
7	No	37	40
	Mean	34,57	41,71
	Median	36	42
	Modus	36	39
	Std. Deviasi	4,197	4,270
	Minimum	41	47
	Maximum	29	34

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Latihan *Skipping*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 post	41.71	7	4.271	1.614
Pair 1 pree	34.57	7	4.198	1.587

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 post & pree	7	.392	.385

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 post – pree	7.143	4.670	1.765	2.824	11.462	4.047	6	.007

Berdasarkan hasil analisis uji-t adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan smash pemain bulu tangkis pemula PB. TJ Prestasi dengan nilai sig

0,007 < dari 0,05, hasil tersebut menandakan bahwa latihan Skipping berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan smash pemain bulu tangkis pemula PB. TJ Prestasi. Sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis Kelompok Latihan *Push Up*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post	39.57	7	6.294	2.379
	Pree	32.29	7	8.220	3.107

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	post & pree	7	.615	.142

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	post - pree	7.286	6.601	2.495	1.181	13.390	2.920	6	.027

Berdasarkan hasil uji t pada table 7. Ketepatan pukulan smash pemain bulu tangkis pemula PB. TJ Prestasi dengan latihan Push Up didapat nilai sig 0,27 < dari 0,05, maka dapat dikatakan latihan Push Up berpengaruh terhadap ketepatan pukulan Smash pemain bulu tangkis pemula PB. TJ Prestasi.

Tabel 7 Hasil Uji *Paired Sampel t Test* Latihan *Skipping* dan *Push Up*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	post	40.64	14	5.286	1.413
	prece	33.43	14	6.382	1.706

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	post & prece	14	.570	.033

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	post - prece	7.214	5.494	1.468	4.042	10.386	4.913	13	.000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dinyatakan  $H_a$  diterima. Bisa dilihat dari hasil analisis uji t *paired sampel t test* ketepatan pukulan smash pemain bulu tangkis pemula PB.TJ Prestai dengan latihan *Skipping* dan latihan *push Up* diperoleh nilai sig  $0,000 <$  dari  $0,05$ , hasil di atas menunjukkan nilai sig lebih kecil dari  $0,05$ , dengan demikian diartikan latihan *Skipping* dan latihan *Push Up* berpengaruh terhadap ketepatan pukulan smash.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh selisih antara pretest dan posttest ketepatan pukulan smash dengan latihan *Skipping* sebesar posttest 1,614 dan pretest 1.587. Hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh selisih antara pretest dan posttest ketepatan pukulan smash dengan latihan *Push Up* sebesar posttest 2.379 dan pretest 3.107. Jika dilihat dari mean deferen atau selisih antara posttest dan pretest tidak terlalu signifikan, berarti hasil tersebut menunjukkan jika latihan *Skipping* dan latihan *Push Up* sama-sama baik untuk ketepatan pukulan smash dan tidak ada selisih yang signifikan.

Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap ketepatan pukulan smash didukung oleh hasil penelitian dari Anu (2014) yaitu Latihan *skipping* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan smash forehand dalam cabang



olahraga bulutangkis pada siswa putera SMA Negeri 1 Suwawa. Pada hasil penelitian pengaruh latihan push up terhadap ketepatan pukulan smash didukung oleh hasil penelitian dari Monoarfa (2019) yang menyimpulkan bahwa latihan push up dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob dalam permainan Bulutangkis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat aditarikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh terhadap ketepatan pukulan smash pemain pemula PB.TJ Prestasi dengan latihan Skipping.
2. Ada pengaruh terhadap ketepatan pukulan smash pemain pemula PB.TJ Prestasi latihan dengan latihan Push Up.
3. Dari latihan Skipping dan latihan Push Up tidak terdapat perbandingan yang terlalu signifikan terhadap ketepatan pukulan smash, artinya sama-sama baik untuk meningkatkan ketepatan pukulan smash bulu tangkis.
4. Dari penelitian yang telah penulis laksanakan selama 3 minggu di PB TJ Prestasi, memberikan pengaruh yang positif bagi atlet di PB TJ Prestasi, dari yang semula hanya smash satu arah saja dan mengandalkan dropsoot pada saat bermain, kini mereka sudah mulai terbiasa untuk melakukan ketepatan pukulan smash ke arah yang sulit di jangkau lawan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Anu, Riswan (2014). *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Forehand dalam Cabang Olahraga Bulutangkis pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Suwawa*. Skripsi: Universitas Negeri Gorontalo
- Listanto, B. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Panjang Bulu tangkis Pada Club Pb. Bank Riau Kepri Pekanbaru*. Skripsi: Universitas Islam Riau
- Monoarfa, Ulfina (2019) *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Pukulan Lob dalam Permainan Bulu Tangkis (di Billioners Club Gorontalo)*. Skripsi: Universitas Negeri Gorontalo

- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Rahman, H., B. I., Or, M., dan Decheline, G. (2021). pengaruh latihan skipping dan latihan push up terhadap ketepatan pukulan smash pemain pemula PB. Patunas Tanjung Jabung Barat (Skripsi, Universitas Jambi).