

**PENGARUH LATIHAN ROPE SKIPPING TERHADAP POWER OTOT
TUNGKAI ATLET BULUTANGKIS CLUB CITRA
UTAMA MARTAPURA**



**Oleh :
M. Zaki Aufa
NIM. 1810122310025**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

M. Zaki Aafa. NIM. 1810122310025, 2023. “Pengaruh Latihan Rope Skipping Terhadap *Power* otot tungkai Atlet Bulutangkis Club Citra Utama Martapura”. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (Utama) Dr. H. Tri Irianto, M.Kes, AIFO. Pembimbing: (Pendamping) Mita Erliana S.Pd., M.Or.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan latihan *rope skipping* terhadap *power* otot tungkai atlet bulutangkis club Citra Utama Martapura.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *pre-eksperimen*. Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis club citra utama martapura usia 15-20 tahun berjumlah 10 orang, dan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah diambil dari seluruh populasi yang berjumlah 10 orang dengan teknik total sampling atau sampling jenuh.

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan uji T diperoleh nilai $t_0 \geq t_{t(0,05)}$ atau dengan $\text{sig} \geq 0,05$. Karena $t_0(\text{hitung}) = 8.734 \geq t_{\text{tabel}}(0,05) = 1.833$ atau dengan $\text{sig} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada perubahan antara tes awal dan tes akhir yakni dapat disimpulkan bahwa ada terjadi peningkatan *power* otot tungkai atlet bulutangkis club citra Martapura

Kesimpulan dalam penelitian adalah bahwa artinya ada pengaruh yang signifikan latihan *rope skipping* terhadap *power* otot tungkai atlet bulutangkis club citra utama martapura..

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Rope Skipping*, *power* otot tungkai.

ABSTRATC

M. Zaki Aufa. NIM. 1810122310025, 2023. *"The Effect of Rope Skipping Exercise on the leg muscle power badminton Athletes of Club Citra Utama Martapura". Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Advisor: (Main) Dr. H. Tri Irianto, M.Kes, AIFO. Advisor: (Companion) Mita Erliana S.Pd., M.Or.*

Based on the background and the formulation of the problem above, the purpose of the research to be achieved in this study is to find out whether there is a significant effect of rope skipping exercises on the the leg muscle power of badminton club Citra Utama Martapura athletes.

The method used in this study is an experimental method with a pre-experimental design. The design in this study uses the One Group Pretest-Posttest design.

The population in this study were all badminton athletes from the main image club Martapura aged 15-20 years, totaling 10 people, and the samples in this study were taken from the entire population, totaling 10 people with total sampling or saturated sampling technique.

Based on the results of the study based on the T test, the value of $t_0 \geq t_{i(0.05)}$ or with $\text{sig} \geq 0.05$ was obtained. Because $t_0(\text{count}) = 8,734 \geq t \text{ table}(0.05) = 1,833$ or with $\text{sig} \leq 0.05$ then H_0 is rejected, meaning that there is a change between the initial test and the final test, namely that it can be concluded that there is an increase in leg muscle power in badminton club image athletes Martapura

The conclusion in the study is that it means that there is a significant effect of rope skipping exercise on leg muscle power of badminton athletes at the main image of martapura club.

Keywords: *Effect of Rope Skipping Exercise, leg muscle power*

Motto dan Persembahan

“Ambilah kebaikan dari apa yang dikatakan, jangan melihat siapa yang mengatakannya “Nabi Muhammad SAW”

”Pendidikan memiliki akar yang pahit, tapi buahnya manis”

(Aristoteles)

Karya ini saya persembahkan untuk:

Allah SWT, terimakasih atas segala rahmat dan hidayah-nya, Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

Berkat ayah dan ibu yang selalu memberi kasih sayang dan cinta sehingga membuat semangat dalam hidupku , dan membuat pribadi yang baik, serta terimakasih yang tak terhingga atas doa dan dukungannya.

Untuk kekasih, adik, dan teman-temanku yang selalu mendukung dan memberikan semangat.

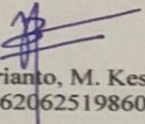
HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

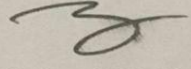
PENGARUH LATIHAN ROPE SKIPPING TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI ATLET BULUTANGKIS
CLUB CITRA UTAMA MARTAPURA

OLEH :
M. ZAKI AUFA
NIM:18101223100425

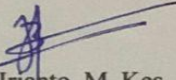
Pembimbing Utama


Dr. Tri Irianto, M. Kes., AIFO
NIP 196206251986031003

Pembimbing Pendamping


Mita Erliana, S.Pd.,M.Or
NIP 198002222005012007

Mengetahui,
Koordinator Program studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,


Dr. Tri Irianto, M. Kes., AIFO
NIP 196206251986031003

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 11 Januari 2023

Dewan Penguji

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1. Dr. Tri Irianto, M.Kes.,AIFO. | (Ketua)..... |
| 2. Mita Erliana, S.Pd.,M.Or. | (Sekretaris)..... |
| 3. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. | (Anggota)..... |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



M. Nurul Kahri, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

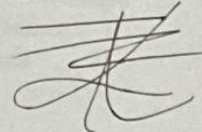
Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: M. Zaki Aufa
NIM	: 18101223100425
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Skripsi** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari **Skripsi** ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 26 Desember 2022
Yang membuat pernyataan,



M. Zaki Aufa
NIM: 18101223100425

SURAT PERNYATAAN KESANGGUPAN MENYELESAIKAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KESANGGUPAN MENYELESAIKAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Zaki Aufa
NIM : 1810122310025
No HP / WA : 088242658061
Tempat, Tanggal lahir : Banjarmasin, 16 april 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Rope Skipping Terhadap Power Otot Tungkai
Atlet Bulutangkis Club Citra Utama Martapura.

Dengan ini menyatakan kesanggupan untuk menyelesaikan Tahapan proses Skripsi pada Semester Genap 2022/2023. Apabila saya tidak menyelesaikan proses tersebut di semester ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai surat edaran Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Nomor : 065/UN8.1.2.5.1/SE/2022 pada point 6 yaitu pembatalan hasil yang telah dicapai sebelumnya . Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

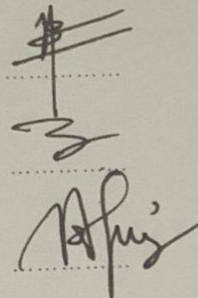
Banjarbaru, 16 juni 2023
Pembuat pernyataan


44AAKX161942304
(M. Zaki Aufa)
NIM. 1810122310025

Mengetahui

Tim Pembimbing dan Penguji
Pembimbing Utama
Dr. Tri Irianto, M.Kes.,AIFO
Pembimbing Pendamping
Mita Erliana, S.Pd.,M.Or
Penguji
Drs. Abd. Hamid, M.Pd

Paraf



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Rope Skipping* Terhadap *power* otot tungkai Atlet Bulutangkis Club Citra Utama Martapura”.

Maksud dan tujuan pembuatan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani. Dalam penulisan skripsi ini banyak sekali menemukan berbagai hambatan dan rintangan, tapi berkat bimbingan, pertolongan, nasihat serta saran dari semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Walaupun begitu, penulis tahu masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima berbagai saran dan kritik yang sifatnya membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E.,M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M.Si Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat ix Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru
7. Dr. Rahmadi, M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru

8. Dr. Tri Irianto, M.Kes. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
9. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Sekretaris Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Mita Erliana, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Drs. Abd Hamid, M.Pd. Selaku Dosen penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya karya tulis ini.
12. Badan kesatuan Bangsa dan Politik, yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti.
13. PBSI kabupaten Banjar, yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti.
14. Kepada kedua Orang Tua Tercinta, Ayah saya , Ibu saya , serta kekasih saya Herny dan Keluarga besar saya yang telah mendoakan serta memberikan dukungan baik fisik dan mental.

Kepada seluruh teman-teman dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Peneliti do^oakan Semoga amal ibadah semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini dapat ganjaran yang berlimpah dari Allah Subhanahu Wata^oala.

Banjarbaru 26 Desember
2022

M. Zaki Aufa
Nim 1810122310025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRATC	ii
Motto dan Persembahan	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
SURAT PERNYATAAN KESANGGUPAN MENYELESAIKAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
TABEL	xii
DAFTAR LALMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalan	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Hasil Guna Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Pengaruh	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
4. <i>Rope Skipping</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Daya Ledak	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

E. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
F. Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik dan Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
B. SARAN	Error! Bookmark not defined.

TABEL

	Halaman
2.1. Rumus untuk menghitung denyut nadi maksimal.....	9
3.1. Program Latihan rope skipping.....	24
4.1 Hasil Test Awal dan Tes Akhir Vertical Jump	26
4.2 Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas	27
4.3 Hasil Perhitungan SPSS Homogeneity	28
4.4 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	29

DAFTAR LALMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing	34
Lampiran 2. Surat Izin Pengelola GOR Citra Utama Martapura	35
Lampiran 3. Surat Balasan Pengelola GOR Citra Utama Martapura.....	36
Lampiran 4. Surat Izin Kepala Kantor Kesbangpol Kab. Banjar.....	37
Lampiran 5. Surat Balasan Kantor Kesbangpol Kab. Banjar.....	38
Lampiran 6. Surat Izin Ketua Pengcab PBSI Kabupaten Banjar	39
Lampiran 7. Surat Undangan Tes Awal Pembimbing Utama.....	40
Lampiran 8. Surat Undangan Tes Awal Pembimbing Pendamping	41
Lampiran 9. Surat Undangan Tes Akhir Pembimbing Utama	42
Lampiran 10. Surat Undangan Tes Akhir Pembimbing Pendamping	43
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama	44
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama.....	45
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	46
Lampiran 14. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping.....	47
Lampiran 15. Daftar Petugas Penelitian.....	48
Lampiran 16. Program Latihan	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Lapangan Bulutangkis.....	11
2.2. Smash Badminton	13
3.1. Rancangan Penelitian	21
3.2. Test Vertical Jump	23
3.3. Rope skipping	24
Gambar 1. Foto sampel dan peneliti.....	55
Gambar 2. Peneliti Memberikan Arahan.....	55
Gambar 3. Sampel Melakukan Pemanasan.....	56
Gambar 4. Sampel Melakukan Pemanasan Lanjutan.....	56
Gambar 5. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Awal (Raihan).....	57
Gambar 6. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Awal (Awalan).....	57
Gambar 7. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Awal (lompatan)....	58
Gambar 8. Sampel Melakukan Tes Awal (Raihan).....	58
Gambar 9. Sampel Melakukan Tes Awal (Awalan).....	59
Gambar 10. Sampel Melakukan Tes Awal (Lompatan).....	59
Gambar 11. Perlakuan (<i>Rope Skipping</i>).....	60
Gambar 12. Perlakuan lanjutan (<i>Rope Skipping</i>).....	60
Gambar 13. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Akhir (Raihan).....	61
Gambar 14. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Akhir (Awalan).....	61
Gambar 15. Peneliti Memberikan Contoh Pada Tes Akhir (lompatan).....	62

