

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING DOUBLE STEP* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK *POWER* OTOT TUNGKAI UNTUK
JUMPING SMASH ATLET REMAJA PB. JHONLIN BADMINTON CLUB**



OLEH:

JERY SAPUTRA

NIM. 2010122210003

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTRIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Jery Saputra, (2024). “Pengaruh Latihan *Skipping Double Step* terhadap Peningkatan Daya Ledak *Power* Otot Tungkai untuk *Jumping Smash* Atlet Remaja PB. Jhonlin Badminton Club”. Artikel ilmiah, Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univerditas Lambung Mangkurat.

Pembimbing: (I) Norma Anggara, S.Pd. (II) Drs. Perdinanto, M.Pd.

Latihan skipping double step dianggap sebagai potensi solusi untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. PB Jhonlin Badminton Club merupakan sebuah klub badminton yang berperan penting dalam mengembangkan potensi atlet badminton di Banjarbaru. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan skipping double step terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai untuk jumping smash pada atlet remaja PB Jhonlin Badminton Club. Metode yang digunakan adalah metode pre eksperimen dengan menggunakan *The one-Group pretest-posttest design*. Data dikumpulkan melalui tes dan perlakuan sebelum dan setelah latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *Skipping Double Step* memberikan pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai dengan nilai signifikasi sebesar $0,000 < 0,05$ atau t hitung sebesar $8,135 > t$ table sebesar 1,90.

Kata Kunci : Badminton, Daya Ledak Power, Jumping Smash, Otot Tungkai, Skipping Double Step

ABSTRACT

Jery Saputra, (2024). *“The Effect Of Double Step Skipping Training On Increasing Explosive Power Leg Muscles For Jumping Smash Athletes Youth Pb. Jhonlin Badminton Club”*. Articles, Physical Education Study Program Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University.

Advisor : : (I) Norma Anggara, S.Pd. (II) Drs. Perdinanto, M.Pd.

Double step skipping exercise is considered as a potential solution to increase leg muscle strength. PB Jhonlin Badminton Club is a badminton club that plays an important role in developing the potential of badminton athletes in Banjarbaru. This study aims to determine the effect of double step skipping training on increasing leg muscle explosive power for jumping smashes in PB Jhonlin Badminton Club teenage athletes. The method used is a pre-experimental method using The one-Group pretest-posttest design. Data was collected through tests and treatment before and after exercise. The results of the research concluded that the application of the Skipping Double Step exercise had an effect on increasing leg muscle power with a significance value of $0.000 < 0.05$ or t count of $8,135 > t$ table of 1.90 .

Keyword: Cone Barrier; Petanque; Shooting

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan pernah meninggi dan menilai hidup orang lain anggap lah dirimu yang paling rendah kita belum tahu bagaimana derajat orang tersebut di mata tuhan”

Persembahan

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil Aalamiin.

Saya mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada orang-orang yang sangat saya sayangi dan saya cintai. Karya ini adalah bentuk rasa syukur dan rasa terimakasih yang saya rasakan dengan perasaan Bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang.

Selain itu, rasa terima kasih yang saya rasakan tersbesar adalah bentuk terima kasih yang saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang senantiasa selalu memberikan dukungan lahir maupun bathin, saya sangat berterima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak (Basuki) dan Mama (Rusita) sebagai tanda bukti kepada kedua orang tua yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai sekolah saya serta tiada henti-hentinya mendo'akan untuk kesuksesan saya. Ridho Allah adalah ridho orang tua,

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN SKIPPING DOUBLE STEP TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK POWER OTOT TUNGKAI UNTUK
JUMPING SMASH ATLET REMAJA PB. JHONLIN BADMINTON
CLUB

Oleh :

Jery Saputra

NIM 2010122210003

Pembimbing Utama



Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199106032022031009

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd.
NIP. 196309251988031002

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



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN


Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada senin, 24 Juni 2024

Dewan Penguji


1. Norma Anggara, S.Pd.,M.Pd.

(Ketua).....

2. Drs. Perdinanto, M.Pd.

(Sekretaris).....

3. Mita Erliana, S.Pd.,M.or.

(Anggota).....

Mengetahui:

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



Drs. Perdinanto, M. Pd.

NIP 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jery Saputra
NIM : 2010122210003
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau keseluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 07 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Jery Saputra
NIM. 2010122210003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jery Saputra
NIM : 2010122210003
Tempat, Tanggal Lahir : Tanah laut, 01 Maret 2002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Desa Nusa Indah RT.007 RW.002

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan menggunakan Mendeley. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarbaru, 07 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Jery Saputra
NIM. 2010122210003

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan artikel ilmiah yang berjudul pengaruh Latihan *Skipping Double Step* terhadap Peningkatan Daya Ledak *Power* Otot Tungkai untuk *Jumping Smash* Atlet Remaja PB. Jhonlin Badminton Club”. Artikel ilmiah ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu prasyarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas lambung mangkurat Banjarbaru.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat berlangsung dengan baik berkat bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi PendidikanJasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
6. Bapak Norma Anggara, S.Pd. dan Drs. Perdinanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing penulisan artikel ilmiah yang telah banyak memberikan petunjuk, arahan, bimbingan, waktu dan pikiran, yang sangat bermanfaat bagi penulis serta teguran, kritik, dan saran positif selama penyusunan artikel ilmiah.

7. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung mangkurat yang telah banyak memberikan ilmunya semasa penulis menempuh pendidikan diperkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang sudah memberikan do'a, semangat dan bantuan kepada penulis

Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan.

Banjarbaru, Agustus 2024

Jery Saputra
2010122210003

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK.....	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN.....	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR LAMPIRAN.....	
DAFTAR GAMBAR.....	
ABSTRAK.....	
PENDAHULUAN.....	
METODE.....	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	
A. Hasil	
B. Pembahasan	
PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	
PERNYATAAN PENULIS	
REFERENSI	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Rancangan Desain Penelitian *Pretest* dan *Posttest*
- Tabel 2. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Pemain Badminton PB.Jhonlin Badminton Club Banjarbaru (angka dalam cm).....
- Tabel 3. Perbandingan Hasil Tes Pemain Badminton PB. Jhonlin Badminton Club Banjarbaru.....
- Tabel 4. Uji Kenormalan dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Pada Pemain Badminton PB. Jhonlin Badminton Club Banjarbaru.....
- Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Pada Pemain Badminton PB. Jhonlin Badminton Club Banjarbaru.....
- Tabel 6. Paired Samples Test Pada Pemain Badminton PB. Jhonlin Badminton Club Banjarbaru.....

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Plagiasi.....
Lampiran 2. Hasil Turnitin
Lampiran 3. Data Mentah
Lampiran 4. Proses Pengolahan Data.....
Lampiran 5. Penunjukan Pembimbing Artikel
Lampiran 6. Kartu Pembimbing Utama Artikel.....
Lampiran 7. Kartu Pembimbing Pendamping Artikel.....
Lampiran 8. Surat Permohonan Uji Plagiasi Utama
Lampiran 9. Surat Permohonan Uji Plagiasi Pendamping
Lampiran 10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Utama
Lampiran 11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pendamping
Lampiran 12. Letter Of Acceptance (LOA).....
Lampiran 13. Korespondensi
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian