

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
SMASH BULUTANGKIS SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGRI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

EKA PURNAMA SARI

6061281419026

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
SMASH BULUTANGKIS SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 INDRALAYA

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Oleh

EKA PURNAMA SARI
NIM 06061281419026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing 1



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M. Kes
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
SMASH BULUTANGKIS SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

oleh

Eka Purnama Sari

NIM: 06061281419026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP 195909051987031004**

Pembimbing 2



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021003**

**Mengetahui
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP HASIL
SMASH BULUTANGKIS SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

oleh

Eka Purnama Sari

NIM: 06061281419026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

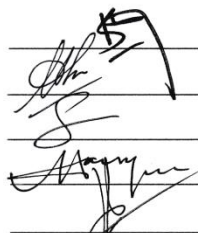
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : *Rabu*


Tanggal : *27* Juni 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Sekretaris : Dr. MeirizalUsra, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes
5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



Indralaya,
Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Eka Purnama Sari
Nim : 06061281419026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil *Smash*
Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1
Indralaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil *Smash* Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya ini Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli karya saya sendiri tidak menjiplak dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain, sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan Tinggi.

Seluruh data data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang di sajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertai sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan peneliti, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang di tetapkan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima saksi akademik.

Indralaya, 2018
Yang membuat pernyataan,


Eka Purnama Sari
06061281419026

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang Allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil *Smash* Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya” yang mana untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, universitas sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

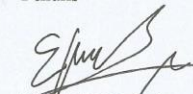
Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing saya yaitu Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Bpk Dr. Meirizal Usra, M.Kes, Dan Ibu Destriana, M.Pd yang telah ikhlas dan bersedia dimanapun, serta meluangkan waktunya untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr.Ir.H.Anis Sagaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Prof. soefendi.M.A,Ph.D., selaku dekan FkipUniversitas Sriwijaya, Dr. Hartati, M.Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Dan juga dosen Penjaskes Bpk Dr. Meirizal Usra, M.Kes; Bpk Dr. Syafaruddin, M.Kes; Bpk Dr. Sukirno; Bpk Dr. Iykrus, M.Kes;Bpk Drs. Djumadin Syafril, M.Pd; Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes; Bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes; Bpk Drs. Giartama, M.Pd; Drs. Maskur Ahmd, M.Kes; Bpk Drs. Afrizal, M.Kes; Bpk Sholeh, M.Pd Ibu Destriana, M.Pd; Ibu Destriani, M.Pd; Ibu Silvi Aryanti, M.Pd; Bpk Richad, M.Pd; Bpk Reza, M.Pd yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, staf pekerja di FKIP UNSRI kanpus Indralaya , serta penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Indralaya yang telah membantu selama penulis melakukan penelitian dan pelatih Bulutangkis di SMP Negeri 1 Indralaya dalam rangka

menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni.

Indralaya, 2018
Penulis



Eka Purnama Sari

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang Allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurah kepada baginda Nabi Besar Muhammda SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Alhamdulillah atas karunia dan ridho Nya, dan semua nikmat yang Allah berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil *Smash* Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya” yang mana untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan, universitas sriwijaya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat membangun penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka akhirnya. penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya di dalam dunia olahraga pada umumnya terkhusus pada cabang olahraga bulutangkis.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbal'alamin

Diawali dengan lantunn syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang yang selalu mensupport ku pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Dengan rasa syukurku kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya dan karunianya kepadaku dengan dikirimnya orang-orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua orang tua ku bapakku (Fahrur Rozi) dan Ibukku (Roaina). Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudarku (Apriadi, Nurdiana, Sayuti Azhar dan Hatati serta saundaraku yang lain yu' Eni Mahdalena, yu' sakdia dan kak Ali Idron) dan untuk adik-adikku(Leni Marlina, Eva Permata Sari, Amelia Apsa, Nabila Apsa, M. Paidil Aziz, Nadiya Azizah. A, dan Triris Apsa) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga adik dan kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes, Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Destriana, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Bapak da Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hatati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Giartama, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo Bpk

Shole, Bpk Reza, Bpk Richad, Bpk Yusfi, Ibu Ani, Ibu Ana, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah di berikan kepadaku selama ini.

- Bapak Junaidi, Bpk Mancik dan Ibu Qomaria dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya
- Teman-teman seperjuangan ku Penjaskes 2014
- Adik-adik SMP Negeri 1 Indralaya (Terhusus anak-anak ekstrakurikuler bulutangkis) dan juga yang turut membantu penelitian ini.
- Serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi, dukungan serta do'a dari awal hingga akhir yang tak mungkin di sebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO:

- ❖ Restu orang tua adalah hal terpenting disetiap langkah hidup ku, karena restu orang tua adalah restu ALLAH SWT.
- ❖ Aku percaya bahwa apapun yang aku terima saat ini adalah yang terbaik dari Allah dan aku percaya Dia akan selalu memberikan yang terbaik untukku pada waktu yang telah Ia tetapkan.
- ❖ Rencana Allah selalu indah, maka dari itu syukuri nikmat Allah hari besok urusan Allah.
- ❖ Jadikanlah sholat dan sabar sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusu'. (QS Al-Baqarah ayat 45)
- ❖ “Jarak antara masalah dan solusinya hanyalah sejauh lutut dengan lantai, setelah engkau meminta Allah untuk membimbingmu ke jalan yang lurus, maka jangan hanya berdiri di sana. Mulailah melangkah. HIJRAH.”
- ❖ One For All, All For One

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	3
1.6. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Bulutangkis	5

2.1.1. Hakekat Bulutangkis	5
2.2. Teknik-teknik Bulutangkis.....	8
2.3.Hakekat Pukulan	8
2.4.Hakekat Pukulan Smash.....	8
2.5. Hakekat Latihan	9
2.5.1. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.5.2. Unsur-unsur Latihan.....	14
2.6. Jump To Box	15
2.6.1. Latihan Jump To Box.....	15
2.7. Tulang-Tulang yang Mempengaruhi Tungkai	17
2.8. Kerangka Berpikir.....	19
2.9. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Jenis Penelitian.....	20
3.2. Variabel Penelitian	20
3.3. Devinisi Oprasional Variabel.....	20
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.1. Populasi Penelitian.....	21
3.4.2. Sampel Penelitian.....	21
3.5. Tempat Penelitian.....	21
3.6. Instrument Penelitian	22

3.7. Prosedur Pelaksanaan.....	23
3.8. Rancangan Penelitian.....	24
3.9. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.10. Teknik Analisis Data.....	25
3.11. Uji Normalitas.....	26
3.11.1. Uji Homogenitas.....	28
3.11.2. Uji Hipotesis.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Hasil Penelitian.....	30
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	30
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian.....	30
4.1.3. Deskripsi Data dan Hasil Pretes Kelompok Eksperimen.....	31
4.1.4. Deskripsi Data dan Hasil Posttes Kelompok Eksperimen.....	35
4.1.5. Deskripsi Data Pengaruh Latihan Jump To Box.....	39
4.1.6. Deskripsi data Pengaruh latihan Jump To Box Terhadap Hasil Smash Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya.....	40
4.1.7. Uji Normalitas.....	41
4.1.8. Uji Hipotesis.....	41
4.2. Pembahasan.....	43
4.2.1. Pembahasan Hasil data Pretes Dan Posttes	

Smash Bulutangkis.....	43
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan	
Jump To Box Terhadap Hasil Smash Bulutangkis	
pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Simpulan	48
5.2. Keterbatasan Penelitian	48
5.3. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes <i>Smash</i> Bulutangkis (<i>Pretest</i>)	31
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Smash</i> Bulutangkis(<i>pretest</i>).....	32
Tabel 4.3. Distribusi Data Instrumen <i>Smash</i> Bulutangkis (<i>Posttest</i>).....	35
Tabel 4.4. Daftar Distribusi Hasil <i>Tessmash</i> Bulutangkis (<i>posttest</i>).....	36
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Smash</i> Bulutangkis.....	40
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Smash</i>	41
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Memegang Raket Forehand	6
Gambar 2.2 Memegang Raket Backhand	7
Gambar 2.3 Latihan Jump To Box.....	17
Gambar 2.4 Otot Tungkai Atas	17
Gambar 2.5 Otot Tungkai Bawah	18
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 3.1 Gambar Lapangan Test	22
Gambar 4.1 Histogram Smash Bulutangkis (Pretest)	33
Gambar 4.2 Histogram Smash Bulutangkis (Posttest)	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	48
Lampiran 2 Data Analisis Penelitian	49
Lampiran 3 Tabel Distribusi T.....	57
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	58
Lampiran 5 Usul Judul.....	59
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Proposal (PA 1)	60
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Proposal (PA 2)	61
Lampiran 8 Persetujuan Proposal	62
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	63
Lampiran 10 SK Penelitian	65
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan.....	66
Lampiran 12 SK Melakukan Penelitian	67
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi (PA 1)	68
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi (PA 2)	69
Lampiran 15 Persetujuan Semhas	70
Lampiran 16 Persetujuan Sidang Skripsi	71
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi.....	72
Lampiran 18 Program Latihan	73
Lampiran 19 Dokumentasi.....	80

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler SMP 1 Indralaya. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one grup design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *smash*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *jump to box* diberikan 6 minggu dengan frekuensi latihan selama seminggu 3 kali. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil "uji t" signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $T_{hitung} = (5,54)$ sedangkan $t_{tabel} = (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_o ditolak. Hasil penelitian dari 30 sampel yang di ambil dari Atlet bulutangkis SMP Negeri 1 Indralaya. Data *pre test* diperoleh data tertinggi 30, data terendah 15, mean 22,1, simpangan baku 54,60 dan kemiringan kurva sebesar -0,03. Data *post test* diperoleh data tertinggi 37, data terendah 21, mean 28,7, simpangan baku 64,27 dan kemiringan kurva 0,06. Berdasarkan temuan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, bahwa latihan *jump to box* berpengaruh terhadap hasil *smash* bulutangkis siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *jump to box* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash* siswa.

Kata kunci : latihan *jump to box*, *smash* bulutangkis

Mengesahkan :

Pembimbing 1



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP 195909051987031004

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP 196105281987021003

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bulutangkis disebut sebagai olahraga paling digemari di Indonesia setelah sepak bola. Namun tidak banyak orang yang memahami bulutangkis sepenuhnya. Padahal pengetahuan mengenai berbagai hal yang menyangkut bulutangkis perlu dikuasai, terutama oleh mereka yang berniat menekuni olahraga ini (Hermawan, 2012:13). Olahraga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memainkan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia.

Loncatan adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Adapun tujuan latihan loncat ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa seperti meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan ketangkasan (Djumidar, 2008: 61). Sedangkan menurut (Djumidar, 2008:6.3) pengertian loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan tumpuan dua kaki dan loncat ini juga bisa dilakukan dengan loncat ke depan, ke belakang, ke samping kanan atau kiri, ke atas, ke bawah dan bisa juga loncat secara berputar. Berdasarkan pengamatan di SMP N 1 Indralaya terlihat siswa sudah bisa melakukan loncatan dengan baik.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh yang lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Djumidar, 2008:6.4) Menurut (Didik, 2010:59) Banyak metode dapat digunakan mengajar keterampilan dalam lompat. Pada prinsipnya sama dengan pemanfaatan metode mengajar atau metode melatih

untuk setiap jenis keterampilan. Nomor lompat termasuk dalam klasifikasi jenis keterampilan yang bersifat kombinasi. Nomor lompat konsentrasi gerakannya ada pada unsur-unsur seperti ini:

1. Bertumpu atau bertolak dari lari awalan
2. Gerakan di dalam fase melayang
3. Pendaratan

Oleh karena itu permainan bulutangkis perlu diperhatikan lagi teknik-teknik dasar dalam bermain. Pukulan *smash* dengan meloncat (*jumping smash*) jika diamati dari sudut luarnya saja atau dengan kata lain hanya dilihat dari sudut gerakan yang sedang dilakukan maka peristiwanya sangat sederhana, yaitu adanya tolakan kaki ke atas, ayunan raket, dan memukul bola serta bertumpu kembali di lapangan permainan. Keberhasilan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis tidak hanya bergantung pada kemampuan teknik saja akan tetapi daya persepsi, kecepatan proses berpikir, pengambilan keputusan bertindak, dan fungsi-fungsi kejiwaan yang lain ikut berperan dan yang berproses dalam tindakan bukan hanya terbatas pada jasmani saja, akan tetapi betul-betul jiwa pelakunya ikut berproses didalamnya. Berdasarkan hasil observasi saya di SMP Negeri 1 Indralaya pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bulutangkis, teknik dasar memukul dalam permainan bulutangkis khususnya pukulan *smash* belum sepenuhnya dikuasai dengan baik, dari *explosive power* maupun cara melakukannya sehingga di butuhkan latihan-latihan untuk menunjang siswa dalam meningkatkan hasil *smash* bulutangkis dan kurang beraninya siswa untuk melakukan pukulan *smash*, dan kurang ketepatan pukulan *smash* karena kondisi fisik siswa yang melemah ketika beberapa kali saja melakukan pukulan *smash*, pukulan *smash* merupakan teknik dasar bermain bulutangkis yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan adalah latihan *plyometric* dengan jenis latihan *jump to box*.

Untuk itu loncatan pada saat melakukan *smash* itu sangat penting untuk membantu pukulan yang tajam dan menukik ke daerah lawan, untuk itu untuk meningkatkan loncatan pada *smash* peneliti menggunakan *jump to box* agar bisa

mengetahui apakah ada pengaruh *jump to box* terhadap hasil loncatan *smash* bulutangkis. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* harus melatih kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai adalah dengan cara latihan *jump to box*. Karena tujuan dari *jump to box* ini yaitu melatih keterampilan melompat dan meloncat, melatih keterampilan *koordinasi* antara kedua tangan dan kaki, melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Untuk itu latihan *jump to box* sangat berpengaruh terhadap tinggi loncatan/*vertical jump* karena *vertical jump* dalam cabang olahraga bulutangkis adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis, karena Semakin tinggi *vertical jump*nya biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, oleh karena itu kemampuan *vertical Jump* sangat penting dalam permainan bulutangkis utamanya untuk melakukan *smash*. (Sumarno, 2007:1.10). Bahwasanya dengan memperhatikan uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Hasil *Smash* Permainan Bulutangkis Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Indralaya.

1.2. Identifikasi masalah

- a. Kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik *smash* bulutangkis
- b. Kurangnya latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* bulutangkis
- c. Kurangnya sarana dan prasarana bulutangkis

1.3. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan. ”Pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil *smash* permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler SMP N I Indralaya”.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil *smash* bulutangkis SMP Negeri 1 Indralaya.

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hasil *smash* bulutangkis setelah melakukan latihan *jump to box* pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Indralaya.

1.6. Manfaat penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

- Dapat meningkatkan ketepatan hasil *smash* bulutangkis sehingga dapat menunjang permainan bulutangkis.
- Dapat meningkatkan prestasi khususnya di cabang olahraga bulutangkis.
- Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pendidikan untuk meningkatkan permainan bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Djumidar A.Widia. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : Rajawali Sport.
- Didik Zafar. 2010. *Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : Rajawali Sport
- Donald A. Chu dan Gregory D. Myer. 2013. *Pliometrics*.
- Hermawan, Aksan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung
- Hetti R.A. 2010. *Sejarah Olahraga Bulutangkis*.
- Hidayatullah. 2015. *Pengaruh latihan skipping terhadap hasil peningkatan lompat block pada permainan bola voli*. Surabaya : *Jurnal Pendidikan Jamani, Kesehatan, dan Rekreasi*. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556.
- Iyakrus,2012.*Penerapan Closed Skiil dan Open Skiil dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*.Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Volume 2 Nomor 1.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- James, poole. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Meirizal, Usra. 2015. *Aplikasi Aktifitas Fisik Siswa SD Sebagai Uaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Palembang*: UNSRI
- Meirizal, Usra. 2012. *Cedera Dalam Cabang Olahraga Beladiri Dan Teknik Yang Mengatasinya*. Palembang: UNSRI. (*Artikel dalam jurnal Altius volume 2*)
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Rostika Flora. *Anatomi Fisiologi*.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang olahraga bola voli*. Palembang : Unsri Press
- Sukirno, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Palembang : Unsri Press
- Tatang Muhtar Sumarno. 2010. *Olahraga Bulutangkis*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Tony, Grice. 2016. *Petunjuk Prakris Untuk Pemula dan Lanjutan Bulutangkis*. Jakarta : Rajawali Pres

Tumin Atmadi Usman.2010. *Kejar Bulutangkis*. Jakarta : Rineka Cipta