

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBBELL TERHADAP
HASIL SERVIS PENDEK BACKHAND BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD ISLAM
KHALIFAH ANNIZAM PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Putri Indah Sari

NIM:06061181621012

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBBELL TERHADAP
HASIL SERVIS PENDEK BACKHAND BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD ISLAM
KAHLIFAH ANNIZAM PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

PUTRI INDAH SARI

06061181621012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

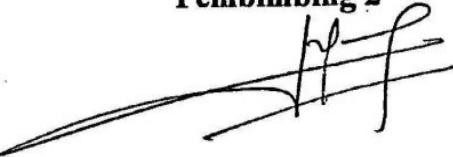
Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing 1


Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP 196208121987021002

Pembimbing 2


Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP.196303081987031003

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBBELL TERHADAP
HASIL SERVIS PENDEK BACKHAND BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD ISLAM
KHALIFAH ANNIZAM PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Putri Indah Sari

NIM : 06061181621012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 20, Januari 2020

TIM PENGUJI

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Iyakrus M.kes |
| 2. Sekretaris | : Drs. Syamsuramel M.Kes |
| 3. Anggota | : Dr. Sukirno |
| 4. Anggota | : Dr. Waluyo, M.Pd |
| 5. Anggota | : Dr. Syafaruddin, M.Kes |



Indralaya, Januari 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBBELL TERHADAP
HASIL SERVIS PENDEK BACKHAND BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SD ISLAM
KHALIFAH ANNIZAM PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

**PUTRI INDAH SARI
06061181621012**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing 1


**Dr. Iyaskrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

Pembimbing 2


**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**

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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Indah Sari

Nim : 06061181621012

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul " Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Hasil Servis Pendek *Backhand* Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Putri Indah Sari

NIM 06061181621012

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Dumbbell Terhadap Hasil Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang” ini bisa rampung disusun 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.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes, sebagai pembimbing 1 dan pembimbing 2 atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sd Islam Khalifah Annizam Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang , 2020
Penulis

Putri Indah Sari

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Beban Dumbbell Terhadap Hasil Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bulu tangkis pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamien

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

Skripsi ini Kupersembahkan untuk :

- *Kedua orang tuaku, abaku Nazori dan emaku Cik lela yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua nasehat, semangat, pengorbanan dan doa serta kasih sayang yang telah engkau curahkan kepadaku.*
- *Adikku tercinta Alan Budiman, ayukku tersayang Fitri Wulandari dan kakak iparku Indralasmana terimakasih atas doa serta kasih sayang yang selalu kalian berikan.*
- *Keluarga besarku yang ada di sekayu, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya yang amatku cintai.*
- *Bapak Dr. Iyakrus, M.kes selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Syamsuramel, M.kes selaku pembimbing II dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.pd selaku pembimbing III yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Ibu Hartati, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, (alm) bapak Afrizal, (alm)bapak Muherman, bapak Syamsuramel, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Meirizal, bapak Syafaruddin, bapak Reza, bapak Soleh, bapak Yusfi, bapak Richard, bapak Wahyu, bapak Risky, ibu Silvi, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, ibu Ani, ibu Ani, dan admin penjaskes kk angga.*
- *Sahabatku teman seperjuangan ,dan insya Allah teman seperjuangan dunia sampai ke akhirat CIPUNG , Citra, Novi dan Gama*
- *Suadara angkatku dan sekaligus sahabat rantau yang setia dari jaman anak wisma hingga anak kostan yang insya Allah sampai sahabat dunia akhirat Zubaidah*

- *Kakak- kakak tingkatku , Kak Tomi, Kak Idang, dan Yuk Ayu Terima kasih telah berjasa mengajarkanku selama menyelesaikan skripsi ini*
- *Guru-guru SD Islam Kahliyah Annizam Palembang*
- *Anak-anak didikku di ekstrakurikuler Sd Islam Kahliyah Annizam*
- *Agama, Bangsa dan Almamaterku*

Motto

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati,
sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”
(Q.S. Ali Iman: 139)*

*“Semua orang akan mati kecuali karyanya maka tulislah sesuatu yang
membahagiakanmu di akhirat kelak”*

(Ali Bin Abi Thalib)

“Dari sekian banyak nikmat dunia, cukuplah nikmat islam sebagai nikmat bagimu, dari sekian banyak kesibukan, cukuplah ketaatan sebagai kesibukan bagimu, dari sekian banyak pelajaran, cukuplah kematian sebagai pelajaran bagimu”

(Ali Bin Abi Thalib)

“Ujian keimanan, angin tidak akan berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya”

(Ali Bin Abi Thalib)

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------|---------|
| PERSETUJUAN UJIAN AKHIR..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | ii |
| PRAKAT..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| HALAMAN BERSEMBAHAN..... | v |
| MOTO..... | vii |

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

ABSTRAK xiv

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|----------------------------------|---|
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Permasalahan Penelitian..... | 3 |
| 1.2.1 Identifikasi Masalah..... | 3 |
| 1.2.2 Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.2.3 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|----|
| 2.1 Deskripsi Teori..... | 5 |
| 2.1.1 Hakikat Permainan Bulu Tangkis..... | 5 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Bulu Tangkis..... | 6 |
| 2.1.3 Peralatan Bulu Tangkis dan Lapangan..... | 8 |
| 2.2 Hakikat Servis Pendek Backhand | 11 |
| 2.2.1 Pengetian Servis Pendek Backhand | 11 |
| 2.2.2 Teknik Pukulan Servis Pendek Backhand..... | 12 |
| 2.2.3 Komponen Fisik Servis Pendek Backhand..... | 14 |
| 2.3.1 Power Otot Lengan | 14 |
| 2.3 Hakikat Latihan..... | 15 |
| 2.3.1 Pengertian Latihan..... | 15 |
| 2.3.2 Prinsip - Prinsip Latihan..... | 15 |
| 2.3.3 Faktor - Faktor Latihan..... | 17 |
| 2.3.4 Tujuan Latihan..... | 17 |

| | |
|--|----|
| 2.3.5 Latihan Beban Dumbbell..... | 18 |
| 2.4 Hakikat Ekstrakurikuler..... | 19 |
| 2.5 Kerangka Berpikir..... | 20 |
| 2.6 Hipotesis..... | 21 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 22 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 22 |
| 3.3 Variabel Penelitian..... | 23 |
| 3.4 Devinisi Operasional Variabel..... | 23 |
| 3.5 Populasi dan Sampel..... | 23 |
| 3.5.1 Populasi..... | 23 |
| 3.5.2 Sampel..... | 24 |
| 3.6 Lokasi Penelitian..... | 24 |
| 3.6.1 Temapat Penelitian..... | 24 |
| 3.6.2 Waktu Penelitian..... | 24 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| 3.8 Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.9 Teknik Analisis Data..... | 28 |
| 3.9.1 Uji Normalitas Data..... | 28 |
| 3.9.2Uji Homogenitas Data..... | 30 |
| 3.9.3 Uji Hipotesis..... | 30 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian | 32 |
| 4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian di Sd Islam Khalifah Annizam Palembang..... | 32 |
| 4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian | 32 |
| 4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest servis pendek backhand | |

| | |
|--|----|
| kelompok Eksperimen | 33 |
| 4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest servis pendek backhand kelompok Eksperimen..... | 37 |
| 4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Beban Dumbbell..... | 41 |
| 4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Beban Dumbbell Terhadap Hasil Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SD Islam Khalifah Annizam Palembang..... | 41 |
| 4.1.7 Uji Normalitas..... | 42 |
| 4.1.8 Uji Hipotesis..... | 42 |
| 4.2 Pembahasan..... | 44 |
| 4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest Servis Pendek Backhand..... | 44 |
| 4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Beban Dumbbell Terhadap Hasil Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SD Islam Khalifah Annizam Palembang..... | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan..... | 48 |
| 5.2 Saran..... | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 49 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| Table 3.1 Kriteria Nilai Servis Pendek Backhand | 27 |
| Table 3.2 Fomulir Tes dan Pengukuran..... | 28 |
| Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Servis Pendak Backhand (pretest)..... | 35 |
| Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Servis Pendek Backhand (pretest)..... | 36 |
| Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Servis Pendak Backhand (posttest)..... | 39 |
| Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Servis Pendek Backhand (posttest)..... | 39 |
| Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Servis Pendek Backhand..... | 41 |
| Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Servis Pendek Backhand..... | 42 |
| Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis..... | 44 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Cara Memegang Raket Forhand..... | 7 |
| Gambar 2.2 Cara Memegang Raket Backhand..... | 7 |
| Gambar 2.3 Raket..... | 9 |
| Gambar 2.4 Kok/Shuttlecock..... | 9 |
| Gambar 2.5 Tiang Net..... | 10 |
| Gambar 2.6 Lapangan Bulu Tangkis..... | 11 |
| Gambar 2.7 Gerakan Servis Pendek Backhand | 13 |
| Gambar 2.8 Gerakan Saat Melakukan Latihan Dumbbell..... | 19 |
| Gambar 2.9 Kerangka Berpikir..... | 20 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian..... | 22 |
| Gambar 3.2 Lapangan Tes Keterampilan Pukulan Servis Pendek Backhand Permainan Bulutangkis..... | 27 |
| Gambar 4.1 Histogram Servis Pendek Backhand (Pretest)..... | 36 |
| Gambar 4.2 Histogram Servis Pendek Backhand (Posttest)..... | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup..... | 52 |
| Lampiran 2 Analisis Data Penelitian..... | 53 |
| Lampiran 3 Tabel Distribusi t..... | 58 |
| Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat | 59 |
| Lampiran 5 Usul Judul Skripsi..... | 60 |
| Lampiran 6 Kartu Pembimbing Proposal..... | 61 |
| Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal..... | 63 |
| Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal..... | 64 |
| Lampiran 9 SK Pembimbing..... | 65 |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian..... | 67 |
| Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan | 68 |
| Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 69 |
| Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi Penelitian..... | 70 |
| Lampiran 14 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 15 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian..... | 73 |
| Lampiran 16 Persetujuan Ujian Skripsi..... | 74 |
| Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi..... | 75 |
| Lampiran 18 Izin Jilit | 76 |
| Lampiran 1 Program Latihan | 78 |
| Lampiran 18 Dokumentasi | 83 |

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap hasil servis pendek *backhand* bulu tangkis pada kegiatan ekstrakurikuler SD Islam Khalifah Annizam Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one group desing*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis, dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 30 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu hasil tes servis pendek *backhand*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan beban *dumbbell* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikasikan $\alpha=0,05$ didapat thitung = (14,6) sedangkan ttabel = (1,70) , maka thitung > ttabel berarti Ha dapat diterima, sedangkan Ho ditolak. Berdasarkan hasil penelitian bahwa Ha dapat diterima, maka latihan beban *dumbbell* memiliki pengaruh terhadap hasil servis pendek *backhand* bulu tangkis. implikasi dari penelitian ini bahwa latihan beban *dumbbell* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan terhadap hasil servis pendek *backhand* bulu tangkis.

Kata Kunci : Beban *Dumbbell*, Servis, Pendek *backhand*, Bulu Tangkis

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan bola kecil yang disukai oleh masyarakat di Indonesia. Permainan bulu tangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan (Iskandar, 2010:24). Permainan bulutangkis ini telah dimainkan berbagai kelompok umur, baik pria maupun wanita. Permainan bulu tangkis ini bisa dimainkan didalam ruangan ataupun diluar ruangan sebagai ajang persaingan prestasi dengan begitu permainan bulu tangkis ini menjadi permainan yang menyenangkan dan permainan ini sudah bisa dipertandingkan pada tingkat lokal hingga pada jenjang kejuaraan nasional dan internasional. Permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan (Iskandar, 2010:20). permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan lapangan, net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Ir, 2008:1).

Permainan bulu tangkis terdiri dari dua faktor penting yang saling menunjang, yaitu ilmu bulu tangkis/teknik bulu tangkis yang terdiri dari : cara memegang raket, cara memukul bola, macamnya pukulan, *stroke*, cara servis, cara bermain bulu tangkis, tipe pemain, strategi, dan taktik (Usman, 2010:2-43). Gerakan ini berfungsi menghasilkan teknik pukulan yang bervariasi saat bermain bulu tangkis. Permainan bulu tangkis ini memiliki tiga kategori yakni tunggal, ganda dan ganda campuran. Teknik yang harus dikuasai telebih dahulu ialah servis. Pukulan servis (*service*) merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulu tangkis. Pukulan servis ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun *backhand*(Poople, 2011:21).

Servis pendek (*backhand*) adalah pukulan servis dengan mengarahkan *suttlecock* kearah bidang sasaran servis, yaitu kearah atau mengenai garis servis pendek (*short service line*), ke sudut titik perpotongan antara garis vertikal dengan garis tengah dan garis vertikal dan garis tepi. Servis pendek ini banyak digunakan

dalam permainan ganda dan juga permainan tunggal untuk mengecoh lawan (Zarwan,2010:81). Sedangkan Menurut Hasibuan (2018:4) servis *backhand* adalah pukulan permulaan permainan dengan menggunakan pegangan *backhand* yang dilakukan ke bidang diagonal lawan dan setipis-tipisnya di atas net.

Berdasarkan hasil observasi yang telah saya lakukan pada siswa sekolah dasar islam khalifah annizam Palembang, sarana dan prasarana yang dimiliki SD tersebut belum memenuhi standar, masih menggunakan lapangan yang dimodifikasi dengan tanah dan line yang digunakan dari bambu dan usia siswa disekolah tersebut 6-12 tahun, di SD tersebut siswa masih banyak melakukan kesalahan saat *backhand*, itu terlihat saat siswa tersebut melakukan kegiatan ekstrakurikuler bulut tangkis,siswa masih banyak melakukan kesalahan yang terjadi pada servis pendek *backhand*,siswa masih ada kurang memperhatikan pegangan raket saat melakukan servis pendek *backhand*, masih ada servis yang dilakukan siswa tidak melewati net, ketidak mampuan siswa melakukan servis dikenakan kurangnya *power* lengan pada saat servis pendek, rangkain mengayun raket dan memukul *shuttlecock* masih terputus. Servis pendek *backhand* merupakan awalan penting bagi permainan bulu tangkis. Adapun komponen fisik servis pendek *backhand* ini lebih dominan gabungan dari kekuatan dan kecepataan dapat menghasilkan *power* yang baik saat melakukan servis pendek *backhand*.

Menurut Widiastuti (2015:30) ada sembilan komponen fisik yang diperlukan ditingkatkan yaitu : daya tahan jantung dan paru/*endurance*,kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan(*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agillity*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan koordinasi (*coordination*),untuk menambahkan kekuatan atau daya pada pergelangan tangan saat melaukukan servis pendek yang lebih dominan ialah kekuatan dan kecepatan (Tantra, 2016:111). Gabungan dari kekuatan dan kecepatan, *power* otot yakni kemampuan untuk mengeluarkan gaya (*force*) dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentu yang terbaik pada tubuh atau objek untuk membawanya kesuatu jarak yang diinginkan. *Power*diperlukan pada gerakan loncatan *smash*, pada waktu melakukan *service* dan lain-lain (Iyakrus 2011:64). Meningkatkan kemampuan *powor* lengan diperlukan latihan. Kontraksi

otot yang terjadi ketika melakukan servis pendek *backhand* berupa kontraksi isotonik. Menurut Yudiana, dkk (2012:2) latihan kontraksi isotonik dapat dilakukan melalui latihan beban dalam yaitu beban tubuh sendiri, maupun melalui beban luar seperti mengangkat barbel atau menggunakan sejenis alat/mesin latihan kekuatan, dan sejenis lainnya. Menurut Putra (2014:2) latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell* atau mesin beban (*gym machine*). Latihan *dumbbell* merupakan bentuk latihan beban yang sangat berhubungan langsung dengan kekuatan otot lengan (Dwi, 2014:14). Sedangkan berat beban disesuaikan dengan umur peserta atau sampel (simbolon, 2016:48) : 0,5kg kebawah pada usia 11 tahun kebawah putra dan putri, 0,5-1kg pada usia 11-16 tahun putra, dan putri, dan 1-2kg pada usia 17 tahun keatas putra dan putri. Menurut Yogaswara (2015:17) *dumbbell* yang digunakan anak usia permula untuk melatih pergelangan tangan dengan berat 0,5-1kg.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Hasil Servis Pendek *Backhand* Bulu Tamgkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu:

1. Siswa kurang memperhatikan pegangan raket saat melakukan servis pendek *backhand* pada permainan bulu tangkis.
2. Servis pendek *backhand* yang dilakukan siswa belum bisa melewati net.
3. Ketidak mampuan siswa melakukan servis pendek *backhand* dikarenakan kurangnya *powor* lengan.
4. Rangkaian pada saat melakukan mengayun raket dan memukul *shuttlecock* masih terputus.
5. Kurangnya sarana dan prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis Sd Islam Khalifah Annizam Palembang.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas agar permasalahan tidak meluas serta menyimpang dari sasaran, maka peneliti membatasi penelitian tentang “Pengaruh Latihan Beban *Dumbbell* Terhadap Hasil Servis Pendek *Backhand* Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah ada pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap hasil servis pendek *backhand* bulu tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap peningkatan hasil servis pendek *backhand* bulu tangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sd Islam Khalifah Annizam Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah, dengan meningkatnya hasil pukulan servis pendek *backhand* bulu tangkis, diharapkan siswa akan berprestasi sehingga membuat harum nama sekolah, khususnya Sd Islam Khalifah Annizam Palembang.
2. Bagi guru atau Pelatih, dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan meningkatkan power.
3. Bagi Siswa, dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap peningkatan hasil pukulan servis pendek *backhand* bulu tangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Surharsmi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aryanti, S. Victorian, A, R. & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulu Tangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Sebatik 2621-069X* : 186.
- Beachle, Thomnas R & Roger W. Earle. (2002). *Bugar denga Latihan Beban*. Jakarta : Pt Raja Grafino Persada.
- Chu, Donald A. (2000). *Tenis Tanaga*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Damanik, S.A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2) : 16-21.
- Dwi, Putra Rizki. (2014). Pengaruh Latihan Dumbbell Overhead Jauhnya Lemparan Kedalam (Throw In) dalam Permainan Sepak Bola. *Skripsi*. Gorontalo : UNG.
- Hamsa, M.& Hartoto, S. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3) : 783-788.
- Hastuti, T.A.(2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 5(1) : 45-50.
- Hartati, Destriana & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 8(1):56.
- Hartati, & Kusnanik, N.W. (2017). Physical And Physiological Profile of Junior High Studentss In Indonesia. *Issue*. 1 : 96-99.
- Hasibuan, I.M. (2018). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Backhand Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun). *Jurnal Kesehatan Olahraga*.6(2) : 4.
- Hernando, F. Soekardi, & Wahyu, L. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru. *Jurnal Of Physical Education and Spoets*.6(1) : 24.
- Horsono. (2018). *Latihan kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Ir, Sutono. (2008). *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang : CV Aneka Ilmu.
- Iskandar, Rani Yulianty. (2010). *Seri Olahraga Anak Bulu Tangkis*. Jakarta : Re! Media Service.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press.

- Iyakrus. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahrga dan Prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7(2) :171.
- Maulana, A. & Wijaya, M .R .A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban dalam Pemberat kaki terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guru Kabupaten Sukabumi 2017/2018. Disajikan dalam *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018* : 144.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Poole, James. (2011). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung :Pionir Jaya.
- Putra, A. (2014). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramid Set terhadap Hipertropi Otot pada Members Fitness Center Gory UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Simbolon, B. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta : Griya Pustaka.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli Panduan Praktis Bagi Pelatih dan Professional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Pers.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi Panduan Praktis Untuk Pelatih Pembina Khususnya Cabang Olahraga Atletik*. Palembang:Unsri Pres.
- Sukirno. Yusfi, H. & Sastra, I. (2018). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 7(2) :83.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syamsuramel. Hartati & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 8(1):68.
- Tantra, F.A. (2016). Kontribusi Konsentrasi Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Short Serve Pada Pemain Bultangkis SMAN 2 Tanggul-Jember.*Jurnal Kesehatan Olahraga*. 60(2):111.
- Tarigan, Baltasar. (2016). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jawa Barat: Upi Press.
- Usman, H. Tumin Atmadi. (2010). *Kejar Bulu Tangkis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wariyanti, Yuli. (2015). Analisis Gerak Teknik Penggunaan Alat Latihan Beban Member Fitness Gor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Wirato, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olah Raga*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pres.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yogasawara, Andre. (2015). Pengaruh Latihan Dumbbell wrist 0,5 kg dan 1kg Terhadap Pukulan Bcakhand Overhead Lob Bulutangkis Pemain Permula Pb Sehat Semarang. *Skripsi*, Semarang: FIK UNS.
- Yudiana, Y. Subardjah, H. & Juliantine, T. (2012). *Latihan Fisik*. Cornell Publising. Diakses 4 April 2019, dari Cornell Library.
- Zarwan.(2012). *Bulutangkis*. Padang: Sukabina press.

