

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PENINGKATAN HASIL PUKULAN *FOREHAND
OVERHEAD* BULU TANGKIS PADA SISWA PUTRA KELAS 8 SMP
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

MUHAMMAD RIVAI

Nomor Induk Mahasiswa 06121006007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2016

PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PENINGKATAN HASIL PUKULAN *FOREHAND*
OVERHEAD BULU TANGKIS PADA SISWA PUTRA KELAS 8 SMP
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

SKRIPSI

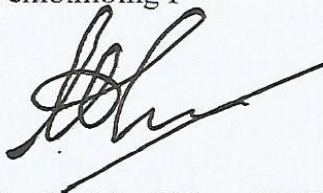
Oleh:

MUHAMMAD RIVAI

Nomor Induk Mahasiswa 06121006007

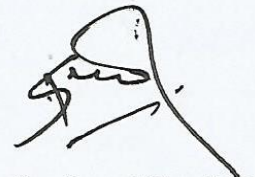
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Pembimbing II



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Disahkan,
a.n dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011001


**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PENINGKATAN HASIL PUKULAN *FOREHAND*
OVERHEAD BULU TANGKIS PADA SISWA PUTRA KELAS 8 SMP
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

MUHAMMAD RIVAI
Nomor Induk Mahasiswa 06121006007

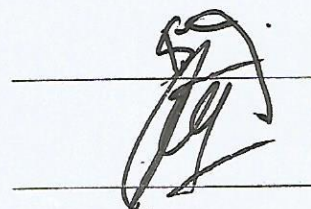
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 23 Juni 2016

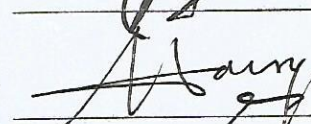
1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



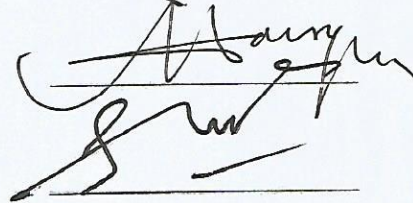
2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes



3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

Indralaya, 23 Juni 2016

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rivai

NIM : 06121006007

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang judul “Pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan 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. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 23 Juni 2016



Muhammad Rivai
NIM. 06121006007

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah 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 melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

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

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Alhamdulillahirabbil'alamiin

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.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Kedua orang tua ku bapakku (Muji) dan ibukku (Sunaryati), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- ❖ Adik-adikku (Afifah Sholihah, Muhammad Raid, Azzahra Nurfadilah) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- ❖ Mbah sri, pak kasihadi, bu sri, pakde pur, pakde imam, pakde mail, bude sitas, bude sarwen, bude endang, bulek tutik, bulek lis, bulek titin bulek mar, bulek dayah, lek din, om kari dan om tono, yang telah menjadi bagian dari motivasi ku selama ini dan contoh untuk bekal hidup di perantauan.
- ❖ Kakak, mbak dan adik keponakan ku (mas muh, mas jamil, mas tsabit, mas ndan, mas tasdik, mas barkun, mbak umi, mbak lilik, mbak eka, mbak omi, mas irham, mas mukhsin, mas mukhlis, mas yoga, mbak nanda, ibnu, hasbi, umu, dan lqbal).
- ❖ Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan Dr. Syafaruddin, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama) dan adin Penjaskes (pak Kating dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- ❖ Ibu Herlina dan SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.

- ❖ Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2012, kakak tingkat dan adik tingkat
- ❖ Teman-teman, kakak dan adik seperjuangan dalam satu ukhuwah di ECU, BAROKAH, BEM FKIP, KAMMI, NADWAH, PANWASLU dan KPU.
- ❖ Teman – teman satu ukhuwah yang telah menemani suka dan duka ku (Fatoni, Robi, Dwi, Ragil, Ibnu, Donal, Didi, Pebri, Fajar, Khorta, Soleh, Masri, Ridla, Tomi, Adit, Ilham, Alan, Surya, Andika, Aziz, Marsum, Danang, Eilwan, Basuki, Barokah, Anggi, Riko, Hamid, Putra, kak Habibi, Kak Nurdin, kak Miken, kak Erwin, kak Yole, kak Rudini, Fery, Nofri, Yuda, Sutris, Rendi, Manaf, Azhari, lan, dan spesial untuk kak Hardi Aji Badarwi)
- ❖ Teman – teman PPL SMPN 1 Indralaya Utara, Basecamp Sunnah Rasul, Himabatu, IRMA Al Furqon, BO Cendekia, dan HIMAPURA.
- ❖ Teman – teman satu mes SMANTAMA (Havivi, Habibi, Yuda, Pebri) dan Teman – teman SMANTAMA angkatan 4.
- ❖ Almamaterku
- ❖ Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- ❖ Almamaterku

MOTTO:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)” (Q.s. Al – Inshirah: 5-7)

“Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (Agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu” (Q.s. Muhammad: 7)

“Terlihatlah biasa, namun bertindaklah luar biasa”

“Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu, belajarlah untuk tenang dan sabar” (Umar Bin Khattab)

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi ini bisa rampung disusun yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

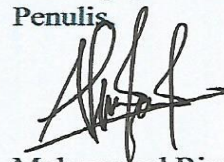
Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih dihaturkan kepada bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes. Selaku pembimbing I dan pembimbing II, telah memberikan bimbingan dengan sepeoleh hati selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku rektor UNSRI, bapak 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 penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni

Indralaya, 23 Juni 2016

Penulis



Muhammad Rivai

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Prinsip – prinsip Latihan.....	5
2.1.3 Tujuan Latihan.....	6
2.2 Hakikat Permainan Bulu Tangkis	6
2.2.1 Sejarah Bulu Tangkis di SMP Negeri 1 Indralaya Utara.....	6

2.2.2	Alat dan Fasilitas Permainan Bulu Tangkis	7
2.2.3	Teknik Dasar Bulu Tangkis	10
2.3	Pukulan <i>Forehand Overhead</i>	11
2.4	Hakikat <i>Medicine Ball</i>	13
2.5	Otot-otot yang Berkaitan dalam Pukulan <i>Forehand Overhead</i>	13
2.6	Kerangka Berfikir	16
2.7	Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	18
3.2	Rancangan Penelitian.....	18
3.3	Variabel Penelitian.....	19
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.4.1	Populasi	19
3.4.2	Sampel	19
3.5	Lokasi Penelitian	19
3.6	Teknik Pengumpulan Data	20
3.7	Teknik Analisis Data	22
3.7.1	Uji Normalitas Data.....	22
3.7.2	Uji Homogenitas Data	23
3.7.3	Uji Hipotesis	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian	26

4.1.3 Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Kelompok Eksperimen	27
4.1.4 Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Kelompok Kontrol	29
4.1.5 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i> ke Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	30
4.1.6 Uji Normalitas Data	30
4.1.7 Uji Homogenitas Data	39
4.1.8 Uji Hipotesis	40
4.2 Pembahasan	43
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i> ke Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Bulu Tangkis Kelompok Eksperimen	43
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i> ke Dinding Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Bulu Tangkis Kelompok Kontrol	44
4.2.3 Pembahasan Peningkatan Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i> Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan <i>Forehand Overhead</i> Bulu Tangkis antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

1. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas menggunakan uji barlett	24
2. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> pukulan <i>forehand overhead</i> kelompok eksperimen	28
3. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> pukulan <i>forehand overhead</i> kelompok kontrol.....	29
4. Daftar distribusi frekuensi <i>pretest</i> kelompok eksperimen	31
5. Daftar distribusi frekuensi <i>pretest</i> kelompok kontrol	33
6. Daftar distribusi frekuensi <i>posttest</i> kelompok eksperimen	34
7. Daftar distribusi frekuensi <i>posttest</i> kelompok kontrol	36
8. Perbedaan mean <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	38
9. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sampel	39
10. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	40

DAFTAR GAMBAR

1. Raket	8
2. <i>Shuttlecock</i>	8
3. Lapangan bulu tangkis	9
4. Pukulan <i>forehand overhead</i>	13
5. Otot bicep crachi	14
6. Otot pronator quadratus	15
7. Otot supinator.....	15
8. Otot palmaris longus	16
9. Otot ekstensor digitorum.....	16
10. Kerangka berfikir penelitian	17
11. Rancangan penelitian	18
12. Lapangan tes pukulan <i>forehand overhead</i>	20
13. Histogram uji normalitas <i>pretest</i> kelompok eksperimen	32
14. Histogram uji normalitas <i>pretest</i> kelompok kontrol	34
15. Histogram uji normalitas <i>posttest</i> kelompok eksperimen	36
16. Histogram uji normalitas <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	49
2. Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	50
3. Data Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	51
4. Tabel Uji T	52
5. Tabel Chi-Kuadrat	53
6. Program Latihan.....	54
7. Foto – foto Penelitian.....	59
8. Surat Keputusan Pembimbing.....	62
9. Usul Judul	63
10. Surat Telah Seminar Proposal.....	64
11. Lembar Perbaikan Proposal	65
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	66
13. Surat Persetujuan Izin Penelitian	67
14. Surat Keterangan Telah Penelitian.....	68
15. Lembar Persetujuan Seminar Hasil.....	69
16. Kartu Pembimbing Skripsi.....	70
17. Lembar Perbaikan Seminar Hasil	72
18. Lembar Persetujuan Ujian Akhir	73

PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING TERHADAP PENINGKATAN HASIL PUKULAN *FOREHAND OVERHEAD* BULU TANGKIS PADA SISWA PUTRA KELAS 8 SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Oleh:

MUHAMMAD RIVAI

Nomor Induk Mahasiswa 06121006007

Pembimbing : 1. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

2. Dr. Syafaruddin, M.Kes

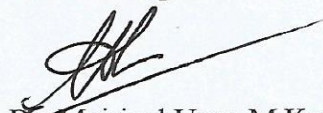
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan melempar *medicine ball* terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulu tangkis. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Jumlah sampel penelitian ini adalah 60 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu membagi dua kelompok, 30 orang kelompok kontrol dan 30 orang kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dari masing-masing variabel. Analisis data menggunakan uji t. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling dengan sistem ordinal pairing. Hasil penelitian terdapat pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulu tangkis siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara yaitu dari hasil uji t dengan $t_{hitung} (3,93) > t_{tabel} (1,771)$. Pada siswa kelompok kontrol tidak diberi perlakuan ternyata tidak ada peningkatan yang signifikan hasil pukulan *forehand overhead* bulu tangkis. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa: "Terdapat Pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara" dapat diterima.

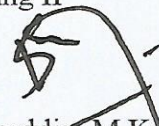
Kata Kunci : latihan melempar *medicine ball*, peningkatan hasil *forehand overhead* bulu tangkis.

Pembimbing I



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Pembimbing II



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan merupakan suatu proses pembentukan manusia seutuhnya. Menurut Umar (2005:37) pendidikan memperhatikan kesatuan aspek jasmani dan rohani, aspek diri (individualitas) dan aspek sosial, aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, serta segi serba keterhubungan manusia dengan dirinya (konsentris), dengan lingkungan sosial dan alamnya (horizontal), dan dengan Tuhannya (vertical). Pendidikan adalah poin penting yang harus ada pada setiap manusia, pendidikan yang merupakan sarana pembentuk manusia seutuhnya tidak hanya berkuat pada logika berfikir dan analisis serta moral dan nilai-nilai, namun juga pendidikan yang berkaitan dengan pengolahan tubuh, baik jasmani maupun rohani. Berkaitan dengan hal tersebut maka pendidikan jasmani dan olahraga yang akan memfasilitasi yang berkaitan dengan pendidikan pengolahan tubuh tersebut. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PENJAS-ORKES) merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, hubungan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moralitas, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan sehat melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Upaya pembentukan manusia seutuhnya, maka kegiatan olahraga sangat ideal diajarkan di sekolah-sekolah karena berfungsi sebagai alat pendidikan, serta dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan pembelajaran siswa itu sendiri. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan menjadikan para siswa selalu dalam keadaan sehat dan bugar agar dapat belajar dengan baik sehingga memperoleh hasil yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, dalam upaya meningkatkan kemampuan seorang siswa dalam suatu cabang olahraga tertentu maka sangat perlu dilaksanakan aktivitas keolahragaan dari lembaga-lembaga yang berwenang mulai dari tingkatan dasar

hingga tingkatan perguruan tinggi. Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia saat ini adalah belum efektifnya pengajaran yang dilakukan di sekolah. Salah satu penyebab utama dari permasalahan ini adalah terbatasnya sumber atau sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan jasmani dan kesehatan, contohnya olahraga bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan yang telah dibuat lapangan bulutangkis dengan mempunyai ukuran tertentu (Zarwan, 2010:1). Bulu tangkis adalah salah satu bentuk dari penerapan pendidikan jasmani dan kesehatan serta pembentukan manusia seutuhnya. Bulu tangkis merupakan olahraga yang terkenal dan banyak peminatnya baik dari usia dini hingga lansia. Indonesia merupakan Negara yang berprestasi pada cabang olahraga bulu tangkis. Prestasi Bulu tangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal.

Beragam bentuk latihan dapat dilakukan oleh seorang atlet bulu tangkis maupun siswa untuk mencapai prestasi optimal salah satunya latihan kekuatan otot lengan. Latihan kekuatan otot lengan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan pukulan bola, baik pukulan *smash*, pukulan *servis* dan pukulan *forehand overhead*. Pukulan *forehand overhead* mungkin merupakan aspek yang paling utama dari permainan bulu tangkis (Grice, 2007:41). Pukulan *forehand overhead* adalah pukulan diatas kepala dengan bola melambung jauh kebelakang dan jatuh didaerah belakang daerah permainan lawan. Untuk memperoleh kekuatan yang maksimal diperlukan latihan yang optimal dan terprogram. Bentuk latihan tersebut dapat berupa latihan *push-up* maupun *pull-up* dan dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat seperti *dumbbell* maupun *barbell* dan juga dengan latihan melempar *medicine ball* ke dinding.

Permasalahan yang dialami kebanyakan siswa saat ini adalah siswa belum mampu melakukan pukulan *forehand overhead* sampai garis belakang daerah permainan lawan sehingga dapat memudahkan lawan dalam mengembalikan bola yang datang. Kemudian pegangan raket yang terlalu ke atas juga mengakibatkan hasil

pukulan *forehand overhead* kurang maksimal. Selanjutnya peneliti ingin mengadakan pengukuran kekuatan otot lengan melalui latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap hasil pukulan *forehand overhead* siswa, apakah siswa yang melakukan latihan melempar bola ke dinding akan mendapatkan hasil yang lebih baik dalam melakukan pukulan *forehand overhead* atau siswa yang tidak melakukan latihan melempar *medicine ball* ke dinding mendapatkan hasil yang kurang baik dalam melakukan pukulan *forehand overhead*. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan pukulan *forehand overhead* sampai bagian belakang daerah permainan lawan
2. Masih banyak siswa yang memegang raket terlalu keatas sehingga mengakibatkan pukulan *forehand overhead* kurang maksimal
3. Penelitian yang berkaitan dengan hasil pukulan *forehand overhead* belum pernah dilakukan di SMP Negeri 1 Indralaya Utara

1.3 Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu hasil pukulan *forehand overhead*. Pukulan *forehand overhead* adalah pukulan di atas kepala dengan tujuan melambungkan bola ke daerah belakang area permainan lawan. Pukulan *forehand overhead* mungkin merupakan aspek yang paling utama dari permainan bulu tangkis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap peningkatan hasil pukulan *forehand overhead* bulutangkis pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, memberikan pengalaman yang lebih bermakna melalui metode latihan melempar bola ke dinding yang menyenangkan sehingga siswa mengetahui dan faham bagaimana meningkatkan pukulan *forehand overhead* permainan bulutangkis yang mudah dan sederhana.
2. Bagi Guru, informasi penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai cara latihan melempar bola ke dinding pada permainan bulutangkis yang lebih menarik dan sederhana sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatannya.
3. Bagi Sekolah, penelitian ini dapat menjadi rujukan atau pedoman yang dapat diterapkan dalam pembelajaran maupun latihan sehingga pembelajaran di sekolah tersebut lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesologi Olahraga*. Palembang
- Annur, Saipul. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan. Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif*. Palembang: Rafah Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athlrtik Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing
- Gordon, Neil. F. 1997. *Gangguan Pernafasan. Panduan Latihan Lengkap. The Cooper Clinic and Research Institute Fitness Series*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Grice, Tony. 2007. *Bulu Tangkis. Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: UNS Press
- Kiswanto, Feri. 2013. "Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Hasil Pukulan Forehand Overhead Bulu Tangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri I Belitang Mulya Oku Timur". *Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya Palembang.
- Poole, James. 2011. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya
- Soekarman, R. 1989. *Dasar Olah Raga. Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Trasito

- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia. Osteologi, Arthologi dan Myologie*. Palembang: Unsri Press
- Tirtarahardja, Umar dan S. L. La Sulo. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Zainudin, M. 1980. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Zarwan. 2011. *Bulu Tangkis*. Padang: Sukabina Press