

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Nadia Wiya Pebrian

NIM : 06061181823079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI Oleh

Nadia Wiya Pebrian

NIM: 06061181823079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing



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



**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



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

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI Oleh

Nadia Wiya Pebrian

NIM: 06061181823079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Pembimbing

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

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

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



PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING
TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI Oleh

Nadia Wiya Pebrian

NIM: 06061181823079

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 31 Desember 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes.

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd.



Handwritten signatures of the examiners, Dr. Iyakrus and Silvi Aryanti, over horizontal lines.



Indralaya, 31 Desember 2021

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



Handwritten signature of Dr. Hartati over a horizontal line.

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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Wiya Pebrian
NIM : 06061181823079
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Melempar *Medicine Ball* ke Dinding terhadap Pukulan Lob *Forehand* dalam Permainan Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang” 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 Naional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Indralaya, 31 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Nadia Wiya Pebrian

NIM 06061181823079

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah menentukan segala sesuatu berada dalam ketetapan-Nya, sehingga tidak ada setetes embun pun dan segelintir jiwa manusia yang lepas dari ketentuan dan ketetapan-Nya. Alhamdulillah atas hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul : “PENGARUH LATIHAN MELEMPAR *MEDICINE BALL* KE DINDING TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG” , yang merupakan syarat dalam rangka menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Sriwijaya. Untuk itu penulis ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Keluargaku tercinta, Mama-ku Wirna, Papa-ku Hariatman, Nenek-ku Rukmaini, Kakek-ku Arifin, dan Adik-ku Ratu Wiya Permata yang selalu mendo’akan serta memberikan semangat yang luar biasa dan memberikan dukungan moril maupun materil.
- ❖ Untuk para partisipan penelitian yang sudah terlibat dalam penelitian ini, yaitu siswa/i ekstrakurikuler bulutangkis dan para guru di SMA Muhammadiyah 1 Palembang yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas partisipasinya dan pengalaman berharga yang diberikan.
- ❖ Untuk Mbak Siti Fazzaria, sahabat tercinta yang sudah penulis anggap seperti Mbak sendiri. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan doa yang telah diberikan selama penyusunan skripsi sampai detik ini. Semoga Allah balas semuanya dengan kebaikan dan memberi jalan serta kemudahan atas setiap urusan mbak kedepannya.
- ❖ Untuk Mamak, Bapak, Mbak Mida, Kak Iwan, Kak Nata, Nur Halimah, Terima kasih untuk banyak hal yang tidak bisa disebut satu per satu, semoga Allah balas kebaikan-kebaikan yang sudah diberikan dengan yang lebih baik.

- ❖ Untuk teman-temanku seperjuangan sekaligus sahabatku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Terima kasih atas segala pengalaman, ilmu, cerita dan suka duka selama ini yang turut mewarnai kehidupan penulis.
- ❖ Untuk Kak Risiko, Kak Qistan, Yuk Putri, Kak Isnen, Syafira Nurulita, Terima kasih karena sudah banyak memberi arahan dan bimbingan bahkan jauh sebelum penulisan skripsi ini dimulai. Semoga Allah selalu menjagamu dan memberkahi setiap urusanmu.
- ❖ Untuk Kakak, Mbak, rekan-rekan, dan adik-adik di LDF BO BAROKAH, DPM KM FKIP, Terima kasih untuk kisah yang berharga, kesan yang menyenangkan dan pengalaman yang tak akan terlupa. Semoga bisa bersua kembali, jika tidak di dunia semoga berkumpul lagi kelak di surga-Nya.
- ❖ Untuk para PUJUANG HAFIDZOH, Terima kasih atas dukungan dan doa-doa yang diberikan, semoga Allah istiqomahkan kita semua dengan Al-Quran, Semoga kelak kita bisa berjumpa di surga-Nya Allah tanpa harus mencari namun saling menemukan.
- ❖ Untuk Mbak Icha, Terima kasih atas pengelamannya yang luar biasa, terima kasih sudah mengajarkan banyak hal tentang DPM, terima kasih atas hal-hal yang tidak bisa disebut satu per satu, semoga Allah balas kebaikan mbak dengan yang lebih baik lagi.

MOTTO:

Lakukan semuanya *Lillah* (Karena Allah). *Billah* (dengan pertolongan Allah).
Fillah (di atas syari'at Allah)

“...Dan Bertawakalah kepada Allah, dan hanya kepada Allah lah hendaknya orang –orang beriman itu bertawakal.”

(QS Al-Maidah [3]:11)

“Katakanlah: “Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.”

(QS Al-An'am [6]: 162)

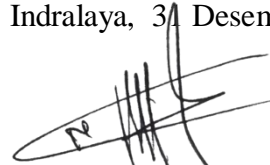
PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Melempar *Medicine Ball* ke Dinding terhadap Pukulan Lob *Forehand* dalam Permainan Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang” 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. sebagai dosen penguji. Serta Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Indralaya, 31 Desember 2021



Nadia Wiya Pebrian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN UJIAN AKHIR SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	vi
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	4
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis	5
2.1.2 Peralatan dan Lapangan Bulutangkis	8
2.2 Hakikat Latihan	10
2.2.1 Pengertian Latihan	10
2.2.2 Prinsip Latihan.....	11
2.2.3 Tujuan Latihan.....	11
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Latihan	12
2.3 Hakikat Latihan <i>Medicine Ball</i>	14

2.3.1 Tujuan Latihan <i>Medicine Ball</i>	15
2.3.2 Struktur Otot yang Terlibat.....	15
2.4 Hakikat Pukulan Lob	14
2.4.1 Pengertian Pukulan Lob	14
2.4.2 Teknik Pukulan Lob.....	18
2.5 Hakikat Power	19
2.6 Hakikat Ekstrakurikuler	20
2.7 Kerangka Berpikir	20
2.8 Hipotesis	21
BAB III.....	22
MODEL PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Rancangan Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan Sampel penelitian.....	24
3.3.1 Populasi Penelitian	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.4. Instrumen Penelitian	24
3.4.1 Pelaksanaan Tes Melempar <i>Medicine Ball</i>	25
3.4.2 Pelaksanaan Tes Lob <i>Forehand</i>	26
3.5 Variabel Penelitian	26
3.5.1 Defenisi Operasional Variabel.....	27
3.6 Prosedur Penelitian	27
3.6.1 Tempat Penelitian	27
3.6.2 Waktu Penelitian.....	27
3.7 Teknik pengumpulan data.....	27
3.8 Teknik Analisis Data	28
3.8.1 Uji Normalitas Data	28
3.8.2 Uji Hipotesis	30
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31

4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang	31
4.1.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang	31
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang.....	32
4.1.4 Analisis Data.....	32
4.2 Pembahasan.....	433
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis	44
4.2.2 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> dari Pengaruh Latihan Melempar <i>Medicine Ball</i> ke Dinding terhadap Pukulan Lob <i>Forehand</i> dalam Permainan Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang	44
BAB V.....	47
SIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Kriteria Nilai Pukulan Lob <i>Forehand</i>	24
Tabel 3.2 Formulir Tes dan Pengukuran.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis.....	31
Tabel 4.3 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i>	32
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Lob <i>Forehand</i>	33
Tabel 4.5 Kriteria Hasil <i>Pretest</i> Lob <i>Forehand</i>	34
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i>	37
Tabel 4.7 Kriteria Hasil <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i>	37
Tabel 4.6 Hasil Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Bulutangkis.....	40
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Pegangan Gaplak Kasur.....	6
Gambar 2.2 Teknik Pegangan Kampak/ <i>Forehand Grip</i>	6
Gambar 2.3 Teknik Pegangan <i>Backhand Grip</i>	7
Gambar 2.4 Raket.....	8
Gambar 2.5 <i>Shuttlecock</i>	8
Gambar 2.6 Tiang Net.....	9
Gambar 2.7 Lapangan Bulutangkis.....	10
Gambar 2.8 Otot Lengan.....	16
Gambar 2.9 Jalan <i>Suttlecock Lob</i>	18
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir Penelitian.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Lapangan Untuk Mengukur Hasil Pukulan <i>Forehand Lob</i>	24
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i>	34
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i>	38
Gambar 4.3 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Usul Judul.....	54
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Proposal.....	55
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	56
Lampiran 4. Lembar Perbaikan Proposal.....	57
Lampiran 5. Program Latihan.....	58
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dekanat Universitas Sriwijaya.....	64
Lampiran 7. Surat Izin Dinas Pendidikan.....	65
Lampiran 8. Daftar Hasil <i>Pretest</i> Lob <i>Forehand</i> Kelompok Eksperimen.....	66
Lampiran 9. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Lob <i>Forehand</i> Kelompok Eksperimen.....	67
Lampiran 10. Daftar Uji Hipotesis.....	68
Lampiran 11. Tabel Distribusi T.....	69
Lampiran 12. Tabel Chi Kuadrat.....	70
Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.....	71
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	72
Lampiran 15 Pendaftaran Semhas.....	73
Lampiran 16. Perbaikan Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 17. Pendaftaran Sidang.....	75
Lampiran 18. Dokumentasi.....	76
Lampiran 19. LOA <i>Publish</i> Jurnal.....	80
Lampiran 20. Hasil Similarity.....	81
Lampiran 21. Keterangan Pengecekan Similarity.....	82
Lampiran 22. Hasil Perbaikan Skripsi.....	83

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Metode penelitian ini adalah *quasy* eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh populasi, dengan jumlah 30 orang (*total sampling*). Instrumen penelitian ini adalah latihan melempar *madicine ball* ke dinding terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis, kemudian untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan pelaksanaan tes yaitu pukulan lob *forehand* dimana skor atau nilai yang diambil berupa angka. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan melempar *medicine ball* ke dinding yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} (17,69) > t_{tabel}(1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti H_a dapat diterima, sedangkan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, maka latihan melempar *medicine ball* ke dinding memiliki pengaruh terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan melempar *medicine ball* ke dinding dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan terhadap hasil pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis.

Kata Kunci: *Medicine Ball, Lob Forehand, Bulutangkis.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya terencana untuk mencapai proses pembelajaran yang bermutu, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan agama, pengendalian diri, akhlak, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (hukum) (Undang-Undang Republik Indonesia, 2003). Menurut Mulisa dalam (Aryanti et al., 2020) pendidikan merupakan sarana penguatan jati diri bangsa dalam proses industrialisasi dan mendorong perubahan masyarakat Indonesia dalam teknologi globalisasi.

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau pendidikan melalui proses pengkondisian aktivitas fisik seperti organ tubuh, *neuromuskular*, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan moral (Iyakrus, 2019). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang di dalamnya dilakukan aktivitas jasmani dan olahraga secara terus menerus untuk mencapai tujuan pendidikan, meliputi aspek kognitif, psikomotorik, dan emosional (Diana Darmawati et al., 2017). Aryanti, Solahuddin, & Azhar (2021) Pendidikan memiliki unsur pembelajaran pada kegiatan sekolah dimana terjadi interaksi dan transfer pengetahuan antara guru dan siswa.

Ada kegiatan ekstrakurikuler di berbagai tingkat sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dipahami sebagai kegiatan pendidikan ekstrakurikuler dan layanan bimbingan ekstrakurikuler dalam rangka mendukung perkembangan anak sekolah sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya melalui kegiatan yang diselenggarakan secara khusus (Jannah, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, salah satunya adalah bulutangkis. Menurut Ja-worski & Zak dalam (Hasibuan et al., 2020), bulutangkis merupakan olahraga raket yang banyak diminati masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai pemukul.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis terdapat 30 orang, 11 orang perempuan dan 19 orang laki-laki. Dari 30 siswa yang mengikuti pelajaran ekstrakurikuler bulutangkis hanya 7 yang berhasil melakukan pukulan *forehand* lob, sedangkan 23 orang lainnya tidak berhasil melakukan pukulan *forehand* lob, sehingga pukulan *forehand* lob yang mereka lakukan tidak sampai ke garis belakang lapangan lawan sehingga membuat mereka kesulitan untuk kembali ke posisi semula.

Lob *forehand* dilakukan dengan cara memantulkan *shuttlecock* bulutangkis setinggi mungkin ke belakang lapangan lawan sebagai metode bertahan atau ofensif yang menggunakan pegangan *forehand* dan berada pada posisi dominan untuk memukul bola (Muhtadis et al., 2020).

Ada banyak faktor yang menyebabkan pukulan *forehand* lob siswa tidak baik, salah satunya adalah kekuatan otot lengan siswa yang kurang baik yang menyebabkan lob *forehand* tidak mencapai garis belakang lapangan lawan. Menurut (Siregar, 2012), power adalah usaha yang dilakukan secepat mungkin dengan menggunakan energi yang maksimal.

Jumlah latihan yang cukup diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot di lengan. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah dengan menggunakan *medicine ball*. Menurut (Siregar, 2012) melempar bola *medicine* merupakan latihan *plyometric*. *Plyometrics* adalah latihan yang menggunakan refleks peregangan untuk menciptakan kontraksi yang kuat. Tujuan dari latihan *medicine ball* adalah untuk melatih power otot lengan dan kekuatan otot lengan.

Temuan penelitian (Ishak, 2012) tentang pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan memukul pada bulutangkis yaitu; (1) Latihan *medicine ball* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan memukul bulutangkis, $t = 12.075 > t_t = 2.262$ atau ($P < \alpha$ xss = removed $\Rightarrow t_t = 2.101$ or ($P < \textit{medicine ball}$ pada hasil pukulan siswa.

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti mengambil judul "Pengaruh Latihan Melempar *Medicine Ball* ke Dinding terhadap Pukulan Lob *Forehand*

dalam Permainan Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA 1 Muhammadiyah Palembang.

1.2 Permasalahan Penelitian

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh latihan melempar *medicine ball* ke dinding terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan melempar *medicine ball* ke dinding berpengaruh terhadap pukulan lob *forehand* dalam permainan bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yang peneliti harapkan adalah:

1. Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang setelah berlatih melempar *medicine ball* ke dinding diharapkan dapat meningkatkan lob *forehand* saat bermain bulutangkis.
2. Guru olahraga SMA Muhammadiyah 1 Palembang diharapkan dapat menjadi masukan untuk memberikan materi pelatihan lempar *medicine ball* sebagai bahan ajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar -Dasar Latihan dalam Kepeleatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5). <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Aryanti, S., & Hartati. (2020). *The Effect of Front Cone Hops Exercise on Limb Muscle Power in Basketball Extracurricular*. 422(Icope 2019), 155–157. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200323.110>
- Aryanti, S., Hartati, & Syafaruddin. (2020). Learning of Badminton Model through Animation Video on Physical Education Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6A)(April), 47–50. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080708>
- Aryanti, S., Solahuddin, S., & Azhar, S. (2021). Learning Forehand Service Badminton Using Teaching Games For Understanding (TGfU) Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 305-317.
- Aryanti, S., Victorian, A., & Solahuddin, S. (2021). Video Pembelajaran pada Materi Teknik Dasar Footwork Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 3(3), 329-339. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.805>.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Diana Darmawati, T., Rahayu, A. R., & R.C. (2017). Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 108–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17359>
- Dinata, W. W., & Lismadiana. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler bola basket. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v4i1.95>
- Esser, B. R. N., & Susilawati, I. (2020). Pengaruh Latihan Shoulder Press Terhadap Ketepatan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Putra

- Smpn 1 Labuapi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(1), 1–4. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jossac.v4n2.p85-90>
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i1.7748.g3566>
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Drilling Lob Dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlit Bulutangkis Putra Pb. Ilverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 77–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.160>
- Gazali, N., & Cendra, R. (2017). Pelatihan Shuttle Time Bulutangkis Di Sd Negeri 91 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(2), 305. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v23i2.6881>
- Hambali, M. (2018). Ekstrakurikuler Keagamaan terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik di Kota Majapahit. *Pedagogik*, 5(2), 193–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.33650/ppj.v5i2.380>
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand. *Wahana Didatik*, 16(2), 256–266. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i1.3409>
- Hartati, Aryanti, S., Destriana, & Pangestu, E. (2021). Uphill running exercise of speed on futsal extracurricular high schools. *Journal of Physics: Conference Series*, 1832(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1832/1/012057>
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., & History, A. (2020). *Forehand Lob Technique Model in Badminton Using Drill Nurman*. 9(2), 84–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v9i2.37929>
- Hernado, F., Sockardi, & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical*

Education and Sports, 6(1), 22–28.

Hidayat, R., Slamet, & Ramadi. (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss dengan Latihan Medicine Ball Throw terhadap Power Otot Lengan Bahu pada Tim Bolavoli Putri Sman Olahraga Provinsi Riau*. 081268470051, 1–6.

Ishak, M. (2012). *Pengaruh Latihan Medicine Ball terhadap Kemampuan Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis*. 2, 106–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/com.v4il.698>

Iskandar, H. (2017). *Suttlecock Menari Indah di Udara* (Vol. 2).

Iskandar, R. Y. (2010). No Title. In *Olahraga Anak Bulu Tangkis*.

Iyakrus. (2012). *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. In *Altius* (Vol. 2 no.1).

Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).

Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>

Jannah, N. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Rantau. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*, 1(1), 34–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v1i2.357>

Lestari, P., & Sukanti. (2016). Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, dan Hidden Curriculum di SD Budi Mulia Dua Pandansari Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>

Lolang, E. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696.

Mangun, F. A., & Budiningsih, M. (2017). *Model Latihan Smash pada Cabang Olahraga Bulutangkis untuk Atlit Ganda*. 08(02), 78–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.082.01>

Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiansyah, N. B. (2020). Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 15–24.

- Mustafa Robi, Abdurrahman, A. (2016). Hubungan Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan dengan Lob dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa SMP Negeri 1 Peukan Bada Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah*, 3, 23–35.
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Pook, J. (2011). *Belajar Bulu Tangks*.
- Pramono, J. (2015). Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ektrakurkuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga. *Ekp*, 13(3).
- Primayanti, I., & Isyani. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smashbulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *Jurnal IKIP Mataram*, 6(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v6i1.1742>
- Putra, T. M. (2019). *Hubungan Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Servis Panjang Bulutangkis Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 1 Rambang Kuangputra. To*.
- Ratnasari, D. K., & Komarudin. (2015). Pengaruh Latihan Power Lengan Menggunakan Model Latihan Plyometric Dan Weight Training Terhadap Hasil Lempar Lembing. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 7(2), 99–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jko-upi.v7i2.16219>
- Sadina, Suyatna, A., & Risyak, B. (2019). *Pengembangan Kit Eksperimen Mekanisme Kontraksi Otot pada Pembelajaran Biologi KelaS*. 1–16.
- Sari, O. N. K., Hartati, & Aryanti, S. (2019). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 148–155. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8077>
- Siregar, I. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kemampuan Hit dalam Permainan Hoki pada Atlit Putra Unimed Hoki Club (UHC)*. 11, 115–128.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*.
- Sugianto, L., & Iyakrus. (2019). Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass Terhadap Hasil Shooting Atlit Putra Bola Tangan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8118>

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.
- Sukirno. (2017). *Dasar-dasar Atlitik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Journal of Sport Science And Education*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jossac.v4n2.p85-90>
- Undang-Undang Republik Indonesia, N. 20/200. P. 1 A. 1. (2003). Sistem Pendidikan Nasional. *Zitteliana*, 18(1), 22–27.
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilan Servis dalam Permainan Bulutangkis. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106–111.
- Zarwan, Arsil, S. H. (2018). Majalah Ilmiah. *Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar*, 25(2), 149–158.
- Zarwan. (2010). *Bulutangkis*.