

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PUKULAN
LOB FOREHAND DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Taufik Rahman

NIM: 06061381924041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PUKULAN
LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Taufik Rahman

NIM: 06061381924041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 196105281987021003

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PUKULAN
LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Taufik Rahman

NIM: 06061381924041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Meirizal Usra, M. Kes

NIP. 196105281987021003



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PUKULAN
LOB *FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Taufik Rahman

NIM: 06061381924041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 10 Maret 2023

TIM PENGUJI

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

2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd



Indralaya, 16 Maret 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia kepadaku dengan dikirimkannya semua orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Muhammad Zaid dan Ibu Mazilah, yang selalu mendukung, membimbing, menasehati, mendo'akan, serta telah mengorbankan semua demi anakmu ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semua usaha yang saya lakukan itu hanyalah untuk membahagiakan serta membanggakan mereka.
- ❖ Kakakku, Ayukku dan Adikku tercinta Eka Maharani, Aini Fitri, M. Reza Fahlevi, Indah Rohmalinda, Rizki Oktarina serta keluarga besar yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kasih sayang serta ikut mendo'akan atas keberhasilan dan terselesaikannya skripsi ini.
- ❖ Ibu Destriani, M. Pd selaku Ketua Program Studi, Dr. Meirizal Usra, M. Kes selaku Dosen Pembimbing dan bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd selaku Dosen Penguji yang tidak bosan-bosannya memberikan bimbingan, arahan, saran, nasihat, dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Teman seperjuangan seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan.

- ❖ Kepada kepala sekolah, guru dan pelatih bulu tangkis di SMA Muhammadiyah 1 Palembang yang telah membantu dan melancarkan saya dalam melakukan kegiatan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, besok dan kedepannya, tetap berjuang dan semangat yaa”

(Muhammad Taufik Rahman)

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ. Habibie)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Taufik Rahman

NIM : 06061381924041

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Pukulan Lob *Forehand* dalam Permainan Bulutangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang” Ini adalah benar-benar karya 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.

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

Palembang, 10 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Taufik Rahman

NIM. 06061381924041

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Pukulan *Lob Forehand* dalam Permainan Bulu Tangkis 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 Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Meirizal Usra, M. Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd selaku 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.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sekolah SMA Muhammadiyah 1 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. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Maret 2023

Muhammad Taufik Rahman

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, banyak nikmat yang Allah berikan, tetapi sedikit sekali yang kita ingat. Segala puji hanya layak untuk Allah SWT atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Pukulan *Lob Forehand* dalam Permainan Bulu Tangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang.”

Dalam penyusunannya, penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Kedua orang tua, teman-teman dan segenap keluarga besar yang telah memberikan dukungan, kasih, dan kepercayaan yang begitu besar. Dari sanalah semua kesuksesan ini berawal, semoga semua ini bisa memberikan sedikit kebahagiaan dan menuntun pada langkah yang lebih baik lagi.

Meskipun penulis berharap isi dari makalah ini bebas dari kekurangan dan kesalahan, namun selalu ada yang kurang. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar proposal ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca.

Palembang, Maret 2023

Muhammad Taufik Rahman

NIM. 06061381924041

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PUKULAN *LOB FOREHAND* DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG

Muhammad Taufik Rahman¹, Meirizal Usra²

apikjok@gmail.com, meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *push up* terhadap Pukulan *Lob Forehand* dalam Permainan Bulu Tangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest group design*. Variabel bebas adalah *push up*, variabel terikat adalah Pukulan *Lob Forehand* dalam Permainan Bulu Tangkis. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Sample penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrument yang digunakan adalah Pukulan *Lob Forehand*. Perlakuan pada penelitian ini berupa metode latihan *push up*. Setelah diberikan latihan 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa penerepan latihan *push up* berpengaruh terhadap Pukulan *Lob Forehand*. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 26 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00 dengan nilai (α) sebesar 0,05. Dengan demikian hasil yang diperoleh adalah sig. 0.00 < 0,05 maka keputusan yang diambil adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap Pukulan *Lob Forehand* dalam Permainan Bulu Tangkis pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

Kata Kunci: *Push Up, Lob Forehand*.

***THE EFFECT OF PUSH UP PRACTICE ON FOREHAND LOB STROKE IN
BADMINTON AT EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG***

Muhammad Taufik Rahman¹, Meirizal Usra²

apikjok@gmail.com, meirizalusra@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the push up training method on Lob Forehand Shots in Badminton Games in Badminton Extracurricular Activities at SMA Muhammadiyah 1 Palembang. This study used a quantitative approach with a quasi experimental method with a pretest-posttest group design. The independent variable is push up, the dependent variable is Lob Forehand in Badminton Game. The population of this study were students who took part in badminton extracurricular activities at SMA Muhammadiyah 1 Palembang. The sample of this research is 30 people. The instrument used is the Forehand Lob Punch. The treatment in this study was in the form of a push up exercise method. After being given 6 weeks of exercise with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of this study, applying push up exercises has an effect on Lob Forehand strokes. This is proven based on the results of hypothesis testing using the paired sample t-test with the help of SPSS version 26 obtained a significance value of 0.00 with a value (α) of 0.05. Thus the results obtained are sig. 0.00 < 0.05 then the decision taken is that H_0 is rejected and H_a is accepted. So that it can be interpreted that there is an influence of push up training on Lob Forehand Hits in Badminton Games in Badminton Extracurricular Activities at SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

Keywords: Push Up, Forehand Lob.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR HISTOGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Pembatasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Permainan Bulu Tangkis	5
2.1.1 Teknik Dasar Bulu Tangkis	6
2.1.2 Peralatan dan Lapangan Bulu Tangkis.....	8
2.1.3 Teknik Dalam Permainan Bulu Tangkis	10

2.2 Hakikat Latihan	10
2.2.1 Pengertian Latihan.....	10
2.2.2 Prinsip Latihan.....	11
2.2.3 Tujuan Latihan.....	11
2.3 Hakikat Latihan <i>Push Up</i>	12
2.3.1 Tujuan Latihan <i>Push Up</i>	12
2.3.2 Struktur Otot <i>Push Up</i>	13
2.4 Hakikat Pukulan <i>Lob</i>	14
2.4.1 Pengertian Pukulan <i>Lob</i>	14
2.4.2 Teknik Pukulan <i>Lob</i>	15
2.5 Hakikat Ekstrakurikuler	16
2.6 Kerangka Berpikir	16
2.7 Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian.....	18
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.3.1 Populasi Penelitian	18
3.3.2 Sampel Penelitian	19
3.4 Instrumen Penelitian	19
3.4.1 Pelaksanaan Tes <i>Push Up</i>	20
3.4.2 Pelaksanaa Tes <i>Lob Forehand</i>	20
3.5 Variabel Penelitian	21
3.5.1 Definisi Operasional Variabel	21
3.6 Prosedur penelitian	22
3.6.1 Tempat Penelitian.....	22
3.6.2 Waktu Penelitian	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data	22
3.8 Teknik Analisis Data.....	23
3.8.1 Uji Normalitas Data	23
3.8.2 Uji Homogenitas.....	23

3.8.3 Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	25
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian.....	25
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Dokumentasi	26
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>)	26
4.1.2.3 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	27
4.1.3 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian	29
4.1.3.1 Uji Prasyarat Analisis Data	29
4.1.3.1.1 Uji Normalitas.....	29
4.1.3.1.2 Uji Homogenitas	30
4.1.3.2 Uji Hipotesis	30
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	31
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Lob Forehand</i> ..	31
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> terhadap Hasil Pukulan <i>Lob Forehand</i> pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Nilai Pukulan <i>Lob Forehand</i>	19
Tabel 3. 2 Formulir Tes dan Pengukuran.....	20
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> Pukulan <i>Lob Forehand</i> Bulu Tangkis	26
Tabel 4. 2 Hasil <i>Posttest</i> Pukulan <i>Lob Forehand</i> Bulu Tangkis	27
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data Pukulan <i>Lob Forehand</i>	29
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Pukulan <i>Lob Forehand</i>	30
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis Hasil Pukulan <i>Lob Forehand</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Pegangan <i>American Grips</i>	6
Gambar 2. 2 Teknik Pegangan Kampak / <i>Forehand Grips</i>	7
Gambar 2. 3 Teknik Pegangan <i>Backhand Grips</i>	7
Gambar 2. 4 Teknik Pegangan Kombinasi / <i>Combination Grips</i>	7
Gambar 2. 5 Raket.....	8
Gambar 2. 6 <i>Shuttlecock</i>	9
Gambar 2. 7 Tiang Net.....	9
Gambar 2. 8 Lapangan Bulu Tangkis	10
Gambar 2. 9 <i>Push Up</i>	12
Gambar 2. 10 Otot <i>Pectoralis Major</i>	13
Gambar 2. 11 Otot <i>Deltoid</i>	13
Gambar 2. 12 Otot <i>Coracobrachialis</i>	14
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	18
Gambar 3. 2 Lapangan Untuk Mengukur Hasil Pukulan <i>Forehand Lob</i>	19

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 4. 1 <i>pretest</i> Hasil Pukulan <i>Lob Forehand</i> Bulu Tangkis.....	27
Histogram 4. 2 <i>posttest</i> Hasil Pukulan <i>Lob Forehand</i> Bulu Tangkis	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	39
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul Skripsi	40
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Proposal.....	41
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Seminar Proposal	42
Lampiran 5. Lembar Bukti Perbaikan Proposal	43
Lampiran 6. Lembar Bukti Perbaikan Proposal	44
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dekanat Universitas Sriwijaya	46
Lampiran 8. Surat Izin Dinas Penelitian	47
Lampiran 9. Program Latihan.....	48
Lampiran 10. Daftar Hasil Pretest <i>Lob Forehand</i> Kelompok Eksperimen	54
Lampiran 11. Daftar Hasil <i>Posttest Lob Forehand</i> Kelompok Eksperimen	55
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Palembang	56
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	57
Lampiran 14. Dokumentasi	58
Lampiran 15. Daftar Hasil <i>Pretest Lob Forehand</i> Kelompok Eksperimen.....	62
Lampiran 16. Daftar Hasil <i>Posttest Lob Forehand</i> Kelompok Eksperimen	63
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Skripsi	64

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selain mengajarkan kepada siswa aturan dan prinsip latihan yang mereka butuhkan untuk berhasil dalam pembelajarannya, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial seseorang (Usra, 2019: 16). Pendidikan jasmani adalah metode untuk mengajarkan keterampilan organ, *neuromuskuler*, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan etika melalui adaptasi aktivitas fisik (Iyakrus, 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler, atau kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan di luar layanan bimbingan dan konseling, tersedia di berbagai jenjang sekolah untuk membantu siswa berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah (Jannah, 2015). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya diadakan di sekolah adalah bulu tangkis. Tujuan pertandingan bulu tangkis dengan raket dan *shuttlecock* (bola) adalah untuk menempatkan *shuttlecock* di lapangan lawan (Zarwan & Hardiansyah, 2019). Dalam bulu tangkis, pukulan *forehand* sangat penting, meskipun dari pengamatan tampaknya tidak terlalu akurat.

Asesmen para ilmuwan terhadap siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang mengungkapkan bahwa ada 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis, terdiri dari 11 putri dan 19 putra. Hanya tujuh dari tiga puluh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang benar-benar mampu melakukan pukulan *forehand*, sedangkan 23 anak lainnya dinyatakan tidak kompeten. Akibatnya, setiap kali mereka mencoba melakukan pukulan *forehand*, *shuttlecock* (bola) yang mereka pukul tidak mencapai garis belakang lapangan lawan. Akibatnya, sulit bagi mereka untuk memposisikan diri saat lawan hendak menerima *shuttlecock*.

Forehand lob dilakukan dengan mengayunkan raket dari belakang badan dan telapak tangan ke arah bola. Ini adalah teknik klasik langsung untuk diajarkan

saat memukul *shuttlecock* (Handayani, 2018). Karena lapangan yang luas dan membutuhkan pukulan *forehand lob* yang membutuhkan *power* serta mempersulit lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*, maka jurus ini sangat penting bagi pemain bulu tangkis, terutama pemain tunggal.

Salah satu alasan mengapa siswa kesulitan untuk melakukan pukulan *lob forehand* dengan sukses adalah karena kekuatan lengan mereka yang masih kurang sehingga menghalangi mereka untuk membawa bola ke garis belakang lapangan lawan. Pergerakan yang menggunakan kekuatan paling besar dan bergerak secepat mungkin disebut kekuatan (Siregar, 2012).

Push-up adalah latihan yang memanfaatkan otot tangan dengan mencengkeram lengan saat melakukan *push-up*, menjadikannya sempurna untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan. *Push-up* adalah salah satu jenis latihan yang mencoba mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot tangan dengan menggunakan otot *fleksor* dan *ekstensor*, serta otot *biceps brachii* dan *triceps*, dua kelompok otot penting yang memperkuat lengan (Sukirno, 2015).

Berdasarkan kegiatan latihan bulu tangkis di luar sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi saya dengan pelatih tersebut, ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang yang diikuti oleh tiga puluh siswa hanya memasukkan latihan *forehand lob* dan *push up* pada setiap latihannya. Hal ini ditunjukkan dengan semangat anak-anak mengikuti pelajaran bulutangkis di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Namun tidak semua siswa ekstrakurikuler bulutangkis memiliki kemampuan dasar yang cukup, terutama dalam hal teknik memukul. Sementara itu, diakui bahwa tes *push-up* jarang dilakukan, sehingga kemampuan siswa dalam menginterpretasikan hasil pukulan *forehand lob* masih belum diketahui. Selain itu, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti bulu tangkis kurang mengetahui pengaruh *lob* yang baik..

Dengan demikian, upaya terbaik harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *lob* siswa dengan menghadirkan teori tentang variabel-variabel yang mempengaruhi teknik *lob* untuk memenuhi tujuan tersebut. Berdasarkan temuan

observasi, terdapat beberapa unsur yang berdampak pada kemampuan *lob* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis, antara lain pukulan kanan yang kurang sehingga masih sulit untuk bergerak dengan baik..

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti akan melihat bagaimana hasil *forehand lob* siswa dipengaruhi oleh latihan *push-up*. Proyek penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Pukulan *Forehand Lob* Pada Permainan Bulutangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Muhammadiyah 1 Palembang” sebagai hasilnya.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Pada peserta didik ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang masih belum mampu melakukan *lob forehand* dengan baik.
2. Peserta didik klub bulu tangkis SMA Muhammadiyah 1 Palembang masih kesulitan melakukan pukulan *forehand shuttlecock* sehingga memantul ke belakang garis pertahanan tim lawan.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Pembatasan terhadap masalah yang diteliti harus dilakukan untuk mempertajam temuan studi dan mencegah interpretasi yang bertentangan. Latihan *Push Up* adalah satu-satunya faktor yang diteliti oleh penelitian ini. Isu-isu dari latar belakang yang ditunjukkan di atas yang diangkat dan dieksplorasi tidak terlalu luas atau tidak tepat sasaran. membandingkan ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang dengan bulutangkis *forehand lob*.

1.2.3 Rumusan Masalah

Permasalahan tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut, dengan memperhatikan batasan sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Pukulan *Forehand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Muhammadiyah 1 Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan keprihatinan yang ada, tujuan penelitian ini antara lain:

1. Memahami akibat pukulan *forehand lob* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 1 Palembang setelah pelatihan Push Up.

1.4 Manfaat Penelitian

Keuntungan berikut dari penelitian ini diantisipasi, mengingat luasnya dan tantangannya:

1. Diharapkan peserta didik ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 1 Palembang setelah melakukan latihan *Push Up* akan meningkatkan pukulan *lob forehand* dalam bermain bulu tangkis.
2. Diharapkan akan menjadi masukan kepada pelatih ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Muhammadiyah 1 Palembang untuk memberikan materi latihan *Push Up* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob forehand* peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati ,N. M. R., Hermawan, R., & Jubaedi, A. (2015). *Pengaruh Latihan Circuit Training dan Cross Country Terhadap VO2Max*. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/7709>
- Bastomy, R. Y., & Darmawan, G. (2019). Pengaruh Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Pukulan Lob Forehand Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 151–156. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/26854>
- Bete, D. E. T. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Cahaya, N., Asri, N., Ismaya, B., & Gani, R. A. (2022). *Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMPN 1 Kotabaru Cikampek*. 8(9), 430–436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052121>
- Fibrianto, A. S., & Bakhri, S. (2018). Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter, Moral Dan Sikap Nasionalisme Siswa Sma Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.21067/jmk.v2i2.1970>
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand. *Wahana Didatik*, 16(2), 256–266. <http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2052>
- Irawan, Y., Herianto, & Simamora, S. O. (2019). Sistem Pendukung Keputusan untuk Menentukan Kegiatan Ekstrakurikuler Berdasarkan Bakat dan Minat Menggunakan Metode SAW (Simple Additive Weighting). *JTIM: Jurnal Teknologi Informasi Dan Multimedia*, 1(3), 198–205. <https://doi.org/10.35746/jtim.v1i3.37>
- 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. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v1i2.357>
- Lolang, En. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696. <http://journals.ukitoraja.ac.id/index.php/jkip/article/view/99>

- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217–225. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5589743>
- Mubarrok, M., & Adi, S. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 125–129. <http://dx.doi.org/10.17977/um077v1i22017p125-129>
- Mufarrihul Ihsan, I. J. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Dan Perkenaan Raket Dengan Shuttlecock Terhadap Ketepatan Akurasi Pukulan Lob Dalam Bulutangkis*. <https://media.neliti.com/media/publications/249305-none-e16901a4.docx>
- Noer, H. M. A., Tambak, S., & Rahman, H. (2017). Upaya Ekstrakurikuler Kerohanian Islam (ROHIS) dalam Meningkatkan Sikap Keberagamaan Siswa di SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 21–38. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(1\).645](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(1).645)
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Nurdwi, H. S. K. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Karsa Mandiri Makassar. *Jurnal Karsa Mandiri Makasar*, 1–17. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13912>
- Purba, P. H. (2016). Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate Sma Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika*, 14(3), 1–17. <http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v14i3.1080>
- Ramadhan Arifin, H. W. (2018). Metode Latihan Kelincahan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17. <http://eprints.ulm.ac.id/5944/>
- Sadina, Suyatna, A., & Risyak, B. (2019). *Pengembangan Kit Eksperimen Mekanisme Kontraksi Otot pada Pembelajaran Biologi Kelas*. 1–16. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JT/article/view/3112>
- Shofiana, M. (2021). Perbedaan Pukulan Lob Berpola dan Pemberian Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pemula Putra PB. Lindu Aji Ngaliyan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 64–70. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.55>

- Siregar, I. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kemampuan Hit dalam Permainan Hoki pada Atlet Putra Unimed Hoki Club (UHC). 11, 115–128. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7385>
- Sukirno.(2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : Unsri Press. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Sukirno. (2017). Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3663>
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Usra, Meirizal. (2019). Nilai-Nilai Olahraga, dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *ALTIUS : Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan*. 2(2), 13–25. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/16422>
- Wahib, M. A. A. Al, Taufik, & Adi, S. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Pukulan Smash Dan Netting pada Permainan Bulutangkis Menggunakan Aplikasi Android. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education, Fakkultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*, 2(4), 12–17. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/24919>
- Yuliyanto, R. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Playometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar*. 20(2), 88–98. <https://doi.org/10.36728/jis.v20i2.1404>
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 12–17. <http://jpdo.pjj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/182>