

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 26 Juni 2018

Materai 6000

**SITI KHOFIPAH**

NIM 142400732

## **ABSTRAK**

**Siti khofipah.** 142400732. 2018. *Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerakan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis* (Kuasi Eksperimen Ekstrakurikuler SD Negeri II Sindangsari)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan alat gerakan dalam meningkatkan power tangan pukulan lob bulutangkis di SD Negeri II Sindangsari yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Oleh karena itu dengan menggunakan metode latihan beban dengan alat gerakan tersebut dapat meningkatkan power tangan yang kuat dan keras sehingga akan menghasilkan pukulan lob dengan lambungan tinggi dan jauh dengan melewati net dan garis luar dalam lapangan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dalam meningkatkan power tangan pukulan lob bulutangkis sehingga pukulan keras dan maksimal untuk melambung tinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pretest dan posttest sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa latihan beban dengan alat gerakan dapat meningkatkan power tangan yang kuat dan maksimal sehingga mencapai pukulan lob dalam permainan bulutangkis.

**Kata Kunci :** *latihan beban, power tangan, pukulan lob bulutangkis*



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : Skripsi  
Perihal : Usulan Ujian Skripsi  
**a.n Siti Khofipah**  
**NIM : 142400732**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Tarbiyah  
dan Keguruan UIN SMH  
Di  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

. Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Siti Khofipah, NIM : 142400732 yang berjudul ***Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerekkan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis***, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.,*

Serang , 26 Juni 2018

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Akrom, S.Ag.M.Si**  
NIP. 19750806200501 1 005

**Drs. Sabri, M.Pd**  
NIP. 19641006 199403 1 004

## **PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN ALAT GEREKAN  
DALAM MENINGKATKAN POWER TANGAN PUKULAN LOB  
BULUTANGKIS(Kuasi Eksperimen Ekstrakurikuler Di SD Negeri  
II Sindangsari)**

Oleh :

**SITI KHOFIPAH**

NIM: 142400732

Pembimbing I, Menyetujui, Pembimbing II,

**Akrom, S.Ag.M.Si**  
NIP. 19750806200501 1 005

**Drs. Sabri, M.Pd**  
NIP 19641006 199403 1 004

Mengetahui,  
Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan  
Keguruan

Ketua Jurusan  
Pendidikan Guru Madrasah  
Ibtidaiyah

**Dr. H. Subhan, M.Ed.**  
NIP 19680910 200003 1 001

**Khaeroni, S.Si.M.Si**  
NIP 19830318200604 1 003

## PENGESAHAN

Skripsi a.n.Siti Khofipah, NIM : 142400732 yang berjudul *Pengaruh Latihan Beban Dengan Alat Gerakan Dalam Meningkatkan Power Tangan Pukulan Lob Bulutangkis (Kuasi Eksperimen Ekstrakurikuler Di SD Negeri II Sindangsari Lebak-Banten)*, telah diujikan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 13 Juli 2018

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2018

Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

**M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd**  
NIP 19740731199903 1 001

**Gut Windarsih, S.Si., M.Si.**  
NIP -

Anggota:

Penguji I

Penguji II

**Dr. H. Agus Gunawan, M.Pd**  
NIP 10610514198703 1 003

**Uyu Mu'awwanah, M.Pd**  
NIP 19790613200604 2 002

Pembimbing I

Pembimbing II

**Akrom, S.Ag.M.Si**  
NIP. 19750806200501 1 005

**Drs. Sabri, M.Pd**  
NIP. 19641006 199403 1 004

## **PERSEMBAHAN**

*Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtua yang bernama Muhammad Hani S.Pdi dan Tati saptiah. Terimakasihku ucapkan kepada orang tuaku yang selalu mendo'akan dan kedua adikku pajrurrohman dan arda bili yang selalu menemani, menghiburku, menyemangati, dan mensupport serta tak lupa kepada semua keluarga besarku sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai langkah awal menggapai cita-cita.*

**MOTTO**

*“Life Is Aqidah And Struggle”*

*“hidup itu adalah akidah dan perjuangan”*

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis bernama Siti Khofipah dilahirkan di Lebak pada tanggal 05 Maret 1995, tepatnya di kampung sangiang, Desa Sindangsari, Kecamatan Sajira, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Penulis anak ke 1 dari 3 bersaudara.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah sebagai berikut:

SDN Sindangsari II lulus tahun 2007, SMP Negeri I Sajira lulus tahun 2010, SMA Pondok Pesantren Modern Al-Hidayah lulus tahun 2014, dan pada tahun 2014 melanjutkan ke Perguruan Tinggi Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Pada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Selama masa perkuliahan penulis mengikuti beberapa organisasi diantaranya: UKM pramuka tahun 2014-2015.



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan kemudahan serta taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, para sahabat serta para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah banyak membantu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya. Terutama penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Subhan, M.Ed. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SMH Banten.
3. Bapak Khaeroni, S.Si.M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SMH Banten.
4. Bapak Akrom, S.Ag.M.Si. Sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. Sabri, M.Pd., sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten.
6. Bapak Asep Romli, S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri II Sindangsari yang telah memberikan izin penelitian, serta memberikan kelancaran pada penulis selama penelitian.
7. Bapak Abdul Jalil, S.Pd. Guru Mata Pelajaran Penjaskes SD Negeri II Sindangsari, yang telah mendampingi saat penelitian, serta memberi kelancaran pada penulis selama penelitian.
8. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT. membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Amiin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Serang, 26 Juni 2018

Penulis,

**Siti Khofipah**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
USULAN MUNAQOSAH.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
RIWAYAT HIDUP .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GRAFIK .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Media Pembelajaran .....	9
1. Pengertian Media/Alat Peraga Pembelajaran .....	9

2. Manfaat Media .....	11
B. Latihan Beban .....	11
1. Pengertian Latihan Beban .....	11
2. Jenis-Jenis Kontraksi Otot .....	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tenaga .....	14
C. Power Tangan .....	17
1. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	17
2. Manfaat Kekuatan Otot Lengan. ....	17
D. Permainan Bulutangkis.....	18
1. Teknik Dasar Bulutangkis . ....	19
2. Jenis-Jenis Pukulan .....	20
3. Peralatan Dan Perlengkapan.....	28
4. Sistem Peraturan .....	29
5. Ukuran Dan Gambar Lapangan.....	31
E. Kerangka Berfikir.....	32
F. Hasil Penelitian Terdahulu .....	34
1. Hasil Penelitian Muhammad Ishak.....	34
2. Hasil Penelitian Dihad Rahadi Sahid.....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 38**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
B. Metode Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Variabel Penelitian .....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	44
1. Instrumen .....	44
2. Jurnal Kegiatan .....	45

3. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	49
G. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Penelitian .....	51
B. Uji Prasyarat Analisis .....	58
C. Uji Hipotesis .....	62
D. Pembahasan .....	63
<b>Bab V PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

1. Daftar nama-nama yang mengikuti ekstrakurikuler .....	43
2. Kegiatan treatment dan kontrol .....	45
3. Tabel penilaian .... ..	52
3. Skor Nilai ( <i>Pretest</i> ) Kelas Eksperimen .....	53
4. Skor Nilai ( <i>Posttest</i> ) Kelas Eksperimen .....	55
5. Skor Nilai ( <i>Pretest</i> ) Kelas Kontrol .....	56
6. Skor Nilai ( <i>Posttest</i> ) Kelas Kontrol.....	57
7. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	59
8. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	61
9. Uji Hipotesis..... ..	62

