



**PERBEDAAN PENGARUH METODE *LATIHAN DUMBBELL KICKBACKS*
DAN *REVERSE WRIST CURL* TERHADAP KEMAMPUAN BACKHAND
LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET CLUB PB
SUKOWATI KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**OLEH:
MUHAMMAD FAJAR ABDULLAH
NIM. D0219081**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE *LATIHAN DUMBBELL KICKBACKS*
DAN *REVERSE WRIST CURL* TERHADAP KEMAMPUAN BACKHAND
LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET CLUB PB
SUKOWATI KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2023**

**OLEH:
MUHAMMAD FAJAR ABDULLAH
D0219081**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Backhand Lop* dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023”, karya :

Nama : Muhammad Fajar Abdullah

Nim : D0219081

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 06 Juni 2023

Pembimbing 1



Drs. H. Muhammad Yusuf, M.Pd
NIDN. 024115901

Pembimbing 2



Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or
NIDN. 0608048401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dumbbell Kickbacks dan Reverse Wrist Curl Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023”, karya:

Nama : Muhammad Fajar Abdullah

Nim : D0219081

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memnuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan penguji Skripsi

	Nama
Ketua	: Dr. Shodiq Hutomono, M,Kes
Sekretaris	: Jasmani, S.Pd, M.Or
Penguji I	: Drs. H. M. Yusuf, M.Pd
Penguji II	: Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTO

*“Hargailah sebuah waktu sebab waaktu tidak akan pernah terulagan kembali
layaknya sebuah pengalaman jadikan pengalaman adalah guru kita yang akan
membawa kita yang lebih baik“*

(M. Fajar A)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan Kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono ,M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitriya Yulianto ,S.Pd., M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. H. Muhammad Yusuf , M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Muchhamad Sholeh ,S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

M.F.A

ABSTRAK

Muhammad Fajar Abdullah. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DUMBBELL KICKBACKS DAN REVERSE WRIST CURL TERHADAP KEMAMPUAN BACKHAND LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET KLUB PB SUKOWATI KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan *Reverse Wrist Curl* Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan *Backhand Lob* dengan Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan *Reverse Wrist Curl* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Backhand Lob* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Backhand Lob* menggunakan tes kemampuan *Backhand Lob* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Suharsimi Arikunto (2006.106) Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan Metode Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan *Reverse Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 2.45 lebih besar dari pada t tabel = 1.765 dengan taraf 0,05%. (2) Metode *Reverse Wrist Curl* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Dumbbell Kickbacks* terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Sukowati Kabupaten Sragen Tahun 2023. Berdasarkan persentase hasil *Backhand Lob* Bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Reverse wrist Curl*) adalah 12.00% > kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Dumbbell Kickbacks*) adalah 10.21%.

Kata Kunci : *Dumbbell Kickbacks, Reverse Wrist Curl, Backhand Lob*

ABSTRACT

Muhammad Fajar Abdullah. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF DUMBBELL KICKBACKS AND REVERSE WRIST CURL TRAINING METHODS ON BACKHAND LOB ABILITY IN BADMINTON GAMES AT ATHLETES OF CLUB PB SUKOWATI, SRAGEN DISTRICT, IN 2023.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan.

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of the Dumbbell Kickbacks and Reverse Wrist Curl Training Methods on Backhand Lob Ability in Badminton Games for PB Sukowati Club Athletes in Sragen Regency in 2023, and if there are differences then to find out which one is better between Dumbbell Kickbacks and Reverse Wrist Curl Exercises Backhand Lob Ability in Badminton Games for PB Sukowati Athletes in Sragen Regency in 2023.

The research sample was the Athlete Club of PB Sukowati, Sragen Regency, with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of backhand lob ability with dumbbell kickbacks and reverse wrist curl exercises as independent variables and the results of backhand lob ability as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the ability of the Backhand Lob uses the Backhand Lob ability test using the instructions for carrying out the test from Suharsimi Arikunto (2006.106). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in effect between using the Dumbbell Kickbacks and Reverse Wrist Curl Training Methods on Backhand Lob Ability in Badminton Games for Club PB Sukowati Athletes, Sragen Regency in 2023. This is evidenced from the results of the final test calculations each group, namely $t_{count} = 2.45$ greater than $t_{table} = 1.765$ with a significance level of 0,05%. (2) The Reverse Wrist Curl Method has a better effect than the Dumbbell Kickbacks method on Backhand Lob Ability in Badminton Games for PB Sukowati Club Athletes, Sragen Regency in 2023. Based on the percentage results of Badminton Backhand Lob, it shows that group 2 (the group that received treatment using the Backhand Lob method) Reverse wrist curl is 12.00% > group 1 (the group that received treatment using the Dumbbell Kickbacks method) is 10.21%.

Keywords : Dumbbell Kickbacks, Reverse Wrist Curl, Backhand Lob

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KERANGKA TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat <i>Backhand Lob</i> Dalam Permainan Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Kemampuan	Error! Bookmark not defined.
4. Latihan dan prinsip-prinsip latihan	Error! Bookmark not defined.
5. Latihan <i>Backhand Lob</i> dengan <i>Metode Dumbbell Kickbacks</i>	Error! Bookmark not defined.

6. Latihan <i>Backhand Lob</i> dengan Metode <i>Reveres Wrist Curl</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rancangan/Desain Kajian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Backhand Lob Bulutangkis pada kelompok 1 dan kelompok 2.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 2 (k2).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 2 (K2).....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2)...**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Pegangan Geblok Kasur**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Pegangan Inggris atau Kampak.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Pegangan *Backhand***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Pukulan *Backhand Clear/lob***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. Dumbbell Kickbacks**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. *Reverse Wrist Curl***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Two Group Pre-test-Post-test Design..**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Bagan pengelompokan dengan *ordinal pairing* . **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Data Hasil Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Test.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Uji Perbedaan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Homegenitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. T Tabel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Tabel Lilliefors	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Tabel F	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Dukumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian	

