

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN LATIHAN
CLAP PUSH-UP TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN BULUTANGKIS
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7
KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**PERI MECI PUTRA
NIM. 1103165**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN LATIHAN
CLAP PUSH-UP TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT LENGAN PEMAIN BULUTANGKIS
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7
KERINCI**

Nama : Peri Meci Putra

NIM : 1103165

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

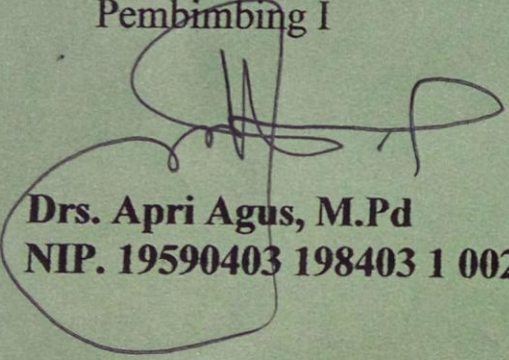
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

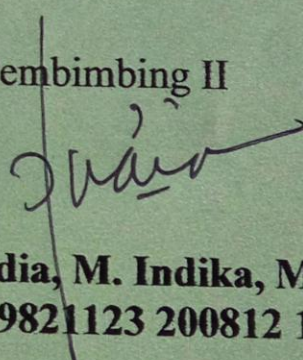
Padang, Februari 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I

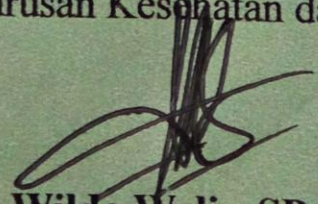

Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II


dr. Pudia, M. Indika, M.Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci

Nama : Peri Meci Putra

NIM : 1103165

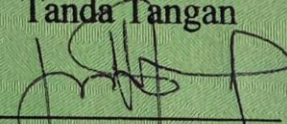

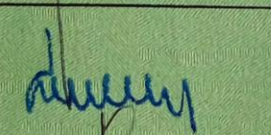
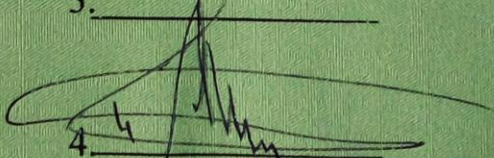
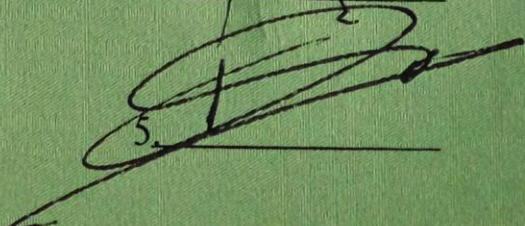
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

- | | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Drs. Apri Agus, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris | : dr. Pudia M. Indika, M.Kes | 2.  |
| 3. Anggota | : Prof. Dr. Gusril, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | : Drs. Abu Bakar, M.Si | 4.  |
| 5. Anggota | : Ahmad Chaeroni, S. Pd, M.Pd | 5.  |

ABSTRAK

Peri Meci Putra (2017) : Perbedaan Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, sedangkan penelitian dilaksanakan pada bulan November s/d Desember 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data dengan *two hand medicine ball put*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, 2) Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, 3) Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

Kata Kunci : Latihan *push-up*, Latihan *clap push-up*, Daya ledak otot lengan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Push-Up* dan Latihan *Clap Push-Up* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Syafrizar, M. Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M. Pd, pembimbing I, dan Bapak dr. Pudia, M. Indika, M. Kes, pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd, Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, dan Bapak Ahmad Chaeroni, S.Pd. M. Pd, tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
8. Pelatih Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, yang telah membantu dalam melakukan penelitian
9. Pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci, yang telah bekerja sama dalam melakukan penelitian
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Daya Ledak Otot Lengan	11
2. Latihan.....	18
3. Latihan <i>Push-Up</i>	20
4. Latihan <i>Clap Push-Up</i>	23
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitiann.....	27
B. Rancangan Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan sampel	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Definisi Operasional.....	29
G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Pengumpulan Data.....	32
I. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Norma Daya Ledak Otot Lengan <i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	32
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Push-Up</i>	34
4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak otot Lengan Sebelum Latihan <i>Clap Push-Up</i>	36
5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Setelah Latihan <i>Push-Up</i>	37
6. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan Setelah Latihan <i>Clap Push-Up</i>	38
7. Uji Normalitas Data Penelitian	40
8. Homogenitas Varian Data Penelitian	40

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Otot Lengan Atas	15
2. Gambar Latihan <i>Clap Push-Up</i>	23
3. Kerangka Konseptual	26
4. Desain Penelitian.....	27
5. Tes Daya Ledak Otot Lengan	31
6. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Push-Up</i>	35
7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Sebelum Latihan <i>Clap Push-Up</i>	36
8. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Sesudah Latihan <i>Push-Up</i>	38
9. Histogram Daya Ledak Otot Lengan Setelah Latihan <i>Clap Push-Up</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Penelitian	53
2. Program Latihan	54
3. Data Awal Penelitian	60
4. Rangkaing Data Awal	61
5. Data Awal Setelah Meaching	62
6. Data Akhir Penelitian.....	63
7. Penentuan Repetisi Latihan	64
8. Uji Normalitas Data	65
9. Uji Homogenitas.....	69
10. Uji Hipotesis	71
11. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	77
12. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	78
13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	79
14. Tabel Penilaian VO_2max	80
15. Dokumentasi Penelitian	81
16. Surat Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar.

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 halaman 8 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan sebagai berikut :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas

manusia itu sendiri. Mengembangkan aspek tingkah laku peserta didik untuk mendapatkan sesuai dengan yang diharapkan, maka sekolah turut bertanggung jawab. Kegiatan olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan olahraga di sekolah dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler. Dengan kegiatan ekstrakurikuler ini maka akan memberi kesempatan kepada murid untuk mengekspresikan minat bakatnya. Hal tersebut telah tercantum pada Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan kutipan di atas maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti : Sepakbola, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw, atletik, seni rupa, pramuka, olimpiade mata pelajaran, marching, band, UKS, PMR dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Bulutangkis adalah olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua

sama besar dan dipisahkan jaring/net yang tergantung di tiang net yang ditanam di tepi lapangan. Alat yang digunakan adalah raket sebagai pemukul serta “*shuttlecock*” sebagai bola yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *servis*, yang memukul bola dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga jalannya bola menyilang

Kerinci merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga bulutangkis, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah pertama, sekolah menengah atas, perguruan tinggi dan pada masyarakat.

Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga bulutangkis, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali tatap muka perminggu yang jadwal latihannya sudah diprogramkan oleh pelatih. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tidak terlepas dari motivasi yang diberikan oleh para pembina kegiatan ekstrakurikuler, ini

tentunya tidak terlepas dari latihan-latihan dan didukung oleh program latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus menerus sehingga pemain atau siswa dapat memiliki kemampuan teknik dasar bermain bulutangkis yang baik serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain bulutangkis tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, dan teknik dasar. Menurut Khairuddin (2010:92) “Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis adalah :kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan dan daya tahan”., sedangkan teknik dasar bermain bulutangkis menurut Muhajir (2007:23) adalah : “Cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkahakan kaki, posisi badan terhadap bola waktu (*timing*) yang tepat, teknik pukulan”. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) ”Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk menemukan

metoda dan pola untuk meningkatkan latihan kondisi fisik tersebut dalam menuju prestasi yang tinggi dalam olahraga bulutangkis, ada beberapa bentuk kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam kemajuan permainan bulutangkis yaitu, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan. Dengan adanya kondisi fisik yang baik dan bagus atlet bisa mengembangkan teknik dan taktik dengan sempurna sehingga atlet dapat meningkatkan prestasinya.

Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci melaksanakan pembinaan permainan bulutangkis tiga kali dalam satu minggu. Seharusnya Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci ini melahirkan pemain yang berprestasi, dikarenakan Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci telah melaksanakan latihan bulutangkis secara kontinyu, namun dari wawancara yang telah peneliti lakukan dengan pelatih bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci Bapak Andrika Yulius, S. Pd prestasi bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci masih rendah. Hal ini dapat lihat sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2015, Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2015 Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci mengikuti pertandingan Bupati Cup hanya 6 besar, sedangkan tahun 2016 Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci mengikuti pertandingan HUT Kabupaten Kerinci masuk babak penyisihan, sewaktu mengikuti pertandingan O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2016, Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci hanya masuk 8 besar.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan terhadap Pemain Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci salah satu penyebab kurangnya prestasi Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci disebabkan oleh daya ledak otot lengan pemain belum baik, hal ini terlihat ketika melakukan *smash*, pukulan yang dilakukan pemain tidak keras, sehingga mudah dikembalikan oleh pihak lawan, bola yang dipukul sering menyangkut di net, sehingga dengan kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh point. Hal ini juga dibenarkan oleh pelatih, bahwa daya ledak otot lengan pemain kurang baik, ini diketahui pelatih dari *smash* yang dilakukan pemain tidak bisa menciptakan poin, karena pukulannya tidak kuat dan keras sehingga mudah dikembalikan oleh lawan.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci diperoleh gambaran bahwa penyebab kegagalan pemain Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci dalam melakukan *smash* salah satunya kondisi fisik atlet yang masih belum baik, terutama sekali daya ledak otot lengan. Ternyata pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Daya ledak otot lengan merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bulutangkis, terutama sekali saat melakukan *smash*, baik itu *smash* pendek maupun *smash* jauh. jika seorang pemain tidak memiliki daya ledak otot lengan yang bagus saat melakukan

smash, tentunya *shuttlecock* yang dipukul tidak kuat dan mudah untuk dikembalikan oleh lawan. *Smash* dalam permainan bulutangkis merupakan pukulan bola (*shuttlecock*) tajam ke bawah dengan kecepatan yang keras. *Smash* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *smash* dilakukan dengan sekuat tenaga sehingga tidak bisa dikembalikan lawan.

Bertolak dari uraian di atas tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *smash* dibutuhkan unsur daya ledak otot lengan. Semakin bagus daya ledak otot lengan maka semakin kuat pukulannya. Untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Diantara bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan *push-up*, latihan *clap push-up*, latihan *medicine ball*. Latihan *push-up* adalah salah satu rangkaian latihan kekuatan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Latihan *push-up* juga merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Latihan *clap push-up* akan melatih *explosive power* (mengeluarkan tenaga sangat besar dalam waktu yang singkat) dan dada. Cara melakukan dari posisi bawah *push-up* biasa, dorong badan dari lantai setinggi tingginya agar melenting tinggi di udara. Pada saat badan berada di udara maka kedua tangan menepuk lalu turun secara perlahan kembali ke posisi awal *push-up*, lalu ulangi kembali.

Latihan *medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan sederhana dari metoda latihan pliometrik. Dimana latihan pliometrik ini bertujuan untuk

meningkatkan daya ledak otot lengan. Bola *medicine* yang digunakan disini berfungsi sebagai beban latihan. *Medicine ball* merupakan suatu istilah yang dapat diartikan sebagai sebuah bola yang memiliki ukuran yang bervariasi begitu juga dengan beratnya. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan bola *medicine* sebagai beban dan melakukan lemparan, operan/ pemindahan dengan bola tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci
2. Pengaruh latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
3. Kondisi fisik berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
4. Latihan berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
5. Pelatih berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dalam hal waktu, dana, dan kemampuan maka masalah penelitian ini dibatasi untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *clap push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci ?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif antara latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi permainan bulutangkis dengan latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* dalam meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan.
3. Pemain, sebagai bahan masukan dalam peningkatan komponen kemampuan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot lengan.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci yang dilakukan terhadap 18 siswa putra dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
2. Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.
3. Latihan *clap push-up* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan *push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, agar dapat memberikan latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci. Namun latihan *clap push-up* lebih baik digunakan dalam upaya

peningkatan daya ledak otot lengan pemain bulutangkis Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kerinci.

2. Pemain, mengingat terdapatnya pengaruh latihan *push-up* dan latihan *clap push-up* terhadap peningkatan daya ledak otot, diharapkan pemain lebih rajin dan serius untuk berlatih kedua bentuk latihan tersebut
3. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan kasus yang sama, agar sampel yang digunakan lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Bembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- _____. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.
- David, Sandler. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*. Singapore : Meyer & Meyer Sport
- <https://www.google.com/search?q=gambar+otot+lengan+atas&client>.
- <http://luminalik.blogspot.co.id/2016/09/tingkat-daya-ledak-otot-engan.html?m>
- <http://manfaat.co.id/10-manfaat-push-up-secara-rutin>.
- Hendri, Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johnson, Barry L, J.K Nelson. 1986. *Practical Measurements for evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Khairuddin. 2011. *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Padang : FIK
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Sinar Baru.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdikbud