

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
JUMP SMASH ATLET BULUTANGKIS PB. SPORTIF
BADMINTON CLUB BUKITTINGGI**

SKRIPSI



**ALFAHRIZA LUTHFI AMRI
NIM 2021/21087084**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPALATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Atlet Bulutangkis PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi

Nama : Alfahriza Luthfi Amri

NIM : 21087084

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

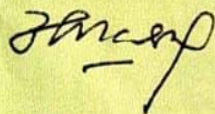
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons
NIP. 195707251986031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfahriza Luthfi Amri

NIM : 21087084

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SMASH* ATLET BULUTANGKIS PB. SPORTIF BADMINTON CLUB BUKITTINGGI

Padang, 14 Juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd, Kons

1

2. Anggota : Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Eval Edmizal, M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SMASH* ATLET BULUTANGKIS PB. SPORTIF BADMINTON CLUB BUKITTINGGI” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publishkan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 14 juli 2025

Yang membuat pernyataan

Alfahriza Luthfi Amri
NIM: 21087084

ABSTRAK

Alfahriza 2025. “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Atlet Bulutangkis PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jump smash* atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jump smash* atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah *ekperimen*, dengan desain penelitian “*one group pretest-posttest*”. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi yang berjumlah 27 atlet dengan 25 orang atlet putra dan 2 orang atlet putri. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sampel penelitian ini berjumlah 5 orang atlet pada usia 13-14 tahun. Instrumen penelitian ini adalah melakukan *pretest* dan *posttest* kemampuan *jump smash*. Dan teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jump smash* atlet. PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji *hipotesis* (uji-t) yang dilakukan dimana nilai T hitung > T.tabel (6, 325 > 2, 773) maka hipotesis dapat diterima. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jump smash*.

Keyword: *Jump Smash, Plyometric*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi limpahan rahmad, karunia, dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Atlet Bulutangkis PB. Sportif Badminton Club**”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang hingga mendapatkan gelar sarjana.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas terbaik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Masrun, M, Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Yendrizar, M. Pd dan Bapak Dr. Eval Edmizal, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan meberikan masukan-masukan positif kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mas perkuliaahan.
7. Ayahanda Amrizal, seorang ayah yang penulis banggakan, terimakasih telah memberikan segala hal yang terbaik dalam hidup penulis, mungkin beliaua bukan seorang sarjana akan tetapi beliau selalu memberikan dukungan kepada penulis untuk bisa lebih baik dari dirinya.
8. Ibunda irmalinda, seorang ibu yang sangat penulis sayangi, terimakasih telah memberikan kasih sayang tiada batas untuk penulis, terimakasih juga atas segala doa yang telah beliau panjatkan untuk penulis sehingga penulis bisa menuntaskan studi pendidikan sarjana.
9. Saudari Saniyyah Amri, saudari perempuan penulis yang penulis sayangi dan penulis banggakan.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas ilmu keolahragaan UNP yang seperjuanagn yang telah memberikan dukunngan selama proses pengerjaan skripsi ini.
11. Teman dekat penulis, Humed, Deon, dan Ali yang telah menjadi teman baik penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan ini.

12. Dan teruntuk seseorang yang belum bisa penulis tuliskan namanya secara jelas disini, terimakasih telah memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
13. Dan untuk yang terakhir, penulis berterima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang kuat sampai sejauh ini. Terimakasih untuk tidak memilih menyerah ketika semua hal terasa berat dan rasanya ingin berhenti, dan terimakasih untuk sudah tumbuh menjadi seseorang yang lebih dewasa karna banyak hal yang tidak sesuai dengan ekpektasi di kepala. Dan akhir perkuliahan ini gelar sarjana ini Fahri persembahkan untuk ke 2 orang tua terutama ayahanda Amrizal yang mungkin dulu pernah mengecap bangku perkullihan namun harus putus demi menghidupi sebuah keluarga yang telah kehilangan seorang ayah.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis, menyadari skripsi ini belum sempurna, maka dari ini penulis menerika kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulis selanjutnya.

Padang, 14 juli 2025

Alfahriza Luthfi Amri

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. KajianTeori.....	11
1. Bulutangkis	11
2. <i>Jump Smash</i>	22
3. <i>Plyometric</i>	28
4. Latihan	38
B. Penelitian Yang Relevan.....	44
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Defenisi Operasional Variabel.....	48
C. Populasi dan Sampel.....	49
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data.....	54
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Deskripsi hasil <i>pre-test</i>	56
2. Deskripsi hasil <i>post-test</i>	58
B. Pengujian Bersyarat Analisis Data	60
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Homogenitas	11

C. Uji Hipotesis	62
D. Pembahasan	62
E. Keterbatasan Penelitian.....	64
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Sarab	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Teknik Pegangan Raket.....	13
Gambar 2. Teknik Footwork.....	14
Gambar 3. Latihan <i>Jump to Box</i>	32
Gambar 4. Latihan <i>Depth Jump</i>	33
Gambar 5. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	34
Gambar 6. Latihan <i>Squad Jump</i>	34
Gambar 7. Latihan <i>Lunges Jump</i>	34
Gambar 8. Kerangka Konseptual	46
Gambar 9. Desain Penelitian.....	47
Gambar 10. Instrumen Penelitian.....	53
Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	57
Gambar 12. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	59
Gambar 13. Pengambilan <i>Pre-test</i>	80
Gambar 14. Perlakuan Penelitian.....	80
Gambar 15. Pengambilan <i>Post-test</i>	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	49
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	50
Tabel 3. Data Deskripsi <i>Pre-test</i>	56
Tabel 4. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	57
Tabel 5. Data Deskripsi Post-test.....	58
Tabel 6. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	59
Tabel 7. Uji Normalitas.....	60
Tabel 8. Uji Homogenitas	61
Tabel 9. Uji Hipotesis	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Sampel Penelitian	70
Lampiran 2. <i>Pre-test</i>	70
Lampiran 3. Jadwal Latihan	70
Lampiran 4. Program Latihan	71
Lampiran 5. <i>Post-test</i>	76
Lampiran 6. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	76
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	76
Lampiran 8. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	77
Lampiran 9. Uji Normalitas	78
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 11. Uji Hipotesis	79
Lampiran 12. Dokumentasi	79
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 14. Abesensi atlet.....	82
Lampiran 15. Surat Validasi Alat	82
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga merupakan rutinitas yang dibutuhkan dalam kehidupan. Di era modern seperti saat sekarang ini, dimana manusia terlalu sibuk dengan pekerjaan membuat mereka lupa dengan kesehatan mereka sendiri. Melakukan aktivitas olahraga bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani yang berdampak kepada semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Banyak kalangan masyarakat Indonesia menjadikan olahraga sebagai bagian dari hidup mereka. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang menyenangkan. Olahraga sendiri dapat dilakukan oleh semua kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia sekalipun. Dengan tumbuhnya kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya berolahraga akan menghasilkan SDM yang sehat secara jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga Nasional pada Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas hidup, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan pernyataan diatas ada banyak sekali manfaat dari berolahraga. Selain untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani, melakukan aktivitas olahraga juga bermanfaat kepada peningkatan prestasi. Olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi seseorang disebut dengan olahraga prestasi.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mendapatkan prestasi di dunia olahraga adalah dengan memenangkan perlombaan-perlombaan dalam salah satu cabang olahraga tertentu Peningkatan prestasi olahraga tidak terlepas dari pembinaan yang dilakukan, seperti yang tertulis pada Undang RI Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 27 ayat 6 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Dari pernyataan tersebut pembinaan olahraga sangatlah penting agar tercapainya peningkatan prestasi yang diinginkan.

Salah satu olahraga prestasi yang sangat banyak peminatnya adalah olahraga bulutangkis. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan menggunakan raket sebagai media permainan yang dapat di mainkan oleh dua atau empat orang yang berdiri pada bidang lapangan yang berbeda yang di batasi oleh net (Aksan, 2016). Permainan bulutangkis termasuk kedalam cabang olahraga individu yang dimainkan menggunakan raket sebagai media pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul melewati net. permainan ini tidak sulit dimainkan, permainan ini dapat di mainkan oleh dua orang

(single) atau 4 orang yang saling berpasangan (double). oleh karena itu olahraga bulutangkis sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat.

Di Indonesia olahraga bulutangkis masuk pada tahun 1930. Masuknya olahraga bulutangkis di Indonesia berawal dari daerah bagian barat Indonesia yaitu Sumatra. Masuknya bulutangkis di Sumatra di bawa oleh Negara jajahan Inggris yaitu Malaysia dan Singapura. Tidak hanya di Sumatra bulutangkis juga berkembang di Jakarta. Dan pada tahun yang sama di dirikan Ikatan Sport Indonesia (ISI) yang menaungi bulutangkis pada masa itu. Pada tahun 1942 pada masa pendudukan Jepang olahraga bulutangkis berkembang pesat. Dan tepat pada 5 Mei 1951 di Bandung di bentuklah organisasi bulutangkis tingkat nasional yang diberinama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Dengan lahirnya PBSI merupakan awal dari kebangkitan bulutangkis di Indonesia. Ketua umum PBSI pada masa itu A. Rochdi Partaatmadja. Dan setelah dibentuknya PBSI Indonesia mendaftarkan diri ke *International Badminton Federation* (IBF) pada thun 1953.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif. Banyak sekali perlombaan bulutangkis mulai dari tingkat dunia sampai ketingkat daerah sekalipun. Di Indonesia pertandingan pertandingan bulutangkis sangat sering di perlombakan mulai dari tingkat dari tingkat daerah (PORDA), tingkat Provinsi (PORPROV), dan tingkat Nasional (PON). Petandingan ini diadakan bertujuan untuk membentuk atlet bulutangkis yang berprestasi mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional.

Olahraga bulutangkis sangat berkembang di Indonesia salah satunya di Provinsi Sumatra Barat. Olahraga bulutangkis di Provinsi Sumatra barat sangat berkembang atau bisa dikatakan sudah maju. Hal ini di tunjukan dari pembinaan oleh pihak PBSI Sumatra Barat yang tidak main-main untuk mamajukan prestasi atlet di wilah Provinsi Sumatra Barat. PBSI Sumatra Barat selalu memberikan wadah kepada atlet untuk meningkatkan prestasi di bulutangkis dengan mengadakan kejuaran-kejuaranan rutin hampir tiap bulannya.

Pesatnya perkembangan bulutangkis di Provinsi Sumatra Barat sampai ke daerah-daerah kabupaten dan kota yang ada di Provinsi Sumatra Barat salah satunya di Kota Bukittinggi. Perkembangan bulutangkis di Kota Bukittinggi tergolong baik, hal ini di tunjukan Kota Bukittinggi selalu melahirkan atlet-atlet yang dapat bersaing di tingkat Provinsi Sumatra Barat, mulai dari tingkat pelajar melalui kejuaran O2SN sampai ke tingkat yang lebih profesional seperti PORPROV. Kemajuan ini tidak lepas dari peran club-club bulutangkis yang ada di kota bulkittinggi yang selalu membentuk dan menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi.

Salah satu club yang membentuk dan membina atlet berpotensi di Kota bukittinggi adalah PB. Sportif Badminton Club. PB. Sportif Badminton Club merupakan salah satu club bulutangkis yang ada di Kota Bukittinggi yang membina atlet muda berpotensi di Kota Bukittinggi. Pembinaan ini dilakukan mulai dari kategori usia dini, anak-anak, remaja, dewasa, dan Taruna. PB. Sportif Badmonton Club ini didirikan pada tahun 2019 oleh Muhammad

Rizaldi. PB. Sportif Badminton Club juga aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan bulutangkis mulai dari tingkat Kota sampai ke tingkat Provinsi sekalipun. Selain aktif mengikuti kejuaraan PB. Sportif Badminton Club juga aktif melakukan *sparing* dengan club-club bulutangkis yang ada di Sumatra Barat. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengasah kemampuan atlet dan mental atlet dalam bermain.

Untuk menjadi seorang atlet bulutangkis yang berprestasi seorang atlet harus memiliki empat komponen penting dalam dirinya. Seorang atlet bulutangkis untuk dapat berprestasi harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus. Ke empat komponen ini merupakan sebuah kesatuan utuh yang tidak dapat di pisahkan. Oleh karena itu seorang atlet bulutangkis tidak bisa hanya berfokus kepada kemampuan teknik atau kemampuan fisik saja, akan tetapi seorang atlet yang baik akan berfokus kepada peningkatan ke empat komponen tersebut. Ke empat komponen tersebut merupakan faktor internal yang berasal dari dalam diri atlet tersebut.

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet adalah peran pelatih. Pelatih memiliki peran penting dalam peningkatan prestasi atlet yang dilatihnya. Untuk meningkat prestasi atlet diperlukan pelatih yang berlisensi. Hal ini dikarenakan ketika seorang pelatih tidak memiliki lisensi sebagai seorang pelatih bulutangkis, apalagi dia juga bukan seorang atlet dan tidak pula mengikuti penataran sebagai seorang pelatih tentu harapan tidak sesuai yang terjadi. Maka dari itu diharapkan seorang

pelatih bulutangkis merupakan mantan atlet, sarjana olahraga, dan memiliki lisensi sebagai seorang pelatih bulutangkis guna untuk mencapai prestasi atlet yang dilatihnya.

Seorang pelatih harus memiliki sebuah program latihan. Program latihan sangat penting bagi seorang pelatih karena kalau tidak memiliki program latihan sesampainya pelatih dilapangan apa yang di ingatnya itu yang dilatihnya, sehingga terjadi *overlapping* atau tumpang tindih dalam latihan. Semisalnya latihan di hari senin latihan teknik dan di hari selasa kembali melakukan latihan teknik, hal ini akan membuat kejenuhan dan menurunnya motivasi atlet ketika menjalani latihan. Maka dari itu pelatih harus memiliki sebuah program latihan supaya tidak terjadinya *overlapping* atau tumpang tindih dalam latihan. Dengan adanya program latihan yang terencana, terstruktur, dan sistematis akan meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet.

Sarana dan prasarana juga menunjang kelancaran dari program latihan. Sarana dan prasarana yang lengkap dan layak digunakan akan membantu kelancaran dalam menjalani proses latihan. Hal ini akan berdampak terhadap kemajuan dan perkembangan atlet dalam latihan. Sebaliknya, sarana dan prasarana yang kurang lengkap dan tidak memadai akan membuat proses latihan berjalan kurang maksimal. Hal ini berdampak buruk terhadap kemajuan dan perkembangan atlet dalam latihan.

Seorang atlet bulutangkis harus membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi yang seimbang akan membantu atlet dalam meningkatkan performa dalam latihan maupun pertandingan. Ketika asupan gizi terpenuhi

atlet menjadi tidak mudah lelah dan lesu. Dan sebaliknya ketika asupan gizi atlet tidak terpenuhi, atlet akan mudah mengalami kelelahan dan lesu yang akan berdampak terhadap penurunan performa dalam latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu asupan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan prestasi atlet. Menurut (Sin & Hudayani, 2020) motivasi dan dukungan dari orang tua adalah kunci dalam perkembangan prestasi atlet bulutangkis mereka. Seorang atlet yang memiliki motivasi cenderung lebih semangat dalam menjalani latihan dan pertandingan, dibandingkan atlet yang tidak memiliki motivasi. Selain memberikan dukungan dan motivasi orang tua juga bisa menjadi pelatih pendukung bagi atlet mereka dengan membantu menganalisis pada saat pertandingan, dan memberikan apresiasi dalam setiap peningkatan dalam latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak pelatih PB Sportif Badminton Club terlihat bahwa kemampuan atlet yang dalam melakukan *jump smash* masih belum maksimal. Dimana ketika atlet melakukan *jump smash shuttlecock* masih banyak yang menyangkut di net dan kurang tajam. Selain itu, ketika atlet melakukan *jump smash* mereka terlihat cepat merasa lelah yang mengakibatkan lompatan *vertical* menjadi kurang maksimal. Dari fenomena yang peneliti amati peneliti menilai bahwa daya ledak otot tungkai mereka masih lemah.

Dari permasalahan di PB. Sportif Badminton peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk membantu meningkatkan kemampuan daya ledak otot yang akan mempengaruhi kemampuan atlet PB. Sportif Badminton dalam melakukan *jump smash*. Salah satu metode latihan yang akan peneliti terapkan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah metode latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, hal ini dikarenakan latihan *plyometric* merupakan latihan yang melatih sekelompok otot tungkai untuk melakukan usaha maksimal dalam jangka waktu singkat.

Prestasi PB. Sportif Badminton Club diawali pada tahun 2022 dimana atlet PB. Sportif Badminton Club meraih 2 medali perunggu pada kategori tunggal pra usia dini putra dan usia dini pada pertandingan Padang Open 2022. Pada tahun 2023 PB. Sportif Badminton Club berhasil meraih 3 medali dimana diantaranya 1 medali perak pada kategori tunggal usia dini putra dan 2 medali perunggu pada tunggal anak-anak putra dan tunggal pemula putri pada KEJURDA 2023. Pada tahun 2024 PB. Sportif badminton Club hanya menyumbang 1 medali perak dalam kategori tunggal remaja putra Sirkuit SUMBAR. Dari data pertandingan di atas PB. Sportif Badminton Club belum pernah menjadi juara.

Dari pernyataan di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Atlet Bulutangkis PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi” Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa bermanfaat bagi pelatih PB. Sportif Badminton Club

sebagai sebuah metode latihan yang baru untuk meningkatkan kemampuan atlet PB. Sportif Badminton Club dalam melakukan *jump smash* kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang di kemukakan di atas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pembinaan atlet sangatlah penting untuk menunjang peningkatan prestasi atlet yang di inginkan.
2. Pelatih harus memiliki program latihan untuk menghindari terjadinya kejenuhan atlet dalam menjalani latihan
3. Sarana dan prasarana dapat membantu meningkatkan kemampuan *Jump Smash* atlet PB. Sportif Badminton Club
4. Asupan gizi seimbang mempengaruhi performa atlet pada saat latihan maupun pertandingan
5. Rendahnya motivasi atlet dalam latihan
6. Aspek kondisi fisik mempengaruhi kemampuan atlet dalam menjalani program latihan maupun pertandingan.
7. Latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *Jump Smash* atlet PB. Sportif Badminton Club.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan maka batas dari penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *plyometric*

Terhadap Kemampuan *Jump Smash* Atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat di ambil rumusan masalah yaitu: apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan *jump smash* atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jump smash* atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis salah satu syarat bagi penulis menuju gelar sarjana (S1).
2. Bagi pelatih sebagai pedoman bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan *jump smash* atlet bulutangkis.
3. Bagi atlet menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga bulutangkis.
4. Bagi Mahasiswa ebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain dari aspek kondisi fisik lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat perubahan yang signifikan pada penerapan latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *jump smash* atlet. PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis (Uji-T) yang dilakukan dimana nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($6,325 > 2,773$) maka hipotesis dapat diterima. Selain itu juga terjadi peningkatan nilai rata-rata atlet yang awalnya pada *pre-test* 23 meningkat pada pengambilan *post-test* menjadi 27.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka penulis memberikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi pihak pelatih, agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman atau acuan dalam meningkatkan kemampuan atlet dan sebagai bahan evaluasi untuk merancang program latihan yang lebih bervariasi.
2. Bagi atlet PB. Sportif Badminton Club Bukittinggi, agar lebih memiliki disiplin dan mempunyai kesadaran diri dalam menjalani latihan yang diberikan
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan lebih memperluas jangkauan penelitian, dan menggunakan instrument penelitian yang tepat untuk mengukur kemampuan *jump smash*

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. A. P (2018). Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. Yogyakarta: Zahir Publishing
- Aksan, Hermawan (2016). Mahir Bermain Bulutangkis. Bandung: NUANSA.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.325>
- Azis, A. (2024). Pelatihan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis di Desa Pandan Wangi Kabupaten Lombok Timur. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 48–56. <https://doi.org/10.36312/nuras.v4i2.266>
- Bafirman, Hidayat, R. A., Sabillah, M. I., Rahman, D., Zarya, F., Ockta, Y., & Festiawan, R. (2024). The role of sport psychology in improving the performance of badminton athletes: a systematic review. *Retos*, 61, 1126–1137. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109088>
- Bafirman & Wahyuri. S. A, (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: PT. RajaGrafindo Persada
- Booth, M. A., & Orr, R. (2016). Effects of plyometric training on sports performance. *Strength and Conditioning Journal*, 38(1), 30–37. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000183>
- Cabello-Manrique, D., Lorente, J. A., Padial-Ruz, R., & Puga-González, E. (2022). Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159077>
- Chandra, S., Sharma, A., Malhotra, N., Rizvi, M. R., & Kumari, S. (2023). Effects of Plyometric Training on the Agility, Speed, and Explosive Power of Male Collegiate Badminton Players. *Journal of Lifestyle Medicine*, 13(1), 52–58. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.1.52>
- Edmizal, E., Barlian, E., & Donie, D. (2022). Validity and Reliability Test of Badminton Smash Accuracy. *Journal of Educational ...*, 5(2), 128–131. <https://doi.org/10.32698/02032>
- Edmizal, E., Donie, & Soniawan, V. (2020). Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 1–13.
- Febriyanto, R., Dan, P., & Rochmania, A. (2020). Efek Kinesiotaping Terhadap

- Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Sprinter (100M): Study Pada Ronggolawe Atletik Club. *Evaluation Athlete Performance*, 4(1), 516.
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Drilling Lob Dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 77–82.
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.793>
- Hasibuan, N., Siregar, S., & Samosir, A. S. (2023). Pengaruh latihan smash berbasis target games terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 7, 94–103.
- He, Z., Liu, G., Zhang, B., Ye, B., & Zhu, H. (2024). Impact of specialized fatigue and backhand smash on the ankle biomechanics of female badminton players. *Scientific Reports*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61141-z>
- Isra, Z., & Asnaldi, A. (2020). Analisis Koordinasi Teknik Jump Smash Pemain Bulutangkis PB. Formula Padang Panjang. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 12(1), 45–55. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24013>
- Jones, A. M., Thompson, C., Wylie, L. J., & Vanhatalo, A. (2018). Dietary nitrate and physical performance. *Annual Review of Nutrition*, 38, 303–328. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-082117-051622>
- Lin, X., Hu, Y., & Sheng, Y. (2025). The Effect of Electrical Stimulation Strength Training on Lower Limb Muscle Activation Characteristics During the Jump Smash Performance in Badminton Based on the EMS and EMG Sensors. *Sensors*, 25(2). <https://doi.org/10.3390/s25020577>
- Lolia Manurizal, Made Armade, M. J. (2020). *BADMINTON, HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN ACCURACY JUMP SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER*. 4(2), 94–106.
- Marpaung, D. R., & Sari, R. M. (2022). The implementation of plyometrics circuit model to increase jump power. *Journal of Physics: Conference Series*, 2193(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2193/1/012080>
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya

- Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Pratama, P. G. (2021). Pengaruh Latihan Squad Jump Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Anggar UKM Universitas Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 21–28.
- Putri Isabella, A., & Perwira Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Putri, P. A. E., Donie, Adnan, F., & Yenes Ronni. (2020). *Kata Kunci : Metode Circuit Training ; Daya Ledak Otot Tungkai ; Daya Ledak Otot Lengan PENDAHULUAN*. 2, 680–691.
- Rahmat, & Anggaran, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Neuropsychology*, 4(8), 1–11. http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Shedge, S. S., Ramteke, S. U., & Jaiswal, P. R. (2024). Optimizing Agility and Athletic Proficiency in Badminton Athletes Through Plyometric Training: A Review. *Cureus*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.52596>
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Sofyan, D., Abdullah, K. H., Melendres Tanucan, J. C., Susanto, N., & Hidayat, Y. (2024). Unlocking the Secrets of Successful Sports Training: A Bibliometric Analysis. *Journal of Scientometric Research*, 13(2), 575–588. <https://doi.org/10.5530/jscires.13.2.45>
- Sondakh, N., Tamunu, D., & Walangitan, T. (2024). Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Sma Yadika Langowan. *Jurnal Olympus*, 4(2), 324–334. <https://doi.org/10.53682/jo.v4i2.8613>
- Sugiono, (2005). *Metode Penelitian Administrasi*.: PT. Alfabeta, Bandung.
- Syahriadi, S. (2020). Latihan Pliometrik dan Latihan Berbeban terhadap JumpingSmash Atlet Bulutangkis. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 133–142.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1048>
- Ummah, M. S. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pemula di Asjad Club Pontianak. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Utvi Hinda Zhannisa, I. F. R., & Bertika Kusuma Prastiwi, D. S. P. (2020). *Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang*. 4(November), 274–282.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Sovia. *Kondisi Fisik*, 2, 1–13.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wijaya, C. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Performa Atletik: Kajian Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 3(2), 1–22.
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/150>
- Yendrizar, Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi : Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57–63.
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/11014>
- Ying, S. (2024). Impact of Badminton Course on the Physical, Emotional and Social Wellness Status of the College Students. *International Journal of Education and Humanities*, 15(3), 177–180.
<https://doi.org/10.54097/1a90zf08>