

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETERAMPILAN *FOREHAND LOB* PADA ATLET
BULUTANGKIS PB PASHAJAYA
PADA TAHUN 2025**

Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

oleh

Kamilia Sahirah

21104097




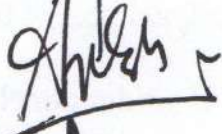


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
KOTA BANDA ACEH
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

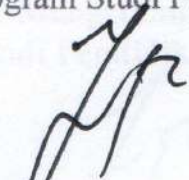
PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN FOREHAND LOB PADA ATLET BULUTANGKIS PB PASHA JAYA PADA TAHUN 2025

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 10 September 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: <u>Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd</u> NIDN.1313109001	()
Pembimbing II	: <u>Novia Rozalini, M.Pd</u> NIDN.1308119101	()
Penguji II	: <u>Rahmat Fitra, M.Pd</u> NIDN. 1307088702	()
Penguji I	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301	()

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN.0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



D. Syarifuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Kamilia Sahirah
NIM : 21104097
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan forehand lob pada atlet bulutangkis PB pasha jaya pada tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 10 September 2025

Pembimbing I



Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN *FOREHAND LOB* PADA ATLET BULUTANGKIS PB PASHA JAYA PADA TAHUN 2025

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda aceh, 10 September 2025

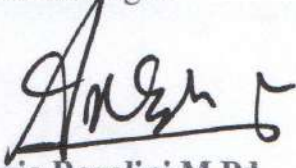
Pembimbing I



Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Banda aceh, 10 September 2025

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



D. Surtuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Kamilia Sahirah
NIM : 21104097
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas pendidikan jasmani

Banda Aceh, 10 September 2025

Yang membuat pernyataan,




Kamilia sahirah

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu. sesungguhnya janji allah adalah bener “

(Qs.Ar - Ruum 60)

“Bukan kesulitan yang membuat kita takut. tapi kesulitanlah yang membuat jadi
sulit jadi jangan mudah menyerah

(joko Widodo)

“selalu ada harga dalam sebuah proses. nikmati saja Lelah-lelah itu. lebarkan lagi
rasa sabar itu semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang
kau impikan mungkin tidak akan selalu berjalan lancar tapi gelombang gelombang
itu yang nanti bisa kau ceritakan

(boy Chandra)

PERSEMBAHAN

Dalam Proses Penyusunan Skripsi Ini, Penulis Tidak Dapat Berdiri Sendiri. Penulis Ingin Menyampaikan Rasa Terima Kasih Yang Sebesar-besarnya kepada:

1. Cinta Pertama Ku dan Serta Panutan Ku, Yaitu Ayahanda Marjoni S.Pi., M.Si Dan Pintu Surgaku, Ibunda Raden Roro Dwilistia Candra Mila S.H. Terima Kasih Yang Tak Terhingga Atas Segala Cinta, Doa, dan Pengorbanan Yang Telah Ayah dan Ibu Curahkan Sepanjang Perjalanan Hidupku. Dukungan Tiada Henti, Baik Secara Moral maupun Material, Menjadi Kekuatan Utama Yang Selalu Mendorongku Untuk Tetap Berjuang Hingga Titik Ini
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan serta dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan selama penulis berpendidikan
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini
5. Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Novia Rozalini, M.Pd selaku Pembimbing 2. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kesabaran dan perhatian Bapak dan Ibu dalam memberikan masukan serta motivasi menjadi sumber inspirasi bagi penulis

Untuk Terus Belajar Dan Menyelesaikan Skripsi Ini Dengan Sebaik-baiknya. Setiap Nasihat Dan Koreksi Yang Ibu Berikan Telah Membantu Penulis Memahami Lebih Dalam Mengenai Topik Penelitian Ini. Penulis Sangat Menghargai waktu Yang Telah Bapak Dan Ibu Luangkan Di Tengah Kesibukan Untuk Membimbing Dan Mendampingi Penulis Hingga Skripsi Ini Dapat terselesaikan.

6. Skripsi Ini Penulis Persembahkan Sebagai Wujud Rasa Hormat Dan Cinta Yang Tidak Pernah Pudar Meskipun Waktu Terus Berjalan. Kakak Adalah Salah Satu Alasan Saya Terus Berjuang Dan Berusaha Memberikan Yang Terbaik Dalam Setiap Aspek Kehidupan. Saya Selalu Berdoa Semoga Allah SWT Senantiasa Melimpahkan Rahmat-Nya Kepada Kakak,
7. Kepada Ke 2 Adik Cowok Yang Penulis Sayangi Dengan Penuh Rasa Syukur Dan Penghargaan, Penulis Ingin Menyampaikan Terima Kasih Yang Tulus Atas Segala Dukungan, Doa, Dan Semangat Yang Telah Kalian Berikan.
8. Dengan Hati Yang Penuh Rasa Syukur, Saya Ingin Mengungkapkan Rasa Terima kasih Yang Mendalam Kepada Semua Teman-teman Yang Telah Menjadi Bagian Dari Perjalanan Ini. Saya Menghargai Kebersamaan, Dukungan, Semangat, Dan Kolaborasi Yang Sangat Luar Biasa Saat Kita Melewati Setiap Rintangan Bersama

Banda Aceh, 10 September 2025
Penulis



Kamilia Sahirah

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke Hadirat Allah SWT Yang Telah Melimpahkan Rahmat, Karunia, dan Hidayah-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Dengan Judul **“Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Forehand Lob Pada Atlet Bulutangkis PB Pasha Jaya Pada Tahun 2025 .Skripsi** Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana, Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Topik Ini dipilih atas Dasar Kepedulian Penulis Terhadap Pentingnya Strategi Latihan Yang Efektif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Bulu Tangkis, Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Sejauh Mana Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan *Forehand Lob* Pada Atlet Bulutangkis, Khususnya yang berlatih di PB Pasha Jaya. Latihan Kekuatan Otot Lengan Diharapkan Dapat Meningkatkan Kemampuan Atlet Dalam Melaksanakan Teknik *Forehand Lob*, Yang Merupakan Salah Satu Teknik Penting Dalam Permainan Bulutangkis.

ABSTRAK

Kamilia Sahirah 2025, Pengaruh Latihan kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Forehand Lob pada Atlet PB Pasha Jaya Pada Tahun 2025. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pembimbing I Dr, Didi Yudha Pranata, M.Pd. Pembimbing II. Novia Rozalini, M.Pd.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga populer di Indonesia yang membutuhkan kombinasi keterampilan teknis, kekuatan fisik, dan strategi permainan. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai adalah forehand lob, yaitu pukulan yang diarahkan tinggi dan jauh ke belakang lapangan lawan untuk mengatur tempo permainan. Berdasarkan hasil pengamatan pada 15 atlet PB Pasha Jaya, ditemukan bahwa keterampilan forehand lob masih bervariasi. Sebagian atlet mampu melakukan pukulan dengan baik, sementara yang lain mengalami kesulitan dalam jarak, akurasi, dan ketinggian pukulan. Hal ini diduga disebabkan kurangnya latihan khusus untuk kekuatan otot lengan, yang memiliki peran penting dalam menghasilkan pukulan lob yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan keterampilan forehand lob. Dengan pendekatan eksperimen, data diperoleh melalui tes keterampilan forehand lob sebelum dan sesudah perlakuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest* satu kelompok. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 15 atlet bulutangkis pb pasha jaya yang dipilih secara purposive. Instrumen untuk mengumpulkan data adalah Tes keterampilan forehand lob yang dilakukan sebanyak 10 kali pukulan untuk menilai akurasi dan konsistensi sebelum serta sesudah perlakuan. Latihan kekuatan otot lengan diadakan selama 12 sesi dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest yang awalnya 28,4 naik menjadi 33,7 pada posttest. Jumlah total skor juga mengalami peningkatan dari 426 menjadi 506. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest dan posttest* berdistribusi normal ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired Sample T-Test*. Perhitungan *N-gain* menunjukkan adanya peningkatan meskipun relatif kecil dengan rata-rata sebesar 0,0768. Sementara itu, hasil uji *Paired Sample T-Test* memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($< 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan forehand lob pada atlet bulutangkis PB Pasha Jaya. Temuan ini mendukung teori bahwa latihan fisik yang terencana dapat meningkatkan pemahaman teknik dasar dalam permainan bulutangkis.

Kata kunci : kekuatan otot lengan; forehand lob; bulutangkis;

ABSTRACT

Kamilia Sahirah 2025, The Effect of Arm Muscle Strength Training on Forehand Lob Skills in PB Pasha Jaya Athletes in 2025. Thesis Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education Supervisor I Dr, Didi Yudha Pranata, M.Pd. Supervisor II. Novia Rozalini, M.Pd.

Badminton is one of the popular sports in Indonesia that requires a combination of technical skills, physical strength, and game strategy. One of the important basic techniques to master is the forehand lob, which is a shot that is directed high and far behind the opponent's court to control the tempo of the game. Based on observations on 15 PB Pasha Jaya athletes, it was found that forehand lob skills still vary. Some athletes are able to hit the shot well, while others have difficulty in distance, accuracy, and height of the shot. This is thought to be due to the lack of specific training for arm muscle strength, which has an important role in producing an optimal lob shot. This study aims to determine the effect of arm muscle strength training on improving forehand lob skills. With an experimental approach, data were obtained through a forehand lob skill test before and after treatment. The method used in this study is an experiment with a one-group *Pretest-Posttest* design. The subjects involved in this study consisted of 15 PB Pasha Jaya badminton athletes who were selected purposively. The instrument for collecting data was a forehand lob skill test which was carried out 10 times to assess accuracy and consistency before and after treatment. Arm muscle strength training was conducted for 12 sessions with a frequency of three times a week. The results showed that the average pretest score, which was initially 28.4, increased to 33.7 in the *posttest*. The total score also increased from 426 to 506. The results of the normality test showed that the *pretest* to 506. The results of the normality test indicate that the *pretest* and *posttest* data are normally distributed (Sig. > 0.05), so the analysis can be continued using the parametric test, Paired Sample T-Test. The N-gain calculation shows an increase although relatively small with an average of 0.0768. Meanwhile, the results of the *Paired Sample T-Test* show a significant difference between the *pretest* and *posttest* values with a Sig. (2-tailed) value of 0.001 (<0.05). It can be concluded that arm muscle strength training has a significant effect on improving forehand lob skills in PB Pasha Jaya badminton athletes. This finding supports the theory that planned physical training can improve the understanding of basic techniques in badminton.

Keywords: *arm muscle strength; forehand lob; badminton;*

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN TIM PENGUJI	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING	2
LEMBAR PERSETUJUAN	3
PERNYATAAN KEASLIAN.....	4
MOTTO	5
PERSEMBAHAN	6
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi masalah.....	3
1.3 Rumusan masalah.....	3
1.4 Tujuan masalah.....	3
1.5 Manfaat penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Pengertian Latihan kekuatan otot lengan	5
2.1.1 Tujuan Latihan kekuatan otot lengan.....	5
2.1.2 Jenis Latihan kekuatan otot lengan.....	7
2.1.3 Faktor faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan	13
2.2 Keterampilan forehand lob dalam bulutangkis	14
2.2.1. Pengertian forehand lob	15
2.2.2. Teknik forehand lob dalam bulutangkis.....	17
2.2.3. Faktor yang mempengaruhi keterampilan forehand lob.....	18
2.3 Hubungan Latihan kekuatan otot lengan dengan keterampilan forehand Lob	20
2.4 Kajian relevan	22
2.5 Kerangka berfikir	23
2.6 Hipotesis penelitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis penelitian	25
3.2 Tempat dan waktu penelitian.....	26
3.3 variabel penelitian.....	26
3.3.1 variabel indenpenden	26
3.3.2 variabel dependen	26
3.4 Populasi dan sample	27
3.4.1 populasi.....	27
3.4.2 Sampel.....	27
3.5 Teknik dan alat pengumpulan data.....	27
3.5.1 Teknik pengumpulan data	27
3.5.2 Alat pengumpulan data	30
3.6 Tekhnik analisis data	31
3.6.1 Uji normalitas.....	31
3.6.2 Uji N-Gain	31
3.6.3 Uji Hipotesis	32
BAB IV PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.2 Pengolahan Data	35
4.2.1 Hasil Uji normalitas	35
4.2.3 Hasil Uji N-Gain.....	38
4.3.3 Uji Hipotesis	39
4.4 Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 01 Kerangka berfikir	23
Tabel 02 kriteria penilaian	29
Tabel 03 Norma penilaian tes akurasi pukulan forehand lob.....	30
Tabel 04 Skor penilaian uji N-gain	32
Tabel 4.1 Pretest dan Postest.....	34
Tabel 4.2.2 Data uji normalitas dengan case processing summary.....	36
Tabel 4.2.3 Hasil uji normalitas keterampilan forehand lob.....	37
Tabel 4.2.3.1 Hasil rekapitulasi uji N -gain	38
Tabel 4.2.4.1 Hasil uji hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Plank</i>	7
Gambar 2.2 <i>dumbbell shoulder press</i>	7
Gambar 2.3 <i>bicep curl</i>	8
Gambar 2.4 <i>triceps dips</i>	9
Gambar 2.5 <i>wrist curl dan reverse</i>	10
Gambar 2.6 <i>diamond push</i>	11
Gambar 2.7 <i>shoulder lateral raise</i>	11
Gambar 2.8 <i>contration curl</i>	12
Gambar 2.9 <i>zona target</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan.....	49
Lampiran 2 from tes pretest.....	58
Lampiran 3 from tes posttest.....	63
Lampiran 4 Rekap hasil tes.....	68
Lampiran 5 Daftar Absen Atlet.....	69
Lampiran 6 t _{tabel}	70
Lampiran 7 data uji normalitas pretest dan posttest.....	71
Lampiran 8 data uji N-gain.....	77
Lampiran 9 hasil data uji hipotesis.....	78
Lampiran 10 surat izin melaksanakan penelitian dari dekan.....	80
Lampiran 11 sk pembimbing 1 dan 2.....	81
Lampiran 12 surat izin melaksanakan penelitian pb pasha jaya.....	82
Lampiran 13 surat balasan pb pasha jaya.....	83
Lampiran 14 foto dokumentasi.....	84
Lampiran 15 susunan panitia penelitian.....	90
Lampiran 16 riwayat hidup.....	91