

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP EXTENSION* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER BACKHAND* DALAM
PERMAINAN BULU TANGKIS PADA SISWA
O2SN SMA NEGERI 1 SINGKIL UTARA**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh:

**Ardiansyah
21104042**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026**

LEMBARAN PERSETUJUAN

Pengaruh Latihan *Tricep Extension* Terhadap Peningkatan *Power Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa 02SN SMA Negeri 1 Singkil Utara

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Matematika
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina BangsaGetsempena

Banda Aceh, 13 Mei 2026

Pembimbing I



Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui

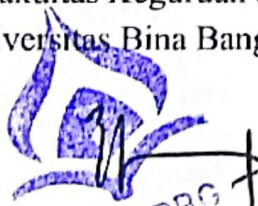
Ketua Prodi Pendidikan jasmani



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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina BangsaGetsempena



Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PENGESAHAN TIM PENGUJI

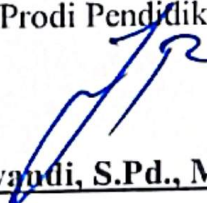
Pengaruh Latihan *Tricep Extension* Terhadap Peningkatan *Power Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa 02SN SMA Negeri 1 Singkil Utara

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 13 Mei 2026

Pembimbing I : Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601
Pembimbing II : Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301
Penguji I : Uly Muzakir, M.T
NIDN. 0127027902
Penguji II : Novia Rozalini M.Pd
NIDN. 1308119101



Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



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

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



Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

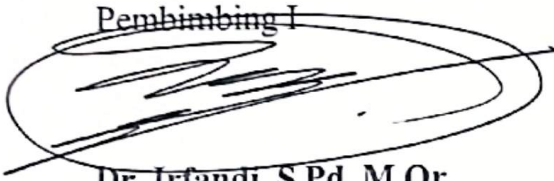
LEMBARAN PENGESAHAN KELULUSAN

Pengaruh Latihan *Tricep Extension* Terhadap Peningkatan *Power Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa 02SN SMA Negeri 1 Singkil Utara

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

Banda Aceh, 13 Mei 2026

Pembimbing I



Dr. Irfandi, S.Pd. M.Or
NIDN. 0120128601

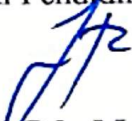
Pembimbing II



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui

Ketua Prodi Pendidikan jasmani



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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, PhD
NIDN : 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Ardiansyah

NIM : 21104042

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 temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Banda Aceh, 14 Mei 2026

Yang menandatangani pernyataan,


Ardiansyah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Para juara tidak berpikir dua kali tentang masa depan mereka. Mereka tahu itu akan datang bagaimanapun juga, jadi mereka bersiap untuk itu.”

(Alpha A. Timbo)

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

(Susi Pudjiastuti)

“Skripsi ini saya persembahkan sepenuh hati untuk kedua orang tua tercinta, Ibunda Warda, yang telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan doa dalam setiap langkah hidup saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta dukungan tanpa henti yang mengiringi perjalanan panjang hingga terselesaikannya karya sederhana ini.

“Karya ini juga saya dedikasikan untuk para dosen, sahabat seperjuangan, serta diri saya sendiri yang telah bertahan melewati segala proses dengan keyakinan bahwa usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil.”

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul: **“Pengaruh Latihan Tricep Extension terhadap Peningkatan *Power Backhand* dalam Permainan Bulu Tangkis pada Siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara”**.

Karya tulis ini disusun sebagai bentuk kontribusi nyata terhadap dunia pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam pembinaan siswa pelajar di tingkat sekolah menengah. Penulis meyakini bahwa peningkatan performa siswa tidak hanya bergantung pada semangat berlatih, tetapi juga pada pendekatan ilmiah yang tepat dalam merancang program latihan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sekaligus motivasi bagi para pelatih, guru olahraga, dan siswa muda dalam mengembangkan potensi diri secara terukur dan terarah.

Latar belakang dari penelitian ini berasal dari fenomena yang terjadi di lapangan, di mana masih banyak siswa muda yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *Backhand* dengan kuat dan akurat. Setelah dilakukan observasi awal, ditemukan bahwa salah satu faktor penyebabnya adalah lemahnya kekuatan otot triceps, yang berperan penting dalam teknik tersebut. Hal inilah yang kemudian mendorong penulis untuk melakukan penelitian eksperimental guna mengkaji

sejauh mana pengaruh latihan tricep extension terhadap peningkatan *power* pukulan *Backhand*.

Tentunya, karya ini tidak akan dapat tersusun dengan baik tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibunda tercinta, atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tiada henti yang selalu menjadi sumber kekuatan penulis hingga saat ini dan alm. Ayahanda tercinta yang telah lebih dahulu kembali ke hadirat Allah SWT. Meskipun beliau telah tiada, nilai-nilai kehidupan, semangat, dan doa yang beliau wariskan selalu menjadi penopang dalam setiap langkah.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah memberikan kesempatan mengikuti studi di UBBG.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah membantu kelancaran administrasi pengajuan dan penulisan proposal skripsi ini.
5. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or selaku pembimbing I dalam penulisan proposal skripsi ini yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya proposal skripsi ini.

6. Munzir, M.Pd. selaku pembimbing II dalam penulisan proposal skripsi ini yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya proposal skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Terima kasih juga kepada teman-teman dan seluruh Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, terutama angkatan 2020 yang telah memberikan saran dan bantuan moral yang sangat membantu dalam penulisan proposal skripsi ini.

Banda Aceh, 29 September 2025

Ardiansyah

ABSTRAK

Ardiansyah. 2025. Pengaruh Latihan Tricep Extension Terhadap Peningkatan *Power Backhand* Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa O2sn Sma Negeri 1 Singkil Utara. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I. Dr. Irfandi, M.Pd., M.Or. Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tricep extension terhadap peningkatan power backhand dalam permainan bulu tangkis pada siswa O2SN SMA Negeri 1 Singkil Utara. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kekuatan dan akurasi pukulan backhand yang disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan, khususnya otot triceps. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan metode latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk mendukung peningkatan performa teknik siswa, sehingga penelitian ini menjadi penting dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experimental) dan desain Pretest–Posttest Group Design. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih secara acak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan fisik untuk mengukur kekuatan dan jarak pukulan backhand, serta didukung oleh observasi dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada power pukulan backhand setelah diberikan latihan tricep extension selama empat minggu. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa latihan tricep extension dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan kualitas pukulan backhand pada siswa.

Kata Kunci: *Tricep Extension*, *Power Backhand*, Bulu Tangkis, Fisik, Otot Lengan.

ABSTRACT

Ardiansyah. 2025. The Effect of Tricep Extension Exercise on Increasing Backhand Power in Badminton Among O2SN Students of SMA Negeri 1 Singkil Utara. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education. Supervisor I: Dr. Irfandi, M.Pd., M.Or. Supervisor II: Munzir, M.Pd.

This study aims to determine the effect of tricep extension exercises on improving backhand power in badminton among O2SN students of SMA Negeri 1 Singkil Utara. The background of this study is based on the low strength and accuracy of backhand strokes caused by weak arm muscle strength, particularly the triceps muscle. This condition indicates the need for more specific and targeted training methods to support the improvement of students' technical performance, making this study important to conduct. This research employed a quantitative method with a quasi-experimental approach using a Pretest–Posttest Group Design. The sample consisted of 30 students selected randomly. Data were collected through physical performance tests to measure the strength and distance of backhand strokes, supported by observation and documentation. The data were analyzed using statistical tests to determine differences before and after the treatment. The results showed a significant improvement in backhand power after four weeks of tricep extension training. The implication of this study indicates that tricep extension exercises can be used as an effective training method to improve arm muscle strength and the quality of backhand strokes in students.

Keywords: *Tricep Extension, Backhand Power, Badminton, Physical, Arm Muscle Strength.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Hipotesis Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
2.1 Deskripsi Teoritik	10
2.1.1 Latihan	10
2.1.2 Tricep Extension	13
2.2 Power.....	13
2.2.1 Power Otot Lengan	15
2.3 Bulu Tangkis.....	18
2.3.1 Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis	20
2.3.2 Perlengkapan/Peralatan Dan Lapangan Permainan Badminton	22
2.4 Penelitian Relevan	25
2.5 Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Pendekatan Penelitian	34
3.2 Lokasi Dan Objek Penelitian	

3.3	36
3.4 Pelaksanaan Penelitian.....	36
3.5 Populasi dan Sampel.....	38
3.6 Variabel Penelitian.....	39
3.7 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	40
3.8 Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
4.2 Analisis data	58
BAB V PENUTUP.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 kajian penelitian yang relevan.....	29
Tabel 2.2 Kerangka Berfikir	31
Tabel 3.1. <i>Pretest-Posttest Group design</i>	34
Tabel 3.2. Penilaian <i>skala Likert</i>	41
Tabel 3.3. indikator dan kisi-kisi kuisioner	43
Tabel 3.4 <i>Power Backhand</i>	45
Tabel 3.4 Akurasi <i>Backhand</i> (skor 1–4)	45
Tabel 4.1 Nilai <i>Pre Test</i>	51
Tabel 4.2 Hasil Angket	53
Tabel 4.3. Nilai <i>Post Test</i>	55
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Sederhana	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bulu Tangkis	22
Gambar 2.2 <i>Shuttlecock</i>	23
Gambar 2.3 Raket	25
Gambar 3.1 Variabel Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuisioner.....	72
Lampiran 2: Outpute SPSS Uji Normalitas.....	75
Lampiran 3: Outpute SPSS Regresi Linier.....	76
Lampiran 4: Outpute SPSS Hasil Uji Hipotesis	77
Lampiran 5: Program Latihan Tricep Extension	79
Lampiran 6 SK Pembimbing I.....	83
Lampiran 7 SK Pembimbing II	84
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Kampus	85
Lampiran 9 Surat Pelaksanaan Penelitian	86
Lampiran 10 Dokumentasi	87