Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 7 Nomor 1,Tahun 2024
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

PENGARUH LATIHAN *HANDGRIP* DAN LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Andi Ogo Darminto[1], Chintya Prastisya Ardina[2*], Maria Herlinda Dos Santos[3]

[1,2,3]Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail: [1] Andiogodarminto@gmail.com, *[2]chintyaardina@gmail.com, [3] lindasantos@unimbone.ac.id

DOI : 10.31602/rjpo.v7i1.13944

ABSTRAK

Penelitian bertujuan mengetahui: (1) Pengaruh latihan *handgrip* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis, (2) Pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis, (3) perbedaan pengaruh yang lebih efektif antara latihan *handgrip* dan latihan push up siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru. Penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang di gunakan yaitu pretest-posttest. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru dengan jumlah 20 siswa. Penarikan sampel menggunakan Teknik sampling. Hasil Penelitian menunjukan bahwa: (1) Terdapat pengaruh *handgrip* terhadap kemampuan smash bulutangkis siswa dengan nilai t hitung 6,972 > t tabel 2,145, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, (2) Terdapat pengaruh *push up* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis dengan nilai t hitung 2,666 > t tabel 2,145, dan nilai signifikansi 0.026 < 0.05, (3) Latihan *handgrip* lebih efektif daripada latihan *push up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru, ditujukan dengan nilai t hitung 5,190> t tabel 2,048 dan nilai signifikan 0,000<0,05.

Kata Kunci: Latihan handgrip, push up, smash, bulutangkis

THE INFLUENCE OF HANDGRIP TRAINING AND PUSH UP TRAINING ON STUDENTS' SMASH ABILITY IN BADMINTON

ABSTRACT

The research aims to determine: (1) The effect of handgrip training on smash ability in badminton, (2) The effect of push up training on smash ability in badminton, (3) the difference in more effective influence between handgrip training and push up training for MTs class 9A students. Ma'Had Hadith Al-Junaidiyah Blue. Experimental research with the research design used, namely pretest-posttest. The population used in this research was class 9A students at MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru with a total of 20 students. Sampling uses sampling techniques. The research results show that: (1) There is an influence of handgrip on students' badminton smash ability with a calculated t value of 6.972 > t table 2.145, and a significance value of 0.000 < 0.05, (2) There is an influence of push ups on badminton smash ability with a calculated t value of 2.666 > t table is 2.145, and the significance value is 0.026 < 0.05, (3) Handgrip training is more effective than push up training on smash ability in badminton in Class 9A Students at MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru, aimed at a calculated t value of 5.190> t table 2.048 and a significant value of 0.000<0.05.

Keywords: Handgrip training, push ups, smashes, badminton
Submitted : 19 January 2024, Accepted : 19 Mei 2024, Published : 6 June 2024

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan Gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sebagai kebutuhan dalam kehidupan karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Salahudin dan Rusdin 2020). Permainan bulutangkis adalah olahraga yang termasuk terkenal di lingkungan masyarakat. Olahraga ini bisa dimainkan tanpa melihat umur, dari yang muda sampai yang tua. Baik pria maupun Wanita bebas memainkan olahraga ini. Permainan bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak terdapat Gerakan pantulan tetapi dimainkan diudara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak refleks yang baik dan untuk tingkat kebugaran yang tinggi.

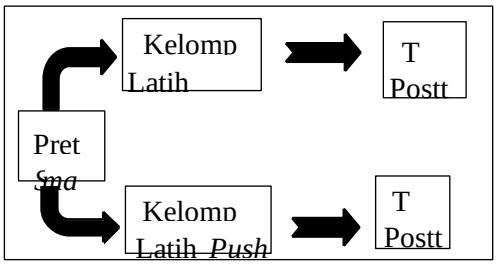
Permainan olahraga bulutangkis memiliki kemiripan dengan olahraga tenis lapangan, olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cara mainnya menggunakan raket. "Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan didalam maupun diluar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul (Barakat et al., 2018:19).
Handgrip adalah latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefenisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal (Tarihoran et al., 2020:69).

Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep. *Push up* adalah mengangkat tubuh dalam posisi tengkurap dengan tumpuan tangan dan kaki (Saputra et al., 2018). Pukulan *Smash* menurut Kurniawan bahwa Pukulan yang dilakukan dari atas kebawah dan perkenaan *shuttlecock* diatas kepala yang diarahkan kebawah dan dilakukan dengan tenaga penuh Pukulan ini identic sebagai pukulan menyerang, karena tujuan utamanya untuk mematikan lawan (Sudiadharma & Rahman, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siswa 9A di MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru. Peneliti melihat ada beberapa dari 20 siswa kurang dalam kemampuan *smash* pada saat permainan bulutangkis. Itu terlihat pada saat peneliti melakukan observasi siswa saat melakukan *smash*, terihat kekurangan akurasi ketepatan memukul *shutlcook* dan selalu gagal pada saat melakukan *smash.* Untuk memecahkan masalah tersebut, perlu dilakukan penelitian berdasarkan kenyataan yang ditemukan pada saat di lapangan, maka penulis mengambil judul penelitian" Pengaruh Latihan *handgrip* dan *push up* Terhadap Kemampuan *smash* Dalam Permainan Bulutangkis siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru".

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yakni eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan (Sugiyono, 2019:111). Pengumpulan data penelitian rencananya akan dilakukan pada bulan September 2023 dalam waktu 1 bulan. Dan pelaksanaan penelitian ini dilakukan di MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru Kec. Tanete Riattang, Kabupaten Bone.**.** Menurut Suharsimi Arikunto *"Two group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok pembanding" (Iii et al., 2015).



Two group pretest-posttest design

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru yang berjumlah 20 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik sampling jenuh atau sering disebut total sampling artinya semua anggota populasi digunakan sebagai sampel karena populasi penelitian kurang dari 100 siswa (Arikunto, 2012). Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru yang berjumlah 20 siswa.

Prosedur penelitian dalam penelitian berupa bentuk program pelatihan yang akan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan membagi dua sampel menjadi dua jenis pelatihan yang berbeda Kegiatan teknik pengumpulan data ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: tahap pre-test, tahap pelatihan, dan tahap post-test. Tes awal Pre-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal pemain dalam melakukan smash terampil dan benar. Pre-test Tes yang dilakukan sehari sebelum dilakukan treatment adalah tes kemampuan *smash* bulutangkis. Perawatan atau pengobatan. Setelah melaksanakan pre-test, subjek dipisahkan menjadi dua kelompok eksperimen menurut latihan *handgrip* dan latihan *push up* atau perlakuan dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dan disusun secara sistematis oleh peneliti sebelumnya. Perawatan dilakukan 4 kali seminggu selama 16 kali pertemuan.

Post-test atau tes akhir. Setelah program pelatihan selesai dilaksanakan tes akhir yang tata cara dan pelaksanaannya sama dengan tes awal. Post-test akan dilaksanakan satu hari pada bulan September 2023. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai siswa.

1.

Kelompok A Latihan Handgrip	Kelompok B Keseimbangan
18	13
17	12
13	12
16	15
19	11
20	14
15	12
17	9
20	12
21	15

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat. Menurut (Sutrisno dalam syaiful, 2014), "Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal". Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan kai kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0.05 (signifikan >0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan <0,05 dikatakan tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *smash* bulutangkis siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru melalui latihan *handgrip* dan latihan *push up*. Sampel pada penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi latihan *handgrip* dan

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

kelompok yang diberi latihan *push up*. Hasil analisis deskriptif variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Statistik Hasil Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Latihan *Handgrip* Tes awal	10	7	8	11,50	2,273
Latihan *Handgrip* Tes akhir	10	13	21	17,60	2,503
Latihan *Push Up* Tes awal	10	9	14	11,00	1,700
Latihan *Push UP* Tes akhir	10	9	15	12,50	1,841

Hasil diatas menunjukkan nilai kelulusan minimal kelompok latihan handgrip adalah 7 skor dengan skor maksimal 8 skor dan rata-rata skor 11,50 dengan standar deviasi 52,273. Hasil diatas menunjukkan nilai kelulusan minimal kelompok dengan latihan handgrip adalah 13 skor dengan skor maksimal 21 skor dan rata-rata 17,60. skor dengan standar deviasi 2,503. Hasil diatas menunjukkan nilai kelulusan minimal kelompok latihan keseimbangan adalah 9 skor dengan skor maksimal 14 skor dan rata-rata skor 11,00 dengan standar deviasi 1,700. Hasil diatas menunjukkan nilai minimal posttest kelompok latihan keseimbangan adalah 9 skor dengan skor maksimal 15 skor dan rata-rata skor 12,50 dengan standar deviasi 1,841.

Analisis data

Tes Prasyarat analisis

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah sebaran tersebut tergolong normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan kriteria normal jika nilai *sig.* > 0,05 dan tidak normal jika nilai *sig.*< 0,05. Hasil uji normalitas masing-masing variabel penelitian disajikan pada tabel berikut:

	Stastistik	*df*	A	Informasi
Tes awal handgrip	0.969	10	0.881	Normal
Tes akhir handgrip	0.965	10	0.842	Normal
Tes awal push up	0.923	10	0.383	Normal
Tes akhir push up	0.924	10	0.395	Normal

Table 4. Uji Normalitas data

Berdasarkan tabel diatas, bahwa pada latihan *handgrip* diperoleh hasil *pre test* dengan nilai *sig.* 0,881 > 0,05 dan hasil *post test* dengan nilai *sig.* 0,842 > 0,05 maka sebaran dinyatakan normal. Sedangkan pada latihan *push up* diperoleh hasil *pre test* dengan nilai *sig.* 0,383 > 0,05 dan hasil *post test* dengan nilai *sig.* 0,395> 0,05 maka sebaran dinyatakan normal.

b. Uji Homogenitas data

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi dalam sebuah penelitian. Kriteria homogenitas jika *p (sig.)* > 0,05 maka data dinyatakan homogen, jika *p* < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 20 pada penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Handgrip* dan Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru" adalah hasil *pre test* diperoleh nilai *p (sig.)* = 0,262 > 0,05 dan hasil *post test* diperoleh nilai *p (sig.)* = 0,290 > 0,05. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *p (sig.)* > 0,05 varian bersifat homogen.

Rangkuman hasil uji homogenitas varians data disajikan pada tabel berikut.

Kelompok	*Df 1*	*Df 2*	*Sig.*	Keterangan
Pre Test	1	18	0,262	Homogen

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

Post Test	1	18	0,290	Homogen

Table 5 Uji Homogenitas

c. Pengujian hipotesis testing

Hasil Uji T *Pre Test* dan *Post Test* Latihan *Handgrip*

Pada pengujian ini akan menguji hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kemampuan smash pada permainan bulutangkis dengan latihan handgrip dianalisis dengan menggunakan uji t. berikut:

Tabel 6. Hasil uji t *Pre Test* dan *Post Test* Latihan *Handgrip*

Latihan *Handgrip*	*Mean*	thitung	*T*tabel	*Mean Defference*	*Sig. (2tailed*
Pre Test	11,50	6,972	2,145	6,100	0,000
Post Test	17,60				

Berdasarkan hasil uji T Latihan *Handgrip* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru menunjukkan bahwa *pre test* latihan *handgrip* sebesar 11,50 detik dan *post test* sebesar 17,60 detik sedangkan nilai t_{hitung} 6,972> t_{tabel} 2,145 dan nilai p (sig.) (0,000) < dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *handgrip* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data hasil latihan *handgrip* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar -5,842 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db = 9 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,833, karena nilai t hitung > t tabel (12,555 > 1,833) dan sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 (sig < 0,05), hal ini berarti terdapat pengaruh kemampuan passing atas bola voli setelah mengikuti latihan power otot lengan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terhadap kemampuan passing atas bola voli setelah mengikuti latihan power otot lengan.

Hasil Uji T *Pre Test* dan *Post Test* Latihan *Push Up*

Uji-t dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru". Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji T *Pre Test* dan *Post Test* Latihan *Push Up*

Latihan *Push Up*	*Mean*	thitung	*T*tabel	*Mean Defference*	*Sig. (2tailed*
Pre Test	11,00	2,666	2,145	1,500	0,026
Post Test	12,50				

Berdasarkan hasil uji T latihan *handgrip* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru menunjukkan bahwa *pre test* latihan *handgrip* sebesar 11,50 detik dan *post test* sebesar 17,60 detik sedangkan nilai t_{hitung} 6,972> t_{tabel} 2,145 dan nilai p (sig.) (0,000) < dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *handgrip* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data hasil latihan *handgrip* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis.

Hasil Uji T Perbandingan *Post Test* Latihan *Handgrip* dan Latihan *Push Up*

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

Hipotesis yang ketiga berbunyi "Manakah yang lebih efektif dari kedua pengaruh Latihan *Handgrip* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru", dapat di ketahui bahwa melalui selisish *post test* antara kelompok latihan *handgrip* dengan *post test* kelompok latihan *push up*. Berdasarkan hasil analisis *post test* Latihan *Handgrip* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis.

Table 8. Hasil Uji T Perbandingan *Post Test* Latihan *Handgrip* dan Latihan *Push Up*

Kelompok	*Mean*	thitung	*T*tabel	*Mean Defference*	*Sig. (2tailed*
Post Test Handgrip	17,60	5,190	2,048	5,100	0,000
Post Test Push Up	12,50				

Berdasarkan Hasil Uji T Perbandingan Latihan *Handgrip* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru menunjukkan bahwa pada *mean post test* latihan *handgrip* sebesar 17,60 detik sedangkan *post tes*t latihan *push up* sebesar 12,50 detik. Dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} 5,190 > t_{tabel} 2,048 dan nilai p (sig.) (0,000) < 0,05. Dengan selisih hasil *post test* kelompok A dan B sebesar 5,100 detik. Hasil uji tersebut untuk menunjukkan jika latihan *handgrip* memiliki tingkat keefektifan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *push up* dalam melakukan *smash* pada permainan bulutangkis pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits AlJunaidiyah Biru. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data hasil *post test* latihan *handgrip* dan *push up* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bulutangkis.

Pembahasan

Pemain bulutangkis diharuskan mempunyai teknik pukulan dan fisik untuk melemparkan *shuttlecock* kearah lawan. Adapun yang termasuk dalam keadaan fisik ialah kemampuan pemain bulutangkis untuk mengenggam raket. Berdasarkan hasil analisis Uji T Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru menunjukkan bahwa *pre test* latihan *push up* sebesar 11,00 detik dan *post test* sebesar 12,50 detik. Sehingga ada pengaruh signifikan latihan *push up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas 9A Pesantren Al-Junaidiyah Bone. Perbandingan *Mean PostTest* Latihan Kelompok A dengan Kelompok B Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru

Berdasarkan hasil analisis Uji T independent Latihan *Handgrip* Dan Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru menunjukkan bahwa *mean post test* latihan *handgrip* sebesar 17,60 detik sedangkan *post tes*t latihan *push up* sebesar 12,50 detik. Dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} 5,190 > t_{tabel} 2,048 dan nilai p (sig.) (0,000) < 0,05. Dengan selisih hasil *post test* kelompok A dan B sebesar 5,100 detik. Hasil uji tersebut untuk menunjukkan jika latihan *handgrip* memiliki tingkat keefektifan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *push up* dalam melakukan *smash* pada permainan bulutangkis pada Siswa Kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru.

Permainan bulutangkis harus menguasai teknik dasar, salah satnya adalah *smash*. Kemampuan *smash* bertujuan untuk mematikan lawan yang bersifat menyerang, dimana pukulan *overhead* yang diarahkan ke daerah lawan secara menukik dan dilakukan dengan kekuatan yang penuh. Power atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kecepatan dan kekuatan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu yang singkat ketika melakukan sebuah pukulan *smash* pada permainan bulutangkis. Dengan demikian, semakin cepat gerakan yang dilakukan maka semakin banyak pula komponen gerakan yang harus dikoordinasikan. Adanya

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

sumbangan power dengan kecepatan teknik memukul *shuttlecock* karena power lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan yang membuat hasil terhadap *shuttlecock* lebih keras dan cepat.

Latihan merupakan bentuk latihan agar otot mampu mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga permainan bulutangkis. Pada saat latihan diberikan latihan *handgrip* dan *push up* sehingga mendapatkan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kekuatan fisik pemain terhadap ketepatan dalam melakukan *smash*. Peneliti dilapangan setelah siswa kelas 9A MTs Ma'Had Hadits Al-Junaidiyah Biru melakukan latihan dengan metode yang diajarkan dan beberapa percobaan, sehingga hasil yang didapatkan dalam melakukan permainan bulutangkis sangat memuaskan dengan waktu permainan yang efisien.

Latihan yang dilakukan secara bervariasi yaitu latihan *handgrip* dan latihan *push up* yang merupakan dua variasi bentuk latihan dalam permainan bulutangkis. Kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* dalam permainan bulutangkis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini , maka dapat diketahui bahwa : Terdapat pengaruh hangdgrip terhadap kemampuan smash kelas. Terdapat pengaruh push up terhadap kemampuan smash kelas. Terdapat perbedaan pengaruh latihan handgrip dengan push up terhadap kemampuan smash 0,000 > 0,05, selisih nilai mean posttest sebesar 5,100.

REFERENSI

Adhi, R., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). *Pengaruh Latihan Leg Press dan*

Ardika, M. A. D., Mesterjon, M., & Febrianti, M. (2021). The Effect of Hand Grip and Pull Up Exercises on Service Skills for Volleyball Extracurricularat SMK Negeri 3 Seluma. *Sinar Sport Journal*, 198203.

Arikunto, S. (2012). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. rineka cipta.

Barakat, N., Maulana, F., & Bacthtiar. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Long Forehand Di Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh Rockyputra151992@gmail.Com*, *4*(1), 16–19.

Salahudin dan Rusdin 2020. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(3), 457–464. https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236

Saputra, J., Syafrijal, & Sofino. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *2*(1), 104–110.

Sudiadharma, S., & Rahman, A. (2023). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Kabupaten Takalar. *Jurnal Cahaya Mandalika*, *3*(2), 270–278.

Tarihoran, D., Hardinoto, N., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2020). *KONTRIBUSI LATIHAN HAND GRIP DAN LATIHAN BACK-UP TERHADAP SERVIS SLICE PADA ATLET PUTRA KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIMED Contribution of Hand Grip and Back-Up Exercise on Slice Services in The Unimed Tennis Community ' s Athletes*. *4*(2), 66–71.

Barakat, N., Maulana, F., & Bacthtiar. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Servis Long Forehand Di Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sungai Penuh Rockyputra151992@gmail.Com*, *4*(1), 16–19. Darojat, F. A., Hariadi, I., & Purnami, S. (2019). *PENGARUH LATIHAN SPEED LADDER TERHADAP PENINGKATAN*. *3*(1), 33–38.

Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.

Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, *2*(3), 182–194. https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194 Iii, B. A. B., Jenis, A., Penelitian, D., & Penelitian, D. (2015). *No Title*. 73–79. Iii, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2017). *No Title*. 30–42.

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. M. (2015). *No Title*. 37–48. Khairuddin. (2017). *196-Article Text-285-1-10-20181203* (pp. 1-14).https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/196

Novianti, W., & Aji, S. (2016). Latihan Senam Aerobik Terhadap Dismenorea Saat Menstruasi Pada Anggota Senam. *JUARA: Jurnal Olahraga*, *1*(1), 1–6. Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). 済無 No Title No Title No Title. *Paper*

Knowledge . Toward a Media History of Documents, *November*, 12–26.

Salahudin dan Rusdin 2020. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(3), 457–464. https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236

Saputra, J., Syafrijal, & Sofino. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *2*(1), 104–110.

D., Satu, S., Guna, S., Gelar, M., & Satu, S. (2021). *Otot lengan terhadap hasil servis panjang bulutangkis pada pemain klub pb aviasi kota pekanbaru skripsi*.

Setiawan, E., Perhotelan, P. S., Perhotelan, P. S., Konsumen, M. B., & Konsumen, P. (2021). *MAGELANG*. *2*, 34–41.

Sudiadharma, S., & Rahman, A. (2023). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Kabupaten Takalar. *Jurnal Cahaya Mandalika*, *3*(2), 270–278.

Tarihoran, D., Hardinoto, N., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2020). *KONTRIBUSI LATIHAN HAND GRIP DAN LATIHAN BACK-UP TERHADAP SERVIS SLICE PADA ATLET PUTRA KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIMED Contribution of Hand Grip and Back-Up Exercise on Slice Services in The Unimed Tennis Community ' s Athletes*. *4*(2), 66–71.

Urahman, A., Hidayat, A., & Artikel, I. (2019). *Jurnal*. *1*(1), 1–9.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2024 by journal.