

PENGARUH LATIHAN *TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPS SMASH* ATLET BULUTANGKIS

Parulian Pasaribu¹, John Arwandi², Tjung Hauw Sin³, Eval Edmizal⁴, Ardo Okilanda⁵

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4,5}, Indonesia.

parulianpasaribu210@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang teridentifikasi di lapangan adalah kemampuan *Jump Smash* PB.ILLVERD Padang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *Tuck Jump* sebagai variabel bebas dan *Jumps Smash* sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *Jumps Smash* pemain bulu tangkis PB.ILLVERD Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *one-group pretest, posttest*. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah atlet putra binaan PB.ILLVERD Padang yang berjumlah 15 orang. Sampel penelitian terdiri dari 7 atlet putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat pengujian akurasi *smash*. Uji-T merupakan metode analisis data dalam penelitian ini, dan tingkat signifikansinya adalah $\alpha = 0,05$. Kesimpulan yang diperoleh adalah penerapan model latihan memberikan pengaruh dan kemampuan *Jumps Smash* pemain bulutangkis PB.ILLVERD Padang meningkat sebesar 33,00 dan meningkat secara signifikan dengan memperoleh $T_{hitung} (-956)$. Terbukti $> T_{tabel} (5.20)$, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $n = 7$, $T_{hitung} > T_{tabel} (-956 > 5.20)$.

Kata Kunci: *Tuck Jump, Jumps Smash, Bulutangkis*

Abstract

The problem identified on the field was PB.ILLVERD Padang's jump smash ability. The variables used in this research were *Tuck Jump* training as the independent variable and *Jumps Smash* as the dependent variable. The aim of this research was to determine the effect of *Tuck Jump* training on the *Jumps Smash* ability of PB.ILLVERD Padang badminton players. The type of research used was a quasi-experiment with a *one-group pretest, posttest* design. The population used for this research was male athletes assisted by PB.ILLVERD Padang, totaling 15 people. The research sample consisted of 7 male athletes selected using *purposive sampling* techniques. This research uses a *smash accuracy* testing tool. The *T-test* is a data analysis method in this research, and the significance level is $\alpha = 0.05$. The conclusion obtained is that the application of the training model gives the influence and ability of *Jumps Smash* PB.ILLVERD Padang badminton players to increase by 33.00 and increases significantly by obtaining $T_{count} (-956)$. Proven. $> T_{table} (5.20)$, with a significance level of $\alpha = 0.05$ and $n = 7$, $T_{count} > T_{table} (-956 > 5.20)$.

Keywords: *Tuck Jump, Jumps Smash, Badminton*

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh anak-anak dan orang dewasa, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh



dunia. Baik anak-anak maupun orang dewasa sering berpartisipasi dalam pertandingan bulutangkis regional dan internasional, hal ini menunjukkan popularitas olahraga tersebut (Saputra, 2023). Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain lawan (pemain tunggal) dan dua pasangan lawan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* (Yussendra et al., 2022). Konsep bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan raket sehingga *shuttlecock* melewati net di tengah lapangan dan masuk ke area lawan (Shodiq et al., 2019).

Bulutangkis adalah olahraga dengan ciri permainan yang cepat dan keterampilan dasar yang canggih, dimana pemain harus melakukan gerakan-gerakan cepat contohnya melompat, berlari, melangkah kedepan dan kebelakang dan sebagainya (Yoga et al., 2024). Kemampuan-kemampuan tersebut berhubungan dengan unsur-unsur prestasi, seperti kemampuan teknik dan kemampuan kondisi fisik (Hernandi et al., 2023)

Prestasi seorang atlet melampaui keterampilan teknis mereka. Namun hal tersebut juga bergantung pada kemauan pemenuhan secara maksimal dan faktor pendukung lainnya (Sin & Hudayani, 2020). Begitu pula dalam olahraga bulutangkis, seorang atlet harus mempunyai unsur-unsur kompleks yang dimiliki atlet tersebut agar dapat mencapai prestasi yang baik. Hubungan antara unsur-unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi. Pembinaan olahraga yang hanya berfokus pada satu unsur atau memberikan perhatian khusus pada satu unsur saja tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal. (Puja et al., 2021).

Menurut pendapat (Hernandi et al., 2023) untuk berprestasi di bulutangkis ada 2 faktor yang perlu mendapatkan perhatian yaitu : “Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri pe-bulu tangkis itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, gizi yang seimbang dukungan orang tua, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan”.

Menurut pendapat (Apridian et al., n.d.) motivasi dan dukungan orang tua sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet bulutangkis yaitu memberikan dukungan emosional yang kuat kepada atlet mereka adalah kunci. Orang tua harus



menjadi sumber motivasi dan inspirasi yang stabil bagi atlet bulutangkis dan juga orang tua bisa menjadi pelatih pendukung yang baik bagi atlet mereka dengan memberikan umpan balik positif, membantu menganalisis pertandingan, dan memberikan dorongan saat diperlukan (Puja et al., 2021).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan bagaimana seorang atlet menyesuaikan teknik yang diperoleh dan dipelajari serta meningkatkan keterampilan teknik dalam melakukan olahraga. Kebiasaan gerak merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam berlatih teknik. Bagi atlet yang memiliki pengalaman gerakan tertentu lebih cepat dalam mempelajari suatu teknik, dibandingkan dengan orang yang memiliki sedikit pengalaman gerakan (Shodiq et al., 2019). Bakat dan kemampuan ialah salah satu faktor keberhasilan seorang atlet dalam berlatih teknik. Seseorang yang memiliki bakat dan kemampuan belajar yang bagus akan lebih cepat memperoleh keterampilan teknik dibandingkan dengan orang yang masih kurang berbakat serta kemampuan belajar yang rendah (Harahap & Novita, 2021).

Motivasi adalah dorongan atau semangat yang ada dalam pikiran seseorang untuk berhasil dalam bekerja, dan motivasi ini tentunya salah satu faktor yang menentukan pencapaian seseorang dalam berlatih teknik (Purnama & Mahfud, 2023). Bentuk informasi dan intruksi yang diberikan adalah suatu bentuk penyampaian dan menerima informasi dalam kegiatan berlatih teknik yang baik agar atlet dalam belajar dan berlatih teknik lebih optimal dan memperhatikan jenis informasi dan intruksi yang diberikan. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam berlatih teknik (Pramudya et al., n.d.).

Jumps Smash adalah pukulan kunci untuk mematikan *shuttlecock* di pihak lawan. Menurut donie (2009:105) bahwa “*Jumps Smash* adalah salah satu teknik serangan dalam olahraga bulutangkis dimana seorang pemain melompat ke udara dan kemudian memukul kok dengan kekuatan penuh kearah lapangan lawan”. *Jumps Smash* sering digunakan untuk menyerang lawan dengan cepat dan kuat, memberikan sedikit waktu bagi lawan merespons. *Jumps Smash* adalah salah satu teknik paling kuat dalam permainan bulutangkis dan sering kali menjadi senjata



utama bagi pemain yang memiliki kekuatan dan kelincahan yang baik (Devi, 2023).

Tuck Jump merupakan latihan yang melompat dengan kedua kaki sambil membawa kedua lutut ke arah dada dengan tangan mengayun dan menjaga keseimbangan tubuh saat di udara (Makwa et al., n.d.). Latihan ini mampu meningkatkan daya ledak otot pada kaki. Latihan *Tuck Jump* banyak digunakan dalam berbagai jenis olahraga yaitu bulutangkis, volly, sepak bola dan atletik .

Latihan merupakan suatu cara seseorang dalam mengembangkan potensinya melalui latihan, sehingga memungkinkan seseorang untuk meningkatkan dan mempelajari gerakan olahraga tersebut. Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan atlet agar tercapai prestasi yang terbaik, terutama untuk mempersiapkan mereka menghadapi kompetisi (Mukhtarsyaf et al., 2019). Menurut berpendapatnya, latihan merupakan suatu proses mendasar untuk mempersiapkan aktivitas kerja yang lebih baik, proses tersebut ditujukan untuk pengembangan keterampilan motorik dan psikologi yang mampu meningkatkan kemampuan seorang atlet (Arifan et al., 2020).

Metode latihan dapat diartikan sebagai pelaksanaan latihan yang telah direncanakan dan disusun untuk mencapai tujuan dalam latihan. Dalam mengoptimalkan kemampuan *Jumps Smash* dibutuhkan latihan yang tepat agar tujuan dari latihan *Tuck Jump* atas tersebut dapat tercapai lebih maksimal (Rivan et al., 2023). Beban latihan adalah jumlah atau isi dari suatu latihan. Salah satu prinsip latihan yaitu beban meningkat, beban meningkat artinya sebagai perubahan atau penambahan beban latihan dari waktu ke waktu. Dalam latihan teknik, beban meningkat yang dimaksud adalah latihan yang dilakukan di mulai dari latihan dengan gerakan yang mudah, gerakan sedang hingga gerakan yang lebih sulit (Yussendra et al., 2022). Apabila dalam latihan atlet tidak menguasai teknik dasar maka pada saat pertandingan akan banyak kesalahan yang dilakukan oleh atlet tersebut (Hurrina et al., 2023).

Istilah model didefinisikan umumnya sebagai kerangka konseptual yang berfungsi sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan. Model latihan adalah bentuk latihan yang bertujuan untuk mendapatkan apa sebagai tujuan dari sebuah



program yang teratur untuk mencapai keberhasilan latihan tersebut (Apridian et al., n.d.). Model latihan juga dapat diartikan sebagai bentuk yang dirancang atau dibuat pelatih sesuai dengan cabang olahraga yang ingin dilatih, yang berguna untuk mengatur kegiatan yang akan diterapkan kepada atlet yang tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet dengan baik (Chairawan et al., 2022).

Dalam meningkatkan kemampuan *Jumps Smash* atas ada beberapa model latihan yang dapat diterapkan, sebagai contoh Latihan *Tuck Jumps* adalah merupakan latihan yang melompat ke atas sambil membawa kedua lutut ke arah dada dengan tangan mengayun dan menjaga keseimbangan tubuh pada saat di udara. Latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai (Apridian et al., n.d.).

PB.ILLVERD Padang yang berlokasi di Kota Padang. PB.ILLVERD ini berdiri pada tahun 2015 yang mana PB tersebut didirikan oleh Zul Isra S.Pd,M.Pd sampai saat sekarang ini. PB.ILLVERD Padang ini terdapat berbagai tingkatan atlet baik dari usia dini, anak-anak, pemula, remaja, PB.ILLVERD Kota Padang merupakan salah satu tempat pembinaan prestasi di Kota Padang. Pembinaan ini sudah dilakukan semenjak tahun 2015 sampai sekarang masih aktif. Salah satu bentuk pembinaan prestasi bulutangkis di PB.ILLVERD Kota Padang yaitu banyak memiliki dan membina atlet-atlet yang berbakat. Latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu tergantung dengan pelatih dan atlet ataupun halangan dengan pengaruh cuaca, latihan dilakukan ada sore hari pukul 16.30 – 18.00 WIB. Tujuan latihan *Jumps Smash* ini untuk meningkatkan otot tungkai atlet tersebut. Dalam wawancara dan observasi yang peneliti lakukan di PB.ILLVERD dapat disimpulkan bahwa ditemukannya komponen kondisi fisik atlet yang kategorinya masih rendahnya kemampuan kekuatan pada saat melakukan *Jumps Smash* atlet PB.ILLVERD tidak memperoleh hasil yang diharapkan. Hal ini dilihat dari *Jumps Smash* yang dilaksanakan para pemain tidak banyak yang bisa menghasilkan *point* atau mematikan *shuttlecock* di petak lawan. Kegagalan dalam melakukan *Jumps Smash* dari yang peneliti amati dan pelatih sampaikan dimana para pemain yang melakukan *Jump Smash* kemampuan *vertikal Jumps* mereka belum maksimal. Hal



ini terlihat dari masih melayangnya *shuttlecock* hasil *smash* mereka, padahal kalau *vertikal jumps* mereka bagus maka hasil *Smash* mereka akan menemuk dengan tajam kepetak lawan. Dari fenomena yang peneliti temukan, peneliti menduga *power* otot tungkai mereka masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti ingin lakukan penelitian dengan menerapkan latihan *Tuck Jump* dan melihat pengaruh kemampuan *jumps smash* atlet PB.ILLVERD Padang.

METODE

Tujuan penelitian adalah untuk memastikan dan mengetahui dampak pelatihan yang diberikan sesuai prosedur penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (Arikunto, 2010: 212). Menurut (Sugiono, 2015), penelitian eksperimen semu adalah metode penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Tuck Jump* dan variabel terikatnya adalah kemampuan *Jump Smash*. Penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan pendekatan *one-group pretest, posttest design*.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Juli sampai dengan 9 Agustus 2024 dan pengambilan data bertempat di PB.ILLVERD Padang. Populasi penelitian terdiri dari 15 atlet PB.ILLVERD Padang. Sampel dalam penelitian Teknik *purposive sampling* digunakan sebagai pengambilan sampel dalam penelitian ini. Besar sampel penelitian ini adalah 7 orang atlet, karena besar sampel penelitian ini adalah 3 orang atlet putra yang berumur 13 tahun dan 4 orang atlet putra yang berumur 15 tahun. Kriteria penentuan sampel ini adalah atlet putra berusia 13 hingga 15 tahun yang berlatih selama kurang lebih 6 bulan.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* uji harus diverifikasi dengan menggunakan uji dampak analitis seperti uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T. Uji normalitas dengan aplikasi SPSS. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Tidak ada uji homogenitas yang dilakukan karena kelompok pelatihan berasal dari populasi yang sama. Saat menguji hipotesis, kami menggunakan uji-T dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.



HASIL

Setelah semua data penelitian terkumpul, baik hasil *pre-test* maupun *post-test*, peneliti melakukan analisis data untuk tahapan pembuktian hipotesis penelitian ini secara statistik. Penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *Jumps smash* atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang sebagai berikut :

1. Deskripsif Latihan *Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Jumps Smash* atlet Bulutangkis PB.ILLVERD Padang.

Setelah menerima data penelitian, kami menganalisisnya untuk mengetahui statistik data penelitian. Hasil statistik data penelitian pemberian latihan *Tuck Jump* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Penilaian Kemampuan *Smash* PB.ILLVERD

No	Nama Atlet	<i>Pre-tets</i>	<i>Post-test</i>
1	Benni	27	34
2	Rokky	18	33
3	Niko	24	30
4	Cristian	24	26
5	Sony	24	40
6	Rivan	21	31
7	Noverius	28	37
Mean		23.71	33.00
Median		24.00	33.00
Std. Dev		3.402	4.619

Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa nilai ketercapaian *pre-test* adalah 28, sedangkan nilai ketercapaian *post-test* adalah 40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Jumps Smash* pemain bulutangkis meningkat dengan latihan *Tuck Jump*, karena skor pukulan *post test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre test*.

Norma Penilaian Ketepatan *Smash* Bulutangkis

Post-test

Tabel 2 Norma Penilaian Ketepatan *Smash*

No	Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$28.813 < X$	1	14	Baik Sekali
2	$25.41 < X \leq 28.813$	4	52	Baik
3	$22 < X \leq 25.41$	1	14	Sedang
4	$18.60 < X \leq 22$	1	14	Kurang



5	$X \leq 18.60$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		7	100%	

Post-test

Tabel 3 Norma Penilaian Ketepatan *Smash*

No	Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$40 < X$	1	14	Baik Sekali
2	$35.30 < X \leq 40$	3	43	Baik
3	$30.69 < X \leq 35.30$	2	29	Sedang
4	$26.07 < X \leq 30.69$	1	14	Kurang
5	$X \leq 26.07$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		7	100%	

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya. Sebelum menguji hipotesis dengan uji-T, terlebih dahulu dilakukan uji yang diperlukan dengan uji normalitas dan homogenitas.

Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan pengujian normalitas adalah untuk memeriksa apakah data yang diperoleh dari setiap variabel yang dianalisis benar-benar mengikuti pola normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Kriteria untuk menentukan normal tidaknya suatu hal adalah jika $p > 0,05$ maka distribusinya dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ maka distribusinya dinyatakan normal.

0,05 dari distribusi dianggap anomali.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.248	7	.200*	.933	7	.578
Posttest	.129	7	.200*	.992	7	.996



b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas cocok untuk menguji kemiripan sampel. Apakah varians sampel yang diambil dari populasi adalah homogen. Kriteria homogenitas : Tabel uji dianggap tidak seragam jika nilai signifikansinya $> 0,05$.

Hasil uji homogenitas penelitian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.587	1	12	.459
Based on Median	.693	1	12	.421
Based on Median and with adjusted df	.693	1	11.718	.422
Based on trimmed mean	.617	1	12	.448

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas, nilai signifikansi *Smash* data sebesar $0,448 > 0,05$. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebaran datanya seragam.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji-T (*paired sample t-test*) dengan menggunakan SPSS 26. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui diterima atau ditolaknya suatu hipotesis atau hipotesis yang diajukan. Pengujiannya menggunakan uji-T dengan taraf signifikansi 0,05%. Berikut hasil Uji Hipotesis Penelitian *Smash* PB.ILLVERD Padang :

Tabel 6 Rangkuman Pengujian Hipotesis Dengan Uji-T

Variabe	Mean	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Ket
<i>Pre-Test</i>	23,71	7	-956	5,20	Signifikan
<i>Post-Test</i>	33,00				

Berdasarkan Tabel 4.6 yang merupakan rangkuman pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T diperoleh hasil jika $T_{hitung} (-956) > T_{tabel} (5,20)$ maka



PB.ILLVERD Terdapat pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *Jumps Smash* pemain bulutangkis. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ rata-rata kemampuan *Jump Smash* meningkat menjadi (23,71). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *Jumps Smash* pemain bulutangkis PB.ILLVERD Padang.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan dan menerapkan persyaratan analisis data membuktikan hipotesis bahwa latihan *Tuck jump* berpengaruh terhadap kemampuan *Jumps Smash* pemain bulutangkis PB.ILLVERD Padang. Hasil analisis data ditentukan dengan $T_{hitung} (-956) > T_{tabel} (5,20)$, dengan hasil tersebut maka menunjukkan adanya pengaruh latihan *Tuck Jump* terhadap kemampuan *Jumps Smash* pemain bulutangkis PB.ILLVRED Padang. Kemudian rata-rata kemampuan *Smash* sebelum dan sesudah tes meningkat yaitu (23,71) menjadi (33,00). Maka pencapaian penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian Pasaribu (2024). Penelitian ini menyatakan bahwa latihan *Tuck Jump* berpengaruh terhadap kemampuan *Jumps Smash* atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang yaitu dibuktikan dengan hasil rata-rata *pre-test* (23,71) meningkatkan pada *post-test* menjadi (33,00). Terkait usaha untuk meningkatkan kemampuan *Jumps Smash* atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang penelitian dengan memberikan serangkaian program latihan. Hal ini dilakukan peneliti dengan tujuan untuk memberikan solusi permasalahan yang terjadi pada atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang.

Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa latihan *Tuck Jump* efektif untuk meningkatkan kemampuan *Smash* para atlet. Tujuan dari latihan *Tuck Jump* adalah untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Untuk mencapai tujuan ini, sangat penting untuk mematuhi pedoman pelaksanaan latihan *Tuck Jump* dengan benar, sehingga pemain atlet PB.ILLVERD mencapai peningkatan kemampuan *Jumps Smash* mereka menjadi lebih baik,

Analisis diatas menunjukkan bahwa atlet dapat meningkatkan kemampuan *Jumps Smash* mereka dengan latihan *Tuck Jump*. Keberhasilan dapat dicapai dengan latihan yang rutin. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu atlet



meningkatkan kemampuan *Jumps Smash* mereka melalui latihan *Tuck Jump*. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Hasil penelitian dengan menggunakan Uji-T, menunjukkan bahwa latihan *Tuck Jump* mempengaruhi kemampuan *Jumps Smash* atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan *Tuck Jump* mempengaruhi kemampuan *Jumps Smash* atlet bulutangkis PB.ILLVERD Padang. Hasil rata-rata *pre-test* dan *pos-test* 23,71 meningkat menjadi 33,00, dan diperoleh $T_{\text{hitung}} (-956) > T_{\text{tabel}} (5,20)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian ada pengaruh signifikan pada latihan *Tuck Jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apridian, D., Kiram, P. Y., & Edmizal, E. (n.d.). *Kostribusi Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis PB ORVALA Contribution of Hand Eye Coordination and Agility to the Accuracy of PB ORVALA Badminton Smash*. 2, 555–566.
- Arifan, I., S, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79. <https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Ketetapan Shooting Siswa Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMPN 1 Tanjung Bumi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2364–2371. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3733>
- Devi, A. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Dismenore pada Remaja Putri di Banjar Kaja Desa Lembongan*.
- Harahap, P. O., & Novita. (2021). Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Dan Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Johar VC Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.232>
- Hernandi, R., Kemang, K. D. I., & Selatan, J. (2023). Analysis of Online Zumba Post Covid-19 Pandemic: Case Study of A Fitness Center in Kemang, South Jakarta. *Cities and Urban Development Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/cudj.v1i2.1010>
- Hurrina, N. Z., Kurniawati, N., & Andreas H, A. M. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Lunges Dan Latihan Resistance Band Leg Press Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Anggota Silat Di Smpn 4 Bekasi. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan* 50 | JOLMA
Copyright@ Parulian Pasaribu



- Indonesia, 3(2), 176–183. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.253>
- Makwa, J., Syahara, S., & Setiawan, Y. (n.d.). 4 *1234*. 1025–1033.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Pramudya, R., Aziz, I., Edmizal, E., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Athletes, B., Maharani, P., & Pasaman, D. (n.d.). *ANALISIS VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES BADMINTON SKILLS DIAGNOSTIK MODEL (DONIE MODEL) ATLET BULUTANGKIS PB MAHARANI KABUPATEN*. 4, 973–985.
- Puja, E. A., Yendrizal, Donie, & Edmizal, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Gladiator*, 1(3), 143–154.
- Purnama, W. A., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Footwork Menggunakan Raket Terhadap Ketepatan Forehand Smash Pada Ekstrakurikuler BuluTangkis. *Journal of Physical Education*, 4(1), 14–19. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&q=ekstrakurikuler+2023#d=gs_qabs&t=1707740846603&u=%23p%3D55C57hTzKVYJ
- Rivan, M., Afrizal, A., Witarsyah, W., & Setiawan, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Open. *Jolma*, 3(2), 53–65. <https://doi.org/10.31851/jolma.v3i2.11471>
- Saputra, A. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shuffle, dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Badminton Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 81–86. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i2.58121>
- Shodiq, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(1), 29–33. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8808>
- 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>
- Yoga, F., Aziz, I., & Edmizal, E. (2024). *Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Keterampilan Pukulan Drive dalam Permainan Bulutangkis Mahasiswa Kelas Bulutangkis Pendalaman dan Bulutangkis Spesialisasi*. 986–998.
- Yussendra, W. A., Padli, Sin, T. H., & Aziz, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Teknik Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis Atlit Bulutangkis SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 2(1), 1–9.