

**MODEL LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
MELALUI CIRCUIT TRAINING PEMAIN
BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 9 PALEMBANG**

KARYA AKHIR



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

RIAN FEBRIANSYAH

201330013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA FAKULTAS
SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

**MODEL LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
MELALUI CIRCUIT TRAINING PEMAIN
BULUTANGKISEKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

KARYA AKHIR



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

RIAN FEBRIANSYAH

201330013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA FAKULTAS
SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Model Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Melalui *circuit training* Pemain BuluTangkis Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Palembang

Nama : Rian Febriansyah

Nim : 201330013

Program Studi : Pendidikan Olahraga

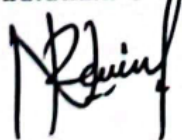
Menyetujui,

Pembimbing



Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd
NIDN:0223048802

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Novirla Sukmawati, M.Pd
NIDN:0216118801

Dekan ,
Fakultas Sosial Humaniora,
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almico, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN:00120097607

27 Februari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**MODEL LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
MELALUI *CIRCUIT TRAINING* PEMAIN BULUTANGKIS
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

RIAN FEBRIANSYAH

201330013

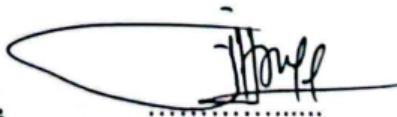
**Skripsi ini telah diujikan tanggal 27 Februari 2025 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.



25-3-2025

2. Dr. Muslimin, M.Pd.



25-3-2025

3. Dr. Arif Hidayat, M.Pd.



26-3-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rian Febriansyah

Nim : 201330013

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan da perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang,
Dibuat Oleh

2025



Rian Febriansyah
NIM. 201330013

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Keyakinan Harus Dikuatkan Dengan Alasan, Ketika Keyakinan Menjadi Buta Ia Akan Mati”

(Rian Febriansyah, 2025)

Puji syukur saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa pencipta semesta alam. Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada Kedua orang tua saya bapak (Suwito S.pd) dan Ibu (Rina Rahayu) yang selalu kebersamai dalam setiap proses perkuliahan saya dan memberikan doa serta dukungan terbaik. Terimakasih untuk semua kerja keras dan doa tulus yang senantiasa selalu kebersamai proses saya.
2. Kepada Kakakku (Yoga Tarif Saputra) yang selalu mendoakan dan terus mensupport saya untuk terus melangkah maju kedepan.
3. Kepada (Chamilia Arum Delima Citra) seseorang yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengarkan keluhan saya, dan selalu memberikan dukungan terhadap saya hingga saat ini.
4. Kepada teman-teman seangkatan (Yosep, Yuda, Surya, Novin, Pedro, Septa) yang telah membantu saya serta mengingatkan dan sama sama berjuang dalam menyusun skripsi ini, serta selalu mensupport di masa perkuliahan

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah “untuk menghasilkan model latihan sirkuit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah model latihan sirkuit efektif terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai Model penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) adalah metode penelitian yang dipakai untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan prodeuk tersebut. Hasil dari penilaian dari validasi ahli yang terdiri dari 72,5% dari akademisi bulutangkis, 75% dari praktisi Bulu Tangkis dan 75% dari ahli gerak. Penilaian validasi ahli memiliki nilai rata-rata 73,75%. Hasil dari penilaian uji coba kelompok kecil yaitu 94,67 dan hasil penilaian pada uji coba skala besar memiliki skor 92,5 mempunyai arti bahwa model latihan circuit training yang telah dikembangkan termasuk kategori sangat baik dan dapat digunakan untuk meningkat Circuit Training untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain Bulutangkis SMA yang ada di kota Palembang.

Kata Kunci : Model Latihan, *Circuit Ttaining*, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

The purpose of this study is "to produce a circuit training model for increasing the explosive power of leg muscles. The formulation of the problem in this study is "Is the circuit training model effective for increasing the explosive power of the leg muscles. This research model uses a research and development model (Research and Development) is a research method used to produce certain products and test the effectiveness of the product. The results of the assessment from the validation of experts consisting of 72.5% of badminton academics, 75% of badminton practitioners and 75% of movement experts. The expert validation assessment has an average score of 73.75%. The results of the assessment of the small group trial which is 94.67 and the results of the assessment in the large scale trial have a score of 92.5 means that the circuit training model that has been developed is included in the category of very good and can be used to improve Circuit Training to increase the explosive power of the players' leg muscles. High school badminton in the city of Palembang.

Keywords: Training model, Circuit Training, Extracurricular

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan berkat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Model Latihan Circuit Training Melalui Daya Ledak Otot Tungkai Latihan Circuit Training Melalui Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulu Tangkis Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Palembang”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. E Bagus Endrawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. dan Dr. Arif Hidayat. M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Kepada SMA Negeri 9, Kepada SMA Negeri 8 Kota Palembang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf, SMA Negeri 9 dan SMA Negeri 8 Kota Palembang yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 25 - 03 - 2025

Penulis



Rian

Febriansyah

NIM:201330013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	xii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A Kajian Teori.....	6
a. Hakikat Bulutangkis.....	6
b. Teknik Dasar bulutangkis.....	7
c. Hakikat Latihan.....	12
d. Prinsip latihan.....	13
e. Circuit Training.....	14
f. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
B. Kajian Penelitian Relavan.....	16
C. Kerangka Berpikir.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN	20
A. Model Pengembangan.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Subjek Penelitian.....	21

D. Prosedur Pengembangan.....	22
E. Desain Uji Coba Produk.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. HASIL PENGEMBANGAN.....	29
1. Tahap Analisis.....	29
2. Tahap Desain.....	30
3. Tahap Pengembangan.....	31
4. Tahap Implementasi.....	32
5. Tahap Evaluasi.....	33
B. Hasil Uji Coba Produk.....	33
1. Data Validasi Akademisi Bulutangkis.....	33
2. Data Validasi Praktisi.....	34
3. Data Validasi Ahli Gerak.....	36
4. Hasil Analisis CVI dan CVR.....	38
5. Uji Coba Sekala Kecil.....	39
6. Uji Coba Sekala Besar.....	41
C. PEMBAHASAN.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar.2.1PeganganbackhandGrip.....	8
Gambar.2.2PeganganForehandGrip.....	8
Gambar.2.3ServicePendekBackHand.....	9
Gambar.2.4ServicePanjang.....	10
Gambar.2.5PukulanSmash.....	11
Gambar.2.6KerangkaBerpikir.....	18
Gambar.3.1TahapanModelADDIE.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Faktor indikator dan jumlah butir soal kuissioner ahli.....	27
Tabel 3.2 Klasifikasi analisis deskriptif.....	28
Tabel 4.1 Validasi akademisi bulutangkis.....	33
Tabel 4.2 Validasi praktisi bulutangkis.....	45
Tabel 4.3 Validasi ahli gerak.....	36
Tabel 4.4 Hasil analisis CVI dan CVR.....	38
Tabel 4.5 Hasil revisi draf produk latihan.....	39
Tabel 4.6 Hasil angket uji coba skala kecil.....	40
Tabel 4.7 Hasil angket uji coba skala besar.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perstujuan Ujian Proposal.....	49
Lampiran 2. Bimbingan.....	50
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	54
Lampiran 4. Surat keterangan Lulus.....	55
Lampiran 5. Perbaikan Seminar Proposal.....	56
Lampiran 6. Perstujuan Seminar Hasil.....	57
Lampiran 7. Surat Lulus Seminar Hasil.....	58
Lampiran 8. Surat Perbaikan Seminar Hasil.....	59
Lampiran 9. LOA Jurnal Maenpo.....	60
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 11. Lembar Validasi Ahli.....	65
Lampiran 12. Lembar Angket Siswa.....	75
Lampiran 13. ACC Judul.....	80
Lampiran 14. Surat Siap Cetak Laporan Hasil Atau Skripsi.....	81
Lampiran 15. Hasil Trunitin.....	82
Lampiran 16. Sekema <i>Circuit Training</i>	83
Lampiran 17. Desain Produk Akhir.....	84
Lampiran 18. Dokumentasi.....	96
Lampiran 19. Daftar Riwayat Hidup.....	100