

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS PANJANG DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 KLARI**

Muhammad Zaki Aidil Fitra¹, Setio Nugroho², Abdul Salam Hidayat. S.Pd., M.Pd.³
^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang
Alamat e-mail : ([12010631070105@student.unsika.ac.id](mailto:2010631070105@student.unsika.ac.id))
([2abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id](mailto:abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id)) ([3setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id](mailto:setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id))

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of variations in dumbbell training on the ability to serve long in badminton in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Klari. The research method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research results show that training using dumbbells can significantly increase long serve ability. In conclusion, variations of dumbbell exercises are effective for improving long serve technique skills in badminton.

Keywords: *Dumbbell Training, Long Serve, Badminton, Physical Education.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap kemampuan servis panjang dalam permainan bulutangkis di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Klari. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *dumbbell* dapat meningkatkan kemampuan servis panjang secara signifikan. Kesimpulannya, variasi latihan *dumbbell* efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik servis panjang dalam bulutangkis.

Kata Kunci: *Latihan Dumbbell, Servis Panjang, Bulutangkis, Pendidikan Jasmani.*

A. Pendahuluan

Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan servis panjang pada permainan bulutangkis di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Klari. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan ini adalah kekuatan otot lengan, yang dapat ditingkatkan

melalui latihan beban seperti menggunakan *dumbbell*. Penelitian ini berfokus pada pengaruh variasi latihan *dumbbell* terhadap kemampuan teknik servis panjang dalam bulutangkis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Klari. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah 24 siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (latihan dengan *dumbbell*).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan servis panjang setelah diberikan latihan dengan variasi *dumbbell*. Analisis data menunjukkan bahwa latihan dengan *dumbbell* secara signifikan meningkatkan kekuatan otot lengan, yang berdampak pada peningkatan kemampuan servis panjang bulutangkis. Pembahasan berfokus pada pentingnya latihan beban dalam meningkatkan keterampilan olahraga, khususnya bulutangkis. Latihan *dumbbell* yang dilakukan secara teratur dan dengan program yang tepat dapat meningkatkan kekuatan otot yang diperlukan untuk servis panjang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya

yang menegaskan pentingnya latihan beban untuk meningkatkan performa dalam olahraga.

D. Kesimpulan

Latihan menggunakan *dumbbell* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan servis panjang pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Klari. Latihan ini dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan teknik bulutangkis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizzi, H., & Kustoro, A. (2022). Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 3 Lamongan. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(1), 371–382. <https://doi.org/10.54259/mudima.v2i1.378>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Hermawan, I., Indrawira, H., Maslikah, U., Jariono, G., & Nugroho, H. (2021).

- Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat (KOSTRAD). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–34.
<https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.115>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 160–164.
<https://doi.org/10.54371/ainj.v3i3.168>
- Ilham, M., Rifki, M. S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). The effect of weight training on increasing arm muscle hypertrophy in rowing athletes. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.
- Listanto, B. (2021). *Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis panjang bulutangkis pada club PB. BANK RIAU KEPRI PEKANBARU.*
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan
- Beban. *Uny Press*, August 2018, 1–140.
<https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihanbeban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Susila, L., & Pratama, S. A. (2022). Studi Perbandingan Prestasi Servis Panjang Dengan Menggunakan Servis Forehand Dan Servis Backhand Terhadap. *Journal Transformation of Mandalika*, 3(3), 74–81. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1659>
- Ibnu Hilmi Fadilah, Mahardhika, D. B., & Hidayat, A. S. (2019). Pengaruh Latihan lempar tangkap bola ksti terhadap keterampilan pukulan lob pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Concept and Communication*, null(23), 301–316.
<https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>