

PENGARUH LATIHAN *POWER WRIST EXERCISER* DAN *DUMBBELL WRIST* TERHADAP PENINGKATAN *GRIP ACTIVITY* PADA ATLET BULUTANGKIS PB SACHAROSA KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

GERDIN ADITYA WIJAYA
NPM: 2115030011

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh:
GERDIN ADITYA WIJAYA
NPM: 2115030011

Judul:
PENGARUH LATIHAN *POWER WRIST EXERCISER* DAN *DUMBBELL WRIST* TERHADAP PENINGKATAN *GRIP ACTIVITY* PADA ATLET BULUTANGKIS PB SACHAROSA KABUPATEN KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskresek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 01 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDN: 0727095801

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN: 0706078801

Skripsi oleh:

GERDIN ADITYA WIJAYA

NPM: 2115030011

Judul:

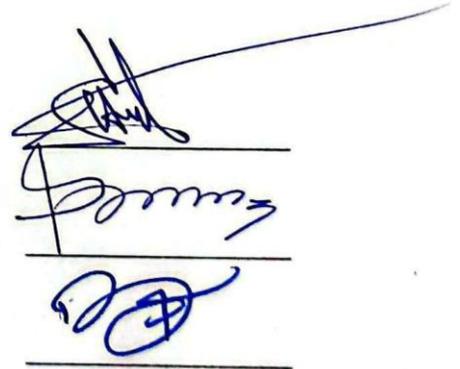
PENGARUH LATIHAN *POWER WRIST EXERCISER* DAN *DUMBBELL WRIST* TERHADAP PENINGKATAN *GRIP ACTIVITY* PADA ATLET BULUTANGKIS PB SACHAROSA KABUPATEN KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 09 Juli 2025

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Gerdin Aditya Wijaya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 20 Maret 2003
NPM : 2115030011
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1 Penjaskresk

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 01 Juli 2025

Yang Menyatakan



GERDIN ADITYA WIJAYA

NPM: 2115030011

Motto:

*Tidak ada yang mustahil bagi orang yang terus berjuang
dan percaya pada diri sendiri*

Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Ayah dan Ibu tercinta, Candra Wijaya dan Ade Erma Riwayanti, yang selalu menjadi sumber semangat, cinta, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan kasih sayang yang tak ternilai.
 2. Dosen pembimbing, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan inspirasi selama masa studi.
 3. Diriku sendiri, yang telah berusaha, bertahan, dan terus belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
 4. Eka Rahma Dewi Ardhwanariswari, terima kasih atas dukungan, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini.
- Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk memberi manfaat bagi banyak orang.

ABSTRAK

Gerdin Aditya Wijaya, Pengaruh Latihan *Power Wrist Exerciser* dan *Dumbbell Wrist* terhadap Peningkatan *Grip Activity* pada Atlet Bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci : *Power Wrist Exerciser*, *Dumbbell Wrist*, *Grip Activity*, Bulutangkis.

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kekuatan genggamannya (*grip activity*). Di antaranya adalah latihan menggunakan alat *power wrist exerciser* dan ada pula latihan menggunakan alat *dumbbell wrist*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara latihan *power wrist exerciser* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif quasi-experimental. Variabel bebasnya adalah *Power Wrist Exerciser* dan *Dumbbell Wrist*, sedangkan variabel terikatnya adalah *Grip Activity*. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu program latihan dengan frekuensi 3 kali per minggu, sehingga totalnya 12 sesi latihan. Populasi penelitian ini adalah atlet PB. Sacharosa Kabupaten Kediri dan kriteria sampel ditujukan bagi atlet yang aktif mengikuti latihan dan berada pada kelompok usia 11-13 tahun, diperoleh sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan adalah *power wrist exerciser* dan *dumbbell* ringan seberat 1–1,5 kg. Analisa data menggunakan uji T berpasangan dan uji T dua sampel independen dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan *power wrist exerciser* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri dengan $p\text{-value} = 0,000$. Ada pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri dengan $p\text{-value} = 0,000$. Tidak ada perbedaan antara latihan *power wrist exerciser* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri dengan $p\text{-value} = 0,470$.

Meskipun terdapat selisih angka, namun perbedaan tersebut tidak signifikan, karena faktor usia responden yang masih dalam masa pertumbuhan awal, sehingga adaptasi otot berjalan relatif merata. Namun, dari sisi praktis dan keamanan, *power wrist exerciser* lebih optimal untuk digunakan dalam latihan awal pembinaan usia dini, sedangkan *dumbbell wrist* dapat menjadi pelengkap atau variasi dalam program jangka menengah.

KATA PENGANTAR

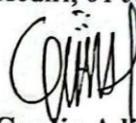
Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Power Wrist Exerciser* dan *Dumbbell Wrist* terhadap Peningkatan *Grip Activity* pada Atlet Bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri”**.

Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, Mpd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku Kaprodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Bapak Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II Skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Kedua orang tua yang telah mendoakan dan tak pernah lelah memberi dukungan.
7. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri, 01 Juli 2025



Gerdin Aditya Wijaya
NPM: 2115030011

DAFTAR ISI

HALAMAH JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II : KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Teori.....	6
B. Penelitian Terdahulu	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III : METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional.....	26
C. Alat, Bahan atau Instrumen Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel	29
E. Prosedur Penelitian	30
F. Tempat dan Waktu Penelitian	31

G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Persatuan Bulutangkis Sacharosa Kabupaten Kediri.....	34
B. Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan.....	39
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	45
 Daftar Pustaka.....	 47
Lampiran-lampiran	48

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1.	Materi Program Latihan Kelompok <i>Power Wrist Exerciser</i> dan <i>Dumbbell Wrist</i>	32
4.1	Hasil Pengukuran <i>Grip Activity</i> Kelompok Latihan <i>Power Wrist Exerciser</i> di PB Sacharosa Kabupaten Kediri, tanggal 5 – 30 Mei 2025	35
4.2	Hasil Pengukuran <i>Grip Activity</i> Kelompok Latihan <i>Dumbbell Wrist</i> di PB Sacharosa Kabupaten Kediri, tanggal 5 – 30 Mei 2025	36
4.3	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	37
4.4	Hasil Uji Homogenitas <i>Levene</i>	37
4.5	Hasil Uji Hipotesis Pertama (H1)	38
4.6	Hasil Uji Hipotesis Kedua (H2)	38
4.7	Hasil Uji Hipotesis Ketiga (H3)	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Power Wrist Exerciser	20
2.2	Dumbbell Wrist	22
4.1	Peningkatan <i>Grip Activity</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Tabulasi Data	48
2 : Hasil Olah Data SPSS	49
3 : Surat Izin Penelitian	53
4 : Surat Balasan Penelitian	55
5 : Surat Keterangan Bebas <i>Similarity</i>	56
6: Dokumentasi Penelitian	58

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan berkembang pesat di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan usia dan gender karena bersifat kompetitif sekaligus rekreatif. Bulutangkis dikenal sebagai permainan yang cepat dan dinamis, memerlukan kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, serta kebugaran jasmani yang prima (Setiawan, 2020). Selain aspek fisik, bulutangkis juga memberikan manfaat psikologis dan sosial, seperti meningkatkan kepercayaan diri, membangun kerja sama tim, dan mengelola tekanan saat bertanding (Sari & Wijaya, 2018).

Dalam dunia olahraga, penguasaan teknik dasar merupakan fondasi penting bagi setiap atlet untuk berkembang. Teknik dasar dalam bulutangkis mencakup cara memegang raket, gerakan kaki, ayunan pergelangan tangan, dan kemampuan berkonsentrasi. Teknik pukulan juga memegang peran sentral, seperti servis, *lob*, *drop*, *drive*, hingga *smash*, yang merupakan salah satu teknik penentu dalam meraih poin (Ramadhan, 2019).

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kekuatan gengaman (*grip activity*). Di antaranya adalah latihan dengan menggunakan alat *power wrist exerciser* yang cara kerjanya melatih kekuatan dan stabilitas pergelangan tangan melalui gerakan beban berulang. Latihan ini

bertujuan untuk melatih kekuatan dan stabilitas pergelangan tangan dalam mendukung performa *smash* (Yulianto & Purnomo, 2021). Selain itu, ada pula latihan menggunakan alat *dumbbell wrist*, yaitu latihan kekuatan menggunakan *dumbbell* (barbel kecil) dengan gerakan fleksi dan ekstensi pergelangan tangan. Latihan ini bertujuan memperkuat otot fleksor dan ekstensor di lengan bawah yang berperan dalam kontrol raket dan kekuatan *smash*. Kedua teknik latihan tersebut relatif sederhana, aman, dan cocok diterapkan bagi atlet muda dalam program pembinaan dasar (Hidayat & Sutrisno, 2020).

Salah satu klub yang aktif dalam membina atlet muda di bidang bulutangkis adalah PB. Sacharosa, yang berlokasi di Desa Plosokidul, Kecamatan Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Klub ini telah berdiri lebih dari setengah abad dan memiliki sekitar 35 atlet dari berbagai sekolah di wilayah sekitar. Klub ini dikenal sebagai tempat yang konsisten dalam membina dasar teknik bulutangkis, termasuk latihan fisik dan teknik seperti *smash*. Namun berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa masih banyak atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *smash*, seperti arah pukulan tidak akurat, *shuttlecock* tidak melewati net, dan kurangnya kekuatan pukulan. Temuan tersebut menunjukkan perlunya peningkatan pada aspek kekuatan otot pergelangan tangan dan lengan bawah melalui latihan fisik yang terfokus. Latihan *power wrist* dan *dumbbell wrist* diyakini mampu memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan kekuatan genggamannya (*grip activity*) dan efektivitas pukulan *smash*.

Berdasarkan konteks penelitian tersebut, maka penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan *grip activity* atlet bulutangkis muda. Karena itu, peneliti bermaksud mengangkat judul penelitian: **Pengaruh Latihan *Power Wrist Exerciser* dan *Dumbbell Wrist* terhadap Peningkatan *Grip Activity* pada Atlet Bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *power wrist exerciser* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri?
2. Adakah pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri?
3. Adakah perbedaan antara latihan *power wrist exerciser* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Dalam menjalankan penelitian tentang suatu masalah, penting untuk memiliki tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *power wrist exerciser* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *power wrist exerciser* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan *grip activity* pada atlet bulutangkis PB. Sacharosa Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta materi dalam pelatihan olahraga, khususnya tentang latihan penunjang *grip activity* pada olahraga bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi PB. Sacharosa Kabupaten Kediri

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan fisik yang lebih efektif, khususnya dalam peningkatan *grip activity* pada atlet binaan.

b. Bagi Atlet Bulutangkis Lokal

Penelitian ini memberikan informasi dan motivasi bagi para atlet muda untuk lebih cermat dalam memilih teknik latihan yang efektif dalam peningkatan *grip activity*.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi bagi masyarakat tentang efektivitas latihan *power wrist exerciser* dan *dumbbell wrist* dalam peningkatan *grip activity*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Muhamad Zainal dan Dita Yuliastrid. (2022). Survei Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.10 (1). P.17–26.
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka CiptaBompa, Tudor. 2010. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. USA
- Faidilah, K. S. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Fitness Center . FIK UNY. Klinik Kebugaran.
- Gunawan, Imam. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif. Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin, Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, A., & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. 2, 100–113.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Saputra, M. A. Y. H., Pujiyanto, D., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh Latihan Beban Dumbell terhadap Kemampuan Servis atas Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 3 Seluma. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 152–162.
- Subarjah, H., & Hidayat, R. (2010). *Pengantar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Press.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.