

**PENGARUH LATIHAN JUMP BOX DAN RESISTANCE BAND  
TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SMASH PADA ATLET BADMINTON  
PB. PERSATUAN PALEMBANG**

**M Prabowo Tri Ardana  
2019151089**

**ABSTARK**

Badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Badminton berkembang di Inggris dan mulai masuk ke Indonesia seiring dengan kecenderungan masyarakat saat itu untuk melakukan aktivitas olahraga (Jago bulu tangkis,). Badminton mempunyai banyak penggemar dari mulai usia dini sampai usia lanjut. Olahraga tersebut tidak terlalu sukar untuk dipelajari dan dimainkan sehingga dapat menjadi permainan yang bermanfaat meningkatkan kesehatan dan meningkatkan prestasi. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian one group pretest-posttest. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang di teliti sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2019) kalau dalam desain one-group pretest- posttest design dalam desain ini terdapat pretest dan posttest, sehingga pengaruh treatment dapat di hitung dengan cara membandingkan nilai pretest dan posttest. Hasil data dari pengaruh latihan jump box dan resistance band terhadap peningkatan jump smash pada atlet badminton pb persatuan palembang pada saat Pretest, diperoleh nilai minimum 5,00, nilai maximum 19,00, median 12,00, mean 12,80, standar deviation 3,529. Dan pada nilai Posttest, diperoleh nilai minimum 17,00, nilai maximum 32,00, median 26,00, mean 25,53, standar deviation 4,356. Hasil persentase dari nilai peningkatannya adalah 3% masing-masing orang pemain yang di test. Latihan Jump box ada pengaruh terhadap peningkatan jump smash atlet Pb Persatuan palembang dengan peningkatan persentase 3% untuk menghadapi kompetisi yang akan dimulai, hanya pada persentase peningkatan tersebut tidak lebih dari 5%. Latihan resistace band ada pengaruh terhadap peningkatan jump smash atlet Pb Persatuan palembang dengan peningkatan persentase 3% untuk menghadapi kompetisi yang akandimulai, hanya pada persentase peningkatan tersebut tidak lebih dari 5%.

***Kata Kunci, Badminton, Jump Box, Jump Smash, Resistansi, Nilai***