

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TETAP DAN *DRILL* BERPINDAH
TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN BULUTANGKIS
DI PB BINTANG BADMINTON CAKUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

MUHAMMAD NUR ZAINAL ABIDIN

41182191200087

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* TETAP DAN *DRILL* BERPINDAH
TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN BULU TANGKIS DI PB
BINTANG BADMINTON CAKUNG**

Oleh

Muhammad Nur Zainal Abidin

41182191200087

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



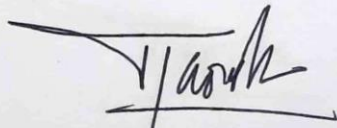
Amir Maulana, M.Pd

Bekasi, 28 November 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK: 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TETAP DAN *DRILL* BERPINDAH
TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN BULU TANGKIS DI PB
BINTANG BADMINTON CAKUNG

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Nur Zainal Abidin

41182191200087

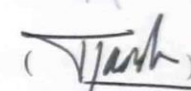
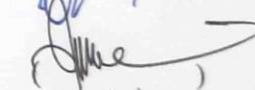
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 November 2024

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1	: Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd
Penguji 2	: Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd
Penguji 3	: Achmad Rifai, S.Pd., M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 28 November 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi

()

Yudi Budianti.M.Pd
NIK:45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Nur Zainal Abidin
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* Tetap Dan *Drill* Berpindah Terhadap Hasil *Smash* Pada Pemain Bulu Tangkis Di PB Bintang Badminton Cakung” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Saya sepenuhnya bertanggung jawab atas orisinalitas karya ini dan siap menerima konsekuensi serta sanksi jika terbukti terdapat pelanggaran terkait keaslian skripsi ini.

Bekasi, 27 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Nur Zainal Abidin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Di Dunia Ini Akan Selalu Ada Kebaikan, Begitupun Kejahatan, Baik Belum Tentu Menang Dan Jahat Belum Tentu Kalah ”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya terutama untuk kedua orang tua saya Bapak Drs.Much Sholichin dan Ibu Halimatus Sa'diyah,BSc dan kakak-kakak saya Muhammad Nur Huda,Muhammad Nur Syafiudin yang selalu mendo'akan saya, dan Sahabat lama Saya William Rama Nissreyasa Beserta teman teman pararel 2 (Physical Attack) angkatan 2020 yang selalu mensupport saya.

ABSTRAK

Muhammad Nur Zainal Abidin 41182191200087.Permasalahan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan drilling *smash* tetap dan berpindah terhadap hasil smash bulutangkis dan latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis antara latihan drill *smash* tetap dan berpindah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill smash* tetap dan berpindah terhadap hasil *smash* bulutangkis. Merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen menggunakan "*The twogroup pretest posttest design*". Populasi semua pemain PB. Bintang Badminton Cakung sejumlah 20 orang menggunakan teknik total sampling. Variabel bebas adalah latihan *drill smash* tetap dan berpindah, sedangkan variabel terikat adalah hasil smash bulutangkis.

Hasil penlitian: 1) kelompok eksperimen 1 mengalami peningkatan sebesar 28,68%, latihan *drill smash* tetap berpengaruh signifikan. 2) kelompok eksperimen 2 mengalami peningkatan sebesar 20,37%, latihan drill smash berpindah berpengaruh signifikan.Simpulan dari penelitian ini yaitu latihan *drill smash* tetap lebih baik dibandingkan dengan latihan *drill smash* berpindah untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis. Dari penelitian ini diharapkan bisa diterapkan latihan drill smash tetap untuk meningkatkan hasil *smash* bulutangkis.

Kata Kunci: Bulutangkis, Latihan *Drill Smash* Tetap, Latihan *Drill Smash* Berpindah, Hasil *Smash*

ABSTRACT

Muhammad Nur Zainal Abidin 41182191200087. The problem in this research is whether there is an effect of fixed and moving drilling smash training on badminton smash results and which exercise is better for improving badminton smash results between fixed and moving drill smash training. This study aims to determine the effect of fixed and moving drill smash training on badminton smash results. This is quantitative research with an experimental research design using "The twogroup pretest posttest design". Population of all PB players. There were 20 Cakung Badminton Stars using a total sampling technique. The independent variable is fixed and moving drill smash practice, while the dependent variable is the badminton smash results.

Research results: 1) experimental group 1 experienced an increase of 28.68%, drilling smash training still had a significant effect. 2) experimental group 2 experienced an increase of 20.37%, moving drill smash training had a significant effect. The conclusion of this research is that drill smash training is still better than moving drill smash training for increasing badminton smash results. From this research, it is hoped that permanent drill smash training can be applied to improve badminton smash results.

Keywords: Badminton, Fixed Drill Smash Practice, Moving Drill Smash Practice, Smash Results

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *DRILL TETAP* DAN *DRILL BERPINDAH* TERHADAP HASIL *SMASH* PADA PEMAIN *BULU TANGKIS* DI *PB BINTANG BADMINTON CAKUNG*”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr.Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Amir Maulana, M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi.

5. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 10 September 2024

Penyusun

Muhammad Nur Zainal Abidin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
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 Dan Batasan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Bulu Tangkis.....	10
2. Latihan Drill	15
3. Pukulan Smash	17

4. Metode Latihan	24
5. Prinsip Latihan	30
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis.....	37
E. Profil PB Bintang Badminton Cakung.....	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	42
E. Prosedur Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Hasil Penelitian.....	49
C. Pembahasan.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Relevan	35
Tabel 4.1. Tes Ketepatan Smash.....	47
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4.4 Tabel Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i>	50
Tabel 4.5 Tabel <i>Test Statistics</i>	51
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil <i>Smash</i> Bulutangkis.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bulu Tangkis	13
Gambar 2.2 Drill Berpindah.....	16
Gambar 2.3 Drill Tetap.....	17
Gambar: 2.4 latihan <i>drill smash</i> tetap.....	29
Gambar: 2.5 latihan <i>drill smash</i> berpindah.....	30
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>The Twogroup Pretest Posttest Design M-S</i>	42
Gambar 3.2 Teknik Pembagian Kelompok Ordinal Pairing Rumus ABBA.....	43
Gambar 3.3 Lapangan Tes Ketepatan <i>Smash</i>	44
Gambar 4.1 Peningkatan Hasil <i>Smash</i> Kelompok Eksperimen 1.....	53
Gambar 4.2 Peningkatan Hasil <i>Smash</i> Kelompok Eksperimen 2.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Bulutangkis, <i>Drill</i> Tetap dan <i>Drill</i> Berpindah.....	62
Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	68
Lampiran 3 Daftar Nama Sampel	69
Lampiran 4 Daftar Hadir <i>Pre-test</i>	70
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis	71
Lampiran 6 Hasil Pre Test Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis dari sampel untuk dipasangkan menggunakan rumus matching ABBA	72
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis dari Kelompok 1 dan Kelompok 2 yang dipasangkan	73
Lampiran 8 Daftar Hadir Treatment / Perlakuan Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	74
Lampiran 9 Daftar Hadir <i>Post-test</i>	75
Lampiran 10 Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	76
Lampiran 11 Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Smash</i> dari Kelompok 1 dan Kelompok 2...	77
Lampiran 12 Daftar Nilai T-Tabel	78
Lampiran 13 Frekuensi Bimbingan.....	79
Lampiran 14 Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	80
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	81
Lampiran 16 Surat Keterangan Penelitian Dari Klub Bulutangkis PB Bintang Badminton Cakung.....	82
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	88

