



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT *TRAINING*
DAN LATIHAN *PLEOMETRIK STANDING JUMP* TERHADAP
KETEPATAN *JUMPING SMASH* BULUTANGKIS PADA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SISWA SMK
MUHAMMADIYAH 1 GONDANGREJO
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Oleh :
RIZQI MUWARDI
NIM : D0216121**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT *TRAINING*
DAN LATIHAN *PLEOMETRIK STANDING JUMP* TERHADAP
KETEPATAN *JUMPING SMASH* BULUTANGKIS PADA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SISWA SMK
MUHAMMADIYAH 1 GONDANGREJO
TAHUN 2020**

**Oleh :
RIZQI MUWARDI
NIM : D0216121**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit *Training* dan Latihan Pleometrik *Standing Jump* Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo Tahun 2020”, karya :

Nama : Rizqi Muwardi

NIM : D0216121

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta,


2021

Pembimbing I



Bagus Kuncoro, S.Pd.,M.Or
NIDN. 1966 0428 150 322

Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S.Pd.,M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit *Training* dan Latihan Pleometrik *Standing Jump* Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo Tahun 2020”, karya :

Nama : Rizqi Muwardi

NIM : D0216121




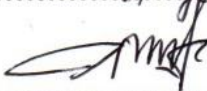
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Dewan Penguji Skripsi :

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Nuruddin Priya BS, M.Or.	
Sekretaris	: Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or.	
Anggota I	: Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.	
Anggota II	: Erik Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

“Jangan jadikan pendidikan sebagai alat untuk mendapatkan harta, demi memperoleh uang untuk memperkaya dirimu. Belajarlah supaya tidak menjadi orang bodoh dan dibodohi oleh orang”

(Ulilamrir Rahman)

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejakmu”

(Ralph Waldo Emerson)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Ayah dan Ibu yang selalu memberikan do'a dan semangat.
Calon istriku yang selalu mensupport untuk menyelesaikan kuliahku.
Sahabat dan teman-temanku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
Almamaterku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Sapto Priyadi, M.P Selaku CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd.,M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK MUH I Gondangrejo Karangnyar Tahun 2020 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Maret 2021

R.M

ABSTRAK

Rizqi Muwardi. 2021. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT *TRAINING* DAN LATIHAN PLEOMETRIK *STANDING JUMP* TERHADAP KETEPATAN *JUMPING SMASH* BULUTANGKIS PADA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 GONDANGREJO TAHUN 2020. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan Sirkuit *Training* dan latihan Pleometrik *Standing Jump* terhadap ketepatan *Jumping Smash* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan Sirkuit *Training* dan latihan Pleometrik *Standing Jump* terhadap ketepatan *Jumping Smash* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo tahun 2020 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *Smash* dengan latihan *Driil* dan pola pukulan sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *Smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *Pretest-posttest Design*. Tes untuk mengetahui kemampuan ketepatan *Smash* menggunakan tes *Jumping Smash* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode Sirkuit *Training* dan menggunakan metode Pleometrik *Standing Jump* terhadap hasil ketepatan *Jumping Smash* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.41$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Pleometrik *Standing Jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Sirkuit *Training* terhadap hasil ketepatan *Jumping Smash* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo tahun 2020. Berdasarkan persentase hasil ketepatan *Jumping Smash* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode Sirkuit *Training*) adalah 7.33% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode Pleometrik *Standing Jump*) adalah 7.56%.

ABSTRACT

Rizqi Muwardi. 2021. *THE DIFFERENCE THE INFLUENCE OF A METHOD OF PRACTICE A CIRCUIT TRAINING AND PRACTICE PLEOMETRIK STANDING JUMP AGAINST THE ACCURACY OF JUMPING SMASH BADMINTON IN BADMINTON EXTRACURRICULAR STUDENTS SMK MUHAMMADIYAH 1 GONDANGREJO IN 2020.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta, March 2021.

The research objective was to determine the difference in the effect of the training circuit training method and the Pleometric Standing Jump training method on the accuracy of badminton Jumping Smash in badminton extracurricular activities of students of SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo in 2020, and if there is a difference, then to find out which one is better between Circuit Training and Pleometric Standing training. Jump on the accuracy of the Badminton Jumping Smash on badminton extracurricular activities for students of SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo in 2020.

The research sample was the badminton extracurricular activities of the students of SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo in 2020 with a total of 30 students. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of the accuracy of the Smash with Drill training and the stroke pattern as the independent variable and the result of the accuracy of the dependent variable Smash. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of the Smash uses the Jumping Smash test using the instructions for implementing the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference between using the Circuit Training method and using the Pleometric Standing Jump method on the results of the accuracy of the Badminton Smash Jumping in Badminton Extracurricular for Students of SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo in 2020. This is evidenced by the results of the calculation of the test. The end of each group, namely $t_{count} = 3.41$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Pleometric Standing Jump method has a better effect than the Circuit Training method on the results of the accuracy of the Badminton Jumping Smash in badminton extracurricular activities for students of SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo in 2020. Based on the percentage of the results of the accuracy of the Badminton Jumping Smash, it shows that group 1 (the group treated using the Circuit Training method) was 7.33% > group 2 (the group treated using the Pleometric Standing Jump method) was 7.56%.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Bulutangkis.....	8
a. Pengertian Bulutangkis	8
b. Teknik Dasar Dalam Bulutangkis	11
2. Pukulan Smash Bulutangkis.....	18
a. Pengertian Pukulan <i>Smash</i>	18
b. Macam- macam Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis	19
c. Teknik Pukulan <i>Smash</i>	20

	3. Ketepatan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis.....	23
	a. Pengertian ketepatan <i>jumping smash</i> bulutangkis...	23
	b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis	24
	c. Teknik Ketepatan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis.....	25
	4. Metode Latihan Ketepatan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis	27
	a. Latihan Sirkuit <i>Training</i>	27
	b. Hakikat Latihan Pleometrik <i>Standing Jump</i>	30
	B. Penelitian yang Relevan.....	32
	C. Kerangka Pemikiran.....	33
	D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
	1. Tempat penelitian	35
	2. Waktu Penelitian	35
	B. Metode Penelitian.....	35
	C. Populasi Sample dan Teknik <i>Sampling</i>	38
	1. Populasi Penelitian.....	38
	2. Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	38
	D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
	E. Teknik Analisis Data.....	38
	1. Uji Prasyarat Analisis Data	39
	a. Uji Normalitas.....	39
	b. Uji Homogenitas	39
	2. Uji Hipotesis.....	40
	a. Persentase (%).....	40
	b. Uji T (<i>t-test</i>).....	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data.....	41
	B. Uji Reliabilitas	41

C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Homogenitas	43
D. Hasil Analisis Data.....	43
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan	43
a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1	44
b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2.....	44
c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2.....	44
d. Perbedaan persentase peningkatan.....	45
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	46
1. Perbedaan Pengaruh Latihan Sirkuit <i>Training</i> dan Pleometrik <i>Standing Jump</i> Terhadap Kemampuan Ketrampilan <i>Smash</i> Dalam Permainan Bulutangkis	45
2. Metode dengan Menggunakan Metode Pleometrik <i>Standing Jump</i> Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Ketrampilan <i>Smash</i> Bulutangkis	47
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	48
BAB V	
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Daerah Sasaran <i>Smash</i> Penuh	22
Gambar 2. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	36
Gambar 3. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal</i> pairing	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	41
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	42
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	42
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	44
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	44
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	44
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Ketepatan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis	56
Lampiran 2. Program Latihan <i>skipping</i>	57
Lampiran 3. Program Metode Latihan Plyometric Standing Jump.....	59
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Ketepatan Smash.....	61
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan Smash	63
Lampiran 6. Nama Kelompok 1	64
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Ketepatan Smash Pada Kelompok 1	66
Lampiran 8. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	69
Lampiran 9. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Ketepatan Smash.....	75
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	76
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 12. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	79
Lampiran 13. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan Smash Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	82
Lampiran 14 Dokumentasi.....	83