



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRILL DAN LATIHAN  
POLA PUKUL TERHADAP KEMAMPUAN LOB PADA  
ATLET BULU TANGKIS DI PB SMASH SUKOHARJO**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**RINDA AYU WIJAYANTI**

**D0420019**

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

**2024**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRILL DAN LATIHAN  
POLA PUKUL TERHADAP KEMAMPUAN LOB PADA  
ATLET BULU TANGKIS DI PB SMASH SUKOHARJO**

**Oleh:**

**Rinda Ayu Wijayanti**

**NIM: D0420019**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani**

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

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :”Perbedaan Pengaruh Latihan Drill dan Latihan Pola Pukul Terhadap Kemampuan Lob pada Atlet Bulu Tangkis di PB. Smash Sukoharjo”, karya :

Nama : Rinda Ayu Wijayanti

NIM : D0420019

Program Studi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, 10 Januari 2024

Disetujui:

Pembimbing I



**Dr. Slamet Santoso, M.Pd.**  
**NIDN. 0611128502**

Pembimbing II



**Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.**  
**NIDN. 06150270906**

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul :”Perbedaan Pengaruh Latihan Drill dan Latihan Pola Pukul Terhadap Kemampuan Lob pada Atlet Bulu Tangkis di PB. Smash Sukoharjo” karya

Nama : Rinda Ayu Wijayanti

NIM : D0420019

Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Selasa

Tanggal : 23 Januari 2024

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Slamet Santoso, M.Pd.

Sekretaris : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Anggota : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota II : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar- benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebgian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini

Surakarta, 10 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Rinda Ayu Wijayanti

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### Moto

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

-QS Asy-Syarah (94):5

“Hidup ini berkisar tentang 5 perkara. (1) apabila diberi nikmat, bersyukur. (2) apabila diuji, bersabar. (3) apabila terjebak dengan dosa, bertaubat. (4) apabila melakukan kesilapan, mohon maaf”

-Khadimul Quran

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap semangat ya!”

-Penulis

### Persembahan:

Kedua Orang Tua Bapak dan Ibu tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP Surakarta

Suamiku Tercinta

Rekan Seperjuangan

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku Penjas FKIP UTP

## 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 yang terhormat:

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. Slamet Santoso, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Sunjoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II.
5. Muh Irfan, A.Md. selaku Pelatih dan Atlet Atlet Bulutangkis PB Smash Sukoharjo 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, Januari 2024

**Rinda Ayu Wijayanti**

## ABSTRAK

**Rinda Ayu Wijavanti.** Perbedaan Pengaruh Latihan Drill dan Latihan Pola Pukul Terhadap Kemampuan *Lob* Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2023. Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan., Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I : Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Pembimbing II : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Tujuan Penelitian : (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *lob* bulu tangkis pada atlet bulu tangkis di *PB. Smash Sukoharjo*. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan pola pukul terhadap kemampuan *lob* bulu tangkis pada atlet bulu tangkis di *PB. Smash Sukoharjo* (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill* dan latihan pola pukul terhadap kemampuan *lob* bulu tangkis pada atlet bulu tangkis di *PB. Smash Sukoharjo*. (4) Untuk mengetahui mana yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *drill* dan latihan pola pukul terhadap kemampuan *lob* bulu tangkis pada atlet bulu tangkis di *PB. Smash Sukoharjo*

Sampel penelitian adalah atlet PB Smash Sukoharjo jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Variabel penelitian ini yaitu Latihan *Drill* dan Pola pukulan sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Lob* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretes-postes desaign. Tes untuk mengetahui kemampuan *Lob* menggunakan tes kemampuan Pukulan *Lob* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Buku Petunjuk Pelaksanaan Tes ketrampilan Bulutangkis Usia 13-15 Tahun, Pusat Pengembangan kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional Jakarta 2003. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus SPSS.

Hasil analisis data maka simpulan di peroleh: (1) Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai t hitung sebesar -23,888 dan nilai probabilitas 0,000. nilai probabilitas < 0.05 yang berarti ada peningkatan secara signifikan pada perlakuan metode drill . (2) Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -3,421 dan nilai probabilitas 0,001. nilai probabilitas < 0.05 yang berarti ada peningkatan secara signifikan pada perlakuan metode pola pukul. (3) Hasil perhitungan diperoleh rata-rata metode pola pukul awal sebesar 10,4 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 25,2, peningkatannya diperoleh sebesar 14,8 jika dipersenkan nilainya sebesar 142,308% yang berarti adanya perbedaan pengaruh latihan *drill* dan latihan pola pukul terhadap kemampuan *lob* bulu tangkis pada atlet bulu tangkis di *PB. Smash Sukoharjo* (4) Metode pola pukul lebih baik pengaruhnya dari pada metode *drill* pukulan terhadap kemampuan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet PB Smash Sukoharjo. Berdasarkan presentase hasil *lob* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan menggunakan metode pola pukul) adalah 14,23% > kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan perlakuan *drill* adalah 14,06%.

**Kata kunci :** *Drill*, Pola Pukul, *Lob*, *Bulu Tangkis*



## ABSTRACT

*Rinda Ayu Wijayanti. Differences in the Effect of Drill Training and Hitting Pattern Training on Thesis Lob Ability, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2023. Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor I: Dr. Slamet Santoso, M.Pd. Supervisor II: Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.*

*Research Objectives: (1) To determine the effect of drill training on badminton lob ability in badminton athletes in PB. Smash Sukoharjo. (2) To determine the effect of hitting pattern training on the badminton lob ability of badminton athletes in PB. Smash Sukoharjo (3) To determine the difference in the effect of drill training and hitting pattern training on badminton lob ability in badminton athletes in PB. Smash Sukoharjo. (4) To find out which has a better effect between drill training and hitting pattern training on the badminton lob ability of badminton athletes in PB. Smash Sukoharjo.*

*The research sample was PB Smash Sukoharjo athletes totaling 30 students. Sampling uses Purposive Sampling. The variables of this research are Drill Training and Strike Patterns as independent variables and the results of Lob ability as the dependent variable. The research design uses pretest-posttest design. The research data analysis method uses the SPSS formula.*

*As a result of data analysis, the following conclusions were obtained: (1) The results of statistical calculations obtained a calculated t value of -23.888 and a probability value of 0.000. The probability value is  $<0.05$ , which means there is a significant increase in the drill method treatment. (2) The results of statistical calculations obtained a calculated Z value of -3.421 and a probability value of 0.001. The probability value is  $<0.05$ , which means there is a significant increase in the hitting pattern method treatment. (3) The calculation results show that the average initial hitting pattern method is 10.4, then after treatment the value becomes 25.2, the increase is 14.8 if the value is calculated as a percentage of 142.308%, which means there is a difference in the influence of drill training and hitting pattern training on badminton lob ability in badminton athletes in PB. Smash Sukoharjo (4) The hitting pattern method has a better effect than the drill hitting method on the lob ability in badminton in PB Smash Sukoharjo athletes. Based on the percentage of badminton lob results, it shows that group 2 (the group that received treatment using the hitting pattern method) was 14.23% > group 1 (the group that received drill treatment was 14.06%.*

**Keywords: Drill Training, Hitting Pattern Training, Lob**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Hakikat Bulu Tangkis .....	9
2. Hakikat Pukulan <i>Lob</i> Bulu Tangkis .....	18
3. Hakikat Latihan .....	21
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berfikir .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31

B. Rancangan/Desain Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian .....	34
E. Populasi dan Sampel.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
D. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	31
Tabel 2. Statistik Deskriptif pada Metode <i>Drill</i> .....	37
Tabel 3. Statistik Deskriptif pada Metode Pola Pukul.....	38
Tabel 4. Pengujian normalitas .....	40
Tabel 5. Uji Homogenitas .....	41
Tabel 6. Pengujian peningkatan metode <i>drill</i> .....	42
Tabel 7. Pengujian peningkatan metode pola pukul .....	43
Tabel 8. Pengujian perbedaan antar kelompok.....	44
Tabel 9. Persentase peningkatan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Lapangan Bulu Tangkis .....	10
Gambar 2. Cara Memegang Raket <i>Forehand Grip</i> .....	12
Gambar 3. Cara Memegang Raket <i>Backhand Grip</i> .....	12
Gambar 4. Cara Memegang Raket <i>Combination Grip</i> .....	13
Gambar 5. Gerakan Kaki ( <i>footwork</i> ) .....	13
Gambar 6. Pukulan <i>Servis</i> .....	15
Gambar 7. Pukulan <i>Lob</i> .....	15
Gambar 8. Pukulan <i>Smash</i> .....	16
Gambar 9. Pukulan <i>Dropshot</i> .....	17
Gambar 10. Pukulan <i>Drive</i> .....	17
Gambar 11. Pukulan <i>Netting</i> .....	18
Gambar 12. Penerbangan Pukulan <i>Lob</i> .....	21
Gambar 13. Bagan Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 14. Two Group Pre-test Post-test Design .....	31
Gambar 15. Bagan Pengelompokan Dengan Ordinal Pairing .....	32
Gambar 16. Lapangan Tes Kemampuan Lob .....	36
Gambar 17. Grafik Peningkatan Latihan Metode Drill .....	41
Gambar 18. Grafik Metode Pola Pukul .....	42
Gambar 19. Test Awal .....	75
Gambar 20. Test Akhir .....	75
Gambar 21. Treatment Latihan Pola Pukul .....	76
Gambar 22. Treatment Latihan Pola Pukul .....	76
Gambar 23. Treatment Latihan Drill .....	77
Gambar 24. Treatment Latihan Drill .....	77