



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP
KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS TAHUN 2022
(Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill
Interval 2 Menit Dengan 3 Menit Pada Atlet Pemula
Putra Usia 8-14 Tahun PB Mitra Jaya Salatiga)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

TAUFIQUL HAKIM

D0216210

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP
KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS TAHUN 2022
(Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Drill
Interval 2 Menit Dengan 3 Menit Pada Atlet Pemula
Putra Usia 8-14 Tahun PB Mitra Jaya Salatiga)**

Oleh:

TAUFIQUL HAKIM

D0216210

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS TAHUN 2022 (Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode latihan Drill Interval 2 Menit Dengan Interval 3 Menit Pada Atlet Pemula Putra Usia 8-14 Tahun PB Mitra Jaya Salatiga”, karya :

Nama : Taufiqul Hakim

NIM : D0216210

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Surakarta, April 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Totong Umar, S.Pd., M.Or.
NIDN/0610037307

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS TAHUN 2022 (Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode latihan Drill Interval 2 Menit Dengan Interval 3 Menit Pada Atlet Pemula Putra Usia 8-14 Tahun PB Mitra Jaya Salatiga”, karya :

Nama : Taufiqul Hakim

NIM : D0216210

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 : Jum'at

Tanggal : 7 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes.

Sekretaris : Hartini, S.Pd, M.Or.

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Totong Umar, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

Tanda Tangan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam 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 sebagian 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/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, April 2021

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Taufiqul Hakim', written in a cursive style.

Taufiqul Hakim

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kebiasaan kecil yang baik akan menghasilkan kualitas jiwa yang baik pula”.

(Penulis)

“Jika kamu benar-benar menginginkan sesuatu, lambat laun kamu pasti akan segera menemukan caranya”.

(Penulis)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku CT Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Totong Umar, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2022

T.H

ABSTRAK

Taufiqul Hakim, 2022. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS TAHUN 2022 (Studi Eksperimen Perbedaan Pengaruh Metode latihan Drill Interval 2 Menit Dengan Interval 3 Menit Pada Atlet Pemula Putra Usia 8-14 Tahun PB Mitra Jaya Salatiga. Pembimbing I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing II : Totong Umar, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drill* interval 2 menit dan *drill* interval 3 menit terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet pemula putra usia 8-14 tahun PB Mitra Jaya Salatiga Tahun 2022. (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet pemula putra usia 8-14 tahun PB Mitra Jaya Salatiga Tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula putra usia 8-14 tahun PB Mitra Jaya Salatiga Tahun 2022 yang berjumlah 30 atlet, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 15 atlet, mendapat perlakuan metode latihan *drill* interval 2 menit dan kelompok 2 sebanyak 15 atlet, mendapat perlakuan metode latihan *drill* interval 3 menit. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes ketepatan *smash* bulutangkis. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* interval 2 menit dan *drill* interval 3 menit, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2,768$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) metode latihan *drill* interval 3 menit lebih baik pengaruhnya dari pada *drill* interval 2 menit, dilihat berdasarkan dari hasil persentase ketepatan *smash* bulutangkis yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 34,11% < kelompok 2 sebesar 56,42%.

Kata kunci : Bulutangkis, *Smash* Bulutangkis, Metode Latihan *Drill* Bulutangkis.

ABSTRACT

Taufiqul Hakim, 2022. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF TRAINING METHODS ON THE ACCURACY OF BULUTANGKIS SMASH IN 2022 (Experimental Study on the Difference of the Effect of Drill Training Methods with 2 Minutes Interval and 3 Minutes Intervals for Beginner Male Athletes Aged 8-14 Years PB Mitra Jaya Salatiga. Supervisor I: Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Supervisor II: Totong Umar, S.Pd., M.Or.*

The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of the 2 minute interval drill training method and 3 minute interval drill on the accuracy of badminton smashes in male novice athletes aged 8-14 years PB Mitra Jaya Salatiga in 2022. (2) to determine the training which one has a better effect on the accuracy of badminton smashes in male novice athletes aged 8-14 years PB Mitra Jaya Salatiga in 2022.

The research method used was an experimental method with a two group pretest-posttest design. The population in this study were 30 male novice athletes aged 8-14 years PB Mitra Jaya Salatiga in 2022, with the sampling technique used was total sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 as many as 15 athletes, received treatment with 2 minute interval drill training method and group 2 as many as 15 athletes, received treatment with 3 minute interval drill training method. The data collection technique is done by testing and measuring using badminton smash accuracy test instructions. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, the prerequisite analysis was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.

Based on the results of data analysis, this study produces the following conclusions: (1) There is a significant difference in the effect between the 2 minute interval drill training method and the 3 minute interval drill method. greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) the 3 minute interval drill training method has a better effect than the 2 minute interval drill, as seen from the results of the badminton smash accuracy percentage which shows that group 1 is 34.11% < group 2 is 56.42%.

Keywords: Badminton, Badminton Smash, Badminton Drill Practice Method.

DAFTAR ISI DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Bulutangkis	6
a. Pengertian Bulutangkis.....	6
b. Teknik Dasar Bulutangkis	7
1) Sikap Berdiri	7
2) Teknik Memegang Raket.....	8
3) Teknik Memukul Bola	9

4) Teknik Langkah Kaki	20
2. Hakikat Latihan	21
a. Pengertian Latihan	21
b. Tujuan Latihan.....	22
c. Prinsip-Prinsip Latihan	22
d. Metode Latihan Drill	26
1) Metode <i>Drill</i> Interval 2 Menit	26
2) Metode <i>Drill</i> Interval 3 Menit	28
3. Hakikat Ketepatan	28
a. Pengertian Ketepatan	28
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan.....	30
4. Karakteristik Anak Usia 8-14 Tahun.....	31
5. Fisiologi Olahraga	33
a. Pengertian Kelelahan	34
b. Fungsi Recovery Dalam Olahraga	35
B. Penelitian Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
1. Tempat Penelitian.....	43
2. Waktu Penelitian	43
B. Metode dan Rancangan Penelitian	43
1. Metode Penelitian.....	43
2. Rancangan Penelitian	44
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	46
1. Populasi Penelitian	46
2. Sampel Penelitian	46
3. Teknik Sampling	46
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data	47

1.	Mencari Reliabilitas	47
2.	Uji Prasyarat Analisis	47
a.	Uji Normalitas	47
b.	Uji Homogenitas	48
c.	Uji Hipotesis	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN	50
A.	Deskripsi Data	50
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	51
C.	Hasil Analisis Data	53
D.	Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	55
E.	Pembahasan Hasil Analisi Data.....	57
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
A.	Simpulan.....	60
B.	Implikasi	60
C.	Saran	61
	DAFTAR PUSTAKA	62
	LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal dan Waktu Penelitian.....	43
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	50
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Akhir	51
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Range Kategori Reliabilitas.	51
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal.....	52
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal.....	52
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1	53
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2	53
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2	54
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Persentase Peningkatan <i>Smash</i> pada Kelompok 1 dan 2.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Berdiri Saat <i>In Play</i>	8
Gambar 2. Pegangan Raket <i>Forehand dan Backhand</i>	8
Gambar 3. Teknik <i>Service</i> Pendek <i>Forehand</i>	11
Gambar 4. Teknik <i>Service</i> Pendek <i>Backhand</i>	11
Gambar 5. Teknik <i>Service</i> Panjang	12
Gambar 6. Pukulan <i>Netting</i>	13
Gambar 7. Pukulan <i>Drive</i>	15
Gambar 8. Pukulan <i>Smash</i>	16
Gambar 9. Pukulan <i>Smash</i> Penuh	17
Gambar 10. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Melingkar	18
Gambar 11. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong	19
Gambar 12. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Smash</i> Cambukan	19
Gambar 13. Gerakan Melakukan Pukulan <i>Backhand Smash</i>	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis	66
Lampiran 2. Program Penelitian <i>Smash</i> Metode <i>Drill</i>	68
Lampiran 3. Program Latihan Metode <i>Drill</i>	69
Lampiran 4. Deskripsi Pelaksanaan Latihan <i>Smash</i> dengan Metode <i>Drill</i>	72
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	75
Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis Berdasarkan Ranking.....	76
Lampiran 7 Data Hasil Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	77
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	78
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis Pada Kelompok 2 (Kelompok Metode <i>Drill</i> Interval 2 menit).....	79
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis Pada Kelompok 2 (Kelompok Metode <i>Drill</i> Interval 3 menit).....	80
Lampiran 11. Tabel Kerja Untuk Menghitung Reliabilitas Hasil Tes (X) dan <i>Re-</i> <i>Test</i> (Y) Awal Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	81
Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i>	85
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 14. Uji Perbedaan Ketepatan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Smash</i> Bulutangkis Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.	88
Lampiran 15. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan <i>Smash</i> Bulutangkis dalam Persen Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	94
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....	95
Lampiran 17. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	96
Lampiran 18. Tabel Distribusi F.....	97
Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	98
Lampiran 20. Surat Ijin Penelitian	102
Lampiran 21. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	103

