



PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET KLUB PB MEZALUNA KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021

SKRIPSI

**OLEH:
NUNGKI WIBOWO
D0218122**

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

2022

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET KLUB PB MEZALUNA KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021

**OLEH:
NUNGKI WIBOWO
D0218122**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021”, karya:

Nama : Nungki Wibowo

NIM : D0218122

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, Maret 2022

Disetujui:

Pembimbing 1



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021”, karya:

Nama : Nungki Wibowo

NIM : D0218122

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 19 Mei 2022

Dewan Penguji Skripsi:

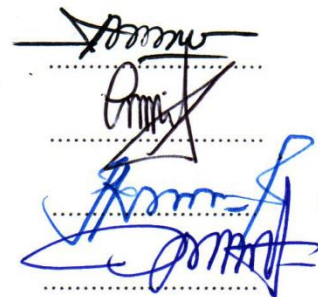
Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or

Penguji I : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Penguji II : Eriek 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

“Bukan Ilmu Yang Seharusnya Mendatangimu, Tapi Kamu Yang Seharusnya Mendatangi Ilmu.”

(Imam Malik)

“Jangan Salahkan Orang Lain Kenapa Mereka Sering Mengecewakanmu, Salahkan Dirimu Kenapa Kamu Sering Terlalu Berharap Kepada Mereka.”

(Cak Nun)

“Terkadang, Mungkin Allah Membuat Hamba-nya Merasa Kecewa, Namun Percayalah Ia Hanya Ingin Engkau Kembali Berharap Hanya Kepada-nya”

“Untuk Menjadi Yang Terbaik, Kamu Harus Mempunyai Mimpi Yang Besar Serta Semangat Untuk Mewujudkan-nya”

“Untuk Memperbaiki Manusia Itu Butuh Proses, Tidak Bisa Langsung Dihakisi. Jika Tugas Kenabian Hanya Untuk Menghabisi Keburukan, Tentu Bermitra Dengan Izrail Jauh Lebih Efektif Ketimbang Bermitra Dengan Jibril.”

(Gus Baha)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

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. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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 2022

N.W

ABSTRAK

Nungki Wibowo. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DEPTH JUMP* DAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMPING SMASH* DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET KLUB PB MEZALUNA KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kemampuan *Jumping Smash* dengan Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *Jumping Smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *Jumping Smash* menggunakan tes kemampuan *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 Latihan *Depth Jump* Dan *Side To Side Box Shuffle* Terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 3.18 lebih besar dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Depth Jump* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Side To Side Box Shuffle* terhadap Kemampuan *Jumping Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Klub PB Mezaluna Kabupaten Kebumen Tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil Ketepatan *Jumping Smash* Bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Depth Jump*) adalah 12.30% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Side To Side Box Shuffle*) adalah 10.77%.

Kata Kunci : *Depth Jump, Side To Side Box Shuffle, Jumping Smash*

ABSTRACT

Nungki Wibowo. DIFFERENT EFFECT OF DEPTH JUMP AND SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE TRAINING METHODS TOWARDS SMASH JUMPING ABILITY IN BANSCHOOL GAMES IN PB MEZALUNA CLUB ATHLETES, KEBUMEN DISTRICT, IN 2021. Thesis Development, Surakarta, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, March 2022 .

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Depth Jump and Side To Side Box Shuffle Training Methods on the Jumping Smash Ability in the Badminton Game at the Athletes of the PB Mezaluna Club, Kebumen Regency in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between the Depth Jump and Side Exercises. To Side Box Shuffle Against the Ability of Jumping Smash in the Badminton Game at the Athletes of the PB Mezaluna Club, Kebumen Regency in 2021.

The research sample was the Athletes of the PB Mezaluna Club, Kebumen Regency, with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of the Jumping Smash ability with Depth Jump and Side To Side Box Shuffle exercises as the independent variable and the results of the Jumping Smash ability the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability of Jumping Smash using the ability test of Jumping Smash using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect of using the Depth Jump and Side To Side Box Shuffle Training Method on the Jumping Smash Ability in the Badminton Game at the Athletes of the PB Mezaluna Club, Kebumen Regency in 2021. This is evidenced from the results of the calculation The final test for each group is $t_{count} = 3.18$, which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Depth Jump method has a better effect than the Side To Side Box Shuffle method on the Jumping Smash Ability in Badminton Games at the Athletes of the PB Mezaluna Club, Kebumen Regency in 2021. using the Depth Jump method) was 12.30% > group 2 (the group that received treatment using the Side To Side Box Shuffle method) was 10.77%.

Keywords : Depth Jump, Side To Side Box Shuffle, Jumping Smash

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	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. KERANGKA TEORITIS	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	8
2. Hakikat <i>Jumping Smash</i> dalam Bulutangkis	15
3. Hakikat Kemampuan.....	17
4. Hakikat Latihan	18
5. Latihan <i>Jumping Smash</i> Bulutangkis dengan <i>Metpde</i> <i>Depth Jump</i>	22

6. Latihan <i>Jumping Smash</i> dengan Metode <i>Side To Side Box Shuffle</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Rancangan/Desain Penelitian	32
C. Populasi, Sampel.....	34
D. Teknik Sampling	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Reliabilitas	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis	39
D. Hasil Analisis Data	41
E. Pengujian Hipotesis	43
F. Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pegangan gablok kasur.....	11
Gambar 2. Pegangan Inggris/ Kampal	11
Gambar 3. Pegangan Backhand	12
Gambar 4. <i>Jumping Smash</i>	17
Gambar 5. <i>dept jump</i>	24
Gambar 6. <i>Side To Side Box Shuffle</i>	26
Gambar 7. Bagan Kerangka Berpikir.....	30
Gambar 8. Two Group Pre Test post test.....	32
Gambar 9. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	33
Gambar 10. Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Teskelompok 1 dan 2	38
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tesawal	39
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas.....	39
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	40
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	40
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	41
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir Pada kelompok 1	41
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir Pada kelompok 2	42
Tabel 9 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir Pada kelompok 1 dan 2	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes <i>Jumping Smash</i>	52
Lampiran 2. Program latihan Metode Latihan <i>Depth Jump</i>	55
Lampiran 3. Program Latihan Metode Latihan <i>Side To Side Box Shuffle</i>	61
Lampiran 4. Data hasil tes awal	67
Lampiran 5. Data Hasil tes akhir Servis Panjang.....	68
Lampiran 6. Rekapitulasi Data hasil tes awal dan tes akhir <i>Jumping Smash</i> ..	69
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	75
Lampiran 8. Tabel Kerja	81
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	82
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	87
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Servis Panjang Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	90
Lampiran 13. Distribusi Nilai t tabel.....	91
Lampiran 14. Tabel Lilliefors	92
Lampiran 15. Tabel F.....	93
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian	

