

**EFEKTIFITAS LATIHAN DRILL MESIN DAN BERPASANGAN
TERHADAP HASIL SMASH ATLET PB HAFANA DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS**



NURULIA DWI HARYADINI

6135162138

ILMU KEOLAHRAGAAN

Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Olahraga

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

ABSTRAK

EFEKTIFITAS LATIHAN DRILL MESIN DAN BERPASANGAN TERHADAP HASIL SMASH ATLET PB HAFANA DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Untuk mengetahui pengaruh model latihan drill mesin terhadap hasil *smash* atlet hafana dalam permainan bulutangkis. (2) Untuk mengetahui pengaruh metode drill berpasangan terhadap hasil *smash* atlet hafana dalam permainan bulutangkis. (3) Untuk mengetahui pengaruh model latihan drill mesin dan drill berpasangan terhadap hasil *smash* atlet hafana dalam permainan bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah semua atlet bulutangkis PB Hafana sebanyak 40 orang. Subjek penelitian dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok I sebanyak 20 orang dan kelompok II 20 orang dengan ordinal pairing. Dalam penelitian ini kelompok I mendapatkan latihan smash menggunakan model latihan drill mesin sedangkan kelompok II mendapatkan latihan smash menggunakan model latihan drill berpasangan. Teknik pengumpulan data yaitu teknik tes dan pengukuran dari PBSI (2006: 36).

Data yang dikumpulkan adalah hasil smash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) adanya pengaruh latihan drill mesin terhadap hasil smash atlet PB Hafana dalam permainan bulutangkis dengan $t_{hitung} 14,582 > t_{tabel} 2,086$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 42,12%. (2) ada pengaruh model latihan drill berpasangan terhadap hasil smash atlet PB Hafana dalam permainan bulutangkis dengan $t_{hitung} 31,361 > t_{tabel} 2,086$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan persentase sebesar 50,85%. (3) model latihan drill berpasangan lebih efektif terhadap hasil smash atlet PB Hafana dalam permainan bulutangkis daripada model latihan drill mesin, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 2,803.

Kata kunci : Latihan, bulutangkis, hasil, smash



ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF DRILL MACHINE TRAINING AND PAIRING AGAINST THE SMASH RESULTS OF PB HAFANA ATHLETES IN BADMINTON GAMES

The purpose of this study was to determine: (1) To determine the effect of machine drill training models on the smash results of Hafana athletes in badminton. (2) To determine the effect of the paired drill method on the smash results of Hafana athletes in badminton. (3) To determine the effect of machine drill training models and paired drills on the smash results of Hafana athletes in badminton. This research is using experimental method. Subjects in this study were all badminton athletes PB Hafana as many as 40 people. The research subjects were divided into 2 groups, namely group I as many as 20 people and group II with 20 people with ordinal pairing. In this study, group I received a smash exercise using a machine drill model, while group II received a smash exercise using a paired drill model. Data collection techniques are test and measurement techniques from PBSI (2006: 36).

The data collected is the result of a smash. The results showed that: (1) there was an effect of machine drill training on the smash results of PB Hafana athletes in badminton with $t_{hitung} 14.582 > t_{table} 2.086$ and a significant value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 42.12%. (2) there is an effect of the paired drill training model on the smash results of PB Hafana athletes in badminton with $t_{count} 31.361 > t_{table} 2.086$ and a significant value of $0.000 < 0.05$ with a percentage increase of 50.85%. (3) the paired drill training model is more effective on the smash results of PB Hafana athletes in badminton than the machine drill training model, with a posttest average difference of 2.803.

Keywords : *Exercise, badminton, results, smash.*



LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI FIK UNJ

Nama : Nurulia Dwi Haryadini
NIM : 6135162138
Prodi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul : **"MODEL LATIHAN DRILL MESIN DAN
DRILL BERPASANGAN TERHADAP HASIL
SMASH ATLET PB HAFANA DALAM
PERMAINAN BULUTANGKIS"**

Nama
Pembimbing 1,

Khaerani, M.Pd.
NIP: 197308182002121001

Tanda Tangan



Tanggal

12 Januari 2021

Pembimbing 2,

Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP: 197604252003121001



11 Januari 2021

Mengetahui,

Koordinator Pendidikan Jasmani

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.
NIP: 197303052009121001



12 Januari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



(Nurulia Dwi Haryadini)

No reg. 6135162138



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurulia Dwi Haryadini
NIM : 6135162138
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : Awinurulia19@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Latihan Drill Mesin Dan Berpakaian Terhadap Hasil Lemah
Atlet PD Hafana Dalam Permainan Bulwangkis

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 10 Maret 2021

Penulis

(NURULIA DWI HARYADINI)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan drill mesin Dan Berpasangan (pelatih) Terhadap Hasil Smash Atlet PB Hafana Dalam Permainan Bulutangkis“ dapat diselesaikan dengan lancar. Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta: Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak Drs. Mustafa Masyur, M.Pd selaku pembimbing akademik, Bapak Khaeroni, M.Pd dan Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd, selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini. Bapak dan Ibu saya yang telah memberikan dukungan materil dan support yang tiada henti untuk mendukung saya sampai saat ini serta memanjatkan doa dan kepada sahabat kecil saya Astria Rahmi terimakasih telah memberikan motivasi dan bimbingan untuk menemani dan mendukung saya. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu saya semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 22 Januari 2021
Penulis,

Nurulia Dwi Haryadini

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR LAMPIRAN.....	12
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIRE.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Cara Memegang Raket (<i>Grips</i>)	Error! Bookmark not defined.
1.3 Sikap Berdiri (<i>Stance</i>)	Error! Bookmark not defined.
1.4 Gerakan Kaki (<i>Footwork</i>)	Error! Bookmark not defined.
1.5 Teknik Pukulan (<i>Strokes</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Hasil <i>Smash</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Latihan drill mesin	Error! Bookmark not defined.
5. Hakikat Drill Berpasangan (pelatih).....	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

D.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Populasi dan Sample	Error! Bookmark not defined.
F.	Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Prasyarat.....	Error! Bookmark not defined.
a.	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
b.	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian..	Error! Bookmark not defined.
2.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.	Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
b.	Uji Prasyarat.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
c.	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengaruh Latihan drill mesin Terhadap Hasil <i>Smash</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	Pengaruh Berpasangan (pelatih)Terhadap Hasil <i>Smash</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Perbandingan Berpasangan (pelatih).....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Implikasi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

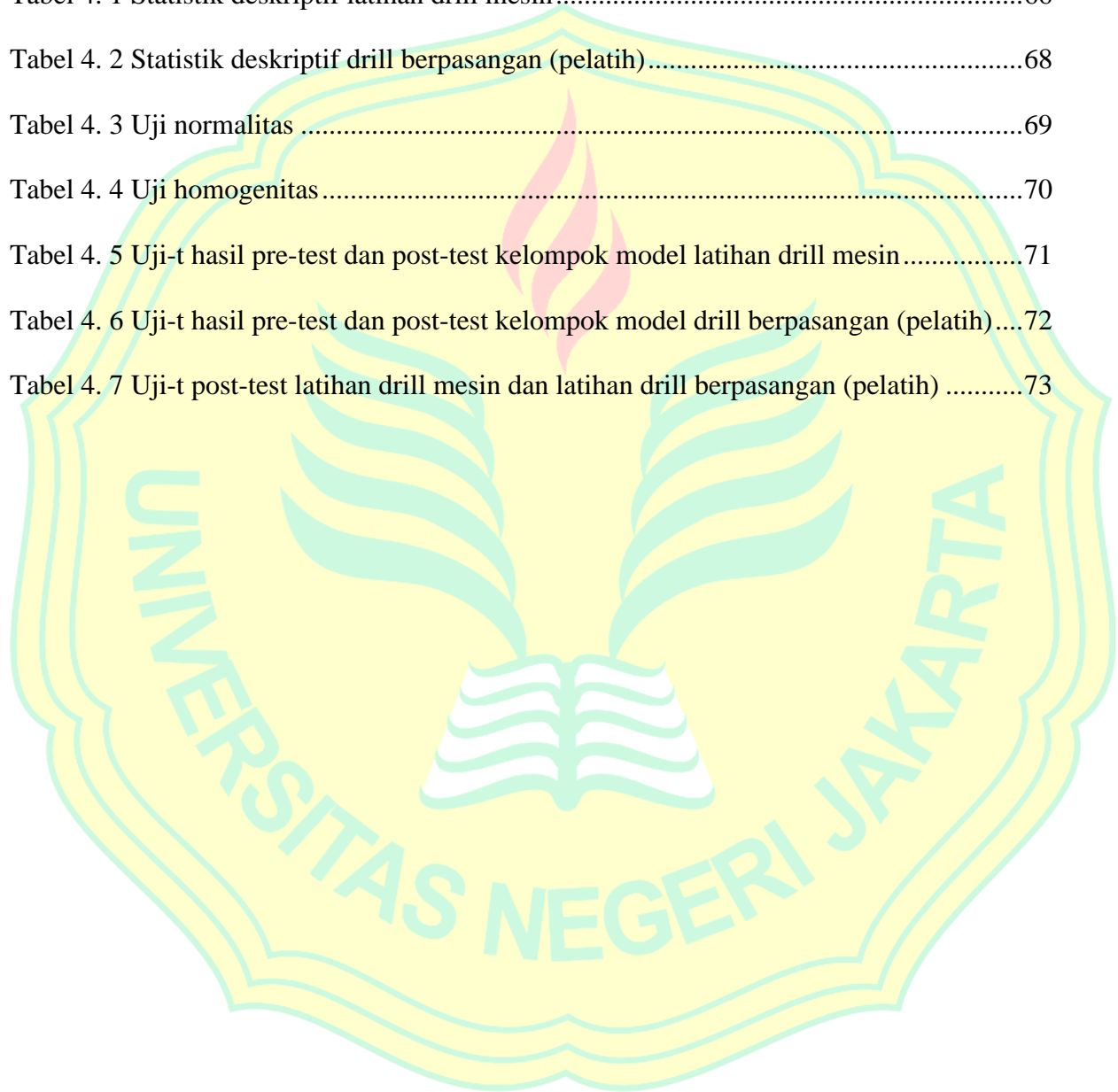
Gambar 2. 1 Bentuk dan Ukuran Lapangan (BWF : 2011)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Jenis pegangan raket	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Stance pada saat menerima service	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Stance pada saat melakukan service	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Stance saat permainan berlangsung	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Pukulan dari atas kepala (Subarjah 2010: 35)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Pukulan dari bawah (Subarjah 2010 : 35)..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 Gerakan smash (Subarjah 2011: 50)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 Gerakan Smash Sumber : Dokumen pribadi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 Alat Pelontar Shuttlecock.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 Berpasangan (pelatih)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Two Groups Pre-test-Post-tes Design	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Tes Hasil Smash Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Diagram Batang Pre-test & Post-test Latihan drill mesin	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Diagram Batang Pre-test & Post-test Drill Berpasangan (pelatih)	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelebihan berpasangan (pelatih)	51
Tabel 2. 2 Kekurangan berpasangan (pelatih)	51

Tabel 3. 1 Ordinal pairing.....	58
Tabel 4. 1 Statistik deskriptif latihan drill mesin.....	66
Tabel 4. 2 Statistik deskriptif drill berpasangan (pelatih).....	68
Tabel 4. 3 Uji normalitas	69
Tabel 4. 4 Uji homogenitas.....	70
Tabel 4. 5 Uji-t hasil pre-test dan post-test kelompok model latihan drill mesin.....	71
Tabel 4. 6 Uji-t hasil pre-test dan post-test kelompok model drill berpasangan (pelatih)....	72
Tabel 4. 7 Uji-t post-test latihan drill mesin dan latihan drill berpasangan (pelatih)	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Dosen	87
Lampiran 2 Surat Kesiadaan Pembimbing Skripsi	88
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi	90
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Di PB Hafana	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Persetujuan Sidang Skripsi	92
Lampiran 6 Tabulasi Data	93
Lampiran 7 Uji Statistik Deskriptif	98
Lampiran 8 Uji Normalitas	99
Lampiran 9 Uji Homogenitas	99
Lampiran 10 Uji Hipotesis	99
Lampiran 11 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

