

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *SMASH* BULU TANGKIS  
UNTUK PEMULA TINGKAT SMA**



**DAHNIAR WIDYA PUSPITA DEWI**

**9903817007**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *SMASH* BULU TANGKIS UNTUK PEMULA TINGKAT SMA

DAHNIAR WIDYA PUSPITA DEWI

[dahniarwidyapuspita@gmail.com](mailto:dahniarwidyapuspita@gmail.com)

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model latihan keterampilan *smash* bulu tangkis untuk pemula tingkat SMA yang dapat diterapkan dalam latihan maupun kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di tingkat Sekolah Menengah Atas. Model latihan tersebut diharapkan dapat membantu pelatih dan guru pada saat proses latihan, khususnya pada materi *smash*. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model latihan keterampilan *smash* bulu tangkis untuk pemula tingkat SMA yang telah divalidasi oleh tiga ahli bulu tangkis sebanyak 14 model, yaitu 5 item model metode *shadow*, 6 item model metode *stroke* dan 3 item model metode *drill*. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian berupa buku model latihan keterampilan *smash* bulu tangkis untuk pemula tingkat SMA. Model latihan keterampilan *smash* bulu tangkis untuk pemula tingkat SMA efektif dapat meningkatkan keterampilan *smash* bagi atlet pemula tingkat SMA. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan keterampilan *smash* bulu tangkis untuk pemula tingkat SMA telah dinyatakan valid dan efektif serta dapat diterapkan untuk atlet pemula tingkat SMA.

Kata Kunci: model latihan, *smash*, bulu tangkis, tingkat SMA

***BADMINTON SMASH SKILL TRAINING MODEL FOR HIGH SCHOOL  
BEGINNERS STUDENTS***

DAHNIAR WIDYA PUSPITA DEWI


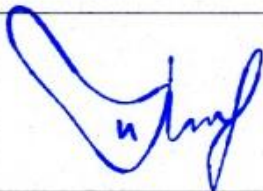



[dahniarwidyapuspita@gmail.com](mailto:dahniarwidyapuspita@gmail.com)

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to produce smash skill training for high school beginners students that can be applied in the exercise as well as badminton extracurricular at the high school level. This learning model is expected to help trainers and teachers during the training session, especially in smash material. This study uses the ADDIE method. The result of the study resulted in a product in the form of badminton smash skill training model for high school beginners students that was validated by three badminton experts as many as 14 models, namely 5 items of shadow model, 6 items of stroke model and 3 items of drill method. Data were collected through documentation, interviews, and observations. Data analysis was carried out by descriptive qualitative and quantitative methods. The result of the study were in the form of a badminton smash skills training model book for high school beginners students. The smash skill training model can effectively improve the smash skill of the beginners athlete at the high school level. Based on the results of the study, it is proven that the smash skill training model for high school beginners students has been declared valid and effective and can be applied to beginners athlete at the high school level.

Keywords: training model, smash, badminton, high school level

**LEMBAR PENGESAHAN**

<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS</b>			
No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Oman U. Subandi, M. Pd.</u> (Koordinator S2 Pendidikan Jasmani)		27/8/21
2.	<u>Prof. Dr. Widiastuti, M. Pd.</u> (Pembimbing I)		27/8/21
3.	<u>Dr. Samsudin, M. Pd.</u> (Pembimbing II)		27/8/21
4.	<u>Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.</u> (Penguji)		27/8/21
5.	<u>Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd.</u> (Penguji)		27/8/21
<p>Nama : Dahniar Widya Puspita Dewi</p> <p>No. Registrasi : 9903817007</p> <p>Prodi : Pendidikan Jasmani</p> <p>Angkatan : 2017/2018</p>			

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dahniar Widya Puspita Dewi  
NIM : 9903817007  
Tempat/Tanggal Lahir : Serang, 17 Maret 1996  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Latihan Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Agustus 2021

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in blue ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '060CCAIX231184151'.

Dahniar Widya Puspita Dewi

NIM. 9903817007





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Dahniar Widya Puspita Dewi  
NIM : 9903817007  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [dahniarwidyapuspita@gmail.com](mailto:dahniarwidyapuspita@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 :

Model Latihan Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA

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, 06 September 2021

Penulis

( Dahniar Widya Puspita Dewi )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita ucapkan hanya pada Allah SWT, karena rahmat, karunia serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat pada waktunya dengan judul “Model Latihan Keterampilan *Smash* Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA”. Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan tesis ini peneliti sangat menyadari begitu banyak kekurangan, karena dari itu kritik dan saran dari para pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya peneliti di masa yang akan datang. Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Dr. Oman U. Subandi, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Widiastuti, M. Pd selaku pembimbing I dan Dr. Samsudin, M. Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini, beserta seluruh dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti juga mengucapkan rasa terima kasih kepada keluarga terutama suami dan kedua orang tua yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Segenap teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik POR A, terkhusus POR B serta POR NR 2017. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semuanya, tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritikan demi kesempurnaan tesis ini.

Jakarta, Agustus 2021

Dahniar Widya Puspita Dewi

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	8
1. Pengembangan Model Borg & Gall .....	12
2. Pengembangan Model Dick & Carey .....	16
3. Pengembangan Model ASSURE .....	18
4. Pengembangan Model ADDIE .....	19
5. Pengembangan Model Jerold E. Kemp .....	20
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	21



C.	Kerangka Teoritik.....	26
1.	Teori Latihan.....	26
2.	Model Latihan.....	34
3.	Keterampilan.....	38
4.	<i>Overhead Forehand Smash</i> Bulu Tangkis.....	47
5.	Media.....	64
D.	Rancangan Model.....	66

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Tujuan Penelitian.....	69
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	69
C.	Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	71
D.	Pendekatan dan Metode Penelitian.....	72
E.	Langkah-langkah Pengembangan Model.....	73
F.	Perencanaan Pengembangan Model.....	74
a.	Analysis.....	76
b.	Design.....	76
c.	Development.....	77
d.	Implementation.....	86
e.	Evaluation.....	86
G.	Validitas dan Analisis Data.....	86
a.	Angket.....	87
b.	Wawancara.....	87
c.	Observasi.....	88
d.	Tes Uji Efektifitas.....	88

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Pengembangan Model.....	90
1.	Hasil Analisis Kebutuhan.....	90

B. Model <i>Draft</i> Awal.....	92
C. Kelayakan Model .....	96
D. Evaluasi Produk .....	100
E. Pengujian Prasyarat Analisis Data .....	101

## BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan .....	106
B. Rekomendasi.....	106
DAFTAR PUSTAKA .....	108



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar <i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model Borg & Gall .....	15
Gambar 2.2 Gambar <i>Chart</i> Langkah-langkah Pengembangan Model Dick & Carey .....	17
Gambar 2.3 Pengembangan Model ASSURE.....	18
Gambar 2.4 Model Pengembangan ADDIE.....	19
Gambar 2.5 Pengembangan Model Jerold E. Kemp .....	20
Gambar 2.6 Model ADDIE .....	23
Gambar 2.7 Raket Bulu Tangkis .....	50
Gambar 2.8 Kok ( <i>Shuttlecock</i> ) Bulu Tangkis .....	51
Gambar 2.9 Bentuk dan Ukuran Lapangan Bulu Tangkis .....	52
Gambar 2.10 Net Permainan Bulu Tangkis .....	52
Gambar 2.11 Fase Persiapan <i>Smash</i> .....	57
Gambar 2.12 Fase Pelaksanaan <i>Smash</i> .....	58
Gambar 2.13 Fase <i>Follow Through Smash</i> .....	59
Gambar 2.14 <i>Preparation/</i> Badan pada Keadaan Labil .....	61
Gambar 2.15 Gaya <i>Propulsive/</i> Jangkauan Tertinggi .....	61
Gambar 2.16 <i>Impact/</i> Perkenaan Raket.....	62
Gambar 2.17 <i>Swing Arm/</i> Rotasi Lengan Melingkar .....	62
Gambar 2.18 Gambar Desain Model Latihan Keterampilan <i>Smash</i> Bulu Tangk untuk Pemula Tingkat SMA.....	68
Gambar 3.1 Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	71
Gambar 3.2 Model Pengembangan ADDIE.....	73
Gambar 3.3 Tahap Pengembangan Model ADDIE.....	75
Gambar 3.4 Konsep Sederhana Model ADDIE .....	75
Gambar 3.5 Media 1 (Bekas Botol Minuman Berisi Pasir) .....	79

Gambar 3.6 Media 2 (Raket Tennis).....	80
Gambar 3.7 Media 3 ( <i>Hulahoop</i> ).....	80
Gambar 3.8 Media 4 ( <i>Papan Stand Smash</i> ).....	81
Gambar 3.9 Media 5 ( <i>Shuttlecock</i> ).....	81



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model Latihan Keterampilan Smash Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA.....	77
Tabel 3.2 Para Ahli dalam Uji Justifikasi .....	82
Tabel 3.3 Instrumen Keterampilan <i>Smash</i> .....	83
Tabel 3.4 Instrumen Pukulan <i>Smash</i> .....	85
Tabel 3.5 Norma Skala Likert.....	87
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan .....	91
Tabel 4.2 Konsep <i>Draft</i> Awal Model Latihan Keterampilan <i>Smash</i> Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA.....	93
Tabel 4.3 Validasi Ahli Bulutangkis 1 .....	94
Tabel 4.4 Validasi Ahli Bulutangkis 2 .....	94
Tabel 4.5 Validasi Ahli Bulutangkis 3 .....	95
Tabel 4.6 Item Model yang telah divalidasi.....	95
Tabel 4.7 Uji Normalitas Keterampilan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	101
Tabel 4.8 <i>Paired Samples Statistics</i> .....	102
Tabel 4.9 <i>Paired Samples Correlations</i> .....	103
Tabel 4.10 <i>Paired Samples Test</i> .....	103
Tabel 4.11 <i>Paired Samples Test</i> .....	104



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	114
Lampiran 2 Uji Normalitas dan Uji T .....	119
Lampiran 3 Model Latihan Keterampilan <i>Smash</i> Bulu Tangkis untuk Pemula Tingkat SMA.....	120
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian .....	148
Lampiran 5 Surat Validitas Para Ahli .....	149
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	152

