

**VARIASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
SERVIS *FOREHAND* BULU TANGKIS
PADA ATLET PEMULA PB SILIWANGI
KOTA BOGOR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD IQBAL
6825155056**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

**VARIASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
SERVIS FOREHAND BULU TANGKIS
PADA ATLET PEMULA PB SILIWANGI
KOTA BOGOR**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif atau metode perbandingan dengan mencari perbedaan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 30 atlet PB Siliwangi Kota Bogor dari 96 populasi atlet, kemudian dilakukan (*pre-test*) atau tes awal, setelah itu atlet diberi perlakuan (*treatment*) dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Pelaksanaan penelitian menggunakan tiga tahap yaitu tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*). Instrumen yang digunakan adalah tes servis *forehand*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis Uji-t (*t-test*). Berdasarkan hasil uji t dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,487 dan nilai t_{tabel} sebesar 2.048. Nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} ($6,487 > 2,048$), maka artinya terjadi perbedaan peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula.

Kata Kunci : *servis forehand, variasi latihan, atlet pemula*

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**VARIETY OF TRAININGS TO IMPROVE
BRIDAN FOREHAND SERVICE
FOR BEGINNING ATHLETES PB SILIWANGI
BOGOR CITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the results of badminton forehand serve for beginners before and before being given a variety of exercises. This study uses a comparative quantitative method or a comparison method by looking for differences in the results of badminton services for beginners before and before being given a variety of exercises. This study used a sample of 30 athletes from PB Siliwangi Bogor City from a population of 96 athletes, then carried out (pre-test) or initial test, after which the athletes were given treatment (treatment) and ended with a final test (pre-test). The implementation of the study used three stages, namely the initial test (pre-test), treatment (treatment) and the final test (posttest). The instrument used is a forehand service test. The data analysis used in this research is the t-test (t-test) analysis. based on the results of the t-test with a t-count value of 6.487 and a t-table value of 2,048. The t-count value obtained is greater than t-table ($6,487 > 2,048$), so that there is a difference in the increase between the pretest and posttest. Thus, it can be said that using a variety of exercises can improve the badminton forehand service ability in beginner athletes.

Keywords: forehand serve, training variations, beginner athletes.


*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal


Pembimbing I

(Drs. Endang Darajat M.Km.)
NIP. 196806041994031002

 9/8 22

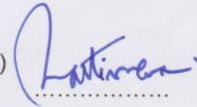
Pembimbing II

(Dr. Mansur Jauhari, M.Si.)
NIP. 197408152005011003

 10/8 22

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal


1. (Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd.)
NIP. 198202022010121003 Ketua



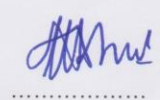
2. (Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 19850504019032015 Sekertaris

 15/8 22


3. (Drs. Endang Darajat M.Km.)
NIP. 196806041994031002 Anggota

 10/8 22

4. (Dr. Mansur Jauhari, M.Si.)
NIP. 197408152005011003 Anggota

 12/8 22

5. (Fajar Arie Mangun, M.Pd.)
NIDN. 0015029204 Anggota

 11/8 22

Tanggal Lulus : 4 Agustus 2022

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, 4 Agustus 2022



Muhammad Iqbal
NIM. 6825155056



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 : Muhammad Iqbal
NIM : 6825155056
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kecabangan Olahraga
Alamat email : iqbalmhmd17@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 : **“VARIASI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN SERVIS
FOREHAND BULU TANGKIS PADA ATLET PEMULA PB
SILIWANGI KOTA BOGOR”**

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, 31 Agustus 2022
Penulis

(Muhammad Iqbal)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Servis *Forehand* Bulu Tangkis Pada Atlet Pemula PB. Siliwangi Kota Bogor”.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM**, selaku dosen pembimbing I juga sebagai dosen ahli cabang Olahraga Bulu Tangkis yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M,Si**, selaku dosen pembimbing II juga sebagai Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Ferry Yohannes Watimena, S.Pd, M.Pd**, selaku Penasihat Akademik yang tidak pernah lelah menasihati perkuliahan penulis, Pihak **PB. Siwiangi Kota Bogor (Bapak Gatot Sukiswo, dan juga tim pelatih,)** dan para atlet yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan.

Tak lupa, penulis ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Orang Tua, Alm. Bapak **Bambang Thoyib**, yang sampai akhir hayatnya masih mampu memberikan kehidupan untuk keluarga, juga Ibu **Julaeha** yang tak hentinya selalu mendoakan penulis, serta keluarga Kakak, **Jaenal Arifin, Karina Agustina** dan para sahabat penulis, **Alif, Teguh, Panca, Bagas, Angga, Fauzan, Arya, Sandy** yang tak henti mendorong dan membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Bulu Tangkis	7
2. Teknik Dasar Bulu Tangkis	8
B. Servis <i>Forehand</i>	12
1. Hakikat Servis	12
2. Hakikat Servis <i>Forehand</i>	18
C. Variasi Latihan Servis	20
1. Hakikat Variasi Latihan Servis.....	20
2. Haikat Gerak Servis <i>Forehand</i>	22
D. Kerangka Berpikir	28
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Instrumen Penelitian	43
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	44
F. Teknik Analisa Data	46
G. Hipotesis Statistika	47

	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
1. Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian	48
2. Deskripsi Data dan Analisis Data	48
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian	52
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran-saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	 58
LAMPIRAN.....	60



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Program Latihan Servis <i>Forehand</i>	35
2. Data Pretest dan Posttest Ketepatan Servis Panjang Melalui Permainan Target.....	49
3. Frekuensi Data Perbandingan Pretest dan Posttest	50
4. Hasil Uji Normalitas Data.....	51
5. Hasil Uji Homogenitas	52
6. Uji-t	52



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pegangan <i>Forehand</i>	9
2. Pegangan <i>Backhand</i>	10
3. Servis <i>Forehand</i>	19
4. Otot Lengan Atas	26
5. Otot Lengan Bawah.....	27
6. Desain Penelitian.....	32
7. Instrumen Tes Servis <i>Forehand</i> Panjang	44
8. Histogram Perbandingan Perbandingan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rekapitulasi Data Penelitian <i>Prettest</i>	62
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	65
3. Instrumen Penelitian	68
4. Dokumentasi	69
5. Surat	74



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*