

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILLING* DAN *STROKES*
BERPOLA TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOB SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMK PADINDI
JAKARTA BARAT**



MOCHAMAD REZA ADITIYA MASKUN

1601619071

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Mencerdaskan dan
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
Memartabatkan Bangsa
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2023

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILLING* DAN *STROKES* BERPOLA
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOB SISWA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMK PADINDI JAKARTA
BARAT**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dari metode *drilling* dan *strokes* berpola terhadap ketepatan pukulan lob siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang metode latihan yang paling efektif, ekstrakurikuler bulutangkis dapat merancang program latihan yang lebih terarah dan berdampak. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu terkait ketepatan dalam pukulan lob, dimana lebih menitikberatkan kepada ketepatan gerak (*performance*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif yang menerapkan metode eksperimen dengan desain *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Lokasi penelitian ini berada di SMK Padindi Jakarta Barat dengan sampel sebanyak 20 siswa yang merupakan anggota ekstrakurikuler bulutangkis. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yang berbeda, 10 orang tergabung dalam kelompok yang menggunakan metode latihan *drilling*, 10 lainnya tergabung dalam kelompok yang menggunakan metode *strokes* berpola. Data ketepatan pukulan lob diperoleh melalui instrumen tes. Penelitian ini berkesimpulan bahwa penerapan metode latihan *drilling* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan lob, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 6.40 yang kemudian mengalami peningkatan setelah *posttest* menjadi 8.60. Selain itu, penerapan metode latihan *strokes* berpola juga berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan lob, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 6.70 yang kemudian mengalami peningkatan setelah *posttest* sebesar 7.20. Hasil uji *Independent Sample T-Test* juga memberikan kesimpulan bahwa metode latihan *drilling* lebih berpengaruh dibandingkan metode latihan *strokes* berpola dalam meningkatkan ketepatan pukulan lob hal ini terlihat dari hasil uji *Independent Sample T Test* yang memperoleh t hitung lebih besar dari t table ($2.425 > 2.10092$).

Kata Kunci: Pukulan Lob, Metode *Drilling*, Metode *Strokes* Berpola, Bulutangkis, Ketepatan.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

THE EFFECT OF DRILLING AND PATTERNED STROKES ON THE ACCURACY OF LOB SHOTS IN EXTRACURRICULAR BADMINTON STUDENTS AT SMK PADINDI, WEST JAKARTA


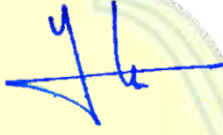





ABSTRACT

This study aims to examine the effect of the drilling method and patterned strokes on the accuracy of students' lobs. With a better understanding of the most effective training methods, badminton extracurriculars can design training programs that are more targeted and impactful. This research is different from previous research, namely regarding the accuracy of lob strokes, which focuses more on the accuracy of movement (performance). This study uses a comparative quantitative approach that applies the experimental method with the Two Groups Pretest-Posttest Design. The location of this research is at SMK Padindi West Jakarta with a sample of 20 students who are members of the badminton extracurricular. The sampling technique used was total sampling which was then divided into two different treatment groups, 10 people joined in the group that used the drilling exercise method, the other 10 people joined in the group that used the patterned strokes method. Data on the accuracy of the lob shot was obtained through a test instrument. This study concluded that the application of the drilling exercise method had an effect on increasing the accuracy of lob shots, this can be seen from the pretest average value of 6.40 which then increased after the posttest to 8.60. In addition, the application of the patterned strokes training method also affected the increase in lob accuracy, this can be seen from the pretest average score of 6.70 which then increased after the posttest of 7.20. The results of the Independent Sample T-Test test also provide a conclusion that the drilling training method is more influential than the patterned strokes training method in increasing the accuracy of lob shots. This can be seen from the results of the Independent Sample T Test which obtained t count greater than t table ($2.425 > 2.10092$).

Keywords: Lob Shot, Drilling Method, Patterned Strokes Method, Badminton, Accuracy.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Khaeroni, M. Pd NIP. 197308182002121001			16/08/2023
Pembimbing II Dr. Iwan Setiawan, M. Pd NIP. 19730305200921001			16/08/2023
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Taufik Rihatno NIP. 196410041992031001	Ketua		18/08/2023
2. Muchtar Hendra Hasibuan, M. Pd NIP. 197510092005011002	Sekretaris		18/08/2023
3. Khaeroni, M. Pd NIP. 197308182002121001	Anggota		16/08/2023
4. Dr. Iwan Setiawan, M. Pd NIP. 19730305200921001	Anggota		16/08/2023
5. Dr. Setyo Purwanto, M. Pd NIP. 197202192003121001	Anggota		18/08/2023

Tanggal Lulus:

Rabu, 9 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman 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 ketidak benaran 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.

*Mencerdaskan
Memartabatkan*

Jakarta, 9 Agustus 2023



Mochamad Reza Aditiya Maskun
NIM: 1601619071

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Mochamad Reza Aditiya Maskun
NIM : 1401619071
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan /Pendidikan Jasmani
Alamat email : rezaditiya0511@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 :

PENGARUH LATIHAN METODE *DRILLING* DAN *STROKES* BERPOLA TERHADAP KETEPATAN PUKULAN LOB SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMK PADINDI JAKARTA BARAT

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.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan*

Jakarta, 29 Agustus 2023



Mochamad Reza Aditiya Maskun

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Belajarlah dari kesalahan oranglain. Anda tak dapat hidup cukup lama untuk melakukan kesalahan itu sendiri.” - Martin Vanbee

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.” - Evelyn Enderhill

Dan sebaik-baiknya hidup, adalah melakukan yang terbaik meskipun perasaan dan pikiran tidak seiras - Reza Aditiya

PERSEMBAHAN

Persembahan yang pertama yaitu untuk kedua orang tua saya, Ayah Maskun dan Mamah Sinta. Berkat segala bentuk dukungan dan doa yang mereka beri setulus hati, saya dapat menyelesaikan karya ini dengan sebaik mungkin.

Persembahan untuk adik saya Mochamad Fazri Maulana Maskun, yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, selalu menemani dan membantu tanpa pernah merasa lelah dan bosan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Persembahan untuk Herawati, karena telah banyak membantu pengerjaan dalam skripsi ini, dalam segala bentuk dukungan, doa, cinta, perhatian, perduli, dan respect yang luar biasa sehingga saya bisa menyelesaikannya tepat waktu.

Persembahan untuk sahabat saya yaitu Helmi Nurdin dan Abdul Rohman Tarigan , yang selalu memberikan dukungan serta bantuannya yang luar biasa dalam proses pengerjaan karya ini , selalu memberikan support yang lebih untuk menyelesaikan skripsi ini, semoga atas kebaikan kalian kelak mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas berkat rahmat serta karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada kita semua, khususnya dalam penyusunan skripsi ini, penulis skripsi ini dimaksud untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari akan banyaknya kekurangan yang ada di dalam penelitian ini dimulai dari awal penyusunan hingga hal lainnya terkait dalam proses selesainya skripsi ini. Namun, dengan selesainya skripsi ini merupakan salah satu kebahagiaan tersendiri bagi peneliti karena mampu menyelesaikan dengan tepat pada waktunya, hal ini dikarenakan dari adanya banyak dukungan, saran, arahan, bimbingan, serta semangat yang sudah diberikan dari orang-orang sekitar peneliti. Ucapan terimakasih sebesar-besarnya peneliti haturkan kepada:

1. Terimakasih kepada Prof. Dr. Komarudin, M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Terimakasih kepada bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
3. Terimakasih kepada bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta.
4. Terimakasih kepada bapak Khaeroni, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya, memberikan arahan dan bimbingan, serta apresiasi kepada penelitian ini yang menjadikan motivasi kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin.
5. Terimakasih kepada bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan sabarnya membimbing kami, memberikan saran, kritik dan masukannya agar peneliti mengerti dan menulis skripsi ini dengan baik dan benar.
6. Terimakasih kepada Ibu Nudiroh, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMK Padindi Jakarta Barat.

7. Terimakasih kepada Dra. Hj. Laheni, M.Pd. Selaku ketua yayasan SMK Padindi Jakarta Barat yang memberi dukungan dan sudah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
8. Terimakasih kepada orangtua saya ayah Maskun, S.Pd dan mamah Sinta. Atas dukungan dan support yang luar biasa, selalu memberikan nasehat dan saran terbaik demi kelangsungan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada teman-teman Naga Hitam yaitu, Muhammad Nur Fandiasto, Fernando Sanjaya, Mochammad Deni Kurniawan, Albiansyah, Emmanuel Ivan Baria, Doni Gunawan, Rafli Rahmat Jacob, Fajar Ramadhan, Aryosena Fitrandy Raharjo, Vivi Oktaviyani Vitaloka, Fania Farid yang selalu menemani masa-masa kuliah dengan penuh warna, pengalaman suka duka yang tidak terlupakan, dan kebersamaan yang sudah terjalin cukup lama. Semoga setelah lulus, selalu diberikan kemudahan dalam kehidupan selanjutnya oleh Allah SWT.
10. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan penjas D 2019 yang selama empat tahun memberikan pengalaman selama di kelas.
11. Terimakasih kepada teman-teman Prodi PPKN B 2019 yang telah banyak memberikan support dan doanya serta dukungan untuk menyelesaikan karya ini.
12. Terimakasih kepada siswa ekstrakurikuler kelas X, XI, XII SMK Padindi Jakarta Barat Tahun 2023, telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Memertabatkan dan
Memartabatkan Bangsa
Jakarta, 9 Agustus 2023

Mochamad Reza Aditiya Maskun

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II	8
KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat bulutangkis.....	8
2. Teknik Dasar Bulutangkis.....	11
3. Hakikat Pukulan Lob.....	23
4. Hakikat Ketepatan	26
5. Metode Latihan <i>Drilling</i>	27
6. Metode Latihan <i>Strokes</i> Berpola	29
7. Hakikat Ekstrakurikuler	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berfikir.....	38

D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III.....	42
METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Desain Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	48
F. Hipotesis Statistika.....	50
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
1) Statistik Deskripsi Data Hasil Penelitian	52
a) <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan Metode <i>Drilling</i>	52
b) <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan <i>Strokes</i> Berpola.....	54
2) Uji Prasyarat.....	55
a) Uji Normalitas.....	55
b) Uji Homogenitas	56
3) Pengujian Hipotesis.....	57
B. Pembahasan.....	58
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67
RIWAYAT HIDUP	93

DAFTAR GAMBAR

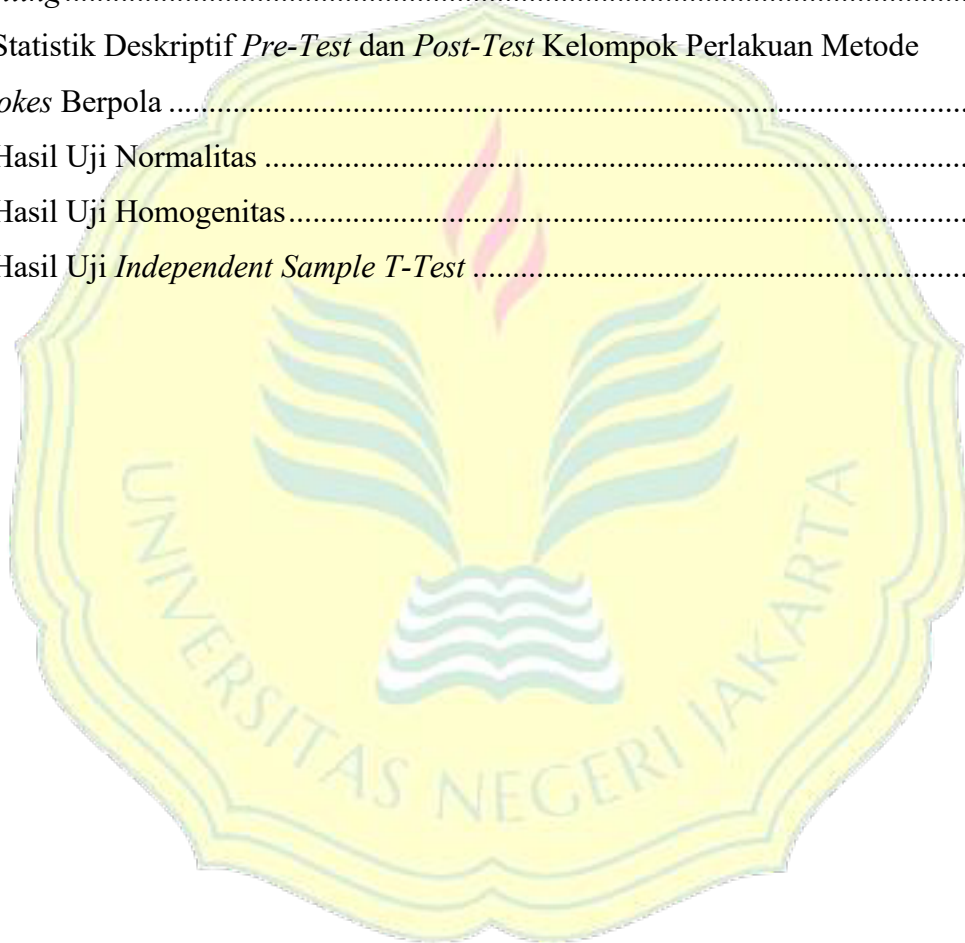
1. Teknik memegang raket <i>American Grip</i>	13
2. Teknik raket <i>Forehand Grip</i>	13
3. Teknik memegang raket <i>backhand grip</i>	15
4. Teknik memegang raket <i>combination grip</i>	16
5. Sikap Berdiri	17



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	45
2. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	46
3. Statistik Deskriptif <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan Metode <i>Drilling</i>	52
4. Statistik Deskriptif <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan Metode <i>Strokes</i> Berpola	54
5. Hasil Uji Normalitas	56
6. Hasil Uji Homogenitas.....	56
7. Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	57



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR BAGAN

1. Kerangka Berpikir..... 40



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Data *Pre-Test* Kelompok Perlakuan Metode *Drilling*..... 53
2. Histogram Data *Post-Test* Kelompok Perlakuan Metode *Drilling* 53
3. Histogram Data *Pre-Test* Kelompok Perlakuan Metode *Strokes* Berpola 55
4. Histogram Data *Post-Test* Kelompok Perlakuan Metode *Strokes* Berpola..... 55



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi ..	68
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 3 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Pukulan Lob Overhead	70
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	71
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan Metode Latihan <i>Drilling</i>	73
Lampiran 6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan Metode Latihan <i>Strokes</i> Berpola	74
Lampiran 7 Statistik Deskriptif.....	75
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	76
Lampiran 9 Hasil Homogenitas	77
Lampiran 10 Hasil Uji <i>Independent Sample T Test</i>	78
Lampiran 11 Program Latihan	80
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	89

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*