

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS
PADA ANAK USIA 7-9 TAHUN DI PB SPEED BADMINTON ACADEMY**

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



RIFKY NURFAUZI

1601618065

DOSEN PEMBIMBING 1 : Dr. Iwan Setiawan, M. Pd.

DOSEN PEMBIMBING 2: Khaeroni, M. Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

MEI 2024

PERBANDINGAN LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS PADA ANAK USIA 7-9 TAHUN DI PB SPEED BADMINTON ACADEMY

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui: 1. Metode latihan *drill* dapat meningkatkan ketepatan pukulan *lob* atlet bulutangkis PB. Speed, 2. Metode latihan berpasangan dapat meningkatkan ketepatan pukulan *lob* atlet bulutangkis PB. Speed, 3. metode latihan *drill* lebih baik daripada metode latihan berpasangan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *lob* atlet bulutangkis PB. Speed Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *two group pretest and posttest*. Pengambilan data dilakukan di PB. Speed Bekasi. Populasi penelitian adalah Atlet PB Speed. Sampel yang diambil sebanyak 30 atlet dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Ketepatan Tohar. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistic deskriptif dan pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Adapun hasil dari penelitian ini adalah: 1. Terdapat peningkatan ketepatan pukulan *lob* bulutangkis atlet PB Speed setelah diberikan metode latihan *drill*, 2. Terdapat peningkatan ketepatan pukulan *lob* bulutangkis atlet PB Speed setelah diberikan metode latihan berpasangan, dan 3. Metode latihan *drill* lebih baik daripada metode latihan berpasangan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *lob* bulutangkis atlet PB. Speed.

Kata kunci: *Metode latihan drill, metode latihan berpasangan, ketepatan pukulan lob bulutangkis*

COMPARISON OF *DRILL* AND *PAIR TRAINING* ON *BADMINTON LOB STROKE SKILLS* IN *CHILDREN AGED 7-9 YEARS* AT *PB SPEED BADMINTON ACADEMY*

ABSTRACT


This study has the purpose of finding out: 1. The drill training method can improve the accuracy of the lob stroke of PB badminton athletes. Speed, 2, The pairing training method can improve the accuracy of PB badminton athletes' lob shots. Speed, 3. The drill training method is better than the pair training method for improving the accuracy of the lob stroke of PB badminton athletes. Speed The research method used in this study is an experimental research using a two-group pretest and posttest research design. Data collection was carried out in PB. Speed Bekasi. The study population is PB Speed Athletes. The sample was taken from 30 athletes using the total sampling technique. The research instrument used was the Tohar Accuracy Test. The data analysis techniques used are descriptive statistical analysis techniques and hypothesis testing using t-tests. The results of this study are: 1. There is an increase in the accuracy of the lob stroke of PB Speed badminton athletes after being given the drill training method, 2. There was an increase in the accuracy of the lob stroke of PB Speed badminton athletes after being given the pair training method, and 3. The drill training method is better than the pair training method for improving the accuracy of the lob stroke of PB badminton athletes. Speed.

Keywords: *Drill training method, pair training method, badminton lob stroke accuracy*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

| Nama: | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|---------------|
| Pembimbing 1 |  | 17/07 2024 |
| <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001 | | |


| | | |
|--|--|---------------|
| Pembimbing 2 |  | 17/07 2024 |
| <u>Khaeroni, M.Pd</u> NIP. 197308182002121001 | | |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---------|--|---------------|
| 1. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasvim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003 | Ketua |  | 17/07 2024 |

| | | | |
|--|------------|--|---------------|
| 2. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002 | Sekretaris |  | 17/07 2024 |
|--|------------|--|---------------|

| | | | |
|--|---------|--|---------------|
| 3. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001 | Anggota |  | 17/07 2024 |
|--|---------|--|---------------|

| | | | |
|---|---------|--|---------------|
| 4. <u>Khaeroni, M.Pd</u> NIP. 197308182002121001 | Anggota |  | 17/07 2024 |
|---|---------|--|---------------|

| | | | |
|--|---------|--|---------------|
| 5. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002 | Anggota |  | 17/07 2024 |
|--|---------|--|---------------|

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

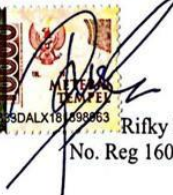
PERNYATAAN ORISINALITAS

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. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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, 18 Juli, 2024

Yang membuat pernyataan


Rifky Nurfauzi
No. Reg 1601618065



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 : RIFKY NURFAUZI
NIM : 160618085
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : nurfauziriffy-bi@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 :

Perbandingan latihan drill dan latihan berpasangan terhadap keterampilan pukulan lob kalutangkis pada anak usia 7-9 tahun di Pb. Speed badminton academy

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 20 Juli 2024

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT, karena atas berkat rahmat nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.PD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.PD, selaku Dosen pembimbing 1 juga sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani. Bapak Khaeroni, M.PD, dosen ahli cabang olahraga Bulutangkis yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Slamet Sukriadi, M.PD, selaku Penasihat Akademik yang tidak pernah lelah menasihati perkuliahan penulis dan memberikan motivasi selama proses perkuliahan. Pihak Pb. Speed Badminton Academy dan Bapak Putra Perdana Effendi, S.PD, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada orang tua, Bapak Agus Sofyan dan Ibu Lala Nurmala Subaya S.PD yang sampai detik ini masih tetap mensupport dan memberikan nasihat yang akan selalu penulis ingat. Serta kepada kakak Dany Agusten SH., Farida Yulianti dan seluruh keluarga besar Bapak Agus Sofyan yang selalu memberikan semangat agar penulis cepat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga untuk teman Oky, Anto, Farhan, Bang Hendra, Bang Irvan, Bang Sandy, Bang Adam, Govin, Juhaeri, Oskar, Daput Dan Kekasih Iftinan khairunnisa yang selalu hadir dan menemani selama ini.

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

Jakarta, 12 Juni 2024



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| PERNYATAAN ORISINALITAS | Error! Bookmark not defined. |
| KATA PENGANTAR | 7 |
| DAFTAR ISI..... | 9 |
| DAFTAR TABEL..... | 11 |
| DAFTAR GAMBAR | 12 |
| BAB 1 | Error! Bookmark not defined. |
| PENDAHULUAN | Error! Bookmark not defined. |
| B. Fokus Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembatasan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| D. Perumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| E. Kegunaan Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II..... | Error! Bookmark not defined. |
| KAJIAN TEORI | Error! Bookmark not defined. |
| A. Kerangka Teori..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pengajuan Hipotesis..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III | Error! Bookmark not defined. |
| METODOLOGI PENELITIAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| C. Metode Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| F. Teknik analisis data..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV | Error! Bookmark not defined. |
| HASIL PENELITIAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Deskripsi Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pengujian Hipotesis..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. PEMBAHASAN | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V..... | Error! Bookmark not defined. |
| KESIMPULAN DAN SARAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. KESIMPULAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. SARAN | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |



DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 2.1. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan <i>Drill</i> dan Metode Latihan Berpasangan | 21 |
| Tabel 3.1. Format Pengambilan Data | 46 |
| Tabel 3.2 Tabel Vaidasi..... | 47 |
| Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Test Awal dan Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> | 49 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Test Awal Metode Latihan <i>Drill</i> | 50 |
| Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Test Akhir Metode Latihan <i>Drill</i> | 51 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Test Awal Metode Latihan Berpasangan..... | 52 |
| Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data Test Akhir Metode Latihan Berpasangan..... | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 2.1. Ukuran lapangan bulutangkis | 26 |
| Gambar 2.2. Arah <i>shuttlecock deep lob</i> | 30 |
| Gambar 2.3. Arah <i>shuttlecock attacking lob</i> | 31 |
| Gambar 2.4. Rangkaian Gerakan fase persiapan..... | 32 |
| Gambar 2.5. Rangkaian Gerakan fase pelaksanaan | 33 |
| Gambar 2.6. Rangkaian Gerakan fase <i>follow through</i> | 33 |
| Gambar 3.1 Desain <i>two group pretest- postest</i> | 45 |
| Gambar 3.2. Test ketepatan <i>lob</i> | 43 |
| Gambar 4.1. Grafik Data <i>Test Awal Metode Latihan Drill</i> | 50 |
| Gambar 4.2: Grafik Data <i>Test Akhir Metode Latihan Drill</i> | 51 |
| Gambar 4.3: Grafik Data <i>Test Awal Metode Latihan Berpasangan</i> | 52 |
| Gambar 4.4: Grafik Data <i>Test Akhir Metode Latihan Berpasangan</i> | 53 |