

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN TEKNIK
NETTING BULUTANGKIS PADA ATLET POPB DKI
JAKARTA**



**GOVINDA ANAND
1604619032**

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

**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN TEKNIK *NETTING* BULUTANGKIS PADA ATLET
POPB DKI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui peningkatan ketepatan pukulan *netting* setelah diberikan latihan *drill*, (2) mengetahui peningkatan ketepatan pukulan *netting* setelah diberikan latihan berpasangan, dan (3) mengetahui perbedaan ketepatan pukulan *netting* antara latihan *drill* dan latihan berpasangan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif komparatif. Populasi penelitian ini adalah 20 atlet, yang semuanya dijadikan sampel melalui teknik *sampling* jenuh. Sampel dibagi secara acak ke dalam dua kelompok perlakuan menggunakan *random assignment*, yaitu kelompok yang mengikuti latihan *drill* dan kelompok yang mengikuti latihan berpasangan. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen tes pukulan *netting*, yang terdiri dari 20 kali pukulan, dengan 10 pukulan untuk *forehand net drop* dan 10 pukulan untuk *backhand net drop*. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan sebanyak 16 pertemuan, data dianalisis menggunakan uji-t *paired* dan *independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pada kelompok latihan *drill*, diperoleh $t_{hitung} 3,055 > t_{tabel} 2,262$ (DKI = 9) dengan taraf signifikan 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan ketepatan pukulan *netting* setelah diberikan latihan *drill*. (2) pada kelompok latihan berpasangan, diperoleh $t_{hitung} 4,509 > t_{tabel} 2,262$ (DKI = 9) dengan taraf signifikan 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan peningkatan ketepatan pukulan setelah latihan berpasangan. (3) antara kedua latihan, diperoleh $t_{hitung} 1,009 < t_{tabel} 2,101$ (DKI = 18) dengan taraf signifikan 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan (signifikan) antara latihan *drill* dan latihan berpasangan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *netting* pada atlet POPB DKI Jakarta.

Kata Kunci: *Drill, Berpasangan, Netting*

**A COMPARISON BETWEEN DRILL TRAINING AND PARTNER TRAINING ON
THE ACCURACY OF NETTING TECHNIQUE IN BADMINTON AMONG POPB
DKI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to: (1) determine the improvement in netting accuracy after the drill training, (2) determine the improvement in netting accuracy after the paired training, and (3) examine the differences in netting accuracy between the drill training and paired training. The research method used is a quantitative comparative approach. The population in this study consists of 20 athletes, all of whom were included in the sample using a saturation sampling technique. The sample was then randomly divided into two treatment groups using random assignment, namely the drill training group and the paired training group. Data were collected using a netting accuracy test, consisting of 20 shots, with 10 shots for forehand net drop and 10 shots for backhand net drop. After receiving the intervention through 16 training sessions, the data were analyzed using paired t-test and independent t-test. The results of the study indicate that: (1) for the drill training group, $t_{obtained} 3,055 > t_{table} 2,262$ (DKI = 9) at a significance level of 0.05, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means there is an improvement in netting accuracy after the drill training. (2) for the paired training group, $t_{obtained} 4,509 > t_{table} 2,262$ (DKI = 9) at a significance level of 0.05, thus H_0 is rejected and H_1 is accepted, indicating an improvement in netting accuracy after the paired training. (3) between the two training methods, $t_{obtained} 1,009 < t_{table} 2,101$ (DKI = 18) at a significance level of 0.05 thus H_0 is accepted and H_1 is rejected, indicating no significant difference between drill training and paired training in improving netting accuracy among athletes of POPB DKI Jakarta.

Keyword: Drill, Partner, Netting

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

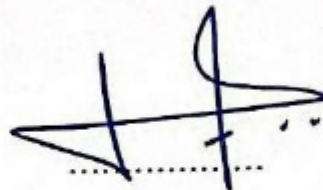
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002



24/07 25

Pembimbing II

Fajar Arie Mangun, M.Pd
NIDN. 0015029204



30/07 25

Nama

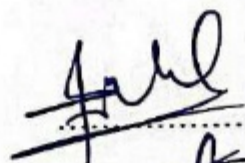
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, M.Pd
NIP. 197802172006041001

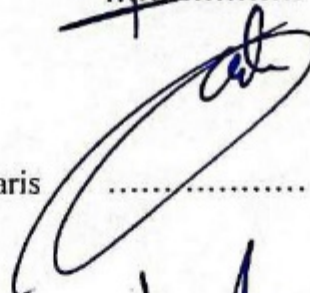
Ketua



30/07 25

2. Dadan Resmana, M.Or
NIP. 198905092023211020

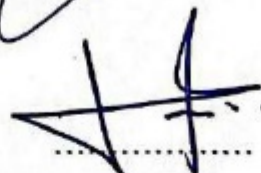
Sekretaris



18/07 25

3. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM
NIP. 196806041994031002

Anggota



29/07 25

4. Fajar Arie Mangun, M.Pd
NIDN. 0015029204

Anggota



30/07 25

5. Drs. Bambang Sutyono, M.Pd
NIP. 196203201987031002

Anggota



30/07 25

Tanggal Lulus : 28 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan nilai akademik mata kuliah Seminar Proposal Skripsi, Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam makalah 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 nilai yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Govinda Anand

No Reg. 1604619032



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : GOVINDA ANAND
NIM : 1604619032
Fakultas/Prodi : KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
Alamat email : anandgovin412@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 METODE LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN BERPASANGAN
TERHADAP KETEPATAN TEKNIK *NETTING* BULUTANGKIS PADA ATLET
POPB DKI JAKARTA**

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 izin 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, 05 Agustus 2025

Penulis

(Govinda Anand)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbandingan Latihan *Drill* dan Latihan Berpasangan Terhadap ketepatan Teknik *Netting* Bulutangkis Pada Atlet POPB DKI Jakarta”**

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan arahan dari berbagai pihak selama masa perkuliahan saya sampai dengan penyusunan skripsi ini akan terasa sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku koordinator program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, saran, motivasi selama perkuliahan. Bapak **Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Dosen Pembimbing satu. Bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing dua. Saya juga mengucapkan kepada orang tua saya yang telah mendoakan yang terbaik, pelatih POPB DKI Jakarta abang Risqi Taufik Permana S.Pd yang telah membantu saya, serta semua atlet POPB DKI Jakarta yang mau membantu saya dalam melakukan penelitian.

Akhir kata saya harapkan Allah SWT berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu saya. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

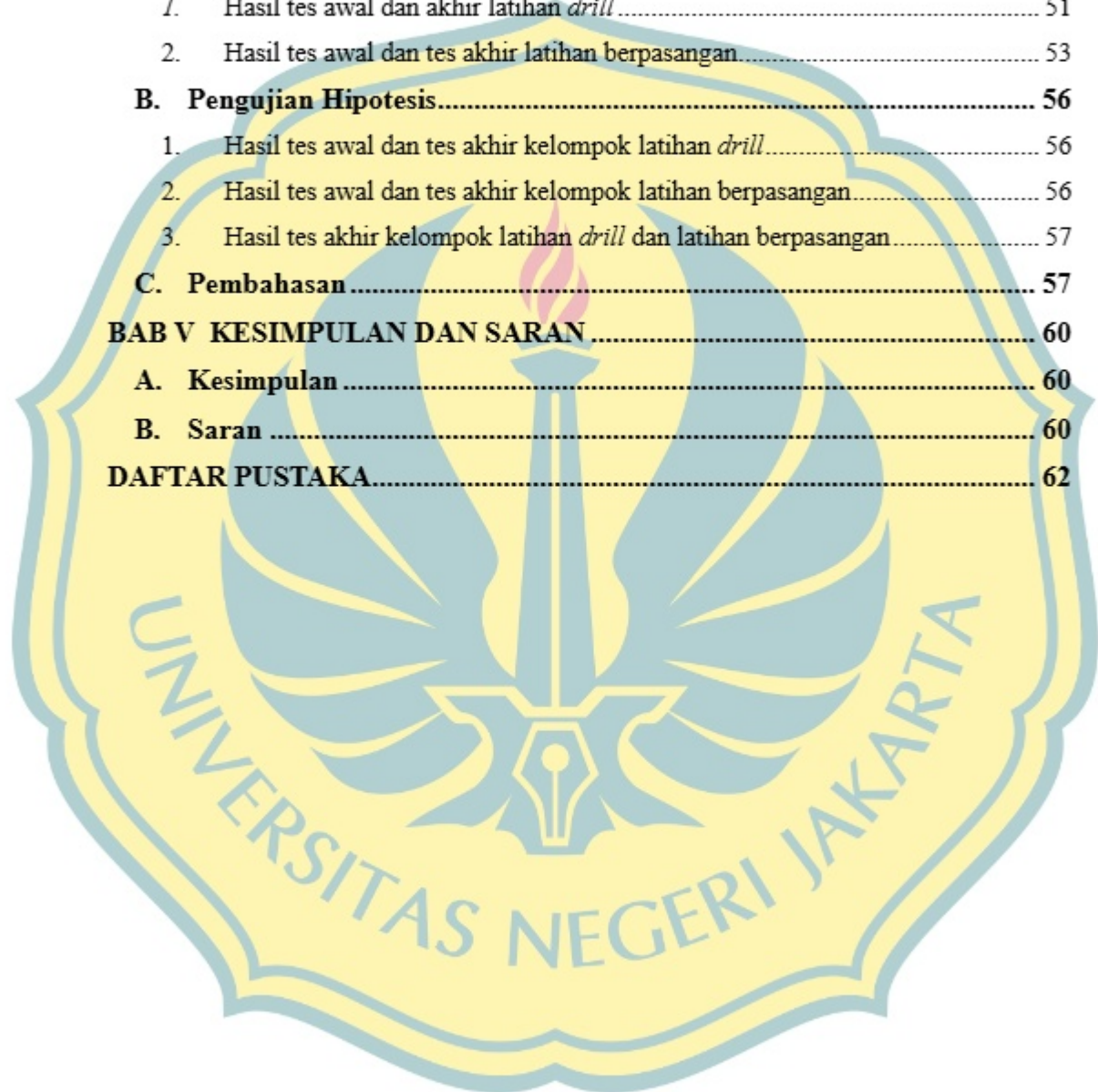
Jakarta, 20 Februari 2025

GA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Ketepatan <i>Netting</i>	9
2. Hakikat Latihan	16
3. Hakikat Latihan <i>Drill</i>	31
4. Hakikat Latihan Berpasangan.....	32
B. Kerangka Berpikir.....	34
1. Peningkatan ketepatan pukulan <i>netting</i> setelah diberikan metode latihan <i>drill</i> pada atlet bulutangkis POPB DKI Jakarta	34
2. Peningkatan ketepatan pukulan <i>netting</i> setelah diberikan metode latihan berpasangan pada atlet bulutangkis POPB DKI Jakarta	35
3. Peningkatan ketepatan pukulan <i>netting</i> , antara perlakuan metode latihan <i>drill</i> dan latihan berpasangan kepada atlet POPB DKI Jakarta	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi Dan Sampel	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44

F. Teknik Analisis Data	48
G. Hipotesis Statistika.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi data	51
1. Hasil tes awal dan akhir latihan <i>drill</i>	51
2. Hasil tes awal dan tes akhir latihan berpasangan.....	53
B. Pengujian Hipotesis.....	56
1. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan <i>drill</i>	56
2. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan berpasangan.....	56
3. Hasil tes akhir kelompok latihan <i>drill</i> dan latihan berpasangan.....	57
C. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Forehand Grip</i>	52
Gambar 2. 2 <i>Backhand Grip</i>	53
Gambar 2. 3 Pukulan <i>Netting</i>	55
Gambar 2. 4 Sistem Tangga.....	56
Gambar 2. 5 Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Drill</i> dan Berpasangan.....	52
Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>Drill</i>	52
Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Drill</i>	53
Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Berpasangan.....	55
Gambar 4. 4 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Berpasangan.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian (Sumber Poole, 2016).....	46
Tabel 3. 2 Hasil Skala Pengukuran (Sumber Poole, 2016)	48
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Drill</i>	52
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Drill</i>	53
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Berpasangan	54
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Berpasangan	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Drilling</i>	46
Lampiran 1.2 Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Drilling</i>	48
Lampiran 2.1 Tabel Distribusi Frekuensi Latihan <i>Drilling</i> (Tes Awal).....	46
Lampiran 2.2 Tabel Distribusi Frekuensi Latihan <i>Drilling</i> (Tes Akhir)	48
Lampiran 3.1 Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Awal Berpasangan	46
Lampiran 3.2 Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Berpasangan.....	48
Lampiran 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Latihan Berpasangan (Tes Awal).....	46
Lampiran 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Latihan Berpasangan (Tes Akhir).....	48
Lampiran 5.1 Tabel Perhitungan Uji-t <i>paired Drill</i>	46
Lampiran 5.2 Tabel Perhitungan Uji-t <i>paired Berpasangan</i>	75
Lampiran 6.1 Menghitung Uji-t <i>Independent</i>	46
Lampiran 7.1 Menghitung Uji-Reliabilitas	48
Lampiran 8 Program Latihan	46
Lampiran 9 Surat Menyurat	48
Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	46