

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRILLING* DAN *STROKES*
TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS KOP
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**ACHMAD HIDAYAT
1604619030**

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

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

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRILLING* DAN *STROKES*
TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BULUTANGKIS KOP
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbandingan latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis KOP Universitas Negeri Jakarta metode yang digunakan eksperimen perbandingan menggunakan total populasi 40 orang dan sampel yang digunakan 30 orang dan teknik yang digunakan *purposive sampling* yaitu teknik *sampling* penentuan sampel dengan pertimbangan sudah berlatih selama 6 bulan dan mau mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir, pengumpulan data dilakukan dengan *treatment* instrumen tes ketepatan *smash* dilakukan oleh testi sebanyak 30 atlet, *treatment* ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbandingan latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis KOP Universitas Negeri Jakarta metode yang digunakan eksperimen perbandingan menggunakan total populasi 40 orang dan sampel yang digunakan 30 orang dan teknik yang digunakan *purposive sampling* yaitu teknik *sampling* penentuan sampel dengan pertimbangan sudah berlatih selama 6 bulan dan mau mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir, pengumpulan data dilakukan dengan *treatment* instrumen tes ketepatan *smash* dilakukan oleh testi sebanyak 30 atlet, *treatment* ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Dari hasil pengujian, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = \text{sebesar } 1,609 < t_{tabel} 2,048$ maka berarti tidak terlalu signifikan antara latihan *drilling* dan *strokes*.

Kata kunci : *Drilling, Strokes, Ketepatan Smash*

**COMPARISON OF DRILLING AND STROKES TRAINING ON
SMASH ACCURACY OF BADMINTON ATHLETES OF KOP
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

ABSTRACT

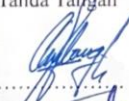
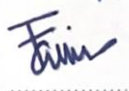
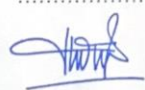
This study aims to determine the comparison of drilling and strokes training on the accuracy of smash badminton athletes KOP State University of Jakarta method used comparative experiment using a total population of 40 people and the sample used 30 people and the technique used purposive sampling is a sampling technique to determine the sample with the consideration of having trained for 6 months and willing to follow the treatment from beginning to end, data collection is done with the treatment of smash accuracy test instruments conducted by testi as many as 30 athletes, this treatment is done as many as 16 meetings. This study aims to determine the comparison of drilling and strokes training on the accuracy of smash badminton athletes KOP State University of Jakarta method used comparative experiment using a total population of 40 people and the sample used 30 people and the technique used purposive sampling is a sampling technique to determine the sample with the consideration of having trained for 6 months and willing to follow the treatment from beginning to end, data collection is done with the treatment of smash accuracy test instruments conducted by testi as many as 30 athletes, this treatment is done as many as 16 meetings. From the test results, it can be seen that $t_{hitung} = 1.609 < t_{table} 2.048$, meaning there is not a very significant relationship between drilling and strokes.

Keywords: Drilling, Strokes, Smash

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		31/7 2025
Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002		
Pembimbing II		30/7 2025
Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		31/7 2025
2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		1/8 2025
3. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM NIP. 196806041994031002	Anggota		31/7 2025
4. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Anggota		30/7 2025
5. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		1/8 2025

Tanggal Lulus : 28 Juli 2025

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Achmad Hidayat
NIM. 1604619030



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 : Achmad Hidayat
NIM : 1604619030
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : hidayaatachmaad@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 :

Pebandingan Latihan Drilling dan Strokes Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis KOP

Universitas Negeri 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 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, 5 Agustus 2025

Penulis

(Achmad Hidayat)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan Rahmat, karunia, serta taufik dan hidayahnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Perbandingan Latihan *Drilling* dan *Strokes* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis KOP Universitas Negeri Jakarta**”

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga dan kesehatan 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 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 Cabang Olahraga. Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan, saran, motivasi selama perkuliahan. Bapak **Dr. Drs. Endang Darajat M. Km** selaku dosen pembimbing 1. **Bapak Fajar Arie Mangun, M. Pd** selaku dosen pembimbing 2. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua saya, kakak saya dan teman-teman yang telah membantu Do'a dan semangatnya untuk saya. Juga seluruh dosen Program studi Kepelatihan Cabang Olahraga dan dosen cabang olahraga bulutangkis, serta teman-teman di Klub Olahraga Prestasi (KOP) bulutangkis. Serta seluruh pihak – pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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

Jakarta, 28 Juli 2025

Achmad Hidayat

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Bulutangkis	8
2. Hakikat Latihan	16
3. Hakikat <i>Smash</i>	27
4. Hakikat <i>Drilling</i>	35
5. Hakikat <i>Strokes</i>	38
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis Penelitian	42
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 43
A. Tujuan Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data.....	49
G. Hipotesis Statistika	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi data	51
B. Pengujian hipotesis	55
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT HIDUP.....	86

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Drilling</i>	51
2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Drilling</i>	52
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Strokes</i>	54
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Strokes</i>	54



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Bulutangkis	14
2. Net	15
3. <i>Shuttlecock</i>	15
4. Raket.....	16
5. Pukulan Smash	29
6. Pegangan Jabat Tangan	31
7. Langkah Kaki	32
8. Ayunan Smash.....	33
9. Impact Pukulan Smash	34
10. Untuk Tes Ketepatan <i>Smash</i>	49
11. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Drilling</i>	52
12. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Drilling</i>	53
13. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Strokes</i>	54
14. Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Strokes</i>	55

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Deskripsi Kelompok x (<i>Drilling</i>)	65
2. Tabel Distribusi Frekuensi Latihan <i>Drilling</i>	68
3. Tabel Perhitungan Uji T	77
4. Program Latihan	81
5. Dokumentasi Penelitian	84
6. Surat Ijin Penelitian.....	85



Intelligentia - Dignitas