

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN
DROPSHOT ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI
BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



RISTA BERLIAN MAHARANI
1602622048

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		24/7 26
(Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd)		
NIP. 197404022005011003		
Pembimbing II		20/7 26
(Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd)		
NIP. 198112182010121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd)	Ketua		20/8-26
NIP. 197409042005012001			
2. (Dr. Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd)	Sekretaris		20/7 26
NIP. 197408292005011001			
3. (Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd)	Anggota		24/7 26
NIP. 197404022005011003			
4. (Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd)	Anggota		20/7 26
NIP. 198112182010121002			
5. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si)	Anggota		23/7 26
NIP. 197004171999031002			

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum 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 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Rista Berlian Maharani

1602622048

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan kerendahan hati, karya skripsi ini saya persembahkan kepada: Allah SWT, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala rahmat, petunjuk, dan kekuatan yang diberikan hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik sepanjang zaman, yang ajarannya senantiasa menjadi cahaya dan inspirasi dalam setiap langkah hidup saya. Karya ini saya persembahkan secara khusus kepada:

1. Kedua orangtua tercinta Bapak Jhon Jarot Basuki dan Ibu Retno Yuni Erliyanti, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang menjadi sumber kekuatan setiap langkah penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak perempuan pertamanya ini untuk bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih yang tak terhingga kepada ayah dan ibu yang telah memberikan kasih sayang dan dukungannya, memberikan banyak motivasi, nasehat, dan selalu mendoakan disetiap langkah penulis. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia. Sehat selalu dan panjang umur karena ayah dan ibu harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kakung Basirun dan Uti Watiah tersayang, terimakasih yang sebesar-besarnya atas perjuangan dan kerja keras yang telah ducurahkan demi keluarga. Nasihat, doa, dan keteladanan Kakung dan Uti menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis untuk terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala lelah dan pengorbanan Kakung dan Uti mendapat balasan terbaik dari Allah SWT serta senantiasa dilimpahi kesehatan dan keberkahan.
3. Adik perempuan saya, Damtsa Philotra Maharani yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kaka yang dapat memberikan pengaruh *positif*, baik dalam bidang akademik maupun *non*-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak
4. Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd selaku koordinator program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Dosen Pembimbing 2 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan saya hingga karya ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan saya hingga karya ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Fakultas, seluruh dosen dan staf akademik, terima kasih atas ilmu, bimbingan, serta pelayanan yang telah diberikan selama masa studi.

7. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan kebersamaan dalam suka maupun duka selama menempuh pendidikan.
8. Terima kasih saya sampaikan kepada SP yang tak kalah penting kehadirannya. Yang telah menjadi bagian dari hidup penulis selama kurang lebih 3 tahun lamanya. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, terimakasih untuk segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, meteri, doa, dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
9. Terima kasih sahabat sekaligus keluarga tak sedarah, Rahma Novita Febi seseorang yang selalu menjadi tempat keluh kesah penulis selama ini, sekaligus menjadi seseorang yang tau bagaimana kondisi mental penulis dalam menyelesaikan perkuliahan. Semoga Allah memudahkan dan Allah berkahi setiap langkah yang kamu tempuh.
10. *Last but not least*, perempuan pertama dan harapan orang tuanya, Rista Berlian Maharani. Ya, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diri sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malan yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang Tuhan berikan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin.

PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *DROPSHOT* ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan secara ilmiah pengaruh penerapan metode *drill* terhadap ketepatan pukulan *dropshot* pada atlet KOP Bulutangkis UNJ. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one groups pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 April 2026 hingga 18 Juni 2026 di Hall A, Kampus B UNJ. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet yang diberikan perlakuan (*treatment*) metode *drill* sebanyak 16 kali pertemuan. Data dikumpulkan melalui instrumen tes ketepatan *dropshot* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji prasyarat (normalitas dan homogenitas) serta uji hipotesis (Paired T-Test) berbantuan SPSS 26. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan kemampuan yang signifikan. Nilai rata-rata (*mean*) meningkat dari 16,7 pada *pre-test* menjadi 24,55 pada *post-test*. Data penelitian terbukti berdistribusi normal ($p\text{-value} > 0,05$) dan homogen ($p\text{-value} = 0,930 > 0,05$). Berdasarkan uji pengujian hipotesis diperoleh nilai thitung sebesar 24,0190, yang nilainya jauh lebih besar dari ttabel sebesar 1,7291 pada taraf signifikansi 0,05 (5%) dengan derajat kebebasan (df) = 19 (thitung 24,0190 > ttabel 1,7291). Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *dropshot* atlet KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Pelatih disarankan menerapkan metode ini secara variatif untuk mengoptimalkan akurasi pukulan atlet.

Kata Kunci: Metode *Drill*, Ketepatan *dropshot*, Bulutangkis, Eksperimen Kuantitatif.

THE EFFECT OF THE DRILL METHOD ON THE ACCURACY OF DROPSHOT IN ATHLETES OF THE SPORTS ACHIEVEMENT CLUB BADMINTON, STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine and scientifically prove the effect of applying the drill method on the accuracy of dropshot strokes among KOP Badminton athletes at UNJ. This research uses a quantitative approach with an experimental method through a one-group pretest-posttest design. The study was conducted from April 28, 2026, to June 18, 2026, at Hall A, Campus B, UNJ. The sample consisted of 20 athletes who were given treatment in the form of the drill method over 16 sessions. Data were collected through a dropshot accuracy test instrument conducted before (pre-test) and after (post-test) the treatment, and then analyzed using prerequisite tests (normality and homogeneity) as well as hypothesis testing (Paired T-Test) assisted by SPSS 26. The results of the data analysis showed a significant improvement in performance. The mean score increased from 16.7 in the pre-test to 24.55 in the post-test. The research data were proven to be normally distributed ($p\text{-value} > 0.05$) and homogeneous ($p\text{-value} = 0.930 > 0.05$). Based on hypothesis testing, the calculated t -value was 24.0190, which is much greater than the t -table value of 1.7291 at a significance level of 0.05 (5%) with degrees of freedom (df) = 19 ($t\text{-count } 24.0190 > t\text{-table } 1.7291$). This study concludes that the application of the drill method has a significant effect on improving the accuracy of dropshot strokes among KOP Badminton athletes at the State University of Jakarta. Coaches are advised to apply this method in a varied manner to optimize athletes' stroke accuracy.

Keywords: *Drill Method, dropshot Accuracy, Badminton, Quantitative Expe*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Ketepatan *dropshot* Atlet Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta bantuan berbagai pihak. Sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini, banyak pengalaman dan pembelajaran yang peneliti lalui, baik yang menyenangkan maupun menantang. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada: **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd** selaku koordinator program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Dosen Pembimbing 2 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran. **Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si** selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, saran, motivasi. **Bapak Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd** selaku dosen pembimbing 1 yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing karya ini dapat terselesaikan. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan inspirasi kepada peneliti selama menjalani masa perkuliahan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Akhir kata, semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada peneliti mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin ya Rabbal ‘alamin.

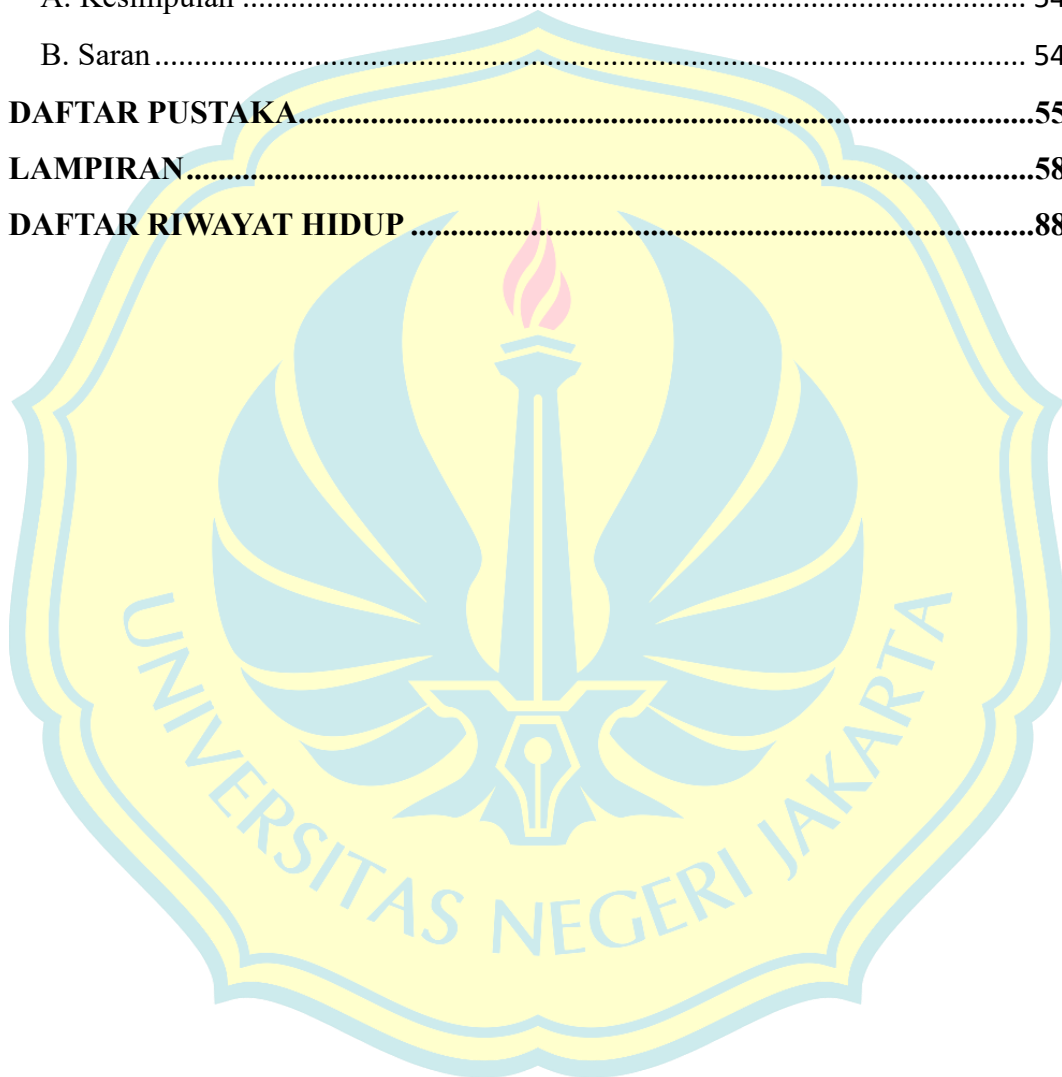
Jakarta, 29 Juni 2026

RBM

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Hipotesis.....	49
C. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bulutangkis	15
Gambar 2. Raket Bulutangkis.....	16
Gambar 3. <i>Shuttlecock</i>	16
Gambar 4. <i>American Grip</i>	18
Gambar 5. <i>Backhand Grip</i>	18
Gambar 6. <i>Forehand Grip</i>	19
Gambar 7. <i>Servis</i>	20
Gambar 8. <i>Netting</i>	21
Gambar 9. <i>Lob</i>	21
Gambar 10. <i>dropshot</i>	22
Gambar 11. <i>Smash</i>	22
Gambar 12. <i>Timing</i>	29
Gambar 13. <i>Perkenaan Impact</i>	30
Gambar 14. <i>Gerakan Pukulan Momentum</i>	31
Gambar 16. <i>Desain Penelitian</i>	37
Gambar 17. <i>Lapangan Tes Ketepatan Pukulan Dropshot Bulutangkis</i>	41
Gambar 18. <i>Grafis Distribusi Frekuensi Pretest</i>	47
Gambar 19. <i>Grafis Distribusi Frekuensi Posttest Metode Drill</i>	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Metode <i>Drill</i>	44
Tabel 2. Hasil data <i>PreTest</i>	45
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	46
Tabel 4. Hasil data <i>Posttest</i>	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Metode <i>Drill</i>	48
Tabel 6. Uji Normalitas	50
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Descriptive <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Lampiran 2. Test normalisasi	59
Lampiran 3. Test Homogenitas.....	59
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Lampiran 5. Uji-t Paired Dependent Ketepatan Pukulan <i>dropshot</i>	61
Lampiran 6. Program Latihan	63
Lampiran 7. Permohonan Izin Penelitian	79
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 9. Surat Permohonan Validasi 1	81
Lampiran 10. Surat Validasi 2	83
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	85





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Rista Berlian Maharani

NIM : 1602622048

Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamatemail : ristaberlian3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...)

yang berjudul :

Pengaruh Metode Drill Terhadap Ketepatan Dropshot Atlet Klub Olahraga
Prestasi Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 24 Juli 2026

Penulis

(Rista Berlian Maharani)