

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *CLOSE STIMULUS* DAN
OPEN STIMULUS TERHADAP KETEPATAN *SMASH*
BULUTANGKIS PADA ATLET PB. TANGKAS**



**BRILLIANA ARDININGRUM SURONO
1604622089**

**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, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Ari Subarkah, M.Pd.
NIP. 197404022005011003

Tanda Tangan



Tanggal

23/07/2026

Pembimbing II

Raisa Ganeswara, M.Or
NIP. 199609072023212020



20/07/2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd M.Pd
NIP. 198202022010121003

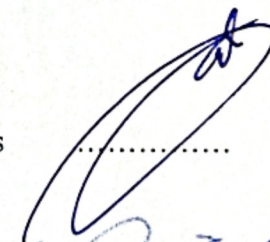
Ketua



20/07/2026

Dadan Resmana, M.Or
NIP. 198905092023211020

Sekretaris

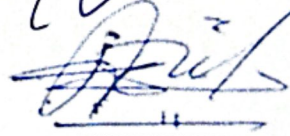


22-07

2026

Ari Subarkah, M.Pd.
NIP. 197404022005011003

Anggota



23/07/2026

Raisa Ganeswara, M.Or
NIP. 199609072023212020

Anggota



20/07/2026

Fajar Arie Mangun, M.Pd
NIDN. 0015029204

Anggota



21/07/2026

Tanggal Lulus : 16 Juli 2026

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. 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 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, 16 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



(Brilliana Ardiningrum Surono)



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 : Brilliana Ardiningrum Surono
NIM : 1604622089
Fakultas/Prodi : Keperawatan Keperawatan Olahraga
Alamat email : brillianaas@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 : **EFEKTIVITAS METODE LATIHAN CLOSE STIMULUS DAN OPEN STIMULUS TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS PB. TANGKAS**

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

(Brilliana Ardiningrum Surono)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin.

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada daya dan upaya tanpa pertolongan-Nya. Setiap proses, tantangan, kegagalan, dan keberhasilan yang penulis lalui merupakan bagian dari pembelajaran yang mengajarkan arti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur.

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah Swt, Terima kasih atas setiap nikmat yang Engkau berikan, atas setiap doa yang Engkau kabulkan dengan cara terbaik, dan atas setiap jalan yang Engkau mudahkan meskipun sering kali penulis tidak menyadarinya. Semoga setiap langkah yang telah dilalui menjadi bagian dari ibadah dan membawa keberkahan di masa yang akan datang.
2. Kedua Orang Tua Tercinta, Papa Surono dan Mama Sulistyawati Kaka Annisa dan Adik Citra persembahkan terbesar ini penulis tujukan kepada Bapak dan Ibu, kedua saudara kandung yang tidak pernah lelah mendoakan, mendukung, dan menguatkan dalam setiap keadaan. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah berkurang, pengorbanan yang tak pernah diminta balasannya, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis untuk terus mengejar impian. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar jasa dan cinta yang telah diberikan. Semoga Allah Swt. senantiasa

melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta membalas setiap tetes keringat dan doa yang telah dipanjatkan dengan balasan terbaik.

3. Keluarga Tercinta, Terima kasih kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, perhatian, dukungan, dan semangat. Kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendirian dalam setiap proses kehidupan.
4. Bapak dan Ibu Dosen, Terima kasih kepada seluruh dosen yang telah membimbing, mendidik, dan membagikan ilmu dengan penuh keikhlasan. Terutama kepada dosen pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktu, memberikan arahan, kritik, dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala ilmu yang telah diberikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir manfaatnya.
5. Sahabat dan Teman-Teman Seperjuangan, Terima kasih atas setiap cerita, tawa, dukungan, dan kebersamaan yang telah tercipta selama masa perkuliahan. Terima kasih karena telah hadir dalam setiap proses, saling menguatkan ketika merasa lelah, saling mengingatkan ketika mulai menyerah, dan saling merayakan setiap pencapaian sekecil apa pun.
Semoga persahabatan ini tetap terjaga dan kita semua dipertemukan kembali dalam versi terbaik dari diri masing-masing.
6. Seseorang yang selalu hadir dalam setiap proses ini, ASK terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan kebahagiaan selama perjalanan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian,

doa, kesabaran, dukungan, serta keyakinan yang selalu diberikan ketika penulis mulai merasa lelah dan kehilangan semangat. Terima kasih karena selalu mengingatkan bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri dan setiap usaha akan menemukan hasilnya. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan mengapa perjalanan yang panjang ini terasa lebih ringan untuk dijalani. Semoga setiap doa baik yang telah dipanjatkan kembali kepadamu dalam bentuk kebahagiaan, kesehatan, keberkahan, dan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan.

7. Untuk Diriku Sendiri, Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak memilih berhenti meskipun pernah merasa lelah, takut, kecewa, dan mempertanyakan kemampuan diri sendiri. Terima kasih karena terus belajar menerima bahwa tidak semua hal harus berjalan sempurna untuk dapat diselesaikan. Skripsi ini bukan hanya tentang mendapatkan gelar sarjana, tetapi menjadi bukti bahwa setiap air mata, rasa lelah, kegagalan, dan perjuangan tidak pernah benar-benar sia-sia. Semoga setelah ini, penulis tidak berhenti untuk terus belajar, berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik, serta mampu memberikan manfaat bagi orang lain.
8. Kepada Keluarga Besar PB. Tangkas, Terima kasih kepada keluarga besar PB. Tangkas tempat yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam belajar, berkembang, dan mencintai olahraga bulutangkis. Terima kasih telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kembali dan melaksanakan penelitian di klub ini. Terima kasih atas sambutan yang hangat, kerja sama, dukungan, serta kepercayaan yang diberikan sehingga

penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Klub ini bukan hanya menjadi tempat untuk berlatih, tetapi juga tempat penulis memperoleh pengalaman, pembelajaran, persaudaraan, serta kenangan yang sangat berharga. Semoga keluarga besar klub senantiasa diberikan kemajuan, prestasi, dan keberkahan dalam setiap langkahnya.

9. Untuk Semua Pihak, Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, bantuan, dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Swt.



EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *CLOSE STIMULUS* DAN *OPEN STIMULUS* TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA ATLET PB. TANGKAS

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk, 1) mengetahui peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan *close stimulus*, 2) mengetahui peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan *open stimulus*, dan 3) mengetahui perbedaan peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan *close stimulus* dan *open stimulus*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 24 atlet bulutangkis aktif PB Tangkas yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan masing-masing sebanyak 12 atlet. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes ketepatan *smash* yang dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired t-test*, dan uji *independent t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan *close stimulus* memperoleh nilai t_{hitung} sebesar $15,50 > t_{tabel} 2,201$ berdasarkan $(df) = 11$ taraf signifikan 0,05 H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat peningkatan ketepatan *smash* setelah diberikan latihan *close stimulus*. Kelompok latihan *open stimulus* memperoleh nilai t_{hitung} sebesar $14,82 > t_{tabel} 2,201$ berdasarkan $(df) = 11$ taraf signifikan 0,05 H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat peningkatan ketepatan *smash* setelah diberikan latihan *open stimulus*. Hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $1,91 < t_{tabel} 2,074$ berdasarkan $(df) = 22$ taraf signifikan 0,05 H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *close stimulus* dan *open stimulus* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Tangkas.

Kata Kunci: *close stimulus*, *open stimulus*, ketepatan *smash*, bulutangkis.

THE EFFECTIVENESS CLOSE STIMULUS AND OPEN STIMULUS TRAINING METHODS ON BADMINTON SMASH ACCURACY AMONG PB.TANGKAS ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study was to, 1) determine the increase in smash accuracy after being given close stimulus training, 2) determine the increase in smash accuracy after being given open stimulus training, and 3) determine the difference in smash accuracy after being given close stimulus and open stimulus training. This study used an experimental method with a Two Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 24 active badminton athletes of PB Tangkas obtained using a purposive sampling technique and divided into two treatment groups of 12 athletes each. Data collection used a smash accuracy test instrument conducted during the pretest and posttest. The treatment was given for 16 meetings. Data analysis used a normality test, homogeneity test, paired t-test, and independent t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the close stimulus training group obtained a tcount value of 15.50 > ttable 2.201 based on (df) = 11 significance level of 0.05 H_0 was rejected and H_a was accepted so that there was an increase in smash accuracy after being given close stimulus training. The open stimulus training group obtained a tcount value of 14.82 > ttable 2.201 based on (df) = 11 significant level of 0.05 H_0 was rejected and H_a was accepted so that there was an increase in smash accuracy after being given open stimulus training. The results of the independent t-test showed a tcount value of 1.91 < ttable 2.074 based on (df) = 22 significant level of 0.05 H_0 was accepted and H_a was rejected so that there was no significant difference between the close stimulus and open stimulus training methods on the smash accuracy of PB Tangkas badminton athletes.

Keywords: *close stimulus, open stimulus, smash accuracy, badminton.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat taufik, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Efektivitas Metode Latihan *Close Stimulus* dan *Open Stimulus* terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis PB. Tangkas**”.

Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, motivasi serta dukungan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama proses perkuliahan.
3. Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Bapak **Fajar Arie Mangun, M. Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu, mengarahkan dan memberikan saran penulis selama proses perkuliahan.
5. Bapak **Ari Subarkah, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.

6. Ibu **Raisa Ganeswara, M.Or** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran, dan bimbingan serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga dan dosen cabang olahraga bulutangkis Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

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, 16 Juli 2026

Brilliana Ardiningrum Surono



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Ketepatan <i>Smash</i>	9
2. Hakikat Latihan	45
3. Hakikat <i>Close Stimulus</i>	66
4. Hakikat <i>Open Stimulus</i>	69
B. Kerangka Berpikir.....	72
C. Hipotesis Penelitian.....	80
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	81
A. Tujuan Penelitian	81
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	81
C. Metode Penelitian	82
D. Populasi dan Sampel.....	83
E. Teknik Pengumpulan Data	84
F. Teknis Analisis Data.....	93
G. Hipotesis Statistika	95
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
A. Deskripsi Data	97
B. Uji Prasyarat.....	104
C. Pengujian Hipotesis.....	104

D. Pembahasan.....	106
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN.....	117



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan <i>Close Stimulus</i> dan <i>Open Stimulus</i>	78
2. Instrumen Tes Baku dan Modifikasi	86
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Close Stimulus</i>	98
4. Distribusi Frekuensi <i>Post Test Close Stimulus</i>	99
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test Open Stimulus</i>	101
6. Distribusi Frekuensi <i>Post Test Open Stimulus</i>	102
7. Uji Normalitas	104
8. Uji Homogenitas	105



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Pegangan <i>Grip Forehand</i>	12
2. Pegangan <i>Grip Backhand</i>	13
3. Pukulan <i>Smash</i> penuh	17
4. Pukulan <i>Smash</i> Melingkar	19
5. Pukulan <i>Backhand Smash</i>	20
6. Gerakan Persiapan <i>Smash</i>	27
7. Gerakan Perkenaan <i>Smash</i>	29
8. Gerakan Terusan <i>Smash</i>	31
9. Gerakan <i>Smash Follow-Through</i>	31
10. Gerakan <i>Smash Timing</i>	33
11. Gerakan <i>Smash Impact</i>	35
12. <i>Kinetic Chain</i> pada Gerakan <i>Smash</i>	37
13. Gerakan <i>Smash Momentum</i>	38
14. Anatomi Otot Lengan.....	43
15. Anatomi Otot yang berperan dalam gerakan <i>smash</i>	44
16. Desain Penelitian.....	82
17. Tes Akurasi <i>Smash</i>	85
18. Modifikasi Tes Akurasi <i>Smash</i>	87
19. Histogram <i>Pre Test Close Stimulus</i>	100
20. Histogram <i>Post Test Close Stimulus</i>	100
21. Histogram <i>Pre Test Open Stimulus</i>	103
22. Histogram <i>Post Test Open Stimulus</i>	103
23. Tes Awal	137
24. Treatment <i>Close Stimulus</i>	137
25. Treatment <i>Open Stimulus</i>	138
26. Tes Akhir.....	138

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok <i>Close Stimulus</i>	118
2. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test Close Stimulus</i>	120
3. Deskripsi Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok <i>Close Stimulus</i>	120
4. Distribusi Frekuensi <i>Post Test Close Stimulus</i>	121
5. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok <i>Open Stimulus</i>	122
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test Open Stimulus</i>	123
7. Deskripsi Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok <i>Open Stimulus</i>	124
8. Distribusi Frekuensi <i>Post Test Open Stimulus</i>	125
9. Uji Validitas	126
10. Uji Reliabilitas	126
11. Uji-t <i>Paired Close Stimulus</i>	128
12. Uji-t <i>Paired Open Stimulus</i>	130
13. Uji-t <i>Independent</i>	132
14. T-Tabel	135
15. Dokumentasi	136
16. Surat Izin Penelitian	138
17. Surat Balasan PB. Tangkas	139
18. Validasi Dosen Ahli Bulutangkis	140
19. Angket Validasi Dosen Ahli	141
20. Validasi Dosen Tes Pengukuran	142
21. Angket Validasi Dosen Tes Pengukuran	143
22. Validasi Pelatih Lisensi	144
23. Angket Validasi Pelatih Lisesnsi	145
24. Program Latihan	146