

**MODEL LATIHAN KETEPATAN *SMASH* BULU TANGKIS
ATLET USIA *JUNIOR* PB ABADI**

SKRIPSI

**di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**Oleh:
MITRA WARDANA
191330018**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Metode Latihan Ketepatan Smash Bulu Tangkis Atlet
Usia Junior PB Abadi
Nama : Mitra Wardana
Nim : 191330018
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. I. Bagus Endrawan, M.Pd.
NIDN. 0223048802

Mengesahkan

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN. 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIDN. 0019124002

Universitas Bina
Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Tanggal Lulus 19 Februari 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

METODE LATIHAN KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS ATLET USIA JUNIOR PB ABADI

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar



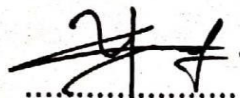
Serjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

MITRA WARDANA

NIM : 191330018

Skripsi ini telah diujikan tanggal 19 februari 2024 dan telah di sempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd		19/2024 3
2. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd		
3. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd		13 Maret 2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mitra Wardana

NIM : 191330018

dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma manapun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpanan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, *Maret* 2024



Mitra Wardana

HALAMAN *MOTTO* DAN PERSEMBAHAN

Motto

“sebuah proses kehidupan tidak akan mengkhianati akhir dari sebuah cerita yang sudah tertulis pada kitab tempat Allah menuliskan segala catatan kejadian di alam semesta lauhul mahfudz” (Mitra Wardana, 2024)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk;

1. Kedua orang tuaku, Ayah dan Ibu yang telah senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. Rekan seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan candaan dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Bulu tangkis merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan teknis dan strategis tingkat tinggi. Penempatan posisi yang benar memungkinkan pemain memiliki sudut pandang permainan yang optimal dan memudahkan dalam merespon pergerakan shuttlecock. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan metode latihan smash presisi pada pemain bulu tangkis junior di Persatuan Bulu Tangkis Abadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen one group pretest-posttest design. Eksperimen ini akan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 4 sesi per minggu. Populasi dan subjeknya adalah atlet junior Persatuan Bulutangkis Abadi yang berjumlah 15 orang, yaitu 9 atlet putra dan 6 atlet putri. Analisis data menggunakan software statistik SPSS 20. Nilai rata-rata kelas eksperimen adalah 39,00. Nilai post-test kelas eksperimen diperoleh H_0 ditolak pada taraf signifikansi 0,05. Ini menghasilkan $0,005 > 0,000$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti metode latihan dapat meningkatkan akurasi smash bulutangkis atlet junior Persatuan Bulutangkis PB Abadi. Latihan teknik smash dapat dilakukan dengan latihan dasar yaitu ketepatan posisi kaki, gerakan tangan dan genggam raket yang sesuai dengan atlet. Latihan dengan metode Drill memberikan pengaruh positif terhadap akurasi smash bulu tangkis atlet junior Persatuan Bulu Tangkis Abadi. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan metode pelatihan yang berbeda dengan menggabungkan metode pelatihan yang berbeda. Hal ini akan membantu untuk mengetahui lebih jauh faktor-faktor yang dapat meningkatkan hasil smash bulutangkis atlet junior.

Kata kunci: Metode Latihan, Ketepatan *Smash*, Bulutangkis, *Atlet Junior*

ABSTRACT

Badminton is a sport that requires a high of technical and strategic skill. Corret positioning allows the player to have an optimal viewing angle of the game and makes it easier to respond to the movement of the shuttlecock. The aim of this study is to evaluate the application of smash precision training methods in junior badminton plays in the Eternal Badminton Union. This study adopts a qualitative approach using the experimental method of one grup pretest-posttest design. This experiment will be carried out for 6 weeks with a training frequency of 4 sessions per week. The population and subjects were junior athletes of Persatuan Badminton Abadi, which amounted to 15 people, namely 9 male athletes and 6 female athletes. Data analysis using SPSS statistical software 20. The mean score of the experimental class was 39,00. The post-test value of this means that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that the level of significance 0,05. This gives $1.5 > 0.000$. This means that H_0 is rejected an H_a is accepted, which means that the drill method can improve the accuracy of badminton smash of junior athles from Persatuan Badminton PB Abadi. Smash technique exercises can be athletes. Exercises, namely the accuracy of foot positions, hand movements and raket grips that suit the athletes of the Eternal Badminton Union. Further research can develop different training methods by combining different training methods. This will help to further identify the factors that can improve the badminton smash result of junior athletes.

Keywords: *exercise method; smash accuracy; badminton; junior age athletes*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Mitra Wardana, dilahirkan pada tanggal 05 mei 1995 di Indralaya, Kec. Indralaya Utara, Kab. Ogan Ilir, Sumatera Selatan. Anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Muhhammad Tarzan dan Ibu Painun.

Peneliti menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 08 Indralaya Utara pada tahun 2007. dan tahun itu juga peneliti melanjutkan pendidikan ke tingkat MTSN 1 Ogan Ilir dan tamat pada tahun 2010. selanjutnya melanjutkan pendidikan ke jenjang MAN 1 Ogan Ilir dan tamat pada tahun 2013.

Dan pada tahun 2019, peneliti melanjutkan ke perguruan tinggi di Universitas Bina Darma Palembang, terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Sosial Humaniora, pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “ Metode Latihan Ketepatan Smash Bulutangkis Atlet Usia Junior PB Abadi.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang. Penulis skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sbesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Arima, M.Pd., M.M Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program, Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd. sebagai pembimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
5. Dosen program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Heri Susanto, S.T Ketua Umum Persatuan Bulutangkis Abadi Indralaya atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. Ali mahmudi sebagai pelatih Atlet junior Persatuan Bulutangkis Abadi yang telah membantu dalam melakukan penelitian;
8. Atlet Junior Persatuan Bulutangkis Abadi atas partisipasinya dalam penelitian ini;

9. Almamater Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang telah diberikan untuk menimba ilmu di lembaga ini;

Penulis berdo'a kepada Allah swt, semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran/kepelatihan keterampilan ketepatan smash bulutangkis atlet usia junior pb abadi.

Palembang, 5 Maret 2024

Penulis

Mitra Wardana
NIM: 191330018

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Bulutangkis	6
2. Sejarah Bulutangkis	7
3. Kejuaraan Bulutangkis	9
4. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis	12
5. Teknik Pukulan Bulutangkis	13
6. Peralatan Bulutangkis	16
7. Pukulan <i>Smash</i>	19
8. Gerakan Pukulan <i>Smash</i>	22
9. Hakikat Ketepatan	22

10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan	23
11. Pengertian Latihan	24
12. Prinsip Latihan	25
13. Tujuan Latihan.....	27
14. Metode Latihan <i>drill</i>	27
B. Kajian Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Rancangan Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	38
1. Lokasi Tempat Penelitian	38
2. Sejarah.....	38
B. Struktur Organisasi.....	39
C. Visi dan Misi	39
D. Karakteristik Responden Penelitian	40
E. Hasil Penelitian.....	40
1. Hasil <i>Pre-test dan Post-test</i> kelas Eksperimen	40
2. Hasil <i>Pre-test dan Post-test</i> Kelas Kontrol.....	42
3. Perbandingan kelas Ekperimen dan Kontol	44
F. Analisis Data	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji homogenitas	45
3. Uji Hipotesis.....	46
4. Hasil Analisis Statistik Penilaian Avuan Norma (PAN)	47
G. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian “One Group Pretest-Posttest Design”	32
Tabel 3.2 Populasi atlet junior PB Abadi	33
Tabel 3.3 Kriterion skor penelitian acuan norma (PAN).....	36
Tabel 4.1 Data Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Data Hasil Nilai Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen.....	41
Tabel 4.3 Presentase rata-rata Pre-test dan Post-test Kelas.....	41
Tabel 4.4 Nilai Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol	42
Tabel 4.5 Presentase rata-rata Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol	43
Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.7 Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Uji t	46
Tabel 4.9 Data Hasil Skor Atlet.....	47
Tabel 4.10 Distributor Skor Tunggal	47
Tabel 4.11 Konversi dengan PAN Skala 5.....	48
Tabel 4.12 Hasil Konversi Skor Atlet.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Net</i> Bulutangkis (Karyono, 2022)	16
Gambar 2. 2 Raket Bulutangkis (Karyono, 2022).....	17
Gambar 2. 3 <i>shuttlecock</i> (Karyono, 2022).....	18
Gambar 2. 4 Sepatu dan Pakaian Bulutangkis (Karyono, 2022)	18
Gambar 2. 5 Lapangan Bulutangkis (Karyono, 2022).....	19
Gambar 2. 6 Bagan Kerangka Berfikir	30
Gambar 3. 1 Rancangan penelitian “ <i>One Groups pretest-posttest Design</i> ”	32
Gambar 3. 2 Lapangan Bulutangkis untuk tes ketepatan <i>smash</i>	35
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	39
Gambar 4. 2 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksprimen	42
Gambar 4. 3 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Kontrol	44
Gambar 4. 4 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen dan Kontrol	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Draf Jurnal.....	57
Lampiran 2. Surat Peneltian	67
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	68
Lampiran 4. SK Pembimbing Karya Akhir	69
Lampiran 5. Hasil Turnitin.....	70
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Sempro dan Semhas	72
Lampiran 7. Lembar Perbaikan Sempro dan Semhas.....	74
Lampiran 8. Letter od Acceptance (LoA).....	76
Lampiran 9. Jadwal Program Latihan.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan.....	78