

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN RINTANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD CLEAR BACKHAND*
ATLET BULUTANGKIS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh

Wildan Nursyamsudin

1907988

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN RINTANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD CLEAR BACKHAND*
ATLET BULUTANGKIS**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Wildan Nursyamsudin

(1907988)

Sebuah Skripsi Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Wildan Nursyamsudin 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2023

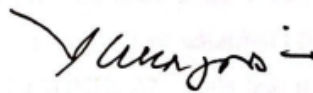
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Skripsi ini dilarang diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Wildan Nursyamsudin

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN RINTANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD CLEAR BACKHAND*
ATLET BULUTANGKIS**

Disetujui dan disyahkan oleh :
Pembimbing I



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd
NIP. 196510171992031002

Pembimbing II



Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd
NIP. 196001131987031002

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd
NIP. 197108041998021001

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN RINTANGAN
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD CLEAR BACKHAND*
ATLET BULUTANGKIS**

ABSTRAK

Oleh : Wildan Nursyamsudin
Pembimbing I : Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. H. Hadi Surtono, M.Pd

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fakta lapangan mengenai kondisi latihan di PB Tunas Perkasa Subang, yang kecenderungannya kurang memperhatikan masalah latihan dan masih mempertahankan latihan konvensional, hal ini menyebabkan atletnya memiliki kemampuan yang belum sesuai dengan harapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan overhead clear backhand atlet PB Tunas Perkasa Subang. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *One Group Pre-test Post-Tes Design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal kepada 12 Atlet PB Tunas Perkasa Subang. Kemudian diberikan *treatment* dengan metode latihan *drill* menggunakan rintangan, selanjutnya diberikan test akhir dengan menggunakan tes pukulan overhead clear backhand. Analisis data yang dilakukan yaitu tes dengan SPSS versi 26.00 for Windows. Latihan drill ini memiliki pengaruh terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand*. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan drill menggunakan rintangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet PB Tunas Perkasa Subang.

Kata Kunci : Latihan *drill*, Hasil pukulan *overhead clear backhand*, Bulutangkis

**THE EFFECT OF DRILL PRACTICE USING OBSTACLES ON THE
ACCURACY OF OVERHEAD CLEAR BACKHAND IN BADMINTON
ATHLETES**

ABSTRACT

Oleh : Wildan Nursyamsudin
Pembimbing I : Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. H. Hadi Surtono, M.Pd

This research is motivated by facts in the field regarding the conditions of training in PB. Tunas Perkasa Subang, whose tendency is to pay less attention to training problems and still maintain conventional training, this causes the athletes to have low self-ability. This study aims to determine the effect of drill training using obstacles on the results of overhead clear backhand shots of athletesm PB Tunas Perkasa Subang. The method used in this study is an experimental method using the One Group Pre-test Post-Test Design. The data collection technique was carried out by giving an initial test to 12 athletes. Then given treatment with the drill training method using obstacles, then given a final test using the clear backhand overhead shot test. The data analysis carried out was a test with SPSS version 26.00 for Windows. This drill exercise has an influence on the results of the clear backhand overhead shot. So it can be concluded that drill training using obstacles has a significant effect on the results of the PB athletes' clear backhand overhead shots PB Tunas Perkasa Subang.

Keywords: Drill exercise, Clear backhand overhead shot, Badminton

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Masalah.....	4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis	7
2.1.2 Ketepatan.....	9
2.1.3 Metode Latihan <i>Drill</i>	11
2.1.3 Pukulan <i>Overhead Clear Backhand</i>	11
2.1.4 Teori Gerak (Motor Control)	15
2.1.5 Belajar gerak (Motor Learning).....	15
2.1.6 Konsep Belajar Gerak	16

2.1.7 Mekanika Gerak	16
2.2 Kerangka Berfikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Metode Penelitian	21
3.2 Lokasi, Populasi, dan Sample Peneltian	21
3.2.1 Lokasi	21
3.2.2 Populasi	22
3.2.3 Sampel	22
3.3 Desain Penelitian	23
3.4 Instrumen Penelitian	24
3.5 Sistematika Penilaian Tes	26
3.6 Prosedur Penelitian	27
3.7 Pengujian Hipotesis Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Analisis Deskriptif.....	29
4.2 Uji Normalitas Data	30
4.3 Uji Hipotesis	31
4.5 Diskusi Penemuan dan Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	39
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Implikasi.....	39
5.3 Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43
Lampiran. 1 Surat Izin Penelitian	44
Lampiran. 2 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	45

Lampiran. 3 Dokumentasi Penelitian	49
Lampiran. 4 Program Latihan	51
Lampiran. 5 Data Pretest dan Posttest	57
Lampiran. 6 Surat Balasan Penelitian	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara memegang Raket <i>Handshake grip</i> pada pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i>	12
Gambar 2.2 Langkah kaki Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i>	14
Gambar 2.3 Rangkaian gerakan Pergelangan tangan Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i>	14
Gambar 2.4 Penerbangan <i>Shuttlecock</i> Pukulan <i>Overhead Clear Backhand</i> . Sumber : (James poole,2006: 75)	15
Gambar 3.1. Tes Kemampuan Lob	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir	19
Tabel 3.1 Desain Penelitian Skema One Group Pre Test-Post Test Design ...	23
Tabel 3.2 Langkah-langkah Penelitian	24
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian	26
Tabel 4.1 Data Pretest Posttest	29
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data	30
Tabel 4.3 Uji Paired T-Test	31

DAFTAR PUSTAKA

- Adhegora. (2012). *Metode Drill Menurut Para Ahli*. Retrieved 6 9, 2021, from <http://adhegora.blogspot.com/2012/04/metode-drill-menurut-para-ahli.html>.
- Aji, R. (2018). Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.
- Aksan, H. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Amung Ma'Mun & Toto Subroto. 2017. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Arganata, M. (2016). Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia Dari Pemain Putra Korea. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP.
- Hidayat, R. d. (2010). *Modul Permainan Bulutangkis*. 28.
- Hidayat, Yusuf dan Rahmat. 2018. *Permainan Bulutangkis*. Bandung. FPOK UPI Bandung.
- Husin. (2017). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ismail. J & Mustapa. K. (2017). "Pendidikan Nilai 3K: Satu Cadangan." Pendidikan, Rosiding Nilai, Moral don. Fakulti Pendidikan Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Irwansyah, Riza. 2012. "Pengaruh Latihan Plyometric terhadap tinggi lompatan smash dan ketepatan smash atlet bulutangkis Usia 13-17 Tahun". Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- James Poole. (2018). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kamali, S. (2018). PENGARUH METODE DRILL TERHADAP HASIL BELAJAR SMASH BULUTANGKIS DI SMA NEGERI 4 SINGKAWANG.
- Kosasih, E. (1995). *Olahraga Teknik dan Program Pelatihan*. Jakarta: Akapers.
- Lengga, S.W. dkk. (2020) *Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Backhand Overhead Clear Pada Atlet Bulutangkis Usia 8-12 Tahun*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Lutan, R. d. (2007). *Modul Penelitian Pendidikan dalam Penelitian*. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2018). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Mustafa, P. S. et al. (2020) *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Wildan Nursyamsudin, 2023

PENGARUH LATIHAN DRILL MENGGUNAKAN RINTANGAN TERHADAP KETEPATAN PUKULAN OVERHEAD CLEAR BACKHAND ATLET BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nurman Hasibuan (2020) The Effect of Drilling Exercise Using Level Net and Standard Net to Improve Forehand Overhead Lob Technique for Badminton Beginner Players.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Pradana, A. (2012) Tingkat Kecakapan Pukulan Backhand Overhead Lob Mahasiswa IKK Buluankis I Jurusan PKLO FIK UNNES. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Purnomo, S. (n.d.). Metode Latihan Sirkuit (Circuit Training) Dalam Pembinaan.
- Rahadian. (2016). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Hasil Pukulan Clear Backhand Atlet Bulutangkis.
- Rahmat, H. (2010). Modul Permainan Bulutangkis. Bandung: FPOK UPI.
- Safitri dan Endi Rustandi. 2019. Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bulutangkis Smk Negeri 1 Lemahabang Kecamatan Lemah abang Kabupaten Cirebon. *Jurnal. Universitas Majalengka*.
- Sajoto. 2017. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga . Semarang : Dahara prize.
- Satriya, S. H. (2013). Modul Kepelatihan Permainan Bulutangkis. Bandung: CV.
- Subardjah, H. (2000). Bulutangkis. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Sudjana. (1995). Model Metode Latihan Drill.
- Sudrajat, Berliyan. (2020) Pengaruh Latihan Drilling Shuttlecock Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pada Atlet Bulutangkis Wheel Chair NPC DIY. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D . Bandung: Alfabeta, CV.
- Suharno.(1978). Ilmu coaching umum. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Ucup Yusup dan Yadi Sunaryadi. (2000) Kinesiologi. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yuksel, M. F., & Aydos, L. (2017). The effect of shadow badminton trainings on some the motoric features of badminton players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 4(2), 11-28.
- Zahar, Abdul. (2023) Pengaruh Latihan Teknik Dengan Model Circuit Dan Drill Terhadap Keterampilan Underhand Lob Atlet UKM Bulutangkis UPI. Bandung : Universitas Pendidikan Indones