

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DENGAN
INTERVAL DAN TANPA *INTERVAL* TERHADAP HASIL
PUKULAN *OVERHEAD CLEAR FOREHAND* ATLET UKM
BULUTANGKIS UPI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Muhammad Hilmi

1800821

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DENGAN *INTERVAL* DAN
TANPA *INTERVAL* TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD CLEAR*
FOREHAND ATLET UKM BULUTANGKIS UPI**

Oleh

Muhammad Hilmi

(1800821)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

© **Muhammad Hilmi 2022**

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN


Muhammad Hilmi

1800821

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DENGAN INTERVAL DAN TANPA INTERVAL TERHADAP HASIL PUKULAN OVERHEAD CLEAR FOREHAND ATLET UKM BULUTANGKIS UPI

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I

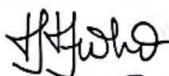


27/5/2022.

Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO

NIP. 195802119831002

Pembimbing II



Muhamad Tafaqur, M.Pd

NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Departemen Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd

NIP.197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DENGAN *INTERVAL* DAN TANPA *INTERVAL* TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD CLEAR* *FOREHAND* ATLET UKM BULUTANGKIS UPI

Muhammad Hilmi

1800821

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fakta di lapangan mengenai kondisi latihan di UKM Bulutangkis UPI, yang kecenderungannya kurang memperhatikan masalah latihan dan masih mempertahankan latihan konvensional, hal ini menyebabkan atletnya memiliki kemampuan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dengan interval dan tanpa interval terhadap hasil pukulan overhead clear forehand atlet UKM bulutangkis UPI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *Two Group Pre-test Post-Tes Design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal kepada 2 kelompok. Kemudian diberikan *treatment* dengan metode latihan *drill* dengan interval dan tanpa interval, selanjutnya diberikan test akhir dengan menggunakan tes pukulan overhead clear forehand. Analisis data yang dilakukan yaitu tes dengan SPSS versi 27.00 for Windows. Kedua metode latihan drill ini memiliki pengaruh terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand*, tetapi metode latihan drill dengan interval memiliki pengaruh yang lebih signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill dengan interval memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM Bulutangkis UPI.

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

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRILL TRAINING METHOD WITH INTERVAL AND WITHOUT INTERVAL ON THE RESULTS OF OVERHEAD CLEAR FOREHAND ATHLETES OF UPI BADMINTON UKM

Muhammad Hilmi

1800821

This research is motivated by facts on the ground regarding the training conditions at the UPI Badminton UKM, which tend to pay less attention to training problems and still maintain conventional training, this causes the athletes to have low self-efficacy. This study aims to determine the effect of drill training methods with intervals and without intervals on the results of overhead clear forehand strokes for UPI badminton UKM athletes. The method used in this research is an experimental method using Two Group Pre-test Post-Test Design. Data collection techniques were carried out by giving initial tests to 2 groups. Then given treatment with drill training methods with intervals and without intervals, then a final test was given using the overhead clear forehand test. Data analysis was carried out by using SPSS version 27.00 for Windows. Both of these drill training methods have an effect on the results of overhead clear forehand strokes, but the interval drill method has a more significant effect. So it can be concluded that the drill method with intervals has a more significant effect on the results of overhead clear forehand strokes for UPI Badminton UKM athletes.

Keywords: Drill practice, Clear forehand overhead, Badminton

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	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	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1. Bulutangkis	7
2.1.2. Gerak Dasar Bulutangkis	7
2.1.3. Teknik Dasar Bulutangkis	8
2.1.4. Metode Latihan <i>Drill</i>	10
2.1.5. Pukulan Overhead Clear	11
2.1.6. Metode <i>Interval Training</i>	12
2.2. Kerangka Berfikir	13

2.3. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1. Metode Penelitian	15
3.2. Lokasi, Populasi dan Sample Penelitian	15
3.2.1. Lokasi.....	15
3.2.2. Populasi.....	16
3.2.3. Sampel Penelitian	16
3.3. Desain Penelitian	17
3.4. Instrumen Penelitian	20
3.5. Prosedur Penelitian	22
3.6. Sistematika Pelaksanaan Tes	25
3.7. Pengolahan Data	25
3.8. Pengujian Hipotesis Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Analisis Deskriptif.....	27
4.2. Uji Normalitas Data	29
4.3 Uji Homogenitas	29
4.4. Uji Hipotesis	30
4.5. Diskusi Penemuan dan Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Implikasi	40
5.3. Rekomendasi.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
Tabel 3.1.	<i>Ordinal Pairing</i>	17
Tabel 3.2.	Norma penelitian <i>Clear shoot</i> bulutangkis	22
Tabel 4.1.	Data <i>Pretest Posttest</i> dengan <i>Interval</i>	27
Tabel 4.2.	Data <i>Pretest Posttest</i> Tanpa <i>Interval</i>	28
Tabel 4.3.	Persentase Perubahan <i>Pretest Posttest</i> Secara Umum	28
Tabel 4.4.	Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data.....	29
Tabel 4.5.	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas	30
Tabel 4.6.	Hasil Uji Paired t-Test drill kelompok eksperimen dengan interval.	31
Tabel 4.7.	Hasil Uji Paired t-Test drill kelompok kontrol tanpa interval	31
Tabel 4.8.	Hasil Uji Independent Sample Test Perbandingan drill dengan interval dan tanpa interval	31

DAFTAR GAMBAR

No	Judul	Halaman
	Gambar 3.1. <i>Two Group Pretest and Posttest Design</i>	18
	Gambar 3.2. <i>Two Group Pretest and Posttest Design</i>	19
	Gambar 3.3. Instrumen Tes Pukulan <i>Overhead Clear Forehand</i>	21
	Gambar 3.4. <i>Treatment</i> Kelompok A.....	23
	Gambar 3.5. <i>Treatment</i> Kelompok B.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul	Halaman
	Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing	47
	Lampiran 2. Penunjukan Pembimbing Skripsi	48
	Lampiran 3. Kartu Bimbingan	56
	Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	57
	Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian	58
	Lampiran 6. Data Mentah Penelitian	59
	Lampiran 7. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS	60
	Lampiran 8. Program Latihan	65
	Lampiran 9. Hasil TOEFL	71
	Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	72