

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga serta para sahabat dan para pengikutnya yang selalu setia sampai akhir zaman. Atas segala karunia-Nya, penulis diberi kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Dropshot Dalam Pembelajaran Bulutangkis Melalui Modifikasi Net yang direndahkan” ini merupakan karya ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk mengikuti sidang Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Skripsi ini disajikan dalam lima bab. Bab pertama yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, tujuan dan manfaat, perumusan masalah dan definisi operasional variabel, pendekatan dan metode penelitian, teknik penelitian, responden dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua yaitu tinjauan pustaka yang berisi landasan teori yang meliputi Belajar Gerak Dalam Olahraga Bulutangkis, Sistem Energi Dalam Latihan *Dropshot*, Aspek, Aspek Pembinaan Prestasi Olahraga Bulutangkis, Konsep Latihan, Kebutuhan, Fisik Bukutangkis, Prinsip-prinsip Latihan, Konsep Permainan Bulutangkis, Teknik Dasar Permainan Bulutangkis dan Konsep Modifikasi Latihan

Bab ketiga yaitu metodologi penelitian yang terdiri atas metode dan teknik penelitian, populasi dan sampel penelitian, pelaksanaan penelitian, prosedur pengolahan data, dan rancangan pembahasan.

Bab keempat yaitu terdiri dari pengolahan data hasil penelitian dan pembahasan.

Bab kelima yaitu berisi kesimpulan dan rekomendasi.

Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran Bulutangkis disekolah, serta menjadi sumbangan yang berharga bagi para pembaca, penulis sendiri, dan SMP N 1 Plumbon Kabupaten Cirebon.

Bandung, Oktober 2011

Thesa Septiana

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Kuasa, serta ucap syukur penulis panjatkan kehadirat-Nya, karena atas semua limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya penulis tidak terlepas dari do'a orang-orang sekitar, dorongan, bantuan, serta amanah yang diberikan kepada penulis agar semangat dan pantang menyerah untuk terus mencoba menulis sebuah skripsi dari semua pihak. Untuk itu, selaknyalah penulis mengucapkan rasa terimakasih serta penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan UPI yang telah membantu penulis dalam memberikan kemudahan dalam proses penulisan skripsi ini.
2. Bapak Yusuf Hidayat, S.Pd., M.Si selaku pembimbing ke-1 yang senantiasa memberikan arahan, masukan dan motivasi. Di tengah kesibukannya, beliau selalu meluangkan waktunya untuk dapat membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini
3. Bapak Alit Rahman, S.Pd selaku pembimbing ke-2, dengan penuh kesabaran dan ketelatenan dalam membimbing, memberikan motivasi, dukungan, serta arahan yang sangat berarti bagi penulis selama penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H.Sugiarto Duriat Saputra, S.Pd., MM selaku Kepala Sekolah SMPN 1 Plumbon Kabupaten Cirebon yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk melakukan penelitian disekolah yang beliau pimpin.

5. Bapak. Agus Sugiono selaku staf TU SMPN 1 Plumbon Kabupaten Cirebon yang telah membantu penulis dalam mengurus administrasi penelitian.
6. Bapak Arif Wahyudi S.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang tidak mengenal lelah dalam membimbing penulis selama menjadi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Bapak Bambang, S.Pd selaku guru Penjas di SMPN 1 Plumbon yang telah member dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
8. Siswa-siswi kelas 7, 8, 9 SMPN 1 Plumbon yang bersedia untuk bekerjasama dengan penulis dalam penelitian ini.
9. Teman-teman PJKR angkatan 2007 yang selalu tersenyum menatap masa depan dan dengan keceriaan mereka penulis jadi lebih bersemangat untuk menyelesaikan studi.
10. Kedua orang tua tercinta, Ibu Titin Sumartini dan Bapak Ujang Agus yang telah memberikan kasih sayang yang tidak terhingga. Terima kasih banyak atas ketulusan, pengorbanan waktu, materi, fikiran serta doa yang tiada terkira yang telah diberikan kepada penulis. Ketabahan, kesabaran, pengertian, perjuangan serta bimbingan beliau membuat penulis selalu bersemangat untuk menyelesaikan studi di Jurusan PJKR dan semua yang penulis capai selama ini.
11. Ketiga adik-adikku Sinta Agustina, Tia Maulana, Indi Hamdani, dan semua keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a, kasih sayang, dan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi di Jurusan PJKR.

12. Mina Rostiana S.Pd dengan rasa sayangnya yang tulus dalam memberikan dorongan, semangat dalam penyelesaian penelitian ini serta kesediaannya untuk menjadi teman dalam suka maupun duka.

13. Sahabat-sahabat terdekat penulis yaitu Fajar Kurniawan, Yuvi Septiani, Irfan Hidayat, Jusacc Mutakin, lukman, Cucu Suanda, Jun dan Riki Kurniawan yang sudah seperti keluarga yang tidak pernah lelah menjadi teman seperjuangan, terima kasih atas cerita suka maupun duka dan kebersamaan kita selama ini. Semoga kita akan tetap menjadi sahabat seumur hidup.

14. Semua pihak yang telah berkontribusi banyak kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih semuanya.

Mudah-mudahan Allah SWT mencatat segala amal baik mereka dan mencatatnya sebagai amal shaleh dan mendapat balasan yang berlipat.

Bandung, Oktober 2011

Thesa Septiana

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Anggapan Dasar.....	8
G. Hipotesis.....	10
H. Metode Penelitian.....	10
I. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kebutuhan Fisik Bulutangkis.....	12
B. Prinsip-prinsip Latihan.....	13
C. Konsep Permainan Bulutangkis.....	15
D. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	18
E. Konsep <i>Dropshot</i> Bulutangkis.....	20
F. Konsep Modifikasi Latihan.....	21
G. Konsep Permainan Bulutangkis.....	25
H. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	28
I. Konsep <i>Dropshot</i> Bulutangkis.....	36

J. Konsep Modifikasi Latihan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Lokasi dan Populasi Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional Variabel	46
D. Instrumen Penelitian.....	47
1. Instrumen Pengungkap Keterampilan <i>Dropshot</i>	47
2. Teknik Pengumpulan data.....	48
3. Teknik Analisa Data.....	49
E. Prosedur Penelitian.....	50
BAB IV DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Analisis Deskriptif.....	52
1. Posisi net tetap (1,55 cm).....	53
2. Posisi Net Berubah.....	54
a. Ketinggian Net 145 cm.....	54
b. Ketinggian Net 135 cm.....	55
C. Uji Normalitas.....	56
D. Uji Homogenitas.....	59
E. Uji Hipotesis.....	60
1. Pengaruh latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net (155 cm) tetap terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	60
2. Pengaruh latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net berubah (145 cm) terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	61
3. Pengaruh latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net berubah (135 cm) terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	62
4. Perbandingan hasil antara latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net tetap (155 cm) dengan net berubah (145 cm dan 145 cm)	

terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	64
a. Perbandingan Hasil Latihan Net Tetap (155 cm) dengan Net Berubah (145 cm).....	65
b. Perbandingan Hasil Latihan dengan Net Tetap (155 cm) dengan Net Berubah (135 cm).....	65
c. Perbandingan Hasil Latihan dengan Net Berubah (145 cm) dengan Net Berubah (135 cm).....	65
F. Pembahasan.....	66
1. Pengaruh latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net tetap terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	66
2. Pengaruh latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net berubah terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	67
3. Perbandingan latihan <i>dropshot</i> dengan posisi net tetap dan berubah terhadap hasil latihan <i>dropshot</i>	68
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	74
RIWAYAT HIDUP.....	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rangkaian Kesehatan Energi.....	13
Tabel 4.1 Statistika Deskriptif Hasil Penelitian Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4.2 Statistika Deskriptif Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen 145 cm.....	49
Tabel 4.3 Statistika Deskriptif Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen 135 cm.....	50
Tabel 4.4 Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	52
Tabel 4.5 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen 145 cm.....	53
Tabel 4.6 Uji Normalitas Kelompok eksperimen 135 cm.....	53
Tabel 4.7 Uji Homogenitas Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4.8 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 145 cm.....	55
Tabel 4.9 Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 135 cm.....	55
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.11 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen 145 cm.....	57
Tabel 4.12 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen 135 cm.....	58
Tabel 4.13 Perbandingan Hasil Latihan Net Tetap (155 cm) dengan Net Berubah (145 cm).....	59 60
Tabel 4.14 Perbandingan Hasil Latihan Net Tetap (155 cm) dengan Net Berubah (135 cm).....	60 60
Tabel 4.15 Perbandingan Hasil Latihan Net Berubah 145 cm dengan 135 cm.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga (Step-Type Approach).....	22
Gambar 2.2 Bentuk Lapangan Bulutangkis.....	25
Gambar 2.3 Pegangan Forehand.....	30
Gambar 2.4 Pegangan Backhand.....	31
Gambar 2.5 Pergerakan Pergelangan Tangan.....	32
Gambar 2.6 Pergerakan Kaki.....	33
Gambar 3.1 Lapangan Tes Keterampilan <i>Dropshot</i> Bulutangkis.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	70
Lampiran 2 Foto-foto Penelitian.....	85
Lampiran 3 Agenda Latihan.....	87
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	92
Lampiran 5 Surat-surat Penelitian	

