

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING OREGON CIRCUIT* TERHADAP  
KEKUATAN DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS  
PUTRA UNISMA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

**BIMA ADRIAN  
41182191180148**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

SKRIPSI

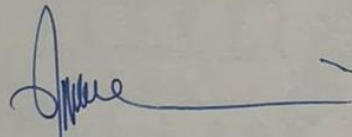
**PENGARUH LATIHAN DRILLING OREGON CIRCUIT  
TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN  
ATLET BULUTANGKIS PUTRA UNISMA BEKASI**

Oleh :

**BIMA ADRIAN**  
41182191180148

Telah disetujui oleh :

Pembimbing,



**Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO.**

Bekasi, 2 September 2022

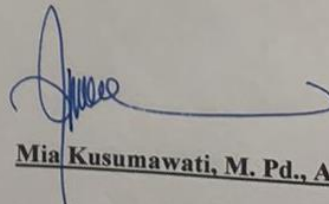
Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PJKR



**Fitri Budianti, S.Pd., M.Pd.**



**Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO.**

# LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

### PENGARUH *LATIHAN DRILLING OREGON CIRCUIT* TERHADAP KEKUATAN DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS PUTRA UNISMA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**BIMA ADRIAN**  
41182191180148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 19 Agustus 2022  
dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Bekasi, 2 September 2022  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

## LEMBAR PERNYATAAN

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Bima Adrian

NPM : 41182191180148

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Drilling Oregon Circuit*  
Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet  
Bulutangkis Putra Unisma Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya dan tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 25 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan



**Bima Adrian**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### *Motto:*

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”.*

*(Qs: Al-Insyirah 6-7)*

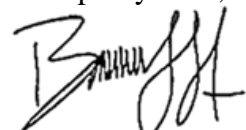
### *Persembahan:*

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini:

1. Kepada kedua orang tuaku bapak Pramono dan Ibu Waliyanti sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua kesabarannya mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada kakakku Ratri Intan Anggraeni yang selalu menyamangatiku.
3. Kepada Anniza Indahayati yang telah mensupport dan menemani saya dari awal hingga akhir.
4. Kepada dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
5. Kepada ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini.
6. Kepada sahabat seperjuanganku di jenjang S1 yang tak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih yang sebesar - besarnya atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan dan arti sahabat selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Bekasi, 25 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



**Bima Adrian**

## ABSTRAK

Nama : **Bima Adrian**, NPM : **41182191180148**, Judul : **Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis putra Unisma Bekasi. Teknik sampling yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) Mahasiswa aktif Unisma Bekasi yang ikut tergabung dalam klub Bulutangkis Unisma Bekasi., (2) Berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 10 atlet dari 20 populasi yang ada. Instrumen tes menggunakan *Push Up* dan *bleep test* dengan analisis data menggunakan uji taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *Latihan Driling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi, dengan  $t_{hitung} 22,78 > t_{tabel} 2,31$ , dan  $t_{hitung} 29,50 > t_{tabel} 2,31$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . hal ini dibuktikan melalui nilai selisih rata - rata *pretest* dan *posttest push up* adalah 5,10, sedangkan nilai selisih rata - rata *pretest* dan *posttest bleep test* adalah 0,14. Sehingga variasi model Latihan *Drilling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan Daya tahan ini sangat dibutuhkan untuk dipergunakan oleh pelatih maupun guru sebagai penyampaian materi Latihan *Drilling Oregon Circuit* untuk pemula, atlet, dan siswa sekolah.

**Kata kunci** : Latihan *drilling oregon circuit*, Kekuatan, Daya tahan atlet bulutangkis putra unisma bekasi.

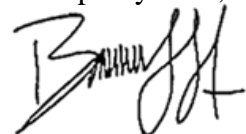
## KATA PEGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Drilling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan daya tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi.” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Unisma Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M. Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO., selaku ketua Jurusan Penjaskesrek, FKIP Unisma Bekasi dan juga selaku Dosen Pembimbing saya.
4. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dalam moril dan materil.
5. Para Dosen dan Staf FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Kepada Anniza Indahayati yang telah mensupport dan menemani saya dari awal hingga akhir, suka dan duka sudah banyak kita lalui bersama.
7. Dan juga kepada Klub Badminton Unisma Bekasi yang telah membantu.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran akan selalu penulis terima agar dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi.

Bekasi, 25 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



**Bima Adrian**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
G. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II.....</b>	<b>8</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III.....</b>	<b>25</b>
<b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Metode Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sample .....	25
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	27
E. Teknik Pengambilan Data .....	31
F. Prosedur Analisis Data.....	32



<b>BAB IV .....</b>	<b>35</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data.....	35
B. Hasil Penelitian .....	35
C. Analisis Data.....	38
D. Pembahasan .....	42
<b>BAB V .....</b>	<b>43</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1.</b> Logo PBSI.....	8
<b>Gambar 2.2.</b> Serangan Shaq.....	14
<b>Gambar 2.3.</b> <i>Jumpin Jacks</i> .....	15
<b>Gambar 2.4.</b> <i>Butt Kicks</i> .....	15
<b>Gambar 2.5.</b> <i>Squat</i> .....	16
<b>Gambar 2.6.</b> <i>Push Up</i> .....	16
<b>Gambar 2.7.</b> <i>Squat Thrust</i> .....	17
<b>Gambar 2.8.</b> <i>Plank</i> .....	17
<b>Gambar 2.9.</b> <i>Squat Jump</i> .....	17
<b>Gambar 2.10.</b> <i>Shadow</i> .....	17
<b>Gambar 2.11.</b> Melempar <i>Shuttlecock</i> .....	17
<b>Gambar 2.12.</b> Krangka Berpikir .....	23
<b>Gambar 3.1.</b> Desain Penelitian.....	28
<b>Gambar 3.2.</b> Langkah - Langkah Penelitian .....	28
<b>Gambar 3.3.</b> <i>Bleep Test</i> .....	31
<b>Gambar 3.4.</b> <i>Push Up</i> .....	31
<b>Gambar 4.1.</b> Diagram Batang <i>Post Test</i> dan <i>Pre Test Push Up</i> .....	37
<b>Gambar 4.2.</b> Diagram Batang <i>Post Test</i> dan <i>Pre Test Bleep Test</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1.</b> Desain Penelitian Standar Push Up Putra .....	29
<b>Tabel 3.2.</b> Desain Penelitian Standar Lari Bleep Tess .....	30
<b>Tabel 4.1.</b> Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan .....	36
<b>Tabel 4.2.</b> Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Posttest</i> Daya Tahan .....	37
<b>Tabel 4.3.</b> Uji Normalitas Kekuatan.....	39
<b>Tabel 4.4.</b> Uji Normalitas Daya Tahan.....	39
<b>Tabel 4.5.</b> Uji Homogenitas Kekuatan .....	40
<b>Tabel 4.6.</b> Uji Homogenitas Daya Tahan .....	40
<b>Tabel 4.7.</b> Uji t Hipotesis Kekuatan .....	41
<b>Tabel 4.8.</b> Uji t Hipotesis Daya Tahan .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Keputusan .....	49
<b>Lampiran 2.</b> Surat Izin Penelitian Klub .....	50
<b>Lampiran 3.</b> Kartu Bimbingan .....	51
<b>Lampiran 4.</b> Prediksi Nilai <i>VO2Max Bleep Test</i> .....	53
<b>Lampiran 5.</b> Perhitungan .....	56
<b>Lampiran 6.</b> Program Latihan .....	57
<b>Lampiran 7.</b> Dokumentasi .....	68
<b>Lampiran 8.</b> Daftar Riwayat Hidup.....	71