

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN LOB
BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
DI MTS ROUDHOTUL MUHIBBIN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

MUHAMMAD DWIKI HARDI RIFALDI

4118219180024

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

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



Adli Azhari, M.Pd

Mengetahui

Dekan FKIP Unisma Bekasi



Yudi Budiati, S.Pd., M.Pd

Disahkan oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN LOB
BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
DI MTS ROUDHOTUL MUHIBBIN BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis

Oleh:

MUHAMMAD DWIKI HARDI RIFALDI

41182191180024

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji,
Pada Tanggal 29 Maret 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budiati, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Mia Kusumawati., M.Pd., AIFO
Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin., M. Si
Penguji 2 : Yunita Lasma., M.Pd
Penguji 3 : Tatang Iskandar., M.Pd



Bekasi, 29 Maret 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budiati, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Dwiki Hardi Rifaldi

NPM : 41182191180024

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Islam“45” Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul“ Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan LOB Pada Siswa Ekstrakurikuler di MTS Roudhotul Muhibbin Bekasi” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Dwiki hardi Rifaldi

ABSTRAK

Muhammad Dwiki Hardi Rifaldi. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan LOB Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler di MTS Roudhotul Muhibbin Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler di SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan siswa Ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 10 orang. Sampel dengan menggunakan teknik total sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 10 siswa dari kelas VII dan VIII.

Dalam hasil data yang diperoleh dari hasil tes *French Clear Test* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Roudhotul Muhibbin. Menunjukkan hasil rata - rata pretest 57,1 dan hasil post test 73,5 dan untuk selisih hasil tes *French Clear Test* sebesar 16,4

Berdasarkan pengolahan data dari analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan lempar *shuttlecock* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan lob siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi dengan nilai thitung sebesar $7,331 > t_{tabel}$ sebesar 2,260 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$

Kata Kunci: *Latihan, Shuttlecock, Pukulan Lob*

ABSTRACT

Muhammad Dwiki Hardi Rifaldi. "The Effect of Throwing Shuttlecock Training on Increasing the Ability to Hit Badminton LOB in Extracurricular Students at MTS Roudhotul Muhibbin Bekasi ". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi

This study aims to determine the effect of throwing shuttlecock exercises on increasing the ability to hit badminton lob in extracurricular students at Roudhotul Muhibbin Bekasi Middle School. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. This population uses 10 badminton extracurricular students. The sample used the total sampling technique, with this technique the number of samples obtained was 10 students from class VII and VIII.

In the results of the data obtained from the results of the French Clear Test on badminton extracurricular students at Roudhotul Muhibbin Middle School. Shows an average pretest result of 57.1 and a post test result of 73.5 and for the difference in French Clear Test results of 16.4

Based on data processing from data analysis, it can be concluded that the throwing shuttlecock training model has a significant effect on increasing the results of the lob hitting of badminton extracurricular students at Roudhotul Muhibbin Bekasi Middle School with a tcount of 7.331 > ttable of 2.260 at alpha 5% or (a) = 0, 05

Keywords: Practice, Shuttlecock, Lob Shot

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridotul Haqiyah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Adli Azhari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Para Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Ibu Umi Mucharomah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Bapak Ade Burhanudin, S.Pd., M.Pd selaku Guru Olahraga SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi
9. Siswa Sekolah SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi yang telah membantu proses

diselenggarakannya penelitian ini.

10. Kepada orang tua saya yaitu bapak Hardimansyah dan ibu Rahmawati yang tak pernah henti-hentinya berdo'a untuk terlaksananya penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2018 kelas PJKR A yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

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

Bekasi, Maret 2023

Muhammad Dwiki Hardi Rifaldi

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | i |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|--------------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah | 6 |
| 1. Batasan Masalah | 6 |
| 2. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| 1. Manfaat Secara Teoritis | 7 |
| 2. Manfaat Secara Praktis | 8 |
| E. Definisi Operasional | 8 |
| 1. Pengaruh | 8 |
| 2. Latihan | 8 |
| 3. Bulutangkis | 9 |
| 4. Pukulan Lob..... | 9 |

BAB II TINJAUAN TEORITIS

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Hakikat Latihan..... | 10 |
| 1. Pengertian Latihan | 10 |
| 2. Ciri-Ciri Latihan | 11 |
| 3. Tujuan dan Sasaran Latihan..... | 12 |

| | | |
|----|--|----|
| 4. | Prinsip Latihan | 13 |
| 5. | Komponen Latihan | 20 |
| B. | Hakikat Latihan Bulutangkis | 22 |
| 1. | Pengertian Bulutangkis | 22 |
| 2. | Lapangan Bulutangkis | 23 |
| 3. | Teknik Dasar Bulutangkis | 26 |
| C. | Pukulan <i>Lob</i> | 30 |
| 1. | Pengertian Pukulan <i>Lob</i> | 30 |
| 2. | Kegunaan Pukulan <i>Lob</i> | 31 |
| 3. | Gerakan yang Perlu Diperhatikan dalam Pukulan <i>Lob</i> | 31 |
| 4. | Macam-Macam Pukulan <i>Lop</i> | 32 |
| D. | Latihan Bermain Melempar <i>Shuttlecock</i> | 35 |
| E. | Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun | 37 |
| 1. | Perkembangan Fisik | 37 |
| 2. | Perkembangan Kognitif | 39 |
| 3. | Perkembangan Kognisi Sosial | 39 |
| 4. | Perkembangan Psikososial | 40 |
| F. | Penelitian Yang Relevan | 40 |
| G. | Kerangka Berpikir | 43 |
| H. | Anggapan Dasar dan Hipotesis | 46 |
| 1. | Anggapan Dasar | 46 |
| 2. | Hipotesis | 46 |

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

| | | |
|----|---|----|
| A. | Metode Penelitian | 48 |
| B. | Populasi dan Sampel | 49 |
| 1. | Populasi | 49 |
| 2. | Sampel | 49 |
| C. | Waktu dan Tempat Penelitian | 50 |
| 1. | Waktu Penelitian | 50 |
| 2. | Tempat Penelitian | 50 |
| D. | Desain dan Langkah-Langkah Penelitian | 50 |
| 1. | Desain Penelitian | 50 |
| 2. | Langkah-Langkah Penelitian | 51 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| E. Rancangan Perlakuan | 52 |
| F. Instrumen Penelitian | 52 |
| G. Prosedur Analisis Data | 55 |
| 1. Menghitung Skor Rata-Rata..... | 56 |
| 2. Mencari Simpangan Baku | 56 |
| 3. Uji Normalitas..... | 56 |
| 4. Uji Homogenitas | 57 |
| 5. Menguji Hipotesis | 58 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data..... | 59 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 62 |
| C. Uji Hipotesis | 63 |
| D. Diskusi Penemuan..... | 65 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 68 |
| B. Saran-saran..... | 68 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 69 |
|----------------------------|-----------|

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Sistem Tangga | 16 |
| Gambar 2.2 | Lapangan Bulutangkis dan Ukurannya | 23 |
| Gambar 2.3 | Net Bulutangkis | 24 |
| Gambar 2.4 | <i>Shuttlecock</i> | 25 |
| Gambar 2.5 | Raket Bulutangkis | 26 |
| Gambar 2.6 | Pukulan <i>Lob (Overhead Forehead)</i> | 33 |
| Gambar 2.7 | Arah Pukulan <i>Overhead Lob</i> | 33 |
| Gambar 2.8 | Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i> | 34 |
| Gambar 2.9 | Kerangka Berpikir | 45 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian | 50 |
| Gambar 3.2 | Langkah-Langkah Penelitian..... | 51 |
| Gambar 3.3 | <i>French Test (Tes Kemampuan Lop Bulutangkis)</i> | 54 |
| Gambar 4.1 | Diagram Batang Pretest dan Posttest Pukulan Lob Bulutangkis Siswa dan Siswi SMP Roudhotul Muhibbin Bekasi..... | 61 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Contoh Latihan Bermain Melempar <i>Shuttlecock</i> | 36 |
| Tabel 4.1 | Hasil Pretest dan Posttest Pukulan Lob..... | 59 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttest Pukulan Lob Bulutangkis Siswa dan Siswi Smp Roudhotul Muhibbin Bekasi | 60 |
| Tabel 4.3 | Hasil Uji Normalitas | 62 |
| Tabel 4.4 | Hasil Uji Homogenitas..... | 62 |
| Tabel 4.5 | Uji – t Hasil Pre-Tes dan Pos-Tes Pukulan Lob | 64 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1 | Statistik Sampel Berpasangan | 72 |
| Lampiran 2 | Korelasi Sampel Berpasangan..... | 72 |
| Lampiran 3 | Uji Sampel Berpasangan | 72 |
| Lampiran 4 | Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel | 73 |
| Lampiran 5 | Uji Homogenitas Varians | 73 |
| Lampiran 6 | Anova | 73 |
| Lampiran 7 | Program Latihan | 74 |
| Lampiran 8 | SK Pembimbing Skripsi | 80 |
| Lampiran 9 | Permohonan Izin Penelitian..... | 81 |
| Lampiran 10 | SK Telah Melakukan Penelitian..... | 82 |
| Lampiran 11 | Frekuensi Bimbingan..... | 83 |
| Lampiran 12 | Dokumentasi..... | 85 |
| Lampiran 13 | DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 89 |