

DAFTAR PUSTAKA

- Aldoobie, N. (2015). ADDIE Model Analysis phase. *American International Journal of Contemporary Research*.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. PT Rineka Cipta.
- Branch, R. M. (2010). Instructional design: The ADDIE approach. In *Instructional Design: The ADDIE Approach*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- Cheung, L. (2016). Using the ADDIE Model of Instructional Design to Teach Chest Radiograph Interpretation. *Journal of Biomedical Education*. <https://doi.org/10.1155/2016/9502572>
- Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., Iskandar, T., Ridlo, A. F., Meirizal, Y., Rusmana, R., & Tyas, R. A. (2021). The effectiveness learning of physical education on pandemic covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 219–223. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090208>
- Haqiyah, A., Muhamad, M., Bujang, B., Mylsidayu, A., & Mamesah, E. D. (2020). *Body Mass Index and Physical Fitness Profile of Physical Education Students*. 21(Icsshpe 2019), 384–388. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.103>
- Harahap, I. H. (2018). Kebijakan pemerintah dalam meningkatkan prestasi atlet nasional. *Journal of Entrepreneurship, Management, and Industry*, 1(4), 189–198.
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2019). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31909>
- Kartikasari, I., Rusdi, M., & Asyhar, R. (2016). Konstruksi dan Validasi Model Desain Pembelajaran Berbasis Masalah untuk Mengembangkan Kreativitas Siswa. *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*. <https://doi.org/10.22437/jmpmipa.v5i1.2855>
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 116489. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9496>
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.1860>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. In *Bandung: Alfabeta*. CV. Alfabeta.
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan Dropshot Menggunakan Rintangan Tali 0,5 Meter terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Overhead Drop Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club PB. Bersama Masbagik Tahun 2015. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 20–23.
- Niswah, M. (2016). Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Autis. *Pendidikan Khusus*, 1, 1–10.

- Subarjah, H. (2014). *Permainan Bulutangkis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan, Cet.12* (Cetakan 12). Remaja Rosdakarya.
- Susanto, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler Smpn 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 2(2), 102–121.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v2i2.127>
- Syafura, A., & Panggung, S. (2020). Permainan Halang Rintang untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 29–37. <https://core.ac.uk/download/pdf/324180002.pdf>

Link video model latihan:

- Model 1 <https://youtu.be/YfHcUpu8Ydg>
- Model 2 <https://youtu.be/77BmmIvOTIQ>
- Model 3 <https://youtu.be/pW-4tP4-xvE>
- Model 4 https://youtu.be/YBUxSI2Eh_0
- Model 5 <https://youtu.be/g1LdtwSc70M>
- Model 6 <https://youtu.be/nOUTtz02610>
- Model 7 https://youtu.be/fvC8pu_9okc
- Model 8 <https://youtu.be/oLUf21H4Gs0>
- Model 9 <https://youtu.be/RA5r6AxUNeY>
- Model 10 https://youtu.be/trNAt60_EqI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT* BULUTANGKIS
BERBASIS HALANG RINTANG NET PADA ATLET USIA
REMAJA KLUB BULUTANGKIS TUNAS DUNIA**

Oleh: Muhammad Fahri

Variasi Model Latihan *Dropshot* terdiri dari:

1. Flying Rope
2. Hit The Target
3. Cross Over
4. Deception
5. Left or Right
6. Side to Side
7. Smash and Shot
8. Drop and Net
9. Switch Side
10. Quick Shot

Peralatan yang dibutuhkan

1. Tali rafia sepanjang 10 meter
2. Tiang setinggi 2-2,5 meter
3. Cones atau marker
4. Shuttlecock 159-200 buah
5. Alat tulis
6. Moving table

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT* BULUTANGKIS
BERBASIS HALANG RINTANG NET PADA ATLET USIA
REMAJA KLUB BULUTANGKIS TUNAS DUNIA**

Oleh: Muhammad Fahri

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Penggunaan tali pembatas di atas net setinggi 50-100 cm</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus melewati tali yang dibentangkan di atas net setinggi 50-100 cm 5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan | | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Buat 10 variasi latihan dropshot 2. Tambahkan gambar, volume dan intensitas di setiap variasi latihan 3. Setiap variasi latihan diberikan nama latihannya yang simple <p>Catatan: Setelah diperbaiki letakkan kembali lembar validasi untuk dinilai kembali dan ditandatangani</p> |
| 2 | <p>Sasaran pukulan <i>shuttlecock</i> pada daerah depan</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain</p> <p>3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan pemain</p> <p>4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus mencapai sasaran yang diletakkan di depan net pada sisi seberang lapangan</p> <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> | | | | | |
| 3 | <p>Menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <p>1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih</p> <p>2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain</p> <p>3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain</p> <p>4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus dipukul menyilang, jika diumpan ke kanan maka pukul ke kiri begitu pula sebaliknya</p> <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke</p> | | | | | |

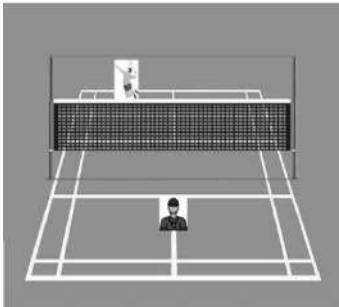
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | lapangan lawan | | | | | |
| 4 | <p>Awalan lompatan gerak tipu smash</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun sebelum memukul lakukan lompatan seperti mau melakukan <i>smash</i> sebagai gerak tipu 5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan | | | | | |
| 5 | <p>Variasi pukulan ke kiri dan ke kanan</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan | | | | | |

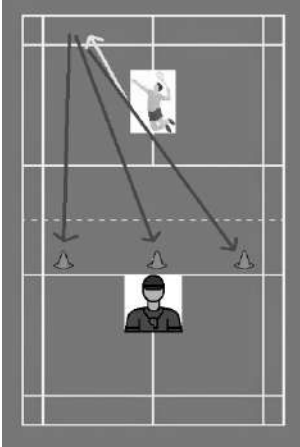
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain</p> <p>4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus dipukul lurus sesuai umpan, jika diumpan ke kanan maka pukul ke kanan begitu jika dipukul ke kiri.</p> <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> | | | | | |

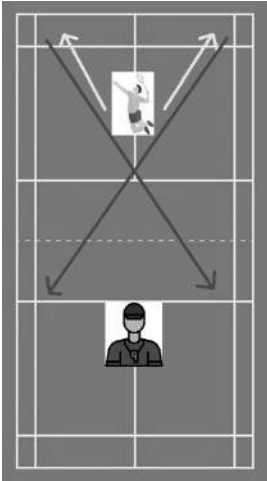
**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT* BULUTANGKIS
BERBASIS HALANG RINTANG NET PADA ATLET USIA
REMAJA KLUB BULUTANGKIS TUNAS DUNIA
HASIL SARAN PERBAIKAN**

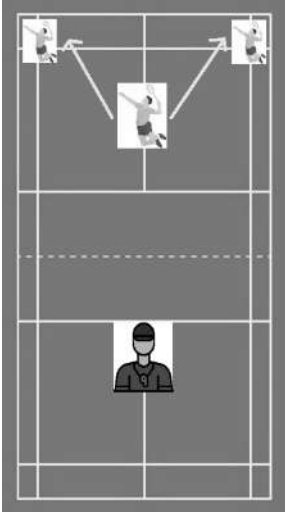
Oleh: Muhammad Fahri

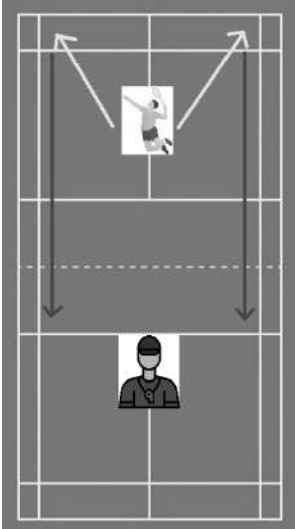
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Flying Rope Tujuan: Meningkatkan ketepatan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus melewati tali yang dibentangkan di atas net setinggi 50-100 cm 5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan <p>Volume: 3 set, 10 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Rendah menuju sedang</p> | | | | | |

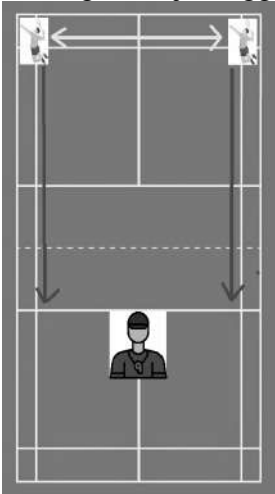
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| |  | | | | | |
| 2 | <p>Hit The Target Tujuan: Meningkatkan ketepatan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus mencapai sasaran yang diletakkan di depan net pada sisi seberang lapangan 5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan <p>Volume: 3 set, 15 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas:</p> | | | | | |

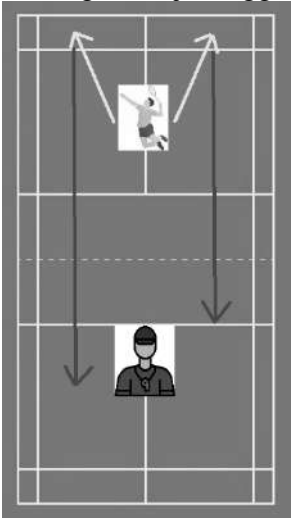
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>Rendah menuju sedang</p>  | | | | | |
| 3 | <p>Cross Over Tujuan: Meningkatkan pukulan menyilang dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus dipukul menyilang, jika diumpan ke kanan maka pukul ke kiri begitu pula sebaliknya 5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan | | | | | |

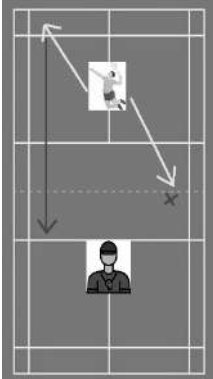
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>Volume: 3 set, 10 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Rendah menuju sedang</p>  | | | | | |
| 4 | <p>Deception Tujuan: Meningkatkan kemampuan gerak tipu pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun sebelum memukul lakukan lompatan seperti mau melakukan <i>smash</i> sebagai gerak tipu | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> <p>Volume: 3 set, 20 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Sedang menuju tinggi</p>  | | | | | |
| 5 | <p>Left or Right</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain | | | | | |

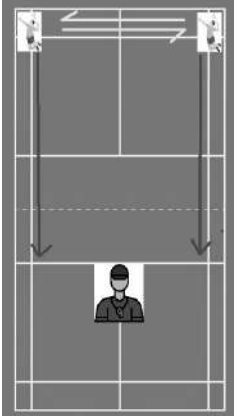
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan namun harus dipukul lurus sesuai umpan, jika diumpan ke kanan maka pukul ke kanan begitu jika dipukul ke kiri.</p> <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> <p>Volume: 3 set, 10 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Rendah menuju sedang</p>  | | | | | |
| 6 | <p>Side to Side</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis dengan memukul dari sisi ke sisi</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi sisi kiri lapangan 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan | | | | | |

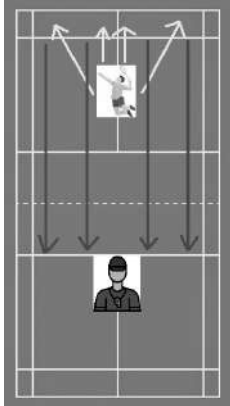
| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>umpan kepada pemain</p> <p>3) Pemain bergerak dari sisi kiri ke kanan lapangan sesuai dengan umpan <i>shuttlecock</i> yang diberikan pelatih</p> <p>4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan oleh pelatih</p> <p>5) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di sisi sebelah kiri lapangan</p> <p>6) Setelah melakukan 10 pukulan berganti posisi dari kanan ke kiri</p> <p>7) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> <p>Volume: 3 set, 20 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Sedang menuju tinggi</p>  | | | | | |
| 7 | <p>Smash and Shot</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan kombinasi smash dan dropshot bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan: 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah</p> | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih</p> <p>2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain</p> <p>3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih, lalu memukul umpan ganjil dengan smash dan umpan genap dengan dropshot. Pukulan dilakukan bergantian antara smash dan dropshot</p> <p>4) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan</p> <p>5) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan</p> <p>Volume: 3 set, 20 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Sedang menuju tinggi</p>  | | | | | |
| 8 | <p>Drop and Net</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan kombinasi dropshot dan netting</p> | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>bulutangkis</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan pemain dan memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan. 4) Pelatih melambungkan umpan kedua di depan net pada posisi diagonal dengan umpan pertama, yaitu di kiri depan dari pemain 5) Pemain mengambil bola netting tersebut dengan pukulan netting 6) Setelah memukul pemain kembali ke posisi awal di tengah lapangan 7) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan <p>Volume: 3 set, 20 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Sedang menuju tinggi</p>  | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9 | <p>Switch Side</p> <p>Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis pada kedua sisi</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi awal di sebelah kiri belakang lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan kepada pemain ke sisi kanan dan kirinya secara bergantian 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih ke sisi kanan dan kiri pemain 4) Pemain memukul <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan ke arah tengah lapangan baik dari sisi kiri maupun kanan. 5) Setelah memukul pemain harus siap berpindah dari sisi kiri ke sisi kanan sesuai umpan yang dilambungkan pelatih 6) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan <p>Volume: 3 set, 20 repetisi maksimal</p> <p>Intensitas: Sedang menuju tinggi</p> | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| |  | | | | | |
| 10 | <p>Quick Shot Tujuan: Meningkatkan kemampuan pukulan dropshot bulutangkis secara cepat dan tepat</p> <p>Prosedur pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pemain berdiri pada posisi di tengah lapangan pada sisi lapangan yang berlawanan dengan pelatih 2) Pelatih berdiri pada posisi lapangan seberang kemudian melakukan umpan lambung ke lapangan belakang secara cepat dan acak 3) Pemain bergerak sesuai posisi <i>shuttlecock</i> yang dilambungkan pelatih dan memukulnya secara cepat, karena harus mengembalikan <i>shuttlecock</i> berikutnya yang dilambungkan pelatih dengan cepat 4) Pemain tidak kembali ke posisi awal tetapi bersiap mencari posisi lambungan <i>shuttlecock</i> berikutnya 5) Pukulan <i>shuttlecock</i> harus masuk ke lapangan lawan <p>Volume: 3 set, 10 repetisi maksimal</p> | | | | | |

| No | Model Latihan <i>Dropshot</i> Bulutangkis | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>Intensitas: Rendah menuju sedang</p>  | | | | | |

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Andini Dwi Intani, S.Pd.Jas., M.Or

Bidang keahlian : Ahli Motorik

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Muhammad Fahri

NPM : 4118219180025

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT*
BULUTANGKIS BERBASIS VARIASI PERMAINAN
NET PADA ATLET USIA REMAJA KLUB
BULUTANGKIS TUNAS DUNIA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis berbasis halang rintang net pada atlet usia remaja tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, April 2022
Validasi Ahli Motorik



Andini Dwi Intani, M.Or

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Bidang keahlian : Ahli Kepelatihan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Muhammad Fahri

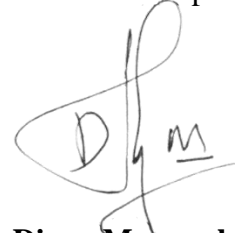
NPM : 4118219180025

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT*
BULUTANGKIS BERBASIS VARIASI PERMAINAN
NET PADA ATLET USIA REMAJA KLUB
BULUTANGKIS TUNAS DUNIA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis berbasis halang rintang net pada atlet usia remaja tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, April 2022
Validasi Ahli Kepelatihan



Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rizki Ridha Kusuma, S.Pd., M.Pd.

Bidang keahlian : Ahli Kepelatihan Bulutangkis

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Muhammad Fahri

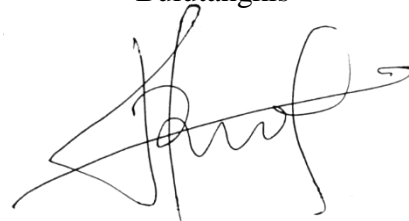
NPM : 4118219180025

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DROPSHOT*
BULUTANGKIS BERBASIS VARIASI PERMAINAN
NET PADA ATLET USIA REMAJA KLUB
BULUTANGKIS TUNAS DUNIA**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis berbasis halang rintang net pada atlet usia remaja tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, April 2022
Validasi Ahli Kepelatihan
Bulutangkis



Rizki Ridha Kusuma, S.Pd., M.Pd.

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 1711

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 114 / SK.01/E-DK/ III / 2022

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Adli Azhari, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nam : **Muhammad Fahri**
 NP : 41182191180025
Pengembangan Model Latihan Dropshot Bulutangkis Berbasis Variasi Permainan Net Pada Atlet Usia Remaja Klub Bulutangkis Tunas Dunia
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semeste **Ganjil T.A. 2022/2023**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : Selasa, 01 Maret 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yt

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsi

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : 115 / SE / FKIP / UNISMA / III / 2022
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pengurus Klub bulutangkis Tunas Dunia

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Fahri
 NPM : 41182191180025
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **Selasa, 28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengembangan Model Latihan Dropshot Bulutangkis Berbasis Variasi Permainan Net Pada Atlet Usia Remaja Klub Bulutangkis Tunas Dunia

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, Senin, 14 Maret 2022

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Surat Balasan Penelitian

KLUB BULUTANGKIS TUNAS DUNIA

Tons Sport GOR Bulutangkis, Jl. Raya Ciketing Asem, RT.001/RW.006, Mustika
Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bks, Jawa Barat 17158

SURAT KETERANGAN No. 012/SK/PB.TD/III/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Pelatih PB Tunas Dunia menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD FAHRI
NPM : 4118219180025
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FKIP Unisma Bekasi

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Klub Bulutangkis Tunas Dunia dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pengembangan Model Latihan *Dropshot* Bulutangkis Pada Atlet Usia Remaja Klub Bulutangkis Tunas Dunia" pada tanggal 16 s.d. 23 Maret 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 24 Maret 2022

Kepala Pelatih



Foto-Foto Penelitian



Observasi Proses Latihan PB Tunas Dunia

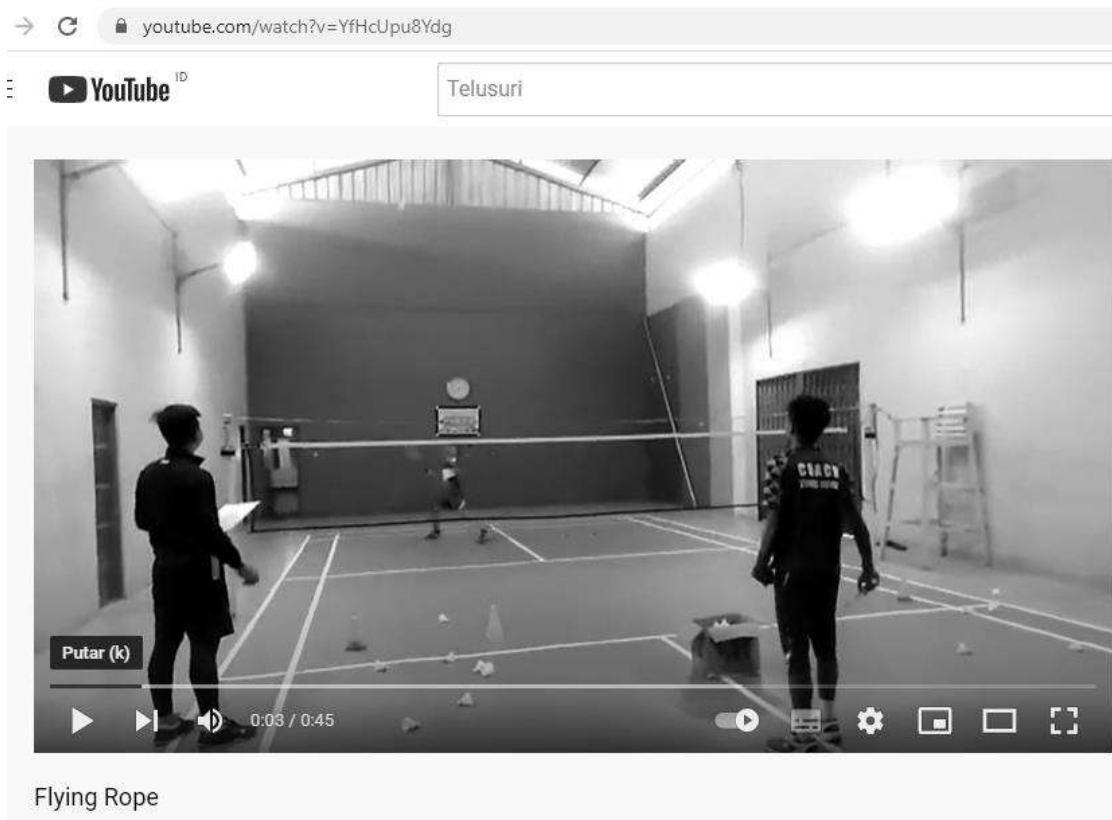
Foto-Foto Penelitian



Proses Konsultasi Dengan Pelatih PB Tunas Dunia

Foto-Foto Penelitian

Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Flying Rope

Link Video: <https://youtu.be/YfHcUpu8Ydg>

Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Hit The Target

Link Video: <https://youtu.be/77BmmIvOTIQ>

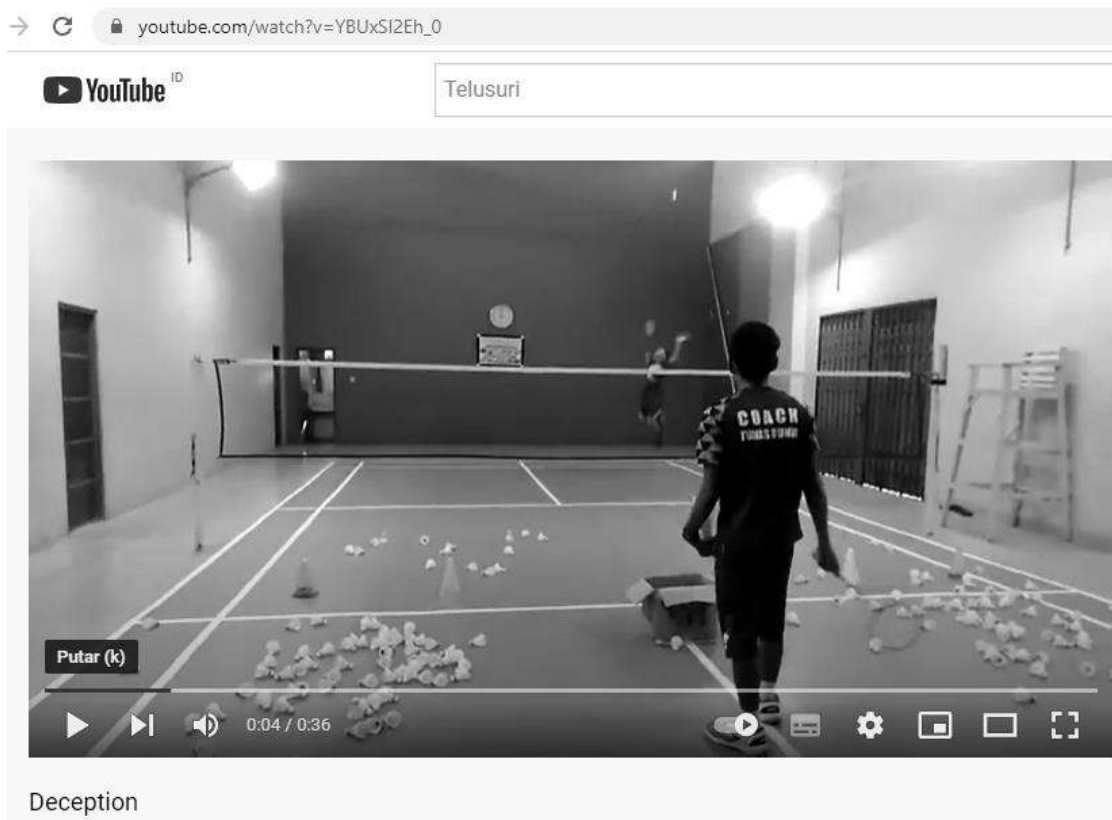
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Cross Over

Link Video: <https://youtu.be/pW-4tP4-xvE>

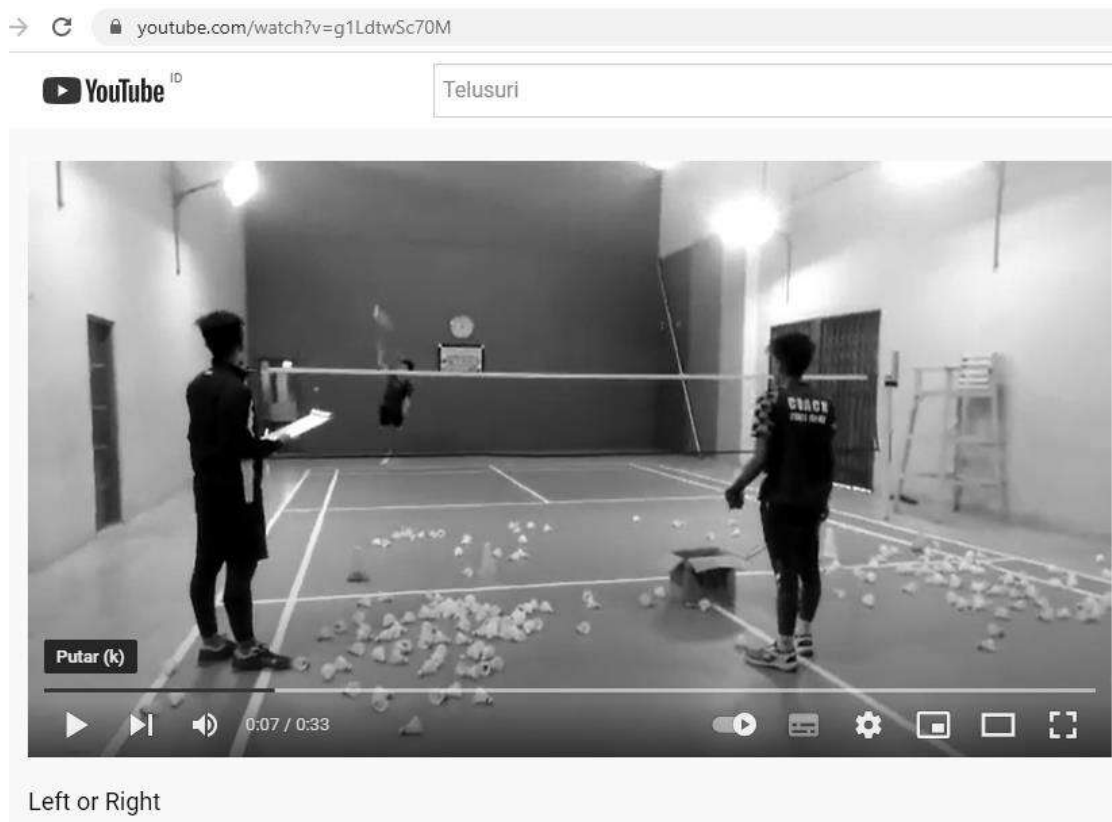
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Deception

Link Video: https://youtu.be/YBUxSI2Eh_0

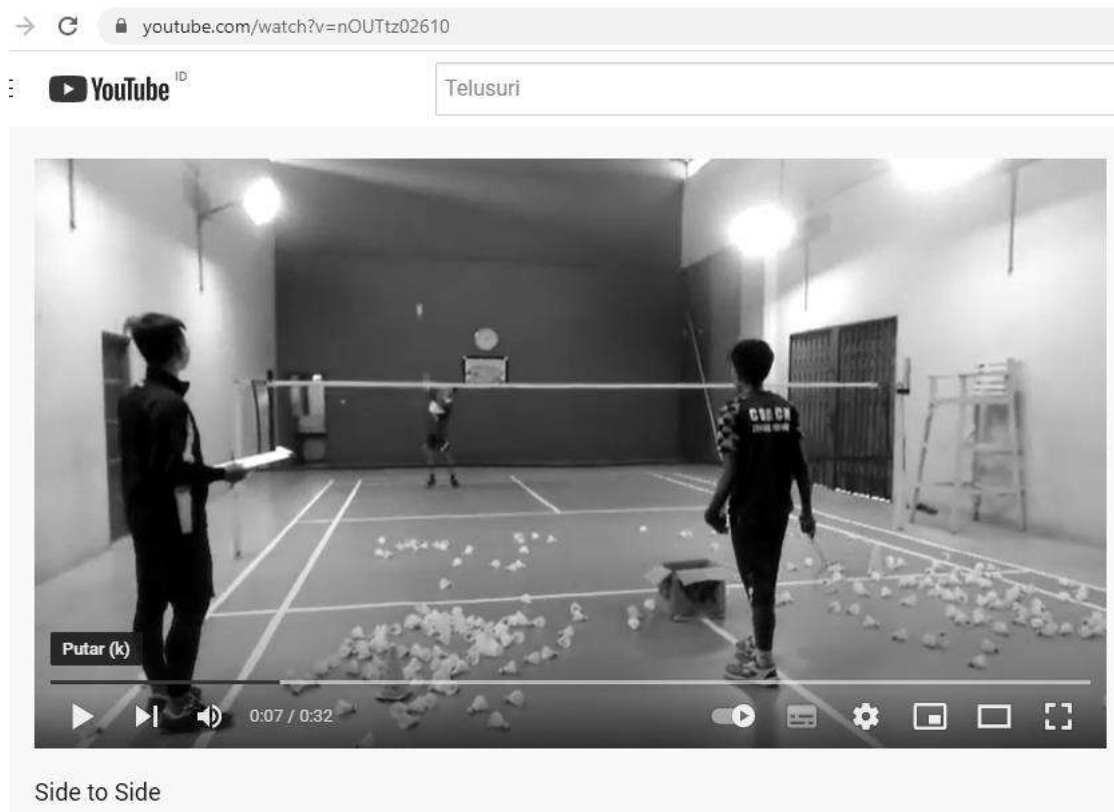
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Left or Right

Link Video: <https://youtu.be/g1LdtwSc70M>

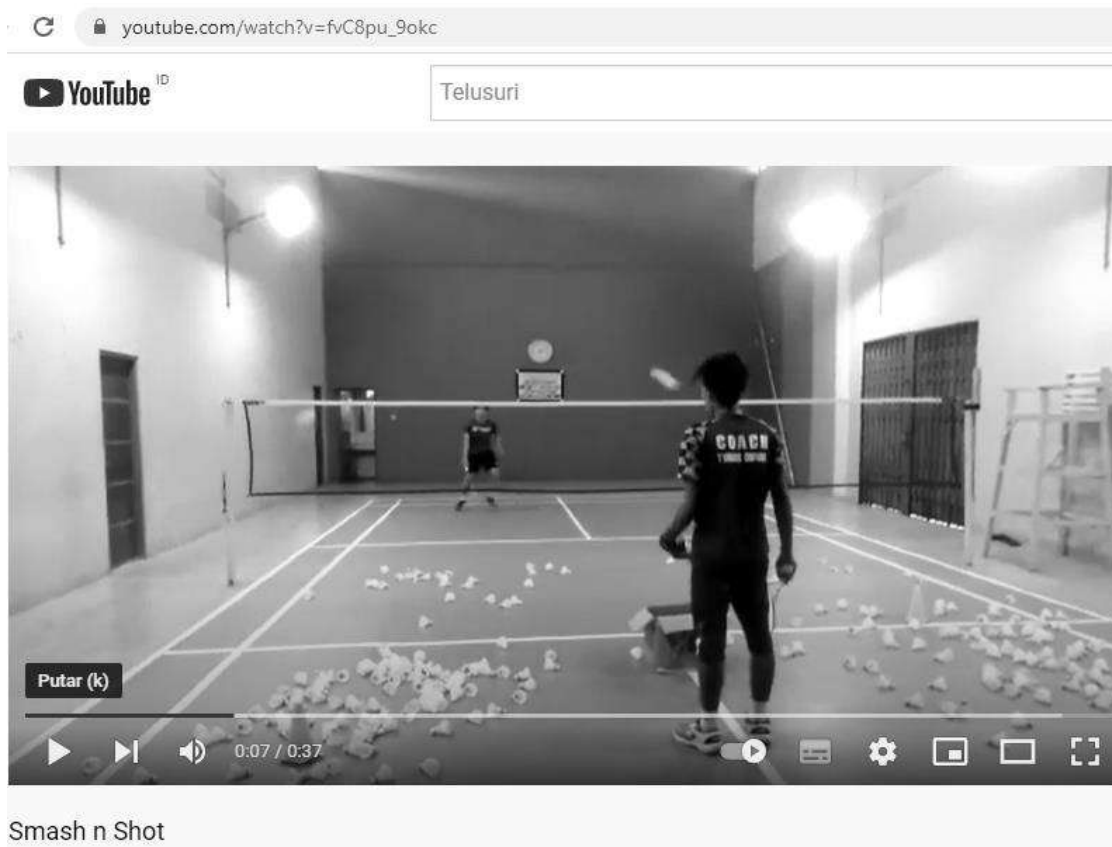
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Side to Side

Link Video: <https://youtu.be/nOUTtz02610>

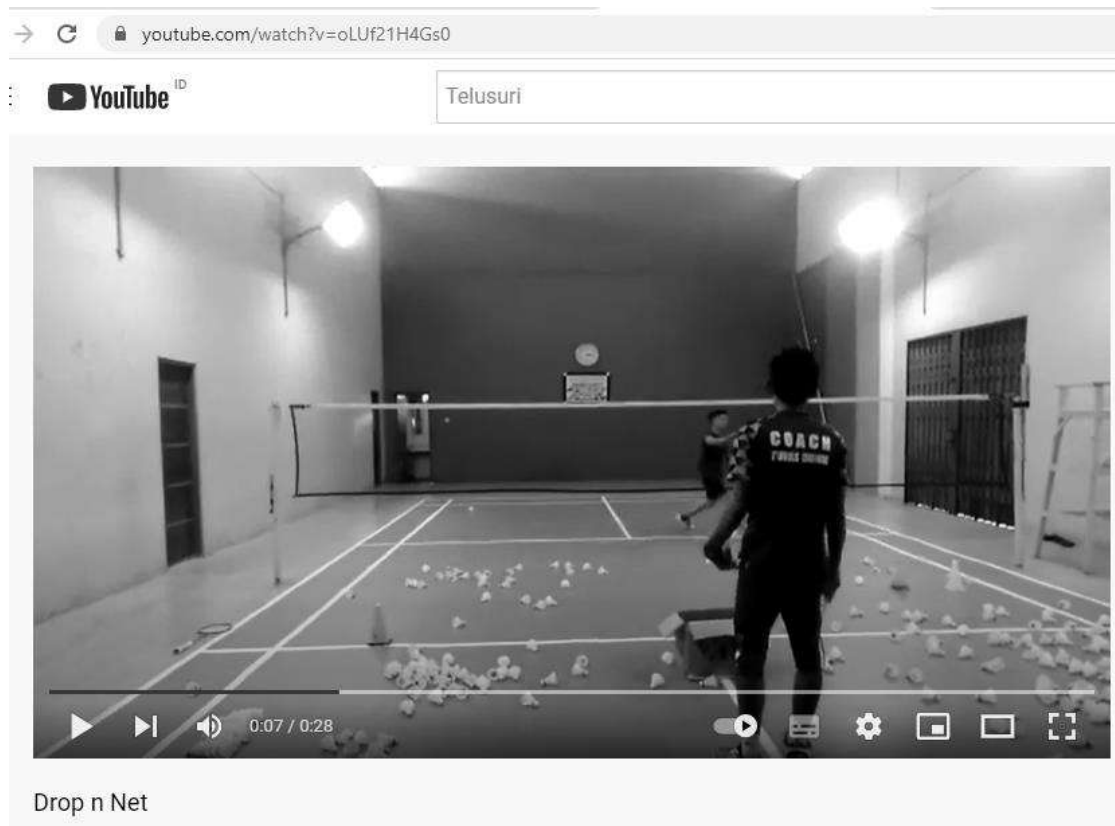
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Smash and Shot

Link Video: https://youtu.be/fvC8pu_9okc

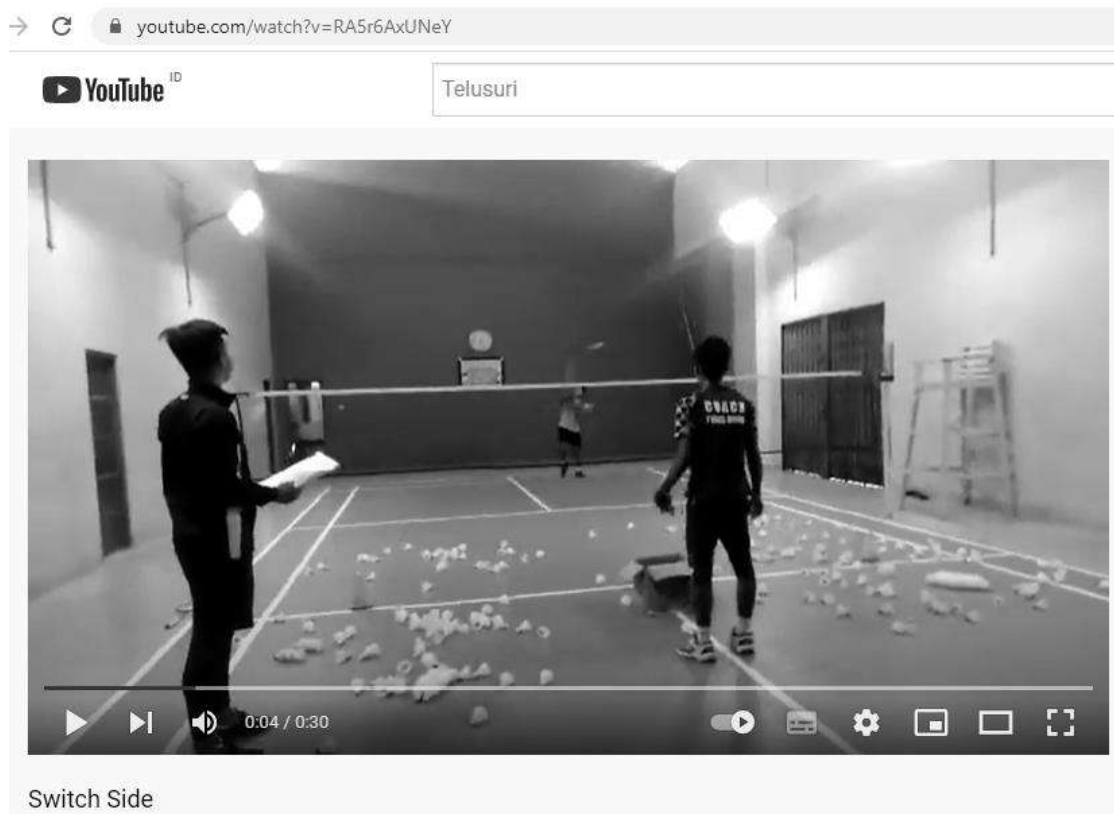
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Drop And Net

Link Video: <https://youtu.be/oLUf21H4Gs0>

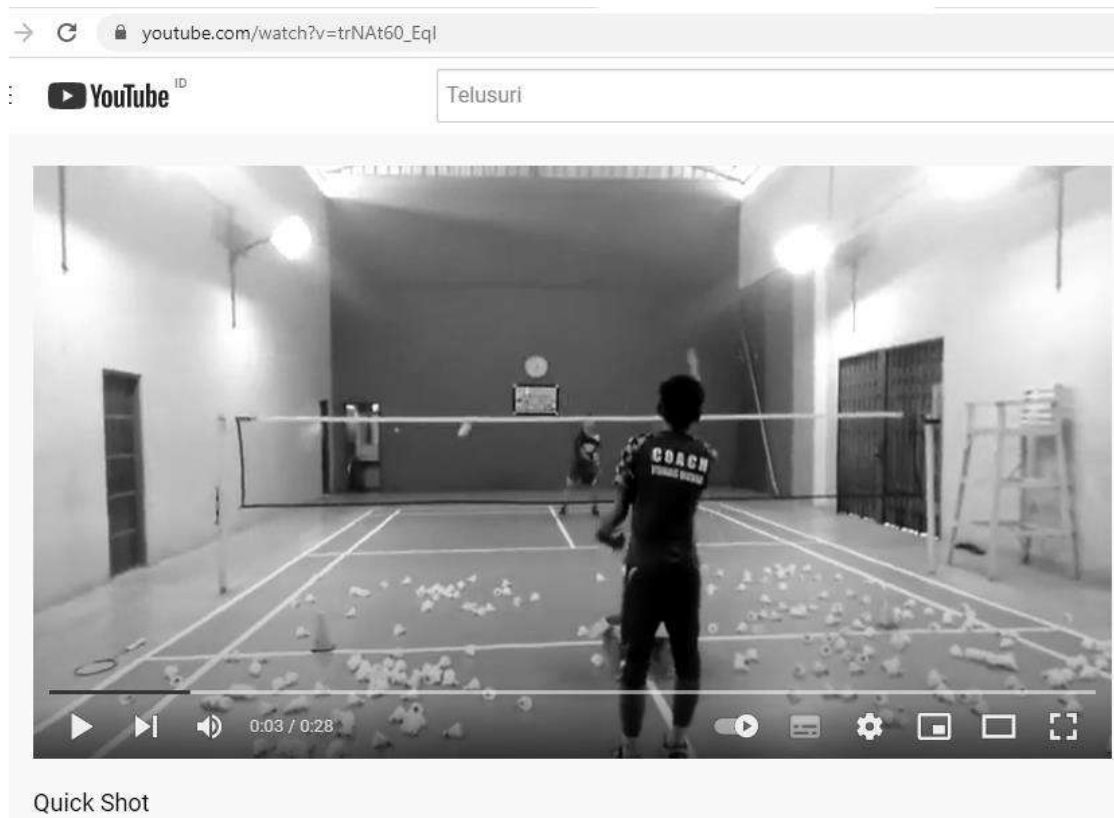
Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Switch Side

Link Video: <https://youtu.be/RA5r6AxUNeY>

Foto-Foto Penelitian



Video Model Latihan Drop Shot Quick Shot

Link Video: https://youtu.be/trNAt60_EqI

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Fahri, lahir di Bekasi 01 Maret 2000 tinggal di RT/RW 002/03 Pondok kelapa Duren Sawit Jakarta timur. Putra ke 3 dari, pasangan bapak Chimat dan Almh ibu Umroh, ini memulai studi pendidikan dasarnya SD N 12 Petang yang lulus tahun 2012, kemudian di lanjutkan studi menengahnya di MTsN 21 Jakarta lulus tahun 2015 dan melanjutkan masa menengah akhirnya di MAN 18 Jakarta lulus tahun 2018. Saat ini penulis sedang menyelesaikan masa studi sarjana pendidikannya di FKIP Unisma Bekasi jurusan penjaskesrek.