

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* RAKET BEBAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA ATLET
REMAJA DI PB JAYA RAYA HAFANA
KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

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



OLEH :
MUHAMMAD FADHLI SEPTIAN
41182191190100

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN *DRILL* RAKET BEBAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA ATLET
REMAJA DI PB JAYA RAYA HAFANA

KABUPATEN BEKASI


Oleh

Muhammad Fadhli Septian

41182191190100

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing


Adli Azhari, M. Pd

Tanggal, 3 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta MyIsidavu, M.Or.

NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* RAKET BEBAN TERHADAP
KETERAMPILAN *SMASH* BULUTANGKIS PADA ATLET
REMAJA DI PB JAYA RAYA HAFANA**

KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Fadhli Septian

41182191190100

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Januari 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	:	Yudi Budianti, M.Pd.	(.....)
Sekretaris	:	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	(.....)
Penguji I	:	Dr. Apta Mylsidayu, M. Or	(.....)
Penguji II	:	Tatang Iskandar, M.Pd	(.....)
Penguji III	:	Amir Maulana, M.Pd	(.....)

Bekasi, 2024

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

NIDN. 04-240171-02

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Muhammad Fadhli Septian

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190100

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh latihan Drill Raket beban Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis pada Atlet Remaja di PB Jaya Raya Hafana Kabupaten Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan. Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas di institusi ini.

Bekasi, 24 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan

A red rectangular stamp with a circular seal on the left side. The text on the stamp includes "METERAI TEMPORER" and a unique identification number "34AKX808408378". A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Muhammad Fadhli Septian

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- *“Setiap kebahagiaan yang kamu berikan kepada orang lain akan kembali kepadamu bahkan bisa lebih indah ”*

- FATHYAKAN

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua yang saya cintai Bapak Hendra Lesmasa dan Ibu Rosdiana, adek saya Annisa Arpati Lesaman. Keluarga besar saya Amin Family yang senantiasa mendukung saya dalam menjalankan perkuliahan. Terimakasih juga kepada Teman-teman seperjuangan saya, Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019, Pararel 4, warkomin, serta sahabat yang mendukung dan membantu saya babeh squad dan taklupa juga untuk seseorang yang special bagi saya setelah keluarga besar saya yang telah mensupport dan mendukung saya dari segi doa dan mental.

ABSTRAK

Muhammad Fadhli Septian, NPM : 41182191190100, Pengaruh Latihan *Drill* Raket Beban Terhadap Keterampilan *Smash* Bulutangkis Pada Atlet Remaja di PB Jaya Raya Hafana Kabupaten Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* raket beban terhadap keterampilan *smash* bulutangkis pada atlet remaja di PB Jaya Raya Hafana Kabupaten Bekasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental design. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (treatment) *Shadow Drill Smash*. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama satu bulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah *smash test*. Analisis data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar $3,52 > 2,22$ pada $(\alpha) = 0,05$.

Kata Kunci : Latihan *drill smash*, Teknik keterampilan *smash*, kekuatan, bulutangkis

ABSTRACT

Muhammad Fadhli Septian, NPM : 41182191190100, The Effect of Weighted Racket Drill Training on Badminton Smsh Skills in Teenage Athletes in PB Jaya Raya Hafana Bekasi Regency. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University “45” Bekasi. The aim of this research was to determine the effect of weight racket drill training on badminton smash skills in adolescent athletes at PB Jaya Raya Hafana Bekasi Regency. The type of research used in this research is a quasi-experimental design. The experimental group was given the Shadow Drill Smash treatment. The treatment given by researchers was 14 meetings with a frequency of 3 times a week for one month. Sampling in this research used purposive sampling. The sample in this study was 11 people. The instrument in this research is the smash test. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significance level of 0,05. From the research result it is known that there is a significant influence of Tcount of 3,52 > Ttable of 2,22 at (a) = 0,05.

Keywords : Drill smash training, smash skill techniques, strength, badminton

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji dan syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya. Tugas akhir skripsi ini dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar sastra satu pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* Raket beban Terhadap Keterampilan *Smash* Bulutangkis pada Atlet Remaja di PB Jaya Raya Hafana Kabupaten Bekasi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana S-1 Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala dan juga kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan rahmat dari Allah sehingga kendala dan kesulitan yang dihadapi tersebut dapat teratasi. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Adli Azhari, M. Pd.** selaku pembimbing, dengan penuh kesabaran, tulus dan ikhlas meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku ketua jurusan Fakultas Keguruan Ilmu

Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak Adli Azhari, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
7. Keluarga besar Jaya Raya Hafana serta para pelatih yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang diberikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, Amin ya robbal alamin. Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga. Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Rumusan Hipotesis	7
E. Pembatasan Masalah.....	8
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. kajian Teori	11
B. Hasil penelitian Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	20
D. Hipotesis Peneliti	21
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	22
A. Metode Penelitian	22
B. Populasi dan Sample	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	24
D. Desain dan Langkah Penelitian	25
E. Prosedur Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	34
A. Deskripsi Data	34
B. Uji Pra-Syarat Analisis Data	35
C. Uji Hipotesis.....	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Simpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Raket Training / Beban	15
Gambar 2.2 Fase Persiapan	16
Gambar 2.3 Fase Pelaksanaan	17
Gambar 2.4 Fase Follow - Through.....	17
Gambar 2.5 Cara Memegang Raket Forehand Grip	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian	26
Gambar 3.2 Langkah – Langkah Penelitian	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sample Uji PB. Jaya Raya Hafana	24
Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors.....	35
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data mentah hasil pengukuran.....	42
Lampiran 2 Mean, Standar Deviasi dan Varian	43
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	46
Lampiran 4 Uji Homogenitas	49
Lampiran 5 Uji Hipotesis	51
Lampiran 6 Tabel Nilai Distribusi Z.....	53
Lampiran 7 Tabel Nilai Uji Liliefors	54
Lampiran 8 Tabel Uji Homogenitas	55
Lampiran 9 Tabel Nilai Uji T (Hipotesis).....	57
Lampiran 10 Sesi Latihan	58
Lampiran 11 Kalender Program Latihan.....	72
Lampiran 12 SK Bimbingan.....	73
Lampiran 13 Surat Penelitian	74
Lampiran 14 Surat telah melaksanakan penelitian	75
Lampiran 15 Frekuensi Bimbingan	76
Lampiran 16 Dokumentasi	77
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup	80

