

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS *BACKHAND* BULUTANGKIS
PADA ATLET USIA 13-15 TAHUN CLUB JAYA RAYA
METLAND MENTENG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Disusun Oleh:

**HULI HULAIMAH SURYANA
41182191180049**

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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

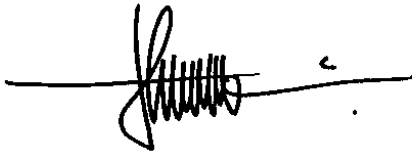
**Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Servis *Backhand*
Bulutangkis Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Jaya Raya Metland Menteng**

Oleh

**Huli Hulaimah Suryana
41182191180049**

Telah Disetujui Oleh:

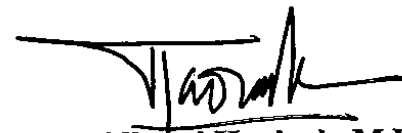
Pembimbing



Dr. Hasan Basri, M.Pd.

Tanggal 30 Oktober 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi

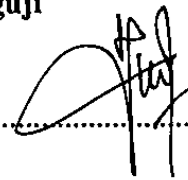
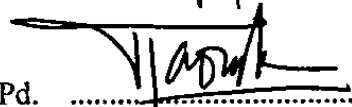

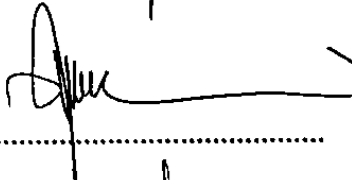


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi

Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Servis *Backhand*
Bulutangkis Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Jaya Raya Metland Menteng

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 28 November 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.	
Anggota	: Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.	
Anggota	: Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.	
Anggota	: Achmad Rifai, S.Pd., M.Pd.	

Bekasi, 28 November 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HULI HULAIMAH SURYANA

NPM : 41182191180049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Servis Backhand Bulutangkis Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Jaya Raya Metland Menteng*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian 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 menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Oktober 2024
Saya Yang Menyatakan



HULI HULAIMAH SURYANA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain.”

– Imam Syafi’i –

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku Bapak H. Nana Suryana, S.Pd.,MM (Alm) dan Ibu Hj. Ida Sa'idah, M.Pd.I dan keluargaku, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk saya ini. Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang telah abi dan umi berikan kepada saya.

Untuk suamiku tercinta David Nurohman, terimakasih telah memberikan kasih sayang, cinta dan do'a yang tiada henti untuk kesuksesan dan cita-cita Istri mu ini, terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini.

ABSTRAK

HULI HULAIMAH SURYANA, 41182191180049: Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Jaya Raya Metland Menteng.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada Pengaruh latihan permainan target terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis pada atlet usia 13-15 tahun klub Jaya Raya Metland Menteng.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Klub Jaya Raya Metland Menteng, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet usia 13-15 tahun yang berjumlah 100 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* dengan demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang.

Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target terhadap keterampilan servis *backhand* bulutangkis pada atlet usia 13-15 tahun klub Jaya Raya Metland Menteng.

Kata Kunci: latihan, permainan target, keterampilan servis, *backhand*, bulutangkis

ABSTRACT

HULI HULAIMAH SURYANA, 41182191180049: *The Effect of Target Game Training on Badminton Backhand Serving Skills in Athletes Age 13-15 Years Jaya Raya Metland Menteng Club.*

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of target game training on badminton backhand service skills in athletes aged 13-15 years Jaya Raya Metland Menteng club.

The research method used in this study is to use the experimental method. This research was conducted at the Jaya Raya Metland Menteng Club, while the population of this study were athletes aged 13-15 years totaling 100 people. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling techniques thus the number of samples used was 20 people.

For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.000, this value is smaller than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of target game training on badminton backhand service skills in athletes aged 13-15 years Jaya Raya Metland Menteng club.

Keywords: *practice, target game, service skills, backhand, badminton*

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.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Servis *Backhand* Bulutangkis Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Jaya Raya Metland Menteng” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

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. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Staf kepelatihan Klub Jaya Raya Metland Menteng
7. Para atlet Klub Jaya Raya Metland Menteng
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

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, Oktober 2024
Penulis

HULI HULAIMAH SURYANA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	47
C. Kerangka Berpikir	49
D. Hipotesis	50
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	52
A. Metode Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel.....	52
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
D. Desain, Langkah-Langkah, dan Instrumen Penelitian.....	54

E. Analisis Data.....	57
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Deskripsi Data	61
B. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran-Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
RIWAYAT HIDUP	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Rincian <i>Long Term Athlete Development</i>	46
Tabel 2.2. Data Prestasi Atlet Usia 13-15 Tahun.....	47
Tabel 4.1. Data Penelitian	61
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	64
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Grafik Hasil Angket	3
Gambar 2.1. Lapangan Bulutangkis dan Ukurannya	19
Gambar 2.2. Net Bulutangkis.....	20
Gambar 2.3. Shuttlecock	21
Gambar 2.4. Raket Bulutangkis.....	21
Gambar 2.5. Pegangan Raket <i>American Grip</i>	24
Gambar 2.6. Pegangan Raket <i>Forehand Grip</i>	24
Gambar 2.7. Pegangan Raket <i>Backhand Grip</i>	25
Gambar 2.8. Pegangan Raket <i>Combination Grip</i>	25
Gambar 2.9. Gerakan Awal Servis <i>backhand</i> bulutangkis	33
Gambar 2.10. Gerak Lanjutan Servis <i>backhand</i> Bulutangkis	34
Gambar 2.11. Cara Melakukan Servis <i>Backhand</i> Bulutangkis	35
Gambar 2.12. Bentuk Permainan Target	41
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	54
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	55
Gambar 3.3. Lapangan Tes Servis Pendek.....	57
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Awal	72
Lampiran 2 Program Latihan	75
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian	89
Lampiran 4 Deskriptif Statistik.....	90
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	91
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas	92
Lampiran 7 Hasil Uji Paired Sample t Test	93
Lampiran 8 Foto Penelitian	94
Lampiran 9 SK Dosen Pembimbing	99
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	100
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	101
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan	102
Lampiran 13 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme	104