

**PENGARUH LATIHAN *SMASH* BERBASIS *TARGET GAMES*
TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *SMASH* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
MTs MUHAMMADUDDARAIN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penyusunan Skripsi Untuk
Memperoleh Gelar Strata Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh:

**ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR
41182191180033**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

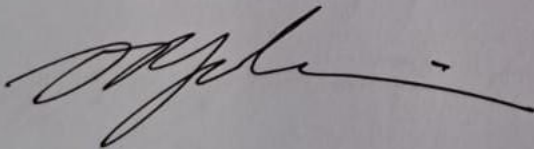
Pengaruh Latihan *Smash* Berbasis Target *Games* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash*
Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammaduddarain Bekasi

Oleh

Andrythio Putranda Sukandar
41182191180033

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dani Nur Riyadi, M.Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan *Smash* Berbasis Target *Games* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash*
Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammaduddarain Bekasi

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi, 23 April 2025
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 : ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR

NPM : 41182191180033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammaduddarain 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 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, 23 April 2025
Saya Yang Menyatakan



ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Tidak Ada Jalan Pintas Untuk Mencapai Impian, Tetapi Jika Kita Bertekad Tidak Ada Yang Tidak Mungkin ”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku Bapak King Gwan Iskandar, S.E., dan Ibu Sri Sumaryanti, S.Pd. dan Kakak Adikku, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk saya ini.

ABSTRAK

ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR, 41182191180033: Pengaruh Latihan *Smash* Berbasis Target *Games* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Muhammaduddarain Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *smash* berbasis target *games* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTs Muhammaduddarain Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di MTs Muhammaduddarain, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 15 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik sampel jenuh yang menggunakan seluruh populasi untuk menjadi sampel sebanyak 15 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 *smash* berbasis target *games* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada siswa ekstrakurikuler MTs Muhammaduddarain Bekasi.

Kata Kunci: latihan, *smash* berbasis target games, ketepatan pukulan *smash*, bulutangkis

ABSTRACT

ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR, 41182191180033: *The Effect of Target Games-Based Smash Training on the Accuracy of Smash Punches in Extracurricular Students of MTs Muhammaduddarain Bekasi.*

The purpose of this study was to determine whether there is an effect of smash training based on target games on the accuracy of smash shots on badminton extracurricular students of MTs Muhammaduddarain Bekasi. The research method used in this research is to use the experimental method. This research was conducted at MTs Muhammaduddarain, while the population of this study were badminton extracurricular students totaling 15 people. For sampling techniques and the number of samples used saturated sample techniques that use the entire population to be sampled as many as 15 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 smash training based on target games on the accuracy of smash shots on extracurricular students of MTs Muhammaduddarain Bekasi.

Keywords: *training, target games-based smash, accuracy of smash shots, 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 *Smash* Berbasis Target *Games* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Muhammaduddarain Bekasi” 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., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dani Nur Riyadi, 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. Kepala MTs Muhammaduddarain
7. Para siswa ekstrakurikuler bulutangkis MTs Muhammaduddarain
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, April 2025
Penulis

ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
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	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis	42
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	44
A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
D. Desain, Langkah-Langkah, dan Instrumen Penelitian.....	46
E. Analisis Data.....	50
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	53

A. Deskripsi Data	53
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran-Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	99

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Penelitian	70
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	73
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Bulutangkis dan Ukurannya	16
Gambar 2.2. Net Bulutangkis.....	17
Gambar 2.3. Shuttlecock.....	18
Gambar 2.4. Raket Bulutangkis	18
Gambar 2.5. Pegangan Raket <i>American Grip</i>	21
Gambar 2.6. Pegangan Raket <i>Forehand Grip</i>	22
Gambar 2.7. Pegangan Raket <i>Backhand Grip</i>	22
Gambar 2.8. Pegangan Raket <i>Combination Grip</i>	23
Gambar 2.9. Pukulan <i>Smash</i> Penuh	29
Gambar 2.10. Pukulan <i>Smash</i> Iris.....	30
Gambar 2.11. Pukulan <i>Smash</i> Melingkar.....	31
Gambar 2.12. Pukulan <i>Smash</i> Cambukan.....	32
Gambar 2.13. Pukulan Backhand Smash	33
Gambar 2.14. Rangkaian Gerak <i>Smash</i>	35
Gambar 2.15. Diagram Kerangka Berpikir	44
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	63
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	64
Gambar 3.3. Lapangan Tes Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	67
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rincian Program Latihan.....	82
Lampiran 2 Program Latihan	83
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian	100
Lampiran 4 Deskriptif Statistik.....	101
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	102
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas	103
Lampiran 7 Hasil Uji Paired Sample t Test	104
Lampiran 8 Foto Penelitian	105
Lampiran 9 SK Dosen Pembimbing	110
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	112
Lampiran 12 Frekuensi Bimbingan	113