

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A.I., Andiana, O. & Abdullah, A. 2022. Analisis Gerak Smash Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, 12(1): 12.
- Ahmad Saleh, Irsan Kahar & Nur Saqinah Galugu 2022. Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(2): 164–171.
- Aji, R.B. 2018. Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. *E Journal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Arikunto, S. 2016. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bimantara, A.W., Permadi, A.G. & Akhmad, N. 2022. Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pb Gemilang Mataram Tahun 2021. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2): 7.
- Bompa, T.O. & Haff, G.G. 2019. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition*. Fifth Edit ed. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, United States of America: Human Kinetics.
- Daya, W.J., Sukendro & Suaidi 2019. Pengaruh Latihan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Long Service Forehand Bulutangkis Pada Atlet Usia 12-15 di PB Ideal Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1): 74–81. Tersedia di <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9068>.
- Erlangga, G. 2023. Pengaruh Latihan Shadow Shuttlecock Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis di PB Pelita Harapan. 1–83.
- Federica, A.Y. 2019. *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo*.
- Gisrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y. & Edmizal, E. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4): 1047–1060.
- H. Setiawati, V Simanjuntak, A.A. 2014. *Teknik Dasar, Pukulan Forehand Dan Backhand Bulutangkis Pada Siswa Kelas VII di SMP. Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, .
- Hardwis, S. & Williyanto, S. 2023. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Backhand Servis untuk Atlet Bulu Tangkis Usia Dini. *Journal of Sport*

Coaching and Physical Education, 8(1): 16–27. Tersedia di <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce><https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>.

Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hasibuan, M. 2018. Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Backhand Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2): 1–11.

Hasibuan, N., Siregar, S. & Samosir, A.S. 2023. Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 7: 94–103.

Hermawan, A. 2016. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Bandung: Nuansa Cendekia.

Ilmi, A.T.N., Hudain, A., Suwardi, S., Wahyudin, W. & Irfan, I. 2024. Analisis Ketepatan Smash Permainan Bulutangkis Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Pada Atlet PB Karsa Mandiri Makassar. *2Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2): 131–142.

Iskandar, T. 2019. Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*, 1(1).

Iskandar, T., Taufik, M.S., Solahuddin, S., Pratama, R.R. & Ridlo, A.F. 2021. the Effect of Virtual Media-Based Obstacle Run Training on Woman Futsal Player'S Dribbling Ability During Covid-19 Pandemic. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4): 299–303.

Ismoko, A.P. & Putro, D.E. 2017. *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Sebuah Pengantar)*. Pacitan: Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan.

Juliansyah, M.A. 2021. Pengaruh Latihan Shadow dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Overhead Lob Bulu Tangkis. 1–104.

Karyono, T.H. 2020. *Mengenal Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Yogyakarta: Thema Publishing.

Kurniawan, A. 2023. Pengaruh Latihan Smash Target Tetap dan Target Berubah Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Atlet Bulutangkis Klub PB Fantastis Weleri. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII*, (November): 2247–2252.

Kurniawan, F. & Mylsidayu, A. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Bandung: CV. Alfabeta.

- Kurniawan, F. & Suganda, M.A. 2021. Efektivitas Peningkatan Kemampuan Smash Melalui Latihan 20 Kali Pukulan dan 2 Kali 10 Pukulan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1): 1–11.
- Kusumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M. 2017. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 4(3).
- Lutan, R. 2011. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ma'dum, M.A. & Irawan, F.A. 2022. Analisis gerak backhand short serve pada atlet bulutangkis. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1): 29.
- Mahardhika, N.A. 2020. *Modul Mata Kuliah Permainan Bulutangkis*. Samarinda: Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Majid, R.F., Julianti, R.R. & Iqbal, R. 2021. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6): 217–225.
- Al Malik, A., Satinem, Y. & Syafutra, W. 2022. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Hasil Servis Panjang Atlet Bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. *Bina Gogik*, 9(2): 16–21.
- Marpaung, D.R. & FransFile Manihuruk 2017. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Bulutangkis. *Educator*, 3(1): 40–50.
- Muhamad, M. 2021. *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muharram, S., Kahar, I. & Galugu, N.S. 2022. Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal MensSana: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(2): 180–190.
- Mukhlisin, K., Triansyah, A. & Haetami, M. 2022. Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Servis Pendek Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3).
- Nasution, I.E. & Suharjana, S. 2015. Pengembangan Model Latihan Sepak Bola

- Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2): 178–193.
- Nurhasan & Cholil, H. 2017. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Bandung: FPOK UPI.
- Parwata, I.M.Y. 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2): 219–228.
- Poole, J. 2016. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Prabasmara, H.U., Andiana, O., Abdullah, A. & Raharjo, S. 2022. Analisis Gerak Servis Pendek Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra PB. Djagung Malang. *Sport Science and Health*, 4(4): 358–366.
- Pratama, N. 2021. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Negeri 57 Banda Aceh.
- Prayadi, H.Y. & Rachman, H.A. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1): 63–71.
- Rahman, A. 2021. Metode Pembelajaran Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Seminar nasional hasil penelitian*, 847–855.
- Rahmat, A. 2014. Upaya Meningkatkan hasil Belajar Pukulan Smash Forehand dalam Permainan Bulutangkis melalui Pembelajaran Lempar Bola atas pada Mahasiswa Kelas A Pagi Semester IV IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2): 105–113.
- Ramadhan, C.R., Haetami, M. & Hidasari, F.P. 2019. Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis. *Jurnal Prodi Penjas Untan Pontianak*.
- Rifai, A., Bustomi, D. & Hambali, S. 2020. Perbandingan Latihan Footwork Dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1): 25–31.
- Rohim, A. & Khamidi, A. 2017. Efektifitas Pukulan Smash pada Permainan Bulutangkis (Studi Pada Tim Musica Champion Saat Pertandingan Tunggal Putra Beregu Djarum Superliga 2017 DBL Arena Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1): 1–16.

- Saryono, S. & Nopembri, S. 2014. *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: Yogyakarta: UNY Press.
- Sepdianus, E., Rifki, M.S. & Komaini, A. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Setiawan, A., Effendi, F. & Toha, M. 2020. Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1): 50.
- Setyawan, A., Septianingrum, K. & Wajyudi, A.N. 2024. Analisis Teknik Smash Penuh Pemain Bulutangkis Pemula Klub Rajawali. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 04(01): 30–35.
- Siregar, Y.L., Mayasari, S.K. & Rachman, F. 2018. Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Secara Bersamaan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Melewati Rintangan Menggunakan Tangan Kanan Dan Kiri Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 41 Palembang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2): 152.
- Subarjah, H. 2014. *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyatno, D. 2020. Perbedaan Latihan Shadow Badminton dan Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Keterampilan Pukulan Lob pada Mahasiswa Putra UKM Bulutangkis Universitas Sebelas Maret Tahun 2019/2020. *Kaos GL Dergisi*, 8(75): 147–154.
- Sugiyono 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Cetakan ke ed. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Suhardianto 2021. Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1): 2. Tersedia di <https://www.ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/4>.
- Suherman, A. 2012. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Jakarta: Depdiknas.
- Sukamti, E.R. 2018. *Perkembangan motorik. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Yogyakarta: Yogyakarta: UNY Press.
- Sukmadinata, N.S. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Cet.12*. Cetakan 12 ed. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Supriatna, E., Rubiyatno & Saragih, A.P.P. 2018. Survey Pukulan Servis

- Backhand (Servis Pendek). *Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 1–8.
- Umar, U. 2016. Kemampuan Melakukan Pukulan Smash Dalam Permainan Bulutangkis. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(2).
- Wahjoedi 2017. Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora*, 3(2): 43–54. Tersedia di diakses tanggal 20 November 2023 [Accessed 20 November 2023].
- Wijaya, A. 2017. Analisis Gerak Keterampilan Servis Dalam Permainan Bulutangkis (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika). *Indonesia Performance Journal*, 1(2): 106–111.
- Yanuarita, D., Subarjah, H. & Sudirjo, E. 2017. Pengaruh Metode Pembelajaran Shadow Dan Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Overhead Lob Bulutangkis. *SpoRTIVE*, 2(1): 121–130.
- Yuliawan, D. & Sugiyanto, F. 2014. Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2): 145–154.
- Yusup, Y., Hidasari, F.P. & Haetam, M. 2020. Pengaruh Variasi Target Game Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(4): 1–7.
- Zarwan, Arsil & Hardiansyah, S. 2018. Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar Zarwan, Arsil, Sefri Hardiansyah. *Majalah Ilmiah*, 25(2): 149–158.

Lampiran 1

Rincian Program Latihan

Agustus 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

September 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	30	31

Keterangan

Hijau : Pretest

Kuning : Treatment (latihan)

Hijau : Posttest

Mikro 1 : Terdapat 5 sesi latihan (1 sesi pretest & 4 sesi latihan) tanggal 8, 10, 12, 14 & 15 Agustus

Mikro 2 : Terdapat 4 sesi latihan, tanggal 17, 19, 21, dan 22 Agustus

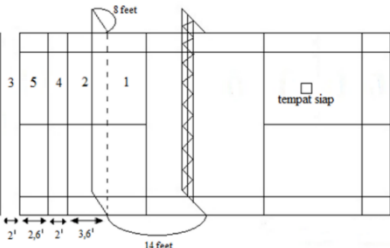
Mikro 3 : Terdapat 4 sesi latihan, tanggal 24, 26, 28 Agustus dan 1 September

Mikro 4 : Terdapat 4 sesi latihan (3 sesi latihan & 1 sesi posttest) tanggal 3, 5, dan 7 & 1 September

Lampiran 2

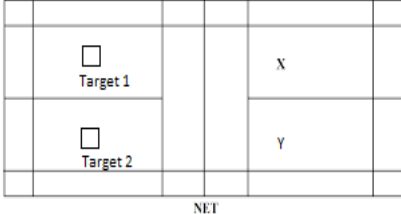
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Umum
Waktu	: 75 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 15	Peralatan	: Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, 8 Agustus 2025	Volume	: 90-95%
Waktu	: Pukul 15.00-16.15	Intensitas	: 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dua bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kemampuan lob	60 menit	 1) Siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes. 2) Bersiap di tempat yang sudah disediakan. 3) Seorang pembantu berdiri ditengah-tengah yang bertarget sasaran untuk memberikan servis 4) Siswa bersiap di tempat serta memukul kok sekuat tenaga dan harus melewati net 5) Setiap sesi diberi 20x shuttle cock untuk melakukan pukulan <i>lob</i> 6) Atlet yang akan melakukan <i>lob</i> berada di posisi yang telah disiapkan yang bertanda Y, 2 atlet yang tidak melakukan tes berada dilapangan area penyaji untuk memberikan kok yang telah disusun rapi. 7) Atlet melakukan <i>lob</i> sebanyak 20x kesempatan untuk melakukan pukulan.	Hasil tes berupa jumlah <i>shuttlecock</i> yang bisa jatuh di area sasaran
4	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

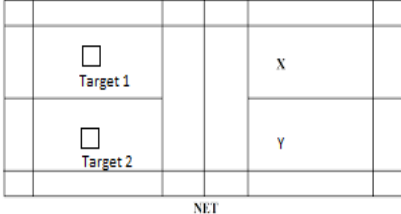
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Senin, 10 Agustus 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : I Sesi : 2 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
--	--

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1)Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2)Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

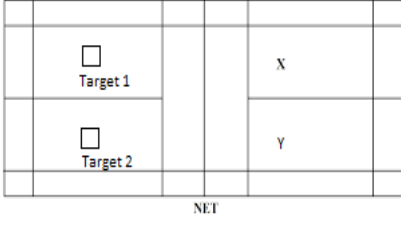
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Rabu, 12 Agustus 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : I Sesi : 3 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
---	--

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2) Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

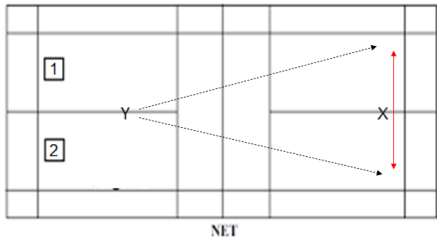
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 4
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Jumat, 14 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan lob dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

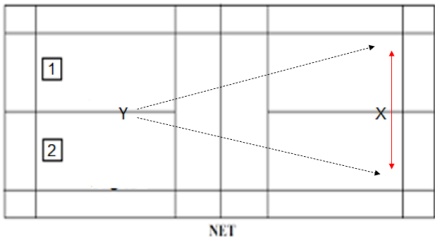
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: Pukulan lob	Sesi	: 5
Jumlah Atlet	: 15	Peralatan	: Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal	: Sabtu 15 Agustus 2025		cones, peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.15	Volume	: 90-95%
		Intensitas	: 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

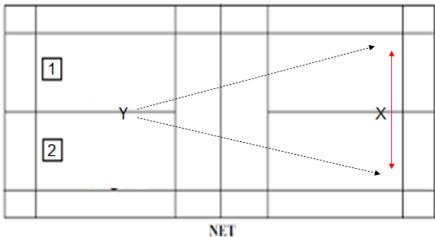
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 6
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Senin, 17 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan lob dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2) Sebis mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

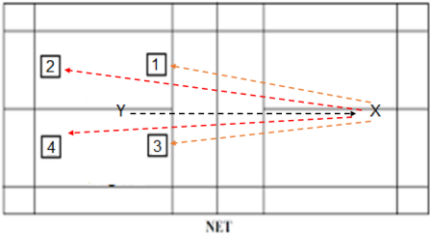
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 7
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Rabu, 19 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan lob dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

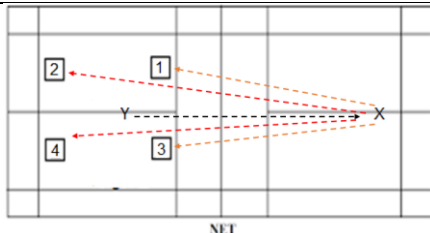
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Jumat, 21 Agustus 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : III Sesi : 8 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
--	---

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> dan <i>dropshot</i> dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan <i>dropshot</i> 2) Pukulan dilakukan bergantian antara <i>dropshot</i> dan <i>lob</i> dengan urutan nomor 1-2-3-4 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

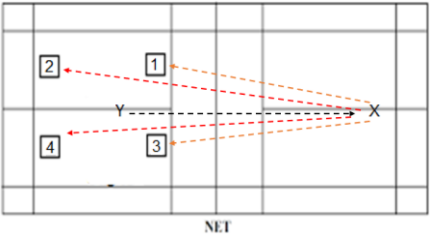
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Sabtu, 22 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan lob dan dropshot dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan dropshot 2) Pukulan dilakukan bergantian antara dropshot dan lob dengan urutan nomor 1-2-3-4 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

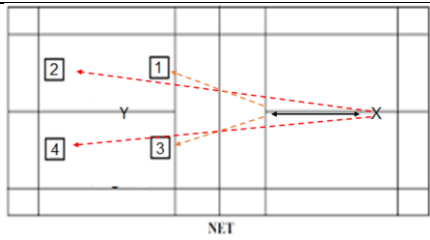
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Senin, 24 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan lob dan dropshot dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan dropshot 2) Pukulan dilakukan bergantian antara dropshot dan lob dengan urutan nomor 1-2-3-4 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

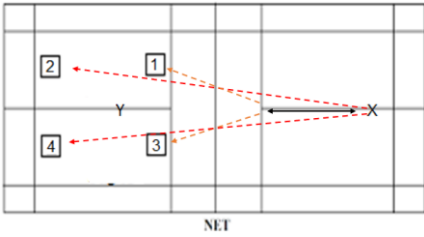
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Rabu, 26 Agustus 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : IV Sesi : 11 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
---	---

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2) Saat atlet maju pukulan lob harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

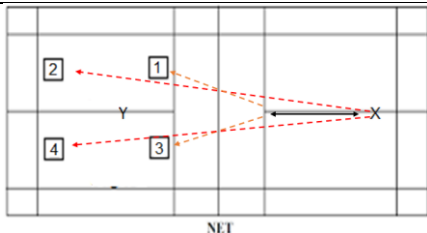
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Jumat, 28 Agustus 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1)Atlet melakukan pukulan lob dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2)Saat atlet maju pukulan lob harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

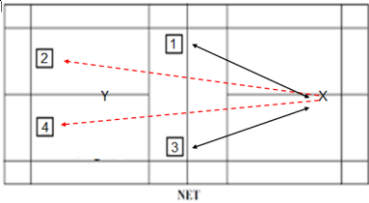
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Sabtu, 1 September 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : IV Sesi : 13 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
---	---

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 NET 1) Atlet melakukan pukulan lob dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2) Saat atlet maju pukulan lob harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

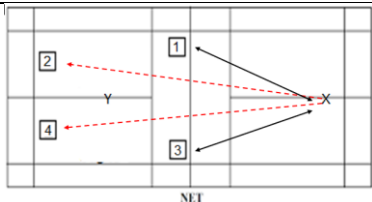
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis Waktu : 90 menit Sasaran Latihan : Pukulan lob Jumlah Atlet : 15 Hari, tanggal : Senin, 3 September 2025 Waktu : Pukul 15.00-17.15	Periodisasi : Umum Mikro : V Sesi : 14 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch Volume : 90-95% Intensitas : 50-60%
---	---

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan <i>lob</i> yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan lob ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan lob ke angka 4 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

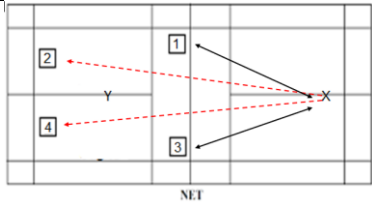
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 15
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Rabu, 5 September 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan lob yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan lob ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan lob ke angka 4 2) Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

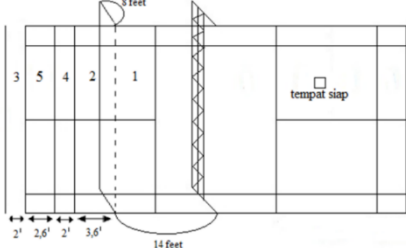
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 90 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 16
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
Hari, tanggal : Jumat, 7 September 2025	cones, peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Volume : 90-95%
	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 1) Atlet melakukan pukulan lob yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan lob ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan lob ke angka 4 2) Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Umum
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Pukulan lob	Sesi : 17
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Sabtu, 8 September 2025	Volume : 90-95%
Waktu : Pukul 15.00-17.15	Intensitas : 50-60%

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) kemampuan lob	60 menit	 1) Siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes. 2) Bersiap di tempat yang sudah disediakan. 3) Seorang pembantu berdiri ditengah-tengah yang bertarget sasaran untuk memberikan servis 4) Siswa bersiap di tempat serta memukul kok sekuat tenaga dan harus melewati net 5) Setiap sesi diberi 20x shuttle cock untuk melakukan pukulan <i>lob</i> 6) Atlet yang akan melakukan <i>lob</i> berada di posisi yang telah disiapkan yang bertanda Y, 2 atlet yang tidak melakukan tes berada dilapangan area penyaji untuk memberikan kok yang telah disusun rapi. 7) Atlet melakukan <i>lob</i> sebanyak 20x kesempatan untuk melakukan pukulan.	Hasil tes berupa jumlah <i>shuttlecock</i> yang bisa jatuh di area sasaran
4	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Lampiran 3

Data Hasil Penelitian

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir
1	Responden 1	32	51
2	Responden 2	27	42
3	Responden 3	28	50
4	Responden 4	30	49
5	Responden 5	33	54
6	Responden 6	35	59
7	Responden 7	28	47
8	Responden 8	30	53
9	Responden 9	27	50
10	Responden 10	26	48
11	Responden 11	31	50
12	Responden 12	30	50
13	Responden 13	35	49
14	Responden 14	33	48
15	Responden 15	32	51

Lampiran 4

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Statistics		Tes awal lob	Tes akhir lob
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		30.47	50.07
Median		30.00	50.00
Mode		30	50
Std. Deviation		2.875	3.693
Variance		8.267	13.638
Minimum		26	42
Maximum		35	59

Lampiran 5

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Lob	Tes Awal	.138	15	.200*	.948	15	.500
	Tes Akhir	.200	15	.108	.918	15	.179

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Lob	Based on Mean	.000	1	28	.991
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	22.563	1.000
	Based on trimmed mean	.001	1	28	.976

Lampiran 7

Hasil Uji Paired Sample T Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	
Pair 1	Tes awal lob - Tes akhir lob	-19.600	3.066	.792	-21.298	-17.902	-24.759	14	.000

Lampiran 8

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Sebelum Mulai Tes

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Sebelum Latihan Shadow

Foto-Foto Penelitian



Latihan Shadow

Foto-Foto Penelitian

Tes Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis

Lampiran 9

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

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

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : L. 0273/UNISMA.FKIP/KD/XI/2025

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

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
 2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Giri Prayogo, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan Abdurrahim

NPM : 41182191190010

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis Pada peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2023/2024 sampai dengan semester Ganjil T.A 2024/2025**

Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2024/2025

Perpanjangan 2 : Mulai dari Ganjil 2025/2026 sampai akhir semester Genap 2025/2026

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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 11 Nopember 2025



Yudibodianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi

2. Dosen Pembimbing

3. Arsip

Lampiran 10

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM 45
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 : L. 0413/UNISMA.FKIP/E/VII/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah MAN 1 Kota Bekasi
 di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan Abdurrahim
 NPM : 41182191190010
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu penelitian hingga : Selasa, 31 Maret 2026

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

***Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob dalam Permainan
 Bulutangkis Pada peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi***

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya 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 Juli 2025

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 11

Surat Balasan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BEKASI
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA BEKASI
 Jalan Markisa Raya II Taman Wisma Asri Teluk Pucung Kecamatan Bekasi Utara
 Telepon (021) 8882771, Faksimile (021) 8882771
 Website www.man1kotabekasi.sch.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR 02 /Ma 10.68/01/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Lukmanul Hakim, S. Ag, M. Pd
NIP	: 197707092007011022
Jabatan	: Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bekasi

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Ahmad Fauzan Abdurrahim
NPM	: 41182191190010
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	: <i>Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi</i>

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Nomor : L.0413/UNISMA.FKIP/E/XI/2025 Tanggal 01 Desember 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian. Benar nama tersebut di atas adalah mahasiswa yang telah melaksanakan Penelitian pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bekasi.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 05 Januari 2025
 Pejabat Pembuat Keterangan,



Lukmanul Hakim

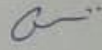
Lampiran 12

Frekuensi Bimbingan

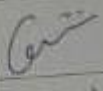
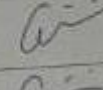
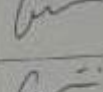
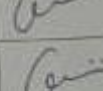
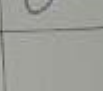

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ahmad Fauzan Abdurrahim
 NPM : 41182191190010
 Program Studi : PJKR
 Judul : Pengaruh Metode Latihan *Shadow* Terhadap Pukulan *Loh* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi
 Pembimbing : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

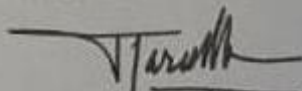
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	18 Nov 2024	Bimbingan Judul.	
2.	19 Nov 2024	Instrumen Penelitian	
3.	25 Nov 2024	Revisi Teori Bulutangkis	
4.	2 Des 2024	Instrumen Tes Penelitian	
5.	5 Des 2024	Menambahkan referensi dan buku	
6.	7 Des 2024	Membuat model latihan penelitian.	
7.	30 April 2025	Penelitian di lapangan	
8.	14 Mei 2025	Membuat program sesi latihan.	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	21 Juni 2025	Perbaikan dan pembalasan	
10	26 Agustus 2025	Revisi Bab 4 dan 5	
11	15 Sept 2025	Mencorek latihan Buku	
12	25 Sept 2025	Penilaian putaran Lab	
13	9 OKT 2025	Persambahan dokumentasi	
14	17 Des 2025	Revisi Bab 4 dan 5	
15	2 Jan 2026	ACC Ujian Final ^{akhir} SKRIPSI	

Bekasi, 6 Januari 2026

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Anidhyatna Haryanto M.Pd

Lampiran 13

Surat Bukti Bebas Plagiarisme



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
 Nomor : Perpur-PL6004/KE-05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama	. <u>Ahmad Fauzan Abdulrahim</u>
NPM	. <u>41182191190010</u>
Program Studi	. <u>PJKR</u>

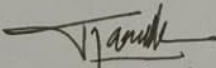
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Metode Latihan Shadow Terhadap Pukulan Lelu dalam Permainan Buntangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler MAWI Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 2.5% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 6 Jan 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


 (...Dr. Ridhotul Haryani...)

Staf Perpustakaan FKIP


 (...Perpustakaan FKIP Unisma '45' Bekasi...)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

RIWAYAT HIDUP



Ahmad Fauzan Abdurrahim, lahir di Jakarta, 31 Agustus 1999. Putra dari Bapak Mawardji dan Ibu Wati Herawati. Penulis merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDIT AVICENNA pada tahun 2005 dan tamat tahun 2011, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPIT AVICENNA dan tamat tahun 2014 dan tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Kota Bekasi dan tamat tahun 2017. Ditahun 2019 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.