

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING SHUTTLECOCK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB*  
BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER  
MAN 1 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata  
Satu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45



Oleh:

**R DIMAS PANDU SATRIA**

**41182191210084**

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

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING SHUTTLECOCK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN LOB  
BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER  
MAN 1 KOTA BEKASI**

Oleh:

**R DIMAS PANDU SATRIA**

41182191210084

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Mia Kusumawati, M.Pd**

Bekasi, 19 Januari 2026

Mengetahui  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd**

NIDN: 0423079101

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING SHUTTLECOCK* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN LOB  
BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER  
MAN 1 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:  
**R DIMAS PANDU SATRIA**  
41182191210084

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 29 Januari 2026

**Susunan Dewan Penguji**

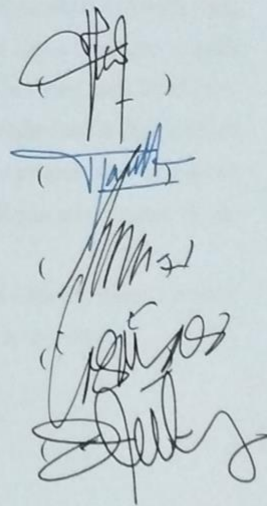
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah., S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji 2 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 3 : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45



**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**  
NIK 415101072012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : R Dimas Pandu Satria

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210084

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi saya yang berjudul, "Pengaruh Latihan *Drilling Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Bulutangkis Ekstrakurikuler MAN 1 Kota 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 karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orisinal dan autentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 19 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



R Dimas Pandu Satria

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

***“Terus semangat jalani hidup apapun yang kamu lakukan tanpa menjatuhkan orang lain, serta tetap bersyukur dan tidak menjelekkkan orang lain untuk kepentingan apapun.”***

**(Penulis)**

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpah rahmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orangtua penulis, R Puji Hartono, S.Pd dan Lilis Ida Farida, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan putra kalian.
2. Ibu Mia kusumawati, M.Pd selaku dosen pembimbing. Terimakasih telah membimbing, memberikan kritik, saran dan juga telah meluangkan waktu untuk membantu penulisan sehingga bisa di titik ini.
3. Teruntuk kakak dan adik penulis, R Bayu Nur Azhar dan R Rafi Zahir Muiz yang telah memberikan warna dan keceriaan dalam hidup saya. Terima kasih telah menjadi semangat dan penyemangat dalam setiap langkah saya.
4. Teruntuk teman-teman seperjuangan di prodi PJKR angkatan 2021, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan ini.
5. Teruntuk seseorang, yang telah membersamai penulis selama penyusunan Tugas Akhir dalam kondisi apapun, yang telah membantu serta menjadi support sistem dan mendengarkan keluh kesah penulis, serta memberikan dukungan semangat dan motivasi kepada penulis hingga penyusunan Tugas Akhir ini selesai.

## ABSTRAK

R Dimas Pandu Satria. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Drilling Shuttlecock* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Bulutangkis Ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan siswa Ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 15 orang. Sampel dengan menggunakan teknik total sampling, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 15 siswa.

Perhitungan statistik dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes kemampuan pukulan *lob* menunjukkan hasil rata-rata 39,60 dan posttest 42,33 dan untuk selisih hasil tes yaitu 2,73. 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. Dapat dilihat dari hasil uji T dengan nilai T hitung  $7,58 > T$  Tabel 1,761 dan nilai signifikan  $\alpha = 0,05\%$ .

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *drilling shuttlecock* secara signifikan meningkatkan kemampuan pukulan *lob* siswa ekstrakurikuler bulutangkis MAN 1 Kota Bekasi, sehingga latihan ini dapat diterapkan sebagai metode yang efektif untuk mengembangkan kemampuan pukulan *lob* dalam konteks olahraga bulutangkis.

Kata Kunci: Latihan, *Shuttlecock*, Pukulan *Lob*

## ABSTRACT

R Dimas Pandu Satria. This thesis is entitled "The Effect of Shuttlecock Drilling Practice on Improving Lob Shot Ability in Extracurricular Badminton Students at MAN 1 Bekasi City." Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45".

This study aims to determine the effect of shuttlecock drilling practice on improving lob shot ability in extracurricular badminton students at MAN 1 Bekasi City. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used was 15 extracurricular badminton students. The sample used total sampling, resulting in a sample size of 15 students.

Statistical calculations can be seen in the value of the data obtained from the lob shot ability test showing an average result of 39.60 and a posttest of 42.33 and for the difference in test results is 2.73. For data analysis the author used normality tests, homogeneity and t-significance 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. It can be seen from the results of the T test with a calculated T value of 7.58 > T Table 1.761 and a significant value of  $\alpha = 0.05\%$ .

This study concludes that shuttlecock drilling training significantly improves the lob stroke ability of badminton extracurricular students at MAN 1 Kota Bekasi, so that this training can be applied as an effective method to develop lob stroke ability in the context of badminton sports.

Keywords: Practice, Shuttlecock, Lob Shot

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *DRILLING SHUTTLECOCK* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER MAN 1 KOTA BEKASI”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.P.d., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Mia kusumawati, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. R Puji Hartono, S.Pd dan Lilis Ida Farida selaku kedua Orangtua saya.
7. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat.

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, 19 Januari 2026

R Dimas Pandu Satria

## DAFTAR ISI

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b> | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>      | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>    | <b>ii</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>          | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                       | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>               | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....             | 1           |
| B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....        | 5           |
| 1. Batasan Masalah .....                   | 5           |
| 2. Rumusan Masalah.....                    | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....                 | 6           |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 6           |
| E. Definisi Operasional .....              | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>           | <b>9</b>    |
| A. Hakikat Teori .....                     | 9           |
| 1. Hakikat Permainan Bulutangkis .....     | 9           |
| 2. Lapangan Bulutangkis .....              | 10          |
| 3. Teknik Dasar Bulutangkis .....          | 12          |

|                                          |                                                   |           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|
| 4.                                       | Hakikat Pukulan <i>Lob</i> Bulutangkis .....      | 15        |
| 5.                                       | Hakikat Latihan .....                             | 18        |
| 6.                                       | Hakikat Latihan <i>Drilling Shuttlecock</i> ..... | 29        |
| 7.                                       | Hakikat Kemampuan .....                           | 33        |
| B.                                       | Penelitian Yang Relevan .....                     | 34        |
| C.                                       | Kerangka Berpikir .....                           | 36        |
| D.                                       | Anggapan Dasar dan Hipotesis .....                | 37        |
| E.                                       | Profil Tempat Yang Di Teliti .....                | 39        |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b> |                                                   | <b>41</b> |
| A.                                       | Metode Penelitian .....                           | 41        |
| B.                                       | Populasi & Sampel .....                           | 43        |
| 1.                                       | Populasi .....                                    | 43        |
| 2.                                       | Sampel .....                                      | 43        |
| C.                                       | Waktu dan Tempat Penelitian .....                 | 44        |
| 1.                                       | Waktu Penelitian .....                            | 44        |
| 2.                                       | Tempat Penelitian .....                           | 44        |
| E.                                       | Instrumen Penelitian .....                        | 46        |
| 1.                                       | Instrumen Penelitian .....                        | 46        |
| 2.                                       | Teknik Pengumpulan Data .....                     | 48        |
| F.                                       | Teknik Analisis Data .....                        | 49        |
| 1.                                       | Menghitung Skor Rata-Rata .....                   | 49        |
| 2.                                       | Mencari Simpangan Baku .....                      | 49        |
| 3.                                       | Uji Normalitas .....                              | 49        |
| 4.                                       | Pengujian Homogenitas .....                       | 50        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| 5. Pengujian Hipotesis .....                        | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>52</b> |
| A. Deskripsi Data.....                              | 52        |
| 1. Deskriptif Statistik .....                       | 52        |
| 2. Uji Normalitas .....                             | 53        |
| 3. Uji Homogenitas .....                            | 54        |
| 4. Uji <i>Paired Sample t Test</i> .....            | 55        |
| 5. Uji Hipotesis .....                              | 56        |
| B. Pembahasan.....                                  | 56        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 59        |
| B. Saran.....                                       | 59        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>61</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                          | <b>88</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis dan Ukurannya .....                                                        | 10 |
| Gambar 2.2 <i>Shuttlecock</i> .....                                                                        | 11 |
| Gambar 2.3 Raket Bulutangkis .....                                                                         | 12 |
| Gambar 2.4 Pukulan <i>Lob</i> ( <i>Overhead Forehand</i> ) .....                                           | 18 |
| Gambar 2.6 Daerah Latihan <i>Lob</i> Sasaran Tepat .....                                                   | 32 |
| Gambar 2.7 Kerangka Berpikir .....                                                                         | 37 |
| Gambar 3.1 Tes Awal dan Tes Akhir Desain Dengan Satu Kelompok .....                                        | 44 |
| Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....                                                                 | 45 |
| Gambar 3.3 Lapangan untuk <i>Clear Test</i> .....                                                          | 47 |
| Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Lob</i> ..... | 53 |

## DAFTAR TABEL

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Table 1.1 Penelitian yang Relevan.....          | 34 |
| Table 4.1 Data Penelitian .....                 | 52 |
| Table 4.2 Hasil Uji Normalitas .....            | 54 |
| Table 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....            | 54 |
| Table 4.4 Uji <i>Paired Sample T Test</i> ..... | 55 |
| Table 4.5 Uji Hipotesis .....                   | 56 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian ..... | 64 |
| Lampiran 2 <i>Output</i> SPSS .....           | 65 |
| Lampiran 3 Jadwal Latihan .....               | 68 |
| Lampiran 4 Program Latihan .....              | 69 |
| Lampiran 5 SK Pembimbing.....                 | 83 |
| Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....         | 84 |
| Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian .....     | 85 |
| Lampiran 8 Frekuensi Bimbingan.....           | 86 |
| Lampiran 10 Dokumentasi.....                  | 88 |



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

Norma : Perpus\_FKIP/45/1/2026

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

Nama : R. Dikmas Pandu Satra  
NPM : 41102101210084  
Program Studi : PSEK

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan Drilling Shuttlecock terhadap Peningkatan  
kemampuan pukulan lob bulutangkis ekstrakurikuler Mann 1 Kota  
Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji  
turnitin dengan persentase 18,7% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.  
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 21 Juni 2026

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

()

()

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