

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* dengan Variasi Posisi Berubah terhadap Keterampilan *Dropshot* dalam Permainan Bulutangkis (Eksperimen pada Anggota Klub PB Leo Kabupaten Tasikmalaya)”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dalam Tugas Akhir. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnakan di masa akan datang. Semoga semua peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan.

Tasikmalaya, November
2021
Penyusun

Fahmi Hunafa Riyadi
172191168

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Prof. Dr. H. Iis Marwan, S.H., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Klub PB Leo Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Dede Riyadi dan Ibunda Wiwin Winarti A.Md. tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Definisi Operasional	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	11
1.5 Kegunaan Penelitian	11
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	12
2.1.1 Konsep Latihan	12
2.1.1.1 Pengertian Latihan	12
2.1.1.2 Tujuan Latihan	13
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	14
2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi	15
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	16
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	18
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	19
2.1.2 Keterampilan Teknik	20
2.1.3 Konsep Permainan Bulutangkis	22

	Halaman
2.1.3.1 Pengertian Permainan Bulutangkis	22
2.1.3.2 Peralatan dalam Permainan Bulutangkis	24
2.1.3.2.1 Lapangan	24
2.1.3.2.2 Raket	25
2.1.3.2.3 <i>Shuttlecock</i>	27
2.1.3.3 Teknik Dasar Bulutangkis	28
2.1.3.4 Pukulan <i>Dropshot</i>	29
2.1.3.4.1 Jenis-jenis Pukulan <i>Dropshot</i>	31
2.1.3.4.2 Macam-macam Pukulan <i>Dropshot</i> ...	32
2.1.3.4.3 Cara-cara Melakukan Pukulan <i>Dropshot</i>	32
2.1.4 Metode <i>Drill</i>	34
2.1.5 Pelaksanaan Latihan <i>Dropshot</i> dengan Metode <i>Drill</i>	
Variasi Posisi Berubah	36
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Konseptual	38
2.4 Hipotesis Penelitian	39
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	40
3.2 Variabel Penelitian	41
3.3 Desain Penelitian	41
3.4 Populasi dan Sampel	42
3.4.1 Populasi Penelitian	42
3.4.2 Sampel Penelitian	42
3.5 Teknik Pengumpulan Data	43
3.6 Instrumen Penelitian	43
3.7 Teknik Analisis Data	46
3.8 Langkah-langkah Penelitian	48
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	51

	Halaman
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	51
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	52
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas	52
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	52
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	52
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	17
Gambar 2.2 Lapangan Bulutangkis	25
Gambar 2.3 Raket	27
Gambar 2.4 <i>Shuttlecock</i>	28
Gambar 2.5 Arah Pukulan <i>Dropshot</i>	33
Gambar 2.6 Tahapan Gerak <i>Dropshot</i>	33
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Pukulan <i>Dropshot</i> dengan Metode <i>Drill</i>	37
Gambar 2.8 Latihan Pukulan <i>Dropshot</i> dengan Metode <i>Drill</i>	37
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	41
Gambar 3.2 Tes Keterampilan <i>Dropshot Forehand</i>	45
Gambar 3.3 Tes <i>Dropshot</i>	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Peneltian	49
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes.....	51
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	51
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	52
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	52
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Dropshot</i>)	60
Lampiran 2. Program Latihan	51
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	63
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	64
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	65
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	66
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	67
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	68
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	70
Lampiran 10. SK Bimbingan	71
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	74
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	77