

**PENGARUH LATIHAN PUKULAN *DRILL* MENGGUNAKAN RAKET
BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *LONG BACKHAND*
BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA PB. STARKA**

SKRIPSI



Oleh

Walam Yudiani

Nim.K1A220036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024

**PENGARUH LATIHAN PUKULAN *DRILL* MENGGUNAKAN RAKET
BEBAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *LONG BACKHAND*
BULUTANGKIS PADA ATLET PEMULA PB. STARKA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Walam Yudiani
NIM.K1A220036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi yang berjudul *Pengaruh Latihan Pukulan Drill Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Long Backhand Bulutangkis Pada Atlet Pemula PB.Starka*, yang disusun oleh Walam Yudiani, Nomor Induk Mahasiswa K1A220036 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jambi, Maret 2024

Pembimbing I

Prof.Dr.Drs.Ilham,M.kes.

NIP.196712311992031019

Jambi, Maret 2024

Pembimbing II

Mohd. Adrizal,S.Pd.,M.Pd

NIP.199409172022031006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :WalamYudiani

NIM : K1A220036

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024

Yang membuat pernyataan,

Materai
Rp. 10.000

WalamYudiani

K1A22036

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Pukulan *Drill* Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan *Long Backhand* Bulutangkis Pada Atlet Pemula PB. Starka Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang disusun oleh Walam Yudiani, nomor induk mahasiswa K1A220036 telah dipertahankan di depan dewan penguji pada 26 maret 2024.

Prof. Dr. Drs. Ilham,M.Kes.
NIP. 196712311992031019

Pembimbing Skripsi 1._____

Mohd. Adrizal,S.Pd.,M.Pd
NIP. 199409172022031006

Pembimbing Skripsi 2._____

Jambi,26 Maret 2024

Mengetahui

Ketua Prodi, Pendidikan Kepelatihan

Olahraga

Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

NIP.19930328201903101

MOTTO

Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang

Ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu

(umar bin khattab)

-Walam Yudiani-

Kupersembahkan skripsi ini untuk (alm) ayahanda dan ibunda tercinta yang dengan perjuangan kerasnya telah mengantarkan aku untuk meraih ilmu. Semoga aku dapat menjadi yang terbaik. Kedua kakakku yana dan yani tersayang, cinta kasihmu menjadi cahaya bagiku dalam mengarungi kehidupan dan menggapai cita-cita. Dan kupersembahkan skripsi ini kepada teman-teman semuanya yang telah menemani selama hampir empat tahun dan senantiasa memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik. dan kepada orang spesial yang di hidup penulis yang memiliki Nim 2010060201061 terima kasih karena telah memberikan dukungan dan semua tenaga untuk menghadapi orang sepertiku. Terima kasih untuk semua semangat yang kalian berikan, berkat kalian aku mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

ABSTRAK

Yudiani,walam.2024. *Pengaruh Latihan Pukulan Drill Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Long Backhand Bulutangkis pada atlet pemula PB.Starka*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,Universitas Jambi : Pembimbing: (I) Prof.Dr.Drs.lham. M.kes. (II) Mohd. Adrizal,S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci: pukulan *drill*,raket beban,*long backhand*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan drill menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* PB.Starka.Tempat penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Kerinci Kecamatan Kayu Aro desa Sangir Tengah terkhusus PB.Starka,Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember- Januari semester ganjil Tahun 2023/2024.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pengaruh *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB.Starka Kerinci ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan pukulan *long backhand*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji

hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

KATA PENGANTAR

Selesainya penelitian yang dilakukan sampai terwujud menjadi proposal skripsi ini tidak akan pernah dapat diraih tanpa rahmat dari Allah Subhanahu WaTa'ala. Untukitu, sudah sepantasnya puji syukur penulis sampai kehadiran Allah Subhanahu WaTa'ala, atas segala rahmat-Nya. Begitu pula kepada berbagai pihak yang telah membantu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih, terutama kepada Bapak Prof.Dr.Drs.Ilham,M.kes. selaku dosen pembimbing I yang dengan kesabaran, keikhlasan, dan telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa mendatang.

Begitu juga pembimbing II ,Mohd.Adrizal,S.Pd.,M.Pd. yang dengan ketelitian, kesabaran, dan hatinya yang lembut dalam menasehati penulis tetapi kritis dan cemerlang dalam berpikir telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan atau kekeliruan yang masih muncul dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk beliau.

Untuk Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi yang telah membagi ilmunya, penulis sampaikan rasa terimakasih yang dalam. Semoga semuanya menjadi amal ibadah yang baik. Tidak lupa pula rasa haru dan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr.Ugi Nugraha M.Pd. Sebagai Dosen Penasehat Akademik yang dengan gurauannya yang hangat tetapi penuh makna telah mengantar penulis untuk menyelesaikan pendidikan. Ini semua tentu berkat kerjasama beliau dengan Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ketua dan

Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, serta Dekan FKIP Universitas Jambi yang selalu memberikan kemudahan dan pengarahan kepada mahasiswanya, terutama dalam proses perizinan penelitian dan pengesahan skripsi ini.

Secara khusus kepada kedua orang tua tercinta, ayah (alm) Muhammad Khalis dan ibu Asnidar yang tiada hentinya mendoakan dan memberi perhatian untuk kesuksesan, penulis sampaikan terimakasih yang sangat mendalam, Semoga jerih payah beliau mendapa timbalan dari Yang Khalik dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil. Dan kepada kedua kakak perempuan ku Yana Liza dan Laisa Sakta Yani yang telah mensupport segala bidang untuk kesuksesan penulis mengucapkan terimakasih secara mendalam.

Jambi, Maret 2024

WalamYudiani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LatarBelakang	1
1.2 IdentifikasiMasalah	6
1.3 Batasan masalah	6
1.4 Rumusanmasalah.....	7
1.5 Tujuanpenelitian.....	7
1.6 Manfaatpenelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Bulutangkis	8
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis	9
2.1.2 Perlengkapan permainan bulutangkis	17
2.1.3 Pengertian Latihan	21
2.1.4 Pengertian <i>Drill</i>	22
2.1.5 Pengertian Raket Beban	23
2.1.6 Pengetian <i>Long Backhand</i>	24
2.2 Profil Club PB. Starka	25
2.3 PenelitianRelevan.....	26
2.4 KerangkaBerfikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Waktu dan Tempat	31
3.2 JenisPenelitian.....	31
3.3.RancanganPenelitian	32
3.4 Populasi dan Sampel.....	33
3.4.1 Populasi.....	33

3.4.2 Sampel	33
3.5 Variabel.....	33
3.6 Definisi Operasional	34
3.7 Instrumen Penelitian.....	34
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.8.1 Cara menskor.....	38
3.9 Teknik Analisis Data	38
3.9.1. Analisis Statistik Deskriptif.....	38
3.9.2 Uji Normalitas	39
3.9.3 Uji Homogenitas.....	39
3.9.4 Uji Hipotesis (Uji T)	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Deskripsi Data	42
4.1.1.1 Hasil <i>Pree Test</i> Kemampuan Pukulan <i>Long Backhand</i>	42
4.1.1.2 Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan Pukulan <i>Long Backhand</i>	44
4.1.2.1 Uji Normalitas	46
4.1.2.2 Uji Homogenitas	48
4.2 Pembahasan.....	49
BAB V.....	51
PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 butir butir tes	38
Tabel 4.1 Tabel distribusi pretets	43
Tabel 4.2 Tabel frekuensi pretest	44
Tabel 4.3 Tabel distribusi posttest.....	45
Tabel 4.4 Tabel frekuensi posttest.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>american grip</i>	10
Gambar 2. 2: <i>forehand grip</i>	11
Gambar 2. 3: <i>backhand grip</i>	12
Gambar 2. 4: lapangan bulutangkis	18
Gambar 2. 5 <i>Shuttlecock</i>	19
Gambar 2. 6: Raket	21
Gambar 2.7 Raket beban.....	24
Gambar 2. 8 kerangka berfikir.....	30
Gambar 3. 1 Alur Rencana Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Histogram pretest.....	44
Gambar 4.1 Histogram posttest.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemerintah menerbitkan UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan kanpikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis tanah air melakukan pembinaan yang besar dan sangat kompleks. Tuntutan masyarakat terhadap prestasi bulutangkis semakin meningkat sehingga menambah beban dalam usaha Pembinaan tersebut. PBSI yang secara resmi didirikan pada tanggal 5 Mei 1951 di Bandung, olahraga bulutangkis walk in untuk pertamakalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut (Hamid dan Aminuddin, 2019:1).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga dan permainan yang sudah mendarah daging untuk masyarakat indonesia, itu artinya sebagai salah satu bukti bahwa permainan dan olahraga ini berkembang pesat di tengah-tengah masyarakat dan sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia (Muhammad Muhyifaruk (2008:2).

Prestasi yang diraih di kejuaraan- kejuaraan yang diikuti oleh para pebulutangkis Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, bahkan Olimpiade. Pencapaian tersebut tidak lah mudah dan cepat, semua itu

melalui proses yang panjang dan memakan waktu yang tidak sedikit .Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang sewaktu- waktu merubah arah dapat memberikan nilai senitersen diri dalam permainan bulutangkis. Menjadi pemain bulutangkis yang berpengalaman memerlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan Teknik dasar. Dalam permainan bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, antara lain pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisiserta *footwork*.

Saat ini para pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai menunjukkan prestasinya. Dari hasil tersebut, prestasi olahraga bulu tangkis dapat dicapai melalui program latihan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan yang didukung oleh Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) yang optimal.

Pembinaan olahraga sedini mungkin perlu terus di upayakan dan dilaksanakan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi khusus untuk meningkatkan prestasi olahraga aktivitas olahraga merupakan fungsi dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kegiatan olahraga bukan hanya untuk sekedar menjadi sehat ataupun sarana rekreasi. Fungsi olahraga telah berubah dan mempunyai peranan yang sangat penting untuk pribadi, kelompok, bahkan untuk bangsa sekalipun. Perkembangan ini telah terpancar dari berbagai kegiatan olahraga pada 25 tahun yang lalu. Prestasi yang tinggi dalam olahraga merupakan prestasi dari pembawa prestasi tersebut, tidak terkecuali apakah itu seorang

pribadi ataupun kelompok. Bahkan kemenangan yang diperoleh suatu bangsa sudah bisa mencerminkan tingkat kemajuan bangsa tersebut.

Permainan Bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis atau *badminton* sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda di seluruh dunia. Dalam hal ini tujuan dari permainan Bulutangkis bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri.

Dalam bermain Bulutangkis, kaki berperan sebagai pendukung dalam membantu tubuh berada pada posisi untuk melakukan pukulan yang efektif. Gerakan kaki (*footworks*) dalam Bulutangkis merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karenagerakan kaki harus cepat, lincah dan gesit untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan benar. Gerak kaki (*footwork*) yang baik sangat penting bagi seorang pemain Bulutangkis.

Prestasi dapat dicapai atlet jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, saran latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

Inti dari permainan ini adalah memukul bola dari lapangan sendiri kelapangan lawan melalui net atau jaring. Jaring ini menjadi pembatas antara dua bagian lapangan dan memungkinkan pemain berdiri dan melakukan gerakan serangan balik dan tipuan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan asalkan dimainkan di lapangan dengan batasan dan ukuran tertentu.

Permainan ini ditujukan untuk putra dan putrid dengan membentuk tim tunggal, ganda (*double*), atau ganda campuran (*mixed double*).

Drill merupakan metode latihan yang sangat efektif untuk menguasai suatu teknik. Mengenai *drill*, metode *drill* merupakan metode pelatihan yang menekankan unsur teknis (Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2011:7).

Dari hasil observasi awal yang telah dilakukan di klub PB.Starka, banyak terdapat atlet umur 10-12 tahun yang kurang baik dalam melakukan pukulan *backhand*. Teknik *backhand* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, dan selalu kekurangan kekuatan tangan untuk memukul *shuttlecock* sehingga menyebabkan lawan dengan mudah mengambil *shuttlecock* tersebut. Faktanya, banyak pemain yang masih melakukan pukulan *backhand* saat bola tersangkut di jaring, atau bahkan terlempar keluar lapangan. Kemampuan pukulan *backhand* masih kurang baik dari segi kecepatan maupun ketepatan. Dalam kompetisi, sebagian besar pukulan *backhand* yang dimainkan oleh para atlet terlalu melebar ke kanan dan kekiri, sehingga pukulan *backhand* yang panjang yang seharusnya mencetak poin untuk diri mereka sendiri justru membawa lebih banyak poin bagi pemain lawan. Pola latihan *backhand* juga kurang mendapat perhatian, dengan lebih banyak latihan yang dilakukan sebagai bagian dari latihan fisik dan permainan.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut perlu adanya peningkatan kemampuan pukulan long *backhand* dengan latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban. Pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban pada kemampuan pukulan long *backhand* perlu diketahui karena dapat membantu para pemain Bulutangkis meningkatkan kemampuan dan kinerja dalam permainan. Jika

hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang positif, maka latihan dengan menggunakan raket beban dapat direkomendasikan sebagai salah satu teknik pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada pemain Bulutangkis.

Penelitian ini dapat membantu melengkapi pengetahuan tentang teknik latihan yang berhubungan dengan meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada bulutangkis dan dapat digunakan oleh pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teknik pelatihan dengan menggunakan raket beban. Dalam penelitian sebelumnya, latihan dengan menggunakan raket beban juga terbukti efektif untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot pada tangan dan lengan. Hal ini juga dapat membantu mengurangi risiko cedera saat bermain bulutangkis, terutama pada saat menghasilkan pukulan yang memerlukan tenaga lebih besar seperti pukulan *long backhand*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat berguna bagi para pelatih untuk merancang program latihan yang cerdas dan efektif, sehingga para pemain bulutangkis dapat menjadi lebih kuat dan mampu menghindari cedera yang dapat mengganggu aktivitas permainan mereka.

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pengaruh positif dari penggunaan raket beban pada latihan pukulan drill untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada bulutangkis. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan informasi penting bagi pelatih dan pemain bulutangkis dalam mengembangkan teknik dan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam permainan bulutangkis.

Maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan *long backhand* atlet Bulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Starka Kerinci. Oleh sebab itu, penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan *Drill* Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan *Long Backhand* Bulutangkis Pada atlet Pemula PB. Starka Kerinci.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah yang mendorong penulis melakukan penelitian ini sesuai judul di atas:

1. kurangnya *power* pukulan *long backhand* atlet PB.Starka
- 2.kurangnya pemberian latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban untuk meningkatkan kekuatan pukulan *long backhand* pada atlet PB. Starka
3. atlet PB.Starka merasa jenuh dengan latihan yang sering diberikan.
4. Kurang bervariasinya bentuk latihan *drill* atlet PB.Starka

1.3 Batasan masalah

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran tentang judul di atas maka perlu adanya penjelasan tentang variabel bebas dan variabel terikat. Penjelasan tersebut yaitu:

1. Variable bebas yaitu pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban
2. Variable terikat yaitu kemampuan *long backhand* atlet PB. Starka Kerinci.

Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan Batasan masalah guna menghindari terlalu luas pembahasan yang dibahas, oleh karena itu peneliti hanya membahas pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban pada atlet usia 10-12 tahun di PB.Starka.

1.4 Rumusan masalah

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, adapun rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis atlet PB.Staka.”

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan masalah penelitian diatas maka tujuan dari peneliti dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* atlet PB.Starka.

1.6 Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dan seberapa besar kontribusinya dalam meningkatkan pukulan *long backhand* atlet bulutangkis.

1. Bagi atlet

Untuk meningkatkan *power* pukulan *long backhand*.

2. Bagi PB.Starka

Agar untuk mempermudah proses peningkatan dalam Latihan kekuatan tangan atau *power* pukulan *long backhand* dan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan potensi atlet.

3. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang dunia olahraga bulutangkis khususnya dalam Latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan secara tunggal atau ganda dengan cara memukul *shuttlecock* melewati net. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* ke area permainan lawan atau membalik *shuttlecock* agar tidak jatuh ke area permainan nya sendiri (Qalbi,et al 2017:51)

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang permainan nya menggunakan raket, net, dan *shuttlecock* .Saat ini, bulutangkis tidak hanya menjadi olahraga yang menghibur tetapi telah menjadi olahraga yang sukses.Oleh karena itu, tidak heran jika para pemain bulutangkis harus meraih hasil setinggi-tingginya. Dalam olahraga bulutangkis untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya banyak faktor yang mempengaruhi seperti faktor internal.Faktor internal seorang atlet adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor internal atlet, khususnya teknik, merupakan hal mendasar dalam mencapai prestasi atlet dalam bulutangkis. (Fitriadi&Barlian, 2019:77).

Bulutangkis adalah permainan individu . Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh jaring untuk memisahkan area bermain anda dengan area bermain lawan. Oleh karenaitu, yang dimaksud dengan permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan tersebut menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* melewati net, masuk ke wilayah lawan hingga lawan tidak dapat memukul balik. Permainan bulutangkis dimainkan dengan dua belah pihak secara bergantian saling memukul *shuttlecock* dengan tujuan

menjatuhkannya atau meletakkannya di area lawan untuk mendapatkan poin. (Intanprimayanti, 2019:27).

Konsep dasar olahraga Bulutangkis adalah mempertahankan *shuttlecock* agar tidak jatuh kelapangan sendiri dan berusaha agar jatuh kelapangan lawan. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimainkan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* dengan tujuan untuk memukul *shuttlecock* kelapangan lawan. (Zhannisa, 2015:13)

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan cara orang memukul dengan raket agar *shuttlecock* jatuh kedalam area permainan lawan, sekaligus mencegah *shuttlecock* tersebut jatuh kedalam area permainan kita sendiri.

2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis

Teknik dasar olahraga bulutangkis adalah sebagai berikut:

1. Cara Memegang Raket.

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok). Cara memegang raket dapat dilakukan dengan berbagai model. Oleh PBSI (1985), cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan.

a. pegangan amerika (*American grip*)

Untuk melihat gambaran memegang raket dengan model *American grip*, letakkan raket di lantai, lalu diambil dan pegang di ujung tangkainya

(*handle*) dengan cara seperti memegang gebuk kasur. Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel di bagian permukaan tangkai yang luas sementara itu permukaan raket sejajar dengan posisi lantai. Cara memegang raket tentu saja menimbulkan gerakan yang agak kaku, namun sangat efektif untuk melakukan pukulan di depan net atau untuk membuat *shuttlecock* melewati net dengan meletakkannya dengan kuat. Dengan raket menghadap kedepan, pemain dapat dengan mudah mengarahkan kok ke kiri dan kekanan, sehingga menghasilkan pukulan dengan arah yang tidak dapat diprediksi. Secara umum kelebihan grip Amerika adalah efektif bila digunakan sebagai pukulan mematikan, karena kontak dengan *shuttle* secara lurus. pegangan ala Amerika jarang terjadi saat lingkaran kemudi menyentuh rangka, karena permukaannya menghadap ke lingkaran kemudi secara maksimal. Kelemahan grip Amerika adalah sulit digunakan untuk pukulan *netting*.



Gambar 2.1*american grip*

(Sumber : Nanda AlfianMahardhika, 2022:1)

b. Forehand grip

Untuk memegang raket, letakkan raket di atas lantai dengan posisi miring. Kemudian pegang raket dengan bagian tangan di antara ibu jari dan jari telunjuk dengan posisi menyentuh permukaan pegangan yang sempit.

Raket dipegang tidak berubah (statis), posisi ibu jari tidak boleh lebih tinggi atau lebih rendah dari posisi jari telunjuk.



Gambar 2.2: *forehand grip*

(sumber: Nanda AlfianMahardhika, 2022:2)

Adapun keuntungan model forehand grip adalah :

- a) Meningkatkan kemampuan memegang raket dengan seluruh telapak tangan, raket terasa lebih aman dan tidak mudah lepas.
- b) Cara ini membantu pemain melakukan gerakan pukulan dengan lebih mudah *Shuttlecock* ada di sisi kanan badan, sehingga pukulan ini dapat dilakukan dengan hati-hati, baik dari segi kecepatan *shuttlecock* maupun akurasi sasaran.
- c) Dengan menggunakan pegangan forehand ini, pemain tidak perlu melakukan hal tersebut dengan memutar pegangannya. Oleh karena itu kesalahan posisi Posisi daun raket kearah sasaran bola pun semakinkecil.

Kelemahan model *forehand* antara lain:

- a) Karena posisi tangan tidak berubah, maka melakukan pukulan *backhand* dengan gengaman ini memerlukan kekuatan sendi tangan dan bahu yang sangat kuat sehingga memerlukan latihan khusus yang memadai.

b) Genggamaman ini juga lemah ketika memukul shuttlecock di depan net, *Netting* dari lawan dengan jenis pegangan ini selalu ditangkap dengan *netlay* atau lob.

c. *Backhand grip*

Pegangan *backhand* merupakan kelanjutan dari pegangan *forehand*. Dari pegangan *forehand*, anda dapat beralih ke pegangan *backhand* dengan cara memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak sama dengan pegangan *forehand* melainkan dekat dengan daun raket.



Gambar 2.3: *backhand grip*

(Sumber: Nanda Alfian Mahardhika, 2022:3)

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat memegang raket *backhand* antara lain:

- 1) Pegang raket pada gagangnya, jari-jari rapat dan sejajar.
- 2) Posisi tangan “V” berada pada gagang raket yang lebar.

Kelebihan dari *backhand grip* adalah hasil pukulannya sulit diprediksi, *shuttlecock* dapat terbang dengan kuat namun tetap dapat dikendalikan. Kelemahannya adalah pada saat mengembalikan *shuttlecock*, pukulan dari badan sebelah kanan (*forehand ball*), terutama pukulan kearah bahu dan pinggang kanan akan sulit dikembalikan.

d. *Combination grip*

Combination grip disebut juga dengan model pegangan raket gabungan, merupakan cara memegang raket dengan cara mengubah mode pegangan raket, raket menyesuaikan sesuai arah bola dan jenis pukulan. Pegangan ini merupakan hasil perpaduan antara pegangan *forehand* dan pegangan *backhand*. Saat menggunakan pegangan gabungan ini, pemain akan memiliki pukulan yang lebih sempurna dan akan lebih sulit menganalisis kelemahannya. Secara umum kelebihan grip gabungan adalah pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat memukul *shuttlecock*. Kekurangan atau kelemahannya adalah teknik ini menyulitkan pemain untuk memukul bola yang sudah melampaui tubuh pemain itu sendiri.

2. Teknik pukulan bulutangkis

a. Servis

Servis merupakan langkah pertama atau tanda dimulainya pertandingan permainan bulutangkis. Selain itu, terdapat tiga cara servis yaitu: servis panjang, servis pendek atau servis rendah, dan cara servis tanggung lainnya adalah servis *drive* dan *flick* (Grice, 2017:25).

b. *Forehand*

Pukulan *Forehand* dimainkan dengan gerakan melempar penuh dari bagian belakang lapangan, gerakan menekuk tangan bagian bawah terjadi pada saat pukulan *forehand*. (Grice, 2017:41).

c. *Backhand*

Pukulan *backhand* ini dilakukan dengan cara mengulurkan tangan dominan sepenuhnya keatas dari sudut *backhand* lapangan dan berbeda

dengan pukulan *forehand*, gerakan perpanjangan tangan bawah terjadi pada pukulan *backhand* yang berlawanan. (Grice, 2017:41).

d. *Drop shot*

Drop shot merupakan pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan bola secepat mungkin dan sedekat mungkin ke net di lapangan lawan (Icuk, dkk. 2014:58). *Drop shot* dipukul rendah, tepat di atas net, dan pelan, sehingga bola langsung jatuh kelantai. Bola dipukul di depan tubuh dengan jarak lebih jauh dari pukulan *clear overhead*, dan permukaan raket anda dimiringkan untuk mengarahkan bola lebih kebawah (Grice, 2017:71).

e. lob

pengembalian tinggi yang diarahkan jauh kebelakang lapangan lawan (Grice 2017:10). Pukulan lob merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola bertahan dan menyerang (Icuk, dkk. 2014:42).

f. *Drive*

Pukulan datar yang mengarahkan bola dengan lintasan horizontal melintasi net. Baik *drive forehand* maupun *backhand* mengarahkan bola pada ketinggian yang cukup untuk melakukan *clear* pada bola dengan jalur yang data atau sedikit menurun kebawah (Grice, 2017:97).

Pukulan *drive* merupakan pukulan yang sering digunakan untuk memberikan penekanan kepada lawan atau tidak memberikan kesempatan untuk memantulkan bola sehingga lawan tidak mempunyai peluang bagi atlet untuk melakukan pukulan tinggi (Icuk, dkk. 2014:64).

3. Gerakan Melangkah Kaki

Gerak meangkah kaki atau *footwork* merupakan dasar untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas apabila dilakukan dengan postur tubuh yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan pukulan dengan baik dan akurat, atlet harus mempunyai kecepatan gerak. Kecepatan langkah kaki tidak dapat dicapai jika gerak kaki tidak dilatih.

Cara melatih untuk meningkatkan kemampuan *footwork* adalah sebagai berikut;

- a. Dari tengah kedepan; sebagai langkah dasar cukup dua langkah dimulai dengan kaki kiri lalu dilanjutkan dengan kaki kanan.
- b. Dari tengah kebelakang.
- c. Dari depan kebelakang dan sebaliknya.

Menurut James poole (1982:14) mengatakan bahwa ada enam daerah dasar kerja kaki yaitu:

- a. Gerakan arah kiri depan untuk pukulan jari tangan dan kemudian pukulan bawah atas *lob*.
- b. Gerakan arah kanan depan untuk pukulan *forehand* dan bawah atau *lob*.
- c. Gerakan kesamping kiri untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *backhand*.
- d. Gerakan kesamping kanan untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *forehand*.
- e. Gerakan kekanan belakang untuk pukulan *forehand* atas dan
- f. Gerakan kekiri kebelakang untuk pukulan *backhand*.

4. Sikap berdiri

a. Sikap berdiri pada saat melakukan servis ada dua yaitu:

a) Servis *forehand*

b) Servis *backhand*

b. Sikap berdiri pada saat menerima servis baik *forehand* maupun *backhand*.

Antara lain:

a) Sikap berdiri untuk permainan tunggal adalah pada servis kira kira ditengah tengah daerah servis dan satu meter dibelakang garis servis pendek.

b) Posisi berdiri pada permainan ganda adalah pemain bergerak maju tetapi tidak melewati garis servis pendek, dengan kaki di depan dan kaki kanan di belakang. Artinya badan pada kaki depan berada pada posisi lebih kedepan (kedua kaki sedikit berjinjit). Pada saat melakukan servis, berat badan dipindahkan kearah datangnya *shuttlecock*, yang bisa maju atau maju tergantung jenis servis yang dilakukan.

5. Pemusatan Pikiran

Seorang pemain dapat bermain dengan baik jika mau turun lapangan dan mempersiapkan fisik nya sebaik mungkin serta aspek lainnya, namun salah satu faktor pentingnya adalah ia harus memiliki konsentrasi yang tinggi saat bermain. Memfokuskan pikiran berarti pemain harus mengabdikan dirinya pada pemain tersebut. Khususnya pada saat melakukan pukulan, pemain harus memperhatikan lintasan *shuttlecock* kemudian fokus pada ayunannya, melakukan pukulan yang mengarahkan

shuttlecock melintasi lapangan dan ingat untuk memukul *shuttlecock* tersebut untuk melanjutkan pukulan yang telah dilakukan.

Di sini, faktor ketenangan yang dirasakan pemain saat bertanding menjadi kendala yang harus diatasi melalui unsure fokus mental tersebut. Apabila pemain dapat menguasai pemusatan pikiran tersebut dengan baik dan tepat, maka kendala tersebut biasanya dapat diatasi dengan lancar dan tanpa kesulitan yang berarti.

2.1.2 Perlengkapan permainan bulutangkis

Adapun perlengkapan dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut:

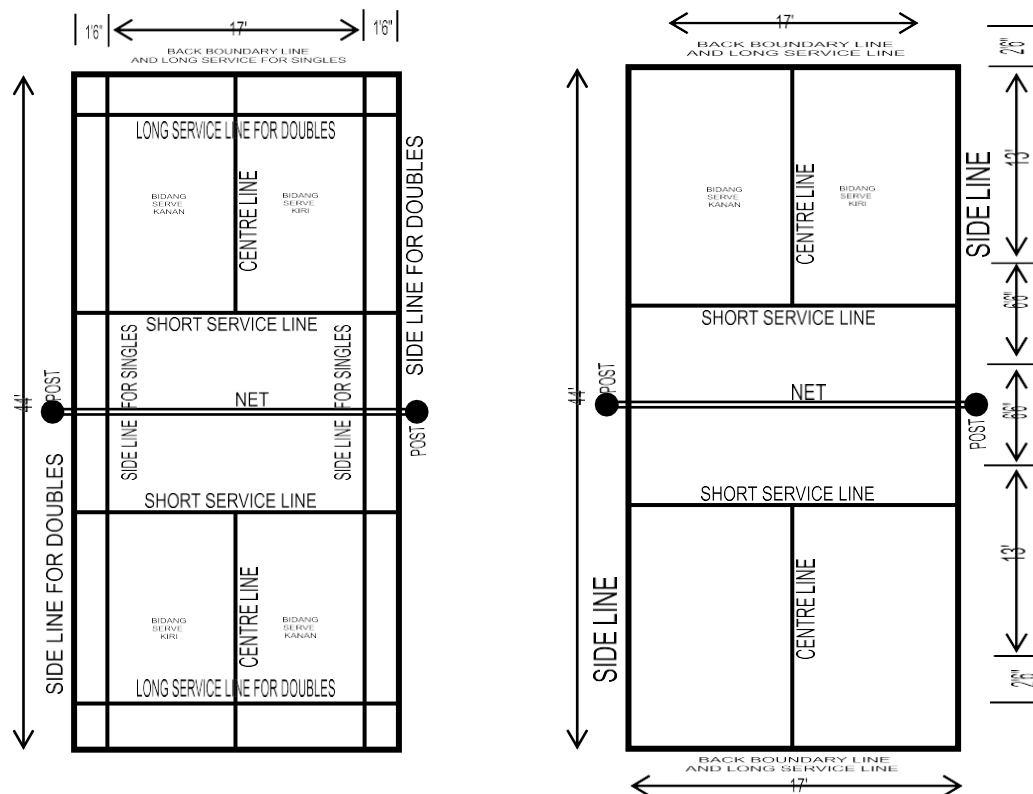
1. Lapangan

Menurut Poole (2016:8), “Bentuk resmi lapangan bulutangkis adalah lapangan tunggal dan lapangan ganda. Tinggi net 5' 1" di tiang dan 5' di tengah lapangan. Garis lapangan harus selebar 1,5".

Sedangkan pendapat Damiri (2014:3) mengenai lapangan bulutangkis adalah, “Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 1540 cm dan lebar 800 cm. Panjang lapangan tersebut dibagi dua yang dibatasi oleh net. Dengan tinggi tiang net adalah 152,5cm dan tinggi net dari lantai adalah 46cm”.

Menurut Poole (2016:8-9) “Lapangan bulutangkis bisa di luar ruangan atau di dalam ruangan, namun semua turnamen hingga saat ini dimainkan di lapangan dalam ruangan karena kenyamanannya (*shuttlecock* tidak terpengaruh oleh angin).” Jika lapangan berada di dalam ruangan, maka harus memiliki ketinggian langit-langit minimal 25 kaki, meskipun turnamen sering kali diadakan di lapangan dalam ruangan dengan tinggi langit-langit sekitar 20 kaki

.Tinggi terakhir ini mengurangi kemungkinan pukul-pukulan, tidak memungkinkan pukulan „serve’ yang tinggi ‘*defensive clear*’. Saat ini sebagian besar lapangan bulutangkis standar internasional mempunyai langit-langit di atas 30 kaki. Pencahayaan merupakan salah satu yang patut dapat di perhatikan. Jika kemungkinan, hindari cahaya yang menyinari cahaya langsung kelapangan karena dapat menyilaukan pemain bila melihat keatas untuk memukul *shuttle*.



Gambar 2.4:lapangan bulutangkis

(Sumber: Poole James,2016,15)

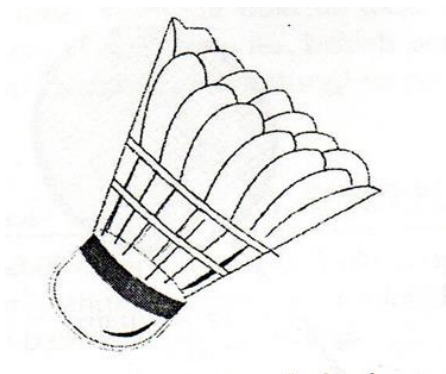
2. Shuttlecock

Shuttlecock merupakan salah satu jenis bola yang biasa digunakan dalam permainan bulutangkis. Hal ini sesuai dengan pendapat Grice (2017:12)

bahwa “Kombinasi *shuttle* atau *shuttlecock* adalah suatu benda yang digunakan dalam permainan bulutangkis, sama dengan bola

Poole (2016:7) mengemukakan penjelasannya mengenai *shuttlecock* sebagai berikut. *Shuttlecock* atau ‘*shuttle*’ dibuat dalam dua tipe. Yang terbaik dan masih digunakan dalam pertandingan turnamen adalah *shuttle* dari bulu. *Shuttle* ini terbuat dari bulu angsa dengan berat antara 7,3 sampai 8,5 grain (1 grain = 0,0648 gram), dan mempunyai 14 sampai 16 helai bulu berat rata-rata *shuttle* untuk lapangan dengan suhu relative tinggi adalah 76 grain. Berat ini tergantung dari suhu ruangan tempat lapangan permainan berada.

Shuttle dari nylon akhir-akhir ini menjadi sangat populer karena daya tahannya yang harganya lebih murah. Banyak sekolah yang menggunakan *shuttle* ini Karena bisa bertahan 2 sampai 4 minggu untuk kelas-kelas olahraga. Menurut Poole (2016:7), “*Shuttlecock* ini telah di setujui secara resmi untuk turnamen-turnamen kecil, namun untuk turnamen internasional tetap digunakan *shuttle* bulu Karena memudahkan pengontrolan dan pemain-pemain turnamen umumnya biasa menggunakan *shuttle* jenis ini”.



Gambar 2.5 Shuttlecock

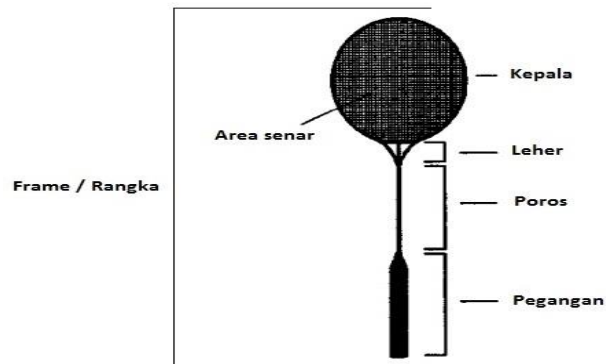
(Sumber: Poole, James 2016:14)

3. Raket

Raket Bulutangkis biasanya terbuat dari struktur kayu atau metal. Ada juga raket baru yang lebih ringan yang terbuat dari bahan boron, karbon, atau grafit yang dirancang dan di produksi dengan tingkat ketegangan yang bervariasi. Ada juga raket yang lebar atau *oversize* untuk daya hambatan udara dan tenaga putaran yang lebih sedikit.

Senar raket biasanya terbuat dari tali nilon atau senar sintetis. Raket dengan rangka kayu sering kali menggunakan tali senar karena mempunyai elastisitas dan kelemahan yang lebih baik. Bila tidak digunakan, Raket dengan rangka kayu sebaiknya disimpan dalam rangka khusus yang menjepit untuk mencegah rangkanya berubah bentuk akibat tegangan senarnya. Sedangkan raket dengan rangka metal sering kali menggunakan tali senar atau tali *nylon* karena tali *nylon* dapat dipasang lebih kencang dan lebih tahan lama. Raket dengan rangka metal yang menggunakan tali nylon tidak perlu disimpan dalam rangka yang khusus yang menjepit karena tidak akan bengkok atau berubah bentuk.

Raket yang baik menurut Poole (2016:7) menyarankan, “Pilih raket anda berdasarkan ukuran, keseimbangan, macam dari pegangan, ayunan, dan tegangan tali yang tepat untuk anda. Jangan memilih raket berdasarkan rupanya yang menarik”. Sedangkan Grice (2017:5) menyarankan, “Raket yang direkomendasikan adalah raket dengan harg menengah. Anda harus mencoba memukul bola dengan beberapa macam tipe raket dan memilih salah satu raket yang anda rasa paling tepat untuk anda anda”



Gambar 2.6: Raket

(Sumber :Poole,James 2016:13)

2.1.3 Pengertian Latihan

Menurut Harsono (2015:50) latihan adalah “Suatu proses latihan yang sistematis yang dilakukan berulang kali dengan peningkatan jumlah pelatihan atau beban kerja setiap hari.” Yang dimaksud dengan sistematis dalam pengertian ini adalah perencanaan, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari yang mudah ke yang sulit, metodis, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Latihan atau training menurut Suharjana (2017:12) adalah “Program latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. “Latihan memiliki banyak manfaat, antara lain meningkatkan teknik, taktik, dan kemampuan fisik.”

Oleh Karena itu dapat disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan olahraga adalah meningkatkan prestasi olahraga dengan melakukan kegiatan atau latihan yang harus sistematis. Yang dimaksud dengan sistematis adalah setiap kegiatan harus sesuai dengan kemampuan setiap orang, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks. Selain itu, kita tidak boleh lupa bahwa dalam melakukan latihan jasmani kita harus memperhatikan pengulangan setiap aktivitas

yang dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, gegar otak, dan lain-lain.

2.1.4 Pengertian *Drill*

Sugiyanto(2013:371 menyatakan bahwa“Pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan arahan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini bertujuan agar terjadi.

Menurut Suharno (2013:2) “Metode *drill* (metode siap) adalah metode umum yang digunakan untuk mencapai kecakapan ,keterampilan dalam sesuatu cabang olahraga”.Teori *connectionism* oleh *Thorndike* yang dikutip oleh Suharno (2013:2), mengenai dengan metode *drill* menyatakan bahwa“Dengan Latihan yang terus menerus,maka hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah gerakan atau latihan yang diulang-ulang secara systematis untuk meningkatkan keterampilan atau koordinasi tubuh. Latihan ini membantu atlet mengotomatiskan gerakan dan peningkatan keterampilan mereka melalui pengulangan yang terstruktur.

Dalam hal ini, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode *drill* (metode Latihan siap) adalah:

- 1). Tujuan gerak otomatis harus jelas dan harus di kaitkan dengan maksud dan makna untuk mencapai ketangkasan.
- 2). Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan.

- 3). Latihan-latihan harus menarik perhatian dan menyenangkan agar efektif dan efisien.
- 4). Saat berlatih perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang di optimalkan sepanjang masa latihan.
- 5). Latihan-latihan harus menarik perhatian dan menyenangkan agar efektif dan efisien.
- 6). Saat berlatih perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang di optimalkan.

2.1.5 Pengertian Raket Beban

Raket beban adalah raket yang mempunyai beban lebih dari raket yang biasanya digunakan dalam permainan Bulutangkis (Nolosapria 2013).

Latihan raket beban dapat mempengaruhi dalam meningkatkan power tangan sehingga power tangan lebih kuat dan ketika memukul bola pada pukulan lob bulutangkis, dan dapat meningkatkan kondisi fisik anak karna bulutangkis terutama dalam pukulan lob harus bisa membuat bola tersebut melambung tinggi dan sejauh mungkin. (Siti Khoifah, 2013).

Raket beban pada badminton merupakan alat yang digunakan oleh para pemain untuk melatih kekuatan otot tangan dan lengan, dengan memodifikasi raket badminton biasa. Raket beban ini biasanya lebih berat dari raket biasa, sehingga para pemain dapat merasakan beban yang lebih berat saat melakukan gerakan memukul. Latihan menggunakan raket beban pada badminton biasanya disebut dengan istilah *weight training*. (Aziz,A.R.A,2012).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa raket beban pada *badminton* digunakan untuk melatih kekuatan otot tangan dan lengan, serta

meningkatkan daya tahan tubuh para pemain. Raket beban ini terdiri dari komponen yang sama dengan raket biasa, namun dengan tambahan beban ekstra pada bagian kepala raket. Dalam penggunaannya, pemain harus memperhatikan berat raket beban, waktu penggunaan, dan teknik memukul yang benar untuk mendapat kanhasil yang optimal dan menghindari cedera atau ketegangan otot.



Gambar 2.7 Raket beban

(sumber: dokumentasi pribadi)

Spesifikasi raket beban

- a. Raket standar tanpa senar pada umumnya 85-89 gr
- b. Karet ban bekas dengan berat 30 gr, 50gr, 70 gr, dan 90gr.

2.1.6 Pengetian *Long Backhand*

Pukulan *long backhand* adalah pukulan mematikan. Karena pukulan ini tepat untuk menyerang kedaerah lawan dengan kecepatan dan ketepatan yang akurat. Seperti penjelasan dari Komari (2018: 53), pukulan *long backhand* ini di antara pukulan-pukulan lainnya termasuk yang paling kuat serta arah jalannya lurus mengarah kebawah. Pukulan *long backhand* dapat dilakukan dengan cepat ketika posisi *huttlecock* di depan atas kepala pemain dan mengarahkannya dengan

menarikkan lalu diterjunkan ke target yang telah ditentukan. Tenaga untuk melakukan pukulan *long backhand* ini cukup besar sehingga butuh perhitungan yang matang. Pukulan *long backhand* merupakan salah satu pukulan yang efektif untuk mendapatkan poin. Namun membutuhkan gerak ayunan tangan yang sangat cepat, dilakukan mendadak serta menerjunkan *shuttlecock* secara curam. Dalam melakukan pukulan ini bukanlah perkara yang mudah, karena memerlukan proses latihan yang rutin. Ketika pukulan *long backhand* dilakukan, ada petunjuk yang perlu diperhatikan. Seperti yang dikemukakan oleh Poole (2016:36).

Dari beberapa pendapat diatas *Long backhand* dalam Bulutangkis merujuk pada jenis pukulan yang dilakukan dari sudut lapangan yang jauh di sisi *backhand* pemain. Ini biasanya diperlukan ketika pemain harus mengembalikan *shuttlecock* yang datang dari sisi belakang mereka dan berada di sisi *backhand* mereka. Pukulan *long backhand* biasanya melibatkan gerakan lengan dan pergelangan tangan yang kuat untuk mengirim *shuttlecock* kembali kelapangan lawan dengan akurat. Ini adalah salah satu aspek teknis dalam permainan bulutangkis yang memerlukan keterampilan dan koordinasi yang baik.

2.2 Profil Club PB. Starka

PB.Starka adalah nama klub Bulutangkis yang berada di desa Sangir Tengah Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi, Total atlet dalam klub ini kurang lebih 40 atlet di antaranya atlet anak-anak kurang lebih 20 orang dan atlet remaja 20 orang. Atlet PB. Starka sudah mengikuti kejuaraan-kejuaran di Provinsi Jambi Seperti POPDA Kejurprov dan masih banyak lagi kejuaraan-kejuaraan lainnya. Sayangnya untuk tingkat Nasional hanya beberapa orang saja yang pernah

mengikutinya. klub ini di latih oleh seorang pelatih yang hebat dan berpengalaman yang bernama Andrika Yulius,S.Pd. beliau alumni Universitas Jambi Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,berkat latihan yang beliau berikan banyak atlet atlet hebat yang menang di kejuaraan-kejuaraan dan itu dapat menjadi pengalaman bagi mereka dan untuk motivasi supaya lebih bersemangat pada saat latihan.

2.3 PenelitianRelevan

1. Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sukmara Aldo Wiratama (2016)” pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta” tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* dan polapukuan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis putra usia 10-12 tahun di PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah eskperimen dengan desain “*two group pre-tast-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya raya satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik sampling yang digunakan *purvosive sampling*, deangan kriteria yaitu:(1) daftar hadi minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan),(2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun2019,(3) berusia 10-12 tahun (junior), (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan t hitung $14,473 > t \text{ tabel } 2, 31$, dan nilaisignifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61, 02%.(2) dari hasil yang diperoleh dari penelitian ini

dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan $t_{hitung} 11,701 > t_{tabel} 2, 31$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46, 43%.(3) Metode latihan drill lebih efektif terhadap ketepatan smash atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019 dari pada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 2,889.

2. Penelitian yang dilakukan oleh alu Sapta Wijaya Kusuma (2018) yang berjudul “pengaruh latihan drill *service* pendek terhadap ketepatan *service* pendek dalam permainan bulutangkis pada club persatuan bulutangkis masbagik”. tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan drill *service* pendek terhadap ketepatan *service* pendek dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan Bulutangkis Masbagik. Adapun rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one grup pre-test and post-test design* dengan populasi yang diteliti yaitu 20 orang pemain, maka dalam penelitian ini peneliti akan mengambil seluruh populasi menjadi sampel (studi populasi). Metode analisis data menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus t-test sebagai uji hipotesis penelitian. Dengan mencari atau membandingkan dari hasil test awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan test akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan. Hasil uji hipotesis menggunakan rumus t-test diperoleh 7,987 lebih besar dibandingkan dengan t-tabel 2,093 dengan demikian hipotesis nihil (H_0) ditolak dan menerima hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dari hasil yang diperoleh dari hasil penelitian dapat disimpulkan

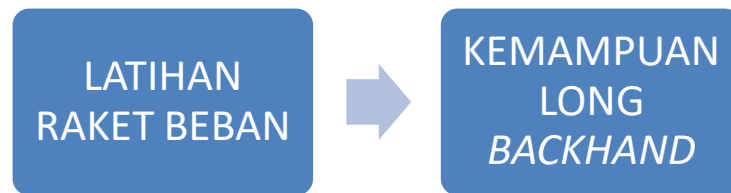
bahwa” Ada Pengaruh latihan drill service pendek terhadap ketepatan service pendek dalam permainan bulutangkis pada Club Persatuan bulutangkis Masbagik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ghon Lisdiantoro (2021) yang berjudul “pengaruh latihan *drill long service* terhadap akurasi servis pemain bulutangkis pemula PB. Mandala Magetan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari latihan *drill long servis* terhadap akurasi pukulan servis pemain Bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (Q1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (Q2) disebut *post-test*. Berdasarkan analisis data, hasil dari thitung adalah 16, 25. Tarafsignifikansi $\alpha = 0, 05$ dan $dk = 19$, maka diperoleh ttabel adalah 2, 09. Melalui hasil analisis data dapat disimpulkan, latihan Drill long servis berpengaruh terhadap akurasi servis pemain bulutangkis pemula PB. Mandala Magetan, Provinsi Jawa Timur. Hasil analisis data menunjukkan rata-rata peningkatan hasil servis 3, 9. Kemudian di analisis menggunakan uji-t. Hasil dari uji-t menunjukkan $thitung > ttabel$ yaitu $16, 25 > 2, 09$ maka H_0 diterima. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: ada Pengaruh latihan drill long servis terhadap akurasi servis pemain bulutangkis pemula PB. Mandala Kab. Magetan, Provinsi Jawa Timur.

2.4 Kerangka Berfikir

Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan satu lawan satu (tunggal) atau dua lawan dua (ganda), tujuan pemain bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya. Permainan bulutangkis modern menuntut setiap pemainnya mempunyai teknik dasar dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang terukur, teratur, dan dilakukan secara berkelanjutan apabila seorang atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang bagus, maka atlet tersebut dapat bermain dengan sempurna. Teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis diantaranya: smesh, lob, netting, drive, droopshot, dan hitting position/posisi. Untuk dapat mendukung teknik-teknik tersebut tentunya membutuhkan kelincahan gerak kaki (*footwork*) yang baik. Pemain bergerak dengan efektif dan efisien sehingga pukulan yang dihasilkan akan sangat bagus. Oleh karena itu dengan latihan *drill* yang baik pemain akan mendapatkan power yang bagus. Dengan menggunakan teknik latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban dapat meningkatkan kekuatan otot tangan atlet PB. Starka .

Tentunya bukan hanya kekuatan otot tangan saja yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, kekuatan, kelincahan, daya tahan, teknik, taktik, fleksibilitas, dan power juga dibutuhkan.



Gambar 2.7 kerangka berfikir

2.5 Hipotesis

Menurut SutrisnoHadi (2001:257) : “Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih belum terbukti”. Sedangkan menurut Suharsimi arikunto (2006:71) : “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Berdasarkan kerangka berfikir dan tinjauan pustaka, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan *long backhand* bulutangkis PB. Starka Kerinci.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di PB.Starka Kabupaten Kerinci. Penelitian ini dilakukan di bulan Desember 2023 sampai bulan Januari 2024 lebih kurang 4 minggu dimulai setelah mendapat surat izin penelitian, penelitian pelaksanaan dalam 1 minggu terdapat 3 kali pertemuan.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, Penelitian eksperimen merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat / teliti dibandingkan dengan penelitian lain, untuk menentukan relasi hubungan sebab akibat. Ini dikarenakan pada penelitian eksperimen peneliti dapat melakukan pengawasan (*control*) terhadap variable bebas baik sebelum penelitian maupun selama penelitian. Fraenkel dan Wallen menyatakan bahwa keunikan penelitian eksperimen adalah satu-satunya tipe penelitian yang memberi kesempatan pada peneliti untuk secara langsung dapat mempengaruhi variable penelitian dan satu-satunya pula jenis penelitian yang dapat menguji hipotesis tentang relasi hubungan sebab akibat (Mutri Yusuf, 2014:466).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes pengukuran kemudian pengambilan data dengan tes dan menambahkan program pelatihan untuk memperkuat pukulan *long backhand*. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB. Starka.

3.3.Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen desain “*one group pre-tast-post-test design*” yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat yang tercipta antara variabel. Penelitian eksperimen ini dilakukan pada olahraga Bulutangkis untuk melihat pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB. Starka. Menurut Hartono (2019:64) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh atau penggunaan suatu perlakuan (*treatmen*) atau variabel bebas (variabel x) terhadap variabel terikat (variabel y). kegiatan penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh variabel bebas dari suatu perlakuan tertentu terhadap variabel terikat atau gejala suatu kelompok tertentu dibandingkan dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan yang berbeda. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pre test (X), penggunaan pre test dilakukan untuk melihat kemampuan awal seorang pemain. Setelah melakukan pretes peneliti melakukan perlakuan (T), setelah dilakukan perlakuan, peneliti melakukan tes akhir (Y). Tes awal dan tes akhir dilakukan untuk mengetahui hasil dari perlakuan.



Gambar 3.1 Alur Rencana Penelitian

Keterangan:

X :Tesawal (pre test)

T :Perlakuan (treatmen)

Y :Tesakhir (post test)

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Syaifudin (2013:8).Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan dari objek yang perlu diamati dan diteliti. Dari keterangan di atas populasi dalam penelitian ini adalah 20 Atlet Bulutangkis PB.Starka Kerinci.

3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* yaitu jumlah keseluruhan dari sampel yang berjumlah 20 orang. Menurut, Arikunto (2006:134) jika terdapat subjek 100, maka sebaiknya semuanya penelitiannya populasi. Jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Disini sampel hanya berjumlah 20 orang jadi sampel diambil keseluruhan.

3.5 Variabel

Setiap kegiatan penelitian pasti melibatkan dan memusatkan perhatian pada variabel-variabel yang di amati. Variabel adalah suatu simbol yang akan diberikan nomor atau nilai. Variabel penelitian ini merupakan konkrit dari tahap beberapa konsep. (Sunarno, 2011:33).

Dari keterangan di atas maka Variabel yang ditetapkan adalah:

1. Variabel bebas yaitu pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban

2. Variabel terikat yaitu kemampuan *long backhand* atlet pemula PB.Starka Kerinci.

3.6 Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat dimana variabel bebas yaitu pukulan drill menggunakan raket beban sedangkan variabel terikatnya kemampuan pukulan *long backhand*.

1. Latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban yaitu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan raket yang diberibeban.
- 2 Kemampuan pukulan *long backhand* adalah jauhnya pukulan *long backhand* yang dilakukan oleh atlet untuk memukul *shuttlecock* kesudut lapangan lawan serta dapat peluang untuk mengontrol permainan.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis agar mudah di olah (Suharsimi :2002:136). Mengingat jenis penelitian ini adalah Eksperimen, maka jenis instrumen yang digunakan adalah tes jauhnya pukulan *long backhand* dengan cara berdiri di dalam garis di tengah lapangan yang sudah dibuat kemudian atlet memukul bola di garis yang telah ditentukan.

Adapun peralatan yang digunakan antara lain:

1. Peralatan
 - 1) raket
 - 2) net

- 3) lapangan bulutangkis
- 4) shuttlecock
- 5) alat tulis dan blangko penilaian
- 6) Tali Karet Ban
- 7) Timbangan

2. petugas pelaksana

- 1) pencatat nilai
- 2) pengawas jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran
- 3) pengumpan *shuttlecock*
- 4) pengumpul *shuttlecock*

3. Pelaksanaan

- 1) Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *long backhand* lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap tes melakukan pukulan *long backhand*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh *testee* sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke sasaran yang telah ditentukan.
- 2) *Testee* menempatkan posisi yang telah ditentukan dan segera bersiap siap.
- 3) Testor yang telah melambungkan *shuttlecock* kebelakang kiri *testee* dan *testee* bergerak ke samping kiri belakang melakukan *long backhand* dan jika sudah selesai memukul *shuttlecock* *testee* menempatkan kembali di posisi semula.
- 4) *Testee* melakukan *long backhand* setelah diberi umpan oleh testor dengan *service forehand* panjang.

- 5) Setelah menerima umpan, testee melakukan *long backhand*. Sasaran ditunjukkan ke sasaran yang telah ditentukan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai yang berbeda.
- 6) Hasil *long backhand* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol).

Berikut adalah kriteria penilaian jika *shuttlecock* masuk ke daerah lapangan lawan:

- a) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau (*side line for single*) pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka sekor yang diperoleh 1 (satu).
- b) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).
- c) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 1.32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
- d) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
- e) Bila *shuttlecock* jatuh pada *long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
- f) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis antara dua sasaran smash, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar.

- g) Bila testor memberikan umpan, namun testee tidak memukul *shuttlecock*, maka testee tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
- h) Bila testor memberikan umpan *shuttlecock* buruk, testee diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan *shuttlecock* dilakukan perulangan.
- 7) Kesempatan melakukan adalah sebanyak dua puluh kali dan kemudian di jumlahkan nilainya.

5	4	3	2	1			
5	4	3	2	1			
5	4	3	2	1			
5	4	3	2	1			

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik atau metode pengumpulan data penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan termasuk tes awal dan tesakhir/ pretes dan posttest. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data pre-test yang di ambil dari jumlah kemampuan atlet yang melakukan pukulan *drill* menggunakan raket beban. Untuk pengambilan nilai pada 5 titik yang telah ditentukan dengan 20 kali pengumpanan *shuttlecock* sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data post-test akan di ambil dari jumlah kemampuan atlet dalam melakukan pukulan

drill menggunakan raket beban pada 5 titik sebanyak 20 kali pengumpanan *shuttlecock* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *drill*.

3.8.1 Cara menskor

NO	Nilai	Klasifikasi
1	0-20	Kurang Sekali
2	21-40	Kurang
3	41-60	Sedang
4	61-80	Baik
5	81-100	Baik Sekali

Table 3.1 Ketepatan *Backhand*

Sumber (Ade Yana Federica 2018)

3.9 Teknik Analisis Data

Dari data yang telah diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik apa rametrik. Menurut Ali maksum (2012:158) statistik diartikan sebagai suatu metode dan prosedur yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data hasil penelitian.

3.9.1. Analisis Statistik Deskriptif

Yang di katakana dengan statistik deskriptif yaitu hitungan statistik dengan dilakukan guna pada analisis data menggunakan cara penggambaran ataupun deskripsi data yang sudah ada dikumpulkan yang mana tanpa adanya maksud

untuk membuka dari kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. (sugiyono,2016:147).

Tujuan dari menganalisis data yaitu guna untuk mengetahui atau mendeskripsikan dari setiap variabel X, dan Y. Dalam menganalisis data yaitu peneliti menggunakan bantuan komputer dengan program *SPSS versi 26.0*.

3.9.2 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan data normal atau tidaknya sehingga data yang akan dianalisis akan sesuai dengan uji yang akan dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23 pengujian dilakukan dengan Kolmogorof Smirnov. Menurut Sugiyono (2011:107) rumus yang digunakan adalah

$$X^2 = \sum_{n=1}^x \left(\frac{f_o}{f_h} \right)$$

Keterangan :

X² : Chi Kuadrat

F_o :Frekuensi yang diobservasi

F_h :Frekuensi

yang diharapkan Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dapat dilihat dari nilai signifikan, apabila nilai signifikansi hitung >0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikan hitung

3.9.3 Uji Homogenitas

Sebelum dilakukan uji independen sample t test pada kedua kelompok penelitian, maka ada syarat yang akan dilakukan yaitu mencari nilai homogenitas.

Dalam penelitian ini nilai homogenitas didapat dengan menggunakan uji *homogeneity of variance* pada sampel ini dinyatakan homogen apabila nilai $\text{sig based on mean} > 0,05$. Apabila tidak bersifat homogen (syarat tidak terpenuhi) maka uji selanjutnya dapat dilakukan dengan uji *mann whitney*.

Menguji homogenitas data dan setiap kelompok melalui penghitungan statistik F dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$F = \frac{\text{Variasi terbesar}}{\text{Variasi terkecil}}$$

Keterangan:

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = n – 1. Apabila angka F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel distribusi ($F \leq F_{1/2 \alpha} (V1, v2)$), maka data-data dan kelompok tes itu homogen.

3.9.4 Uji Hipotesis (Uji T)

“Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik”. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari hasil kecepatan *dribbling* terhadap kecepatan *dribbling* terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test one grup design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

T = Harga t-test yang dicari

Md = Mean dari perbedaan *post-test* dengan *pre-test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan N -

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji. Dari hasil peneliti yang dilakukan penulis dihasilkan data awal dan data akhir melalui test awal dan tesakhir.

4.1.1 Deskripsi Data

Setelah dilakukan tes awal kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir maka diperoleh data kemampuan pukulan *long backhand*. Data yang diperolehakan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$):

4.1.1.1 Hasil *Pre Test* Kemampuan Pukulan *Long Backhand*

Hasil pretest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan *long backhand* tertinggi 74 dan terendah 25 adapun rata rata hitungnya sebesar 52,10 ,Median 52,50, serta modus 50, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

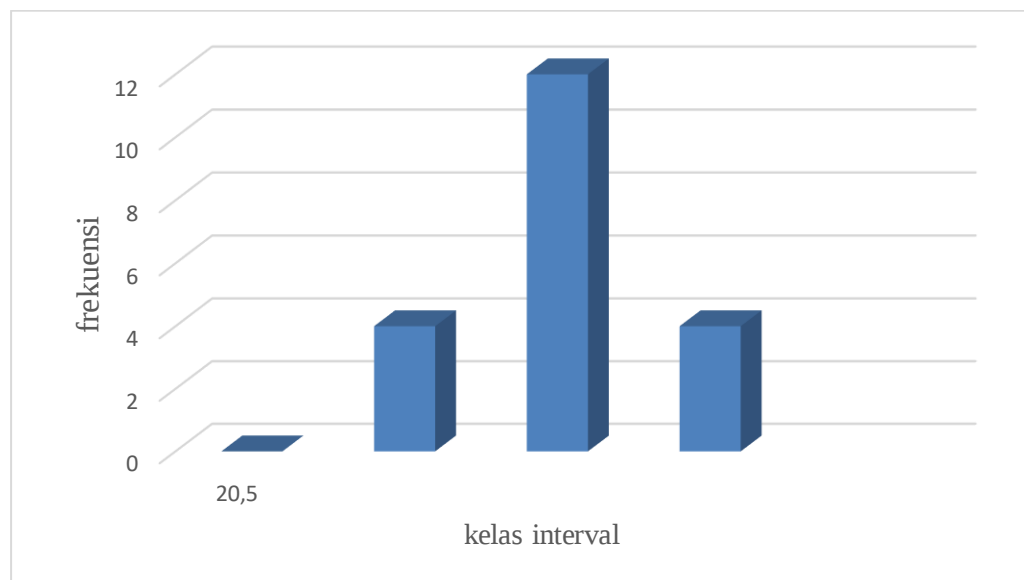
Data	Pre-test
Nilai Maksimum	74
Nilai Minimum	25
Mean	52,10
Median	52,50
Modus	50
Standar Devisi	10,997

Tabel 4.1 Tabel distribusi pretest

No	Kelas interval	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
1	20,5	0	0 %
2	21-40,5	4	20%
3	41-60,5	12	60 %
4	61-80,5	4	20 %
5	81-100,5	0	0 %
	Total	20	100%

4.2 Tabel distribusi frekuensi *pretest*

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes awal kemampuan pukulan *long backhand*, nilai baik terdapat 4 orang dengan presentase 20%, nilai sedang terdapat 12 orang dengan presentase 60% dan nilai kurang terdapat 4 orang dengan presentase 20% Berikut ini merupakan diagram data.

Gambar 4.1 Histogram *pretets*

4.1.1.2 Hasil Post Test Kemampuan Pukulan *Long Backhand*

Hasil posttest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan *long backhand* tertinggi 99 dan terendah 65 adapun rata rata hitungnya sebesar 87,55 ,Median 89,00, serta modus 82, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

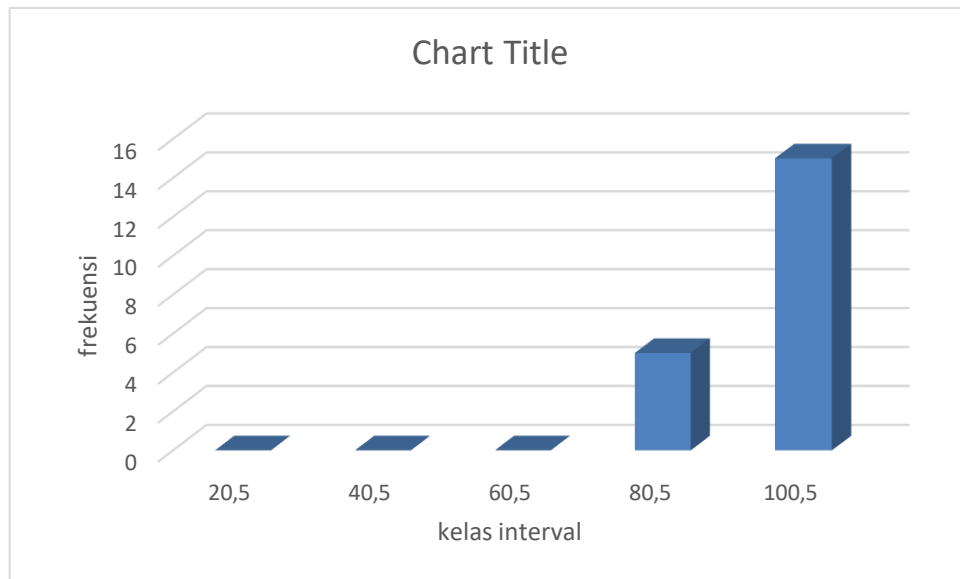
Kelompok data	Pre-test
Nilai Maksimum	99
Nilai Minimum	65
Mean	87,55
Median	89,00
Modus	82
Standar Devisi	10,045

Tabel 4.3 Tabel distribusi posttest

No	Kelas interval	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0-20,5	0	0%
2	21-40,5	0	0%
3	41-60,5	0	0%
4	61-80,5	5	25%
5	81-100,5	15	75%
	Total	20	100%

4.4 Tabel distribusi frekuensi *pretest*

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes akhir kemampuan pukulan *long backhand*, nilai baik terdapat 5 orang dengan presentase 25%, nilai Baik sekali terdapat 15 orang dengan presentase 75% Berikut ini merupakan diagram data.

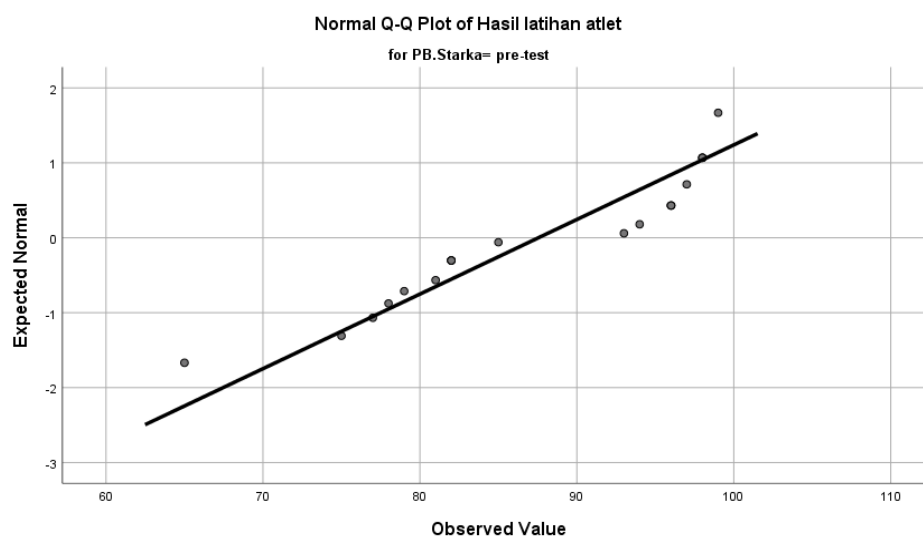


Gambar 4.2 histogram *postet*

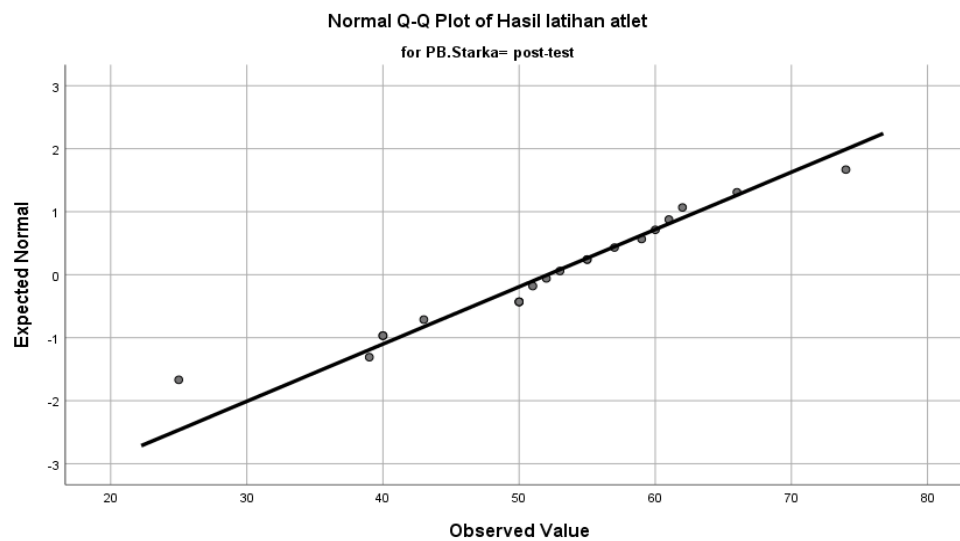
4.1.2.1 Uji Normalitas

Pada uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah pada variabel dependen dan independen tersebut berdistribusi normal maupun tidak normal, pada uji normalitas ini peneliti menggunakan distribusi grafik P-P dan didukung atau diperkuat dengan statistik kolmogrov-smirnov dengan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 26.0 for windows.

Berikut ini pada gambar menunjukkan bahwa data untuk variabel dikatakan berdistribusi normal atau hampir normal apabila diagonal dan sebaran titik datanya mengikuti garis yang terdapat pada gambar di bawah ini:



(sumber : data diolah melalui spss 26.0)



(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Uji normalitas residual berikut memeriksa skor kolmogorov dan *asympt* dan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Nilai sig-nya. Adapun hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnow* (K-S) yaitu sebagai berikut:

PB.Starka		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Hasil latihan atlet	pre-test	,206	20	,026	,882	20	0,019	Normal
	post-test	,174	20	,113	,970	20	0,746	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Untuk melihat nilai residual berdistribusi normal pada uji normalitas ini maka sig $> 0,05$ dan begitu juga sebaliknya jika sig $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Jadi berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan bahwa dari semua variabel maka bisa dikatakan berdistribusi normal, yang mana dalam hal tersebut dapat dilihat dari tingkat signifikansi nya yaitu nilai pretes 0,019 dan posttest 0,746 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil latihan atlet	Based on Mean	2,158	1	37	0,150
	Based on Median	,398	1	37	0,532
	Based on Median and with adjusted df	,398	1	24,594	0,534
	Based on trimmed mean	2,253	1	37	0,142

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig *based on mean* $0,150 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kelas posttest eksperimen dan posttest kontrol adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah terpenuhi

4.1.2.3 Uji Hipotesis (Uji T)

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PREEKS –	-35.4	8.775	1.962	-39.5	-31.34	-18.0	19	.000
	POSEKS	50			57	3	67		
Pair 2	PREKNT RL –	-29.0	12.096	2.705	-34.6	-23.33	-10.7	19	.000
	POSKNT RL	00			61	9	22		

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

4.2 Pembahasan

Bulutangkis merupakan olahraga yang di mainkan menggunakan alat berupa raket, permainan ini dimainkan satu (tunggal) atau dua orang (ganda/ganda campuran), olahraga ini termasuk olahraga yang menyenangkan juga sehat. Bentuk lapangan Bulutangkis berbentuk persegi Panjang yang dipisahkan oleh net di tengah lapangannya. Untuk dapat bermain Bulutangkis sangat di perlukan kemampuan pukulan *long backhand* yang baik.

Upaya dalam meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* bisa menggunakan Latihan yang sederhana yaitu dengan menggunakan latihan *drill* yang memakai raket beban. Latihan pukulan *drill* merupakan salah satu Latihan teknik yang sederhana namun memberikan efek terhadap kemampuan dimana bisa membuat performa seseorang menjadi meningkat. Latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* dapat dilakukan latihan *drill* menggunakan raket beban.

Metode *Drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen

(Fahrurrozzkk., 2022; Hidayati, 2020). Bentuk Latihan atau mekanisme latihannya yaitu, memakai raket yang tidak menggunakan senar dan ditambahkan beban berupa karet ban dan juga latihan ini dilakukan bervariasi agar tidak membosankan. Untuk repetisinya dimulai dari rendah dan terus bertahap.

Sebelum latihan drill menggunakan raket beban Mean pretest 52,10 dan posttest 87,55. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 10,997 pada posttest 10,045. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban memberikan perubahan terhadap kemampuan pukulan *long backhand* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kemudian berdasarkan dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan drill menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB. Starka Kerinci.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pengaruh *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis pada atlet pemula PB.Starka Kerinci ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan pukulan *long backhand*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Latihan pukulan *drill* memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis
2. Disarankan kepada pelatih atlet atau pun pembina olahraga menggunakan Latihan *pukulan drill* sudah teruji berpengaruh, dan juga Latihan sederhana yang menghasilkan efek yang bagus terhadap pukulan *long backhand*.

3. Program Latihan yang tepat juga sangat menunjang keberhasilan dalam meningkatkan pukulan *long backhand*, maka dari kepada pelatih harus membuat program Latihan yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Akbar Rahmatullahdkk,(2023). *Experimental dalam metodologi pendidikan*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Alfarizi Imam, (2022). Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet Bulutangkis Putra
- Federica Ade Yana, (2018) *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo*.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaya. Poole, James. (2008). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Kurniadiadi,(2021). *Pengaruh Latihan Pegangan Raket Backhand Dan Latihan Pegangan Raket Gabungan Terhadap Ketetapan Servis Bulutangkis Ekstrakurikule SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur*. Kalimantan Timur
- OktanansaRivel,(2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB. Unja Usia 9-13 Tahun*. Universitas Jambi
- PBSI,PB, (2005). *Buku Pedoman Bulutangkis*. Jakarta: PB.PBSI.
- Poole, James. (2007). *Belaja rBulutangkis*. Bandung: CV Pionir
- PrimayantiIntan ,Isyani,(2019). *Pengaruh Latihan Drill dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan smash Bulutangkis Pada PB. Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun2019*.FKIP IKIP Mataram
- PunajiSetyosari. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*.

Jakarta. Kencana Pramedia Group.

Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Riyadi Fahmi, (2021). *Pengaruh metode latihan drill dengan variasi posisi berubah terhadap keterampilan dropshot dalam permainan bulutangkis eksperimen pada klub PB. Leo kabupaten tasikmalaya*. Universitas Siliwangi.

Sholeh Mochamad dkk, (2022). *Peningkatan kemampuan backhand atlet bulutangkis utpb Surakarta*. Surakarta: pendidikan kepelatihan olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Tarihoran Debora, (2020). *Kontribusi latihan hand grip dan latihan back-up terhadap servis slice pada atlet putra komunitas tenis lapangan Unimed*. Medan : FIK Universitas Negeri Medan.

Usia 12-14 Tahun PB. Pratama Kerinci. Universitas Jambi.

Usman, T. A. (2010). *Kejar Bulutangkis*. Jakarta: Rineka Cipta

Wardani kusuma, (2022). *Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra*. *Journal of Physical Activity and Sports*.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

Program Latihan

Frekuensi Latihan : 3 X 1 Minggu
 Waktu : Pukul 15:00 – Sd.
 Durasi : 60-90 Menit.
 Jumlah Pertemuan : 18 Pertemuan (Termasuk Pree Test Dan Post Test) Beban
 Latihan : 1 (RM) Repetition Maximum.

MINGGUPERTAMA			Set	Repetisi
PERTEMUAN KE 1				
1	Doa Untuk Mremulai Pree Test	5 Menit	20 kali pukulan	1
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Persiapan Pree Test	5 Menit		
5	Pree Test Tes pukulan <i>long backhand</i>	60 Menit		
6	Coolingdown (Pendinginan)	5 Menit		
7	Evaluasi	10 Menit		
8	Doa Mengakhiri Pree Test			
PERTEMUAN KE 2				
1	Doa Sebelum Memulai Latihan		20 kali pukulan	1
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit		
6	Evaluasi	5 Menit		
7	Game	30 Menit		
8	Doa mengakhiri latihan			
PERTEMUAN KE 3				
1	Doa Sebelum Memulai Latihan		15 kali pukulan	2
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi	30 Menit		

	beban karet 30 gr)		15 kali pukulan	2		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
MINGGU KE 2 PERTEMUAN KE 4						
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 5			15 kali pukulan	2		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 6					15 kali pukulan	2
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
MINGGU KE 3 PERTEMUAN KE 7			20 kali pukulan	2		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				

6	Evaluasi	5 Menit	20 kali pukulan	2		
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 8						
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>smesh</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 0 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 9			15 kali pukulan	3		
1	Doa Sebelum Memulai Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukulan <i>smesh</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)					
6	Evaluasi					
7	Doa Setelah Latihan					
MINGGU KE 4 PERTEMUAN KE 10					20 kali pukulan	2
1	Doa Setelah Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>smesh</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 11			20 kali pukulan	2		
1	Doa Setelah Latihan					
2	Stretching (Peregangan)	5 Menit				
3	Warming Up (Pemanasan)	5 Menit				
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 Menit				
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 Menit				
6	Evaluasi	5 Menit				
7	Doa Setelah Latihan					
PERTEMUAN KE 12						

1	Doa sebelum Latihan		15 kali pukulan	3
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
MINGGU KE 5 PERTEMUAN KE 13			20 kali pukulan	3
1	Doa sebelum Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan		15 kali pukulan	2
PERTEMUAN KE 14				
1	Doa Sebelum Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan		20 kali pukulan	2
PERTEMUAN KE 15				
1	Doa Sebelum Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 menit		
3	Warming Up (Pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit		
5	Cooling Down (Pendinginan)	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan		15 kali pukulan	3
PERTEMUAN KE 16				
1	Doa Sebelum Latihan			
2	Stretching (Peregangan)	5 menit	15 kali pukulan	3
3	Warming Up (Pemanasan)	5 m,enit		

4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long forehand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit		
5	Cooling Down	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa Setelah Latihan			
PERTEMUAN KE 17				
1	Doa sebelum latihan			
2	Stretching (peregangan)	5 menit		
3	Warming up (pemanasan)	5 menit		
4	Inti Latihan: Latihan pukul <i>long backhand</i> menggunakan raket beban (Raket tanpa senar dan diberi beban karet 30 gr)	30 menit	20 kali pukulan	3
5	Cooling downd	5 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Doa setelah latihan			
PERTEMUAN KE 18				
1	Doa sebelum posttest			
2	Stretching (peregangan)	5 menit		
3	Warming up (pemanasan)	5 menit		
4	Persiapan post test	5 menit	20 kali pukulan	1
5	Post test Test pukulan <i>long backhand</i>	60 menit		
6	Evaluasi	5 menit		
7	Cooling down	5 menit		
8	Doa setelah post test			

Lampiran 2 : surat izin penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS JAMBI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id										
Nomor : 4968/UN21.3/PT.01.04/2023 Hal : Permohonan Izin Penelitian	12 Desember 2023										
Yth. Pelatih PB. Starka Kerinci											
Di Tempat											
Dengan hormat, Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 40%;">Nama</td> <td>: Walam Yudiana</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: K1A220036</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Kepelatihan Olahraga</td> </tr> <tr> <td>Jurusan</td> <td>: Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan</td> </tr> <tr> <td>Dosen Pembimbing Skripsi</td> <td>: 1. Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes 2. Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd</td> </tr> </table> akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Pukulan Drill Menggunakan Raket Beban terhadap Kemampuan Pukulan Long Backhand Bulutangkis pada Pemain PB. Straka” Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari tanggal 14 Desember 2023 S.d 27 Januari 2024 Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih		Nama	: Walam Yudiana	NIM	: K1A220036	Program Studi	: Kepelatihan Olahraga	Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan	Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes 2. Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd
Nama	: Walam Yudiana										
NIM	: K1A220036										
Program Studi	: Kepelatihan Olahraga										
Jurusan	: Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan										
Dosen Pembimbing Skripsi	: 1. Prof. Dr. Drs. Ilham, M.Kes 2. Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd										
 Wakil Dekan BAKSI, Denita Sertika, S.S., M.IT.S., Ph.D NIP 198110232005012002											
											

Lampiran 3: surat keterangan telah penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini pengurus/pelatih PB.Starka Kabupaten Kerinci menerangkan bahwa sesungguhnya bahwa

Nama : Walam Yudiani

Nim : K1A220036

Prodi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga

Adalah benar mahasiswa UNIVERSITAS JAMBI Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga yang telah melakukan penelitian di PB. Starka Kabupateen Kerinci yang dimulai pada tanggal 14 Desember 2023 sampai 27 Januari 2024 selama 16 kali pertemuan dengan judul **"Pengaruh latihan pukulan drill menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan long backhand bulutangkis pada atlet pemula PB. Starka Kabupaten Kerinci"**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kabupaten Kerinci, 05 februari 2024

Pengurus/Pelatih



Andrika Yulius, S.Pd

Lampiran 4:**Data Tes Sebelum Dan Sesudah Perlakuan**

N0	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	Ihsan	66	97	31
2	Algi	61	98	37
3	Azi	50	75	25
4	Ghofa	52	94	42
5	Indra	43	79	36
6	Lopi	60	96	36
7	Chezy	40	78	38
8	Lita	57	99	48
9	Fella	39	77	38
10	Zahira	25	65	40
11	Fikri	55	85	30
12	Azizqi	53	93	40
13	Ozil	40	82	42
14	Raffa	74	82	8
15	Arkan	50	98	48
16	Ragha	55	81	26
17	Gibri	62	96	34
18	Akbar	51	96	45

19	Jefryn	50	82	32
20	Fariq	59	98	39

Lampiran 5:

Analisis Statistik Deskriptif

Statistics		Pretes	posttes	prekontrol	postkontrol
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		60,00	89,00	52,10	c
Std. Error of Mean		3,554	2,705	2,459	2,246
Median		60,00	90,00	52,50	89,00
Mode		60	100	50	82 ^a
Std. Deviation		15,894	12,096	10,997	10,045
Variance		252,632	146,316	120,937	100,892
Range		60	40	49	34
Minimum		20	60	25	65
Maximum		80	100	74	99
Sum		1200	1780	1042	1751

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 6:

Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	PB.Starka	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil latihan atlet	pre-test	,206	20	,026	,882	20	,019
	post-test	,174	20	,113	,970	20	,746

Lampiran 7:

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil latihan atlet	Based on Mean	2,158	1	37	,150
	Based on Median	,398	1	37	,532
	Based on Median and with adjusted df	,398	1	24,594	,534
	Based on trimmed mean	2,253	1	37	,142

Lampiran 8: Dokumentasi penelitian

Pengarahan



Pemanasan



Pretest



Latihan



Latihan



Posttest



Foto bersama





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Walam Yudiani (dian) dilahirkan di Kerinci pada tanggal 18 April 2002. Dian merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara, anak dari pasangan Bapak (alm) Muhammad Khalis dan Ibu Asnidar, kakak pertama bernama Yana Liza dan kakak kedua Laisa Sakta Yani. Pendidikan dasar dan menengah telah ditempuhnya di Kerinci. Tamat SDN 129/ Koto Tengah 2014. Tamat SMPN 10 Kerinci pada tahun 2017 dan tamat SMAN 7 Kerinci pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 saya melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, diterima melalui jalur SMMPTN-BARAT. Program Studi yang diambil adalah Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Program Studi ini diambilnya karena merupakan pilihannya untuk mengembangkan bakat olahraga Bulutangkis yang telah ada dalam diri saya sejak berumur 10 tahun.

Prestasi yang pernah diraih adalah untuk pertama kalinya pada tahun 2015 (kelas 6 SD) saya mulai mengikuti pertandingan Bulutangkis yaitu O2SN di Kabupaten Kerinci saya meraih Juara 1 tunggal putri tingkat SD dan melanjutkan ke tingkat provinsi jambi tapi belum mendapatkan kesempatan untuk menang di tingkat provinsi Jambi. Pada tahun 2015 saya Juara 1 O2SN Bulutangkis Ganda Putri tingkat pelajar SMP se kabupaten Kerinci, dan Juara 3 O2SN tingkat pelajar SMP se Provinsi Jambi. Pada tahun 2016 saya Juara 1 tunggal putri O2SN tingkat SMP se kabupaten kerinci, dan melanjutkan ke tingkat provinsi jambi tapi belum mendapatkan juara. Pada tahun 2017 saya memperoleh Juara 1 ganda putri sekabupaten kerinci pada kejuaraan rektorcup STKIP kabupaten kerinci. Pada 2018 saya memperoleh Juara 1 Ganda putri pada kejuaraan daerah kabupaten kerinci dan Juara 3 kejuaraan provinsi jambi yang bertempat di kabupaten Tebo. Pada tahun 2018 saya mengikuti POPDA bermain di kategori ganda putri tapi belum mendapatkan juara karena dikalahkan oleh kabupaten tebo. Pada tahun 2020 saya memperoleh juara 1 ganda putri sekabupaten kerinci pada kejuaraan juanda cup 1. Pada tahun 2022 saya memperoleh juara 3 ganda putri sekabupaten kerinci pada kejuaraan Mukai mudik cup. Pada tahun 2023 saya memperoleh juara 3 ganda putri antar mahasiswa peovinsi jambi yang diselenggarakan oleh Gerakan mahasiswa sarolangun. Pada tahun 2022 saya memperoleh juara 2 ganda putri dan ganda campuran antar mahasiswa universitas jambi yang diselenggarakan oleh himpunan mahasiswa kepeleatihan olahraga.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Pukulan Drill Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan Long Backhand Bulutangkis Pada Atlet Pemula PB.Starka.

