

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 23 Agustus 2023



Faizatuz Zuhriyah
NIM. 3220190310

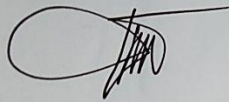
HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Faizatuz Zuhriyah
NIM : 3220190310
Judul : Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Untuk Meningkatkan Power Lengan Pukulan *Lob* Pada Pemain Bulutangkis Usia 7-9 Tahun Di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

Proposal ini telah disetujui oleh Pembimbing, sehingga bisa diajukan untuk mendaftar sidang skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui



25/8 2023

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIDN. 0729098702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Faizatuz Zuhriyah
NIM : 3220190310
Judul : Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* Untuk Meningkatkan
Power Lengan Pukulan Lob Pemain Pada Pemain Bulutangkis Usia
7-9 Tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan penguji pada hari Kamis tanggal 31 Agustus 2023, sehingga bisa di ajukan untuk tahap selanjutnya.

Penguji I

Nurman Ramadhan, M.Pd

NIDN. 0726039102

Penguji III

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

Penguji II

Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.

NIDN. 2117056803

Penguji IV

Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIDN. 0729098702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

MOTTO

“Jangan Ragu Untuk Meraih Kesempatan di Masa Muda, Tidak Ada Yang Sia-sia
Dalam Prosesnya”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

- Untuk Bapak dan Ibuku yang paling aku sayangi yang selalu mendorong anaknya agar selalu mengambil kesempatan yang datang, karena dukungan mereka, serta doa dari merekalah yang membuatku sampai pada kondisi saat ini.
- Untuk Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing yang tidak henti-hentinya memberikan semangat, yang selalu membantu mahasiswanya untuk jangan berhenti bergerak. *Step by step* terus berjalan tidak perlu berlari asalkan jangan berhenti.
- Untuk Teman-teman yang selalu aku mintai bantuan entah teman internal maupun eksternal, mereka selalu bersedia membantuku ketika aku dalam kesulitan.
- Untuk Mas Ganteng juga pastinya, dia merupakan salah satu alasan kenapa aku ingin segera menyelesaikan tugas akhir ini.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* untuk Meningkatkan *Power* Lengan Pukulan *Lob* Pada Pemain Bulutangkis Usia 7 – 9 Tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro” dapat diselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua orang yang membacanya dan menjadikan berkah untuk kita semua.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun meteril sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Benny Widya Priadana, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi kelas C 2019.
5. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd selaku selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Olivia Dwi Cahyani, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.

8. Kepala Pelatih dan Seluruh Staff atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan skripsi ini.
9. Teman-temanku satu bimbingan skripsi yang telah berjuang bersama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya

Bojonegoro, Agustus 2023

Penulis,

Faizatuz Zuhriyah

NIM. 3220190310



UNUGIRI

ABSTRACT

Zuhriyah, Faizatuz. 2023. Effect Of Throwing Shuttlecock Training To Increase Lob Strike Arm Power In Badminton Players Aged 7-9 Years PB. Angkling Kusuma Bojonegoro. Thesis, Physical Education, Health And Recreation Study Program, Teaching And Education Faculty, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

Keywords : *effect of throwing shuttlecock, lob shot, PB. Angkling Kusuma*

Badminton players aged 7-9 years still have difficulty in lob shots, they lob shots whose results do not soar and tend to be tolerant. To overcome this, treatment of throwing shuttlecock training can be given. This study aims to determine the effect of throwing shuttlecock exercises to increase arm power in lob badminton players aged 7-9 years in PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

This type of research is an experiment with a “one group pretest posttest design”. The population in this study are badminton players PB. Angkling Kusuma Bojonegoro, aged 7-9 years, is male and female, totaling 8 athletes. The sampling technique is total sampling, to the sample used in this study is the entire population totaling 8 athletes. The instrument used is a lob ability test (French Test).

The result of the study showed that there was an effect of throwing shuttlecock exercise on increasing arm power for lob shots in badminton players aged 7-9 years in PB. Angkling Kusuma Bojonegoro. These results can be proven t count $13,805 > t$ table $2,36$, and a significant value of $0,000 < 0,05$, with a percentage increase of $16,5\%$.

ABSTRAK

Zuhriyah, Faizatuz. 2023. *Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock untuk Meningkatkan Power Lengan Pukulan Lob Pada Pemain Bulutangkis Usia 7 – 9 Tahun PB. Angkling Kusuma Bojonegoro*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

Kata kunci : *pengaruh lempar shuttlecock, pukulan lob, PB.Angkling Kusuma*

Pemain bulutangkis usia 7-9 tahun masih kesulitan dalam melakukan pukulan *lob*, mereka melakukan pukulan *lob* yang hasilnya tidak melambung tinggi dan cenderung tanggung. Untuk mengatasi hal tersebut dapat diberikan *treatment* latihan lempar *shuttlecock*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lempar *shuttlecock* untuk meningkatkan *power* lengan pukulan *lob* pemain bulutangkis usia 7-9 tahun di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*one group pretest posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB. Angkling Kusuma Bojonegoro yang berusia 7-9 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 8 atlet, teknik pengambilan sampel yaitu total sampling maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 atlet. Instrument yang digunakan adalah tes kemampuan *lob* (*French Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan *power* lengan pukulan *lob* pada pemain bulutangkis usia 7-9 tahun di PB. Angkling Kusuma Bojonegoro. Hasil tersebut dapat dibuktikan $t_{hitung} 13,805 > t_{tabel} 2,36$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan presentase sebesar 16,5%.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Batasan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.6. Definisi Istilah	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	11
2.1. Tinjauan Pustaka.....	11
2.2. Deskripsi Teori	14
2.3. Kerangka Berfikir	42
2.4. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1. Metode Penelitian	44
3.2. Subjek dan Populasi	34
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	45

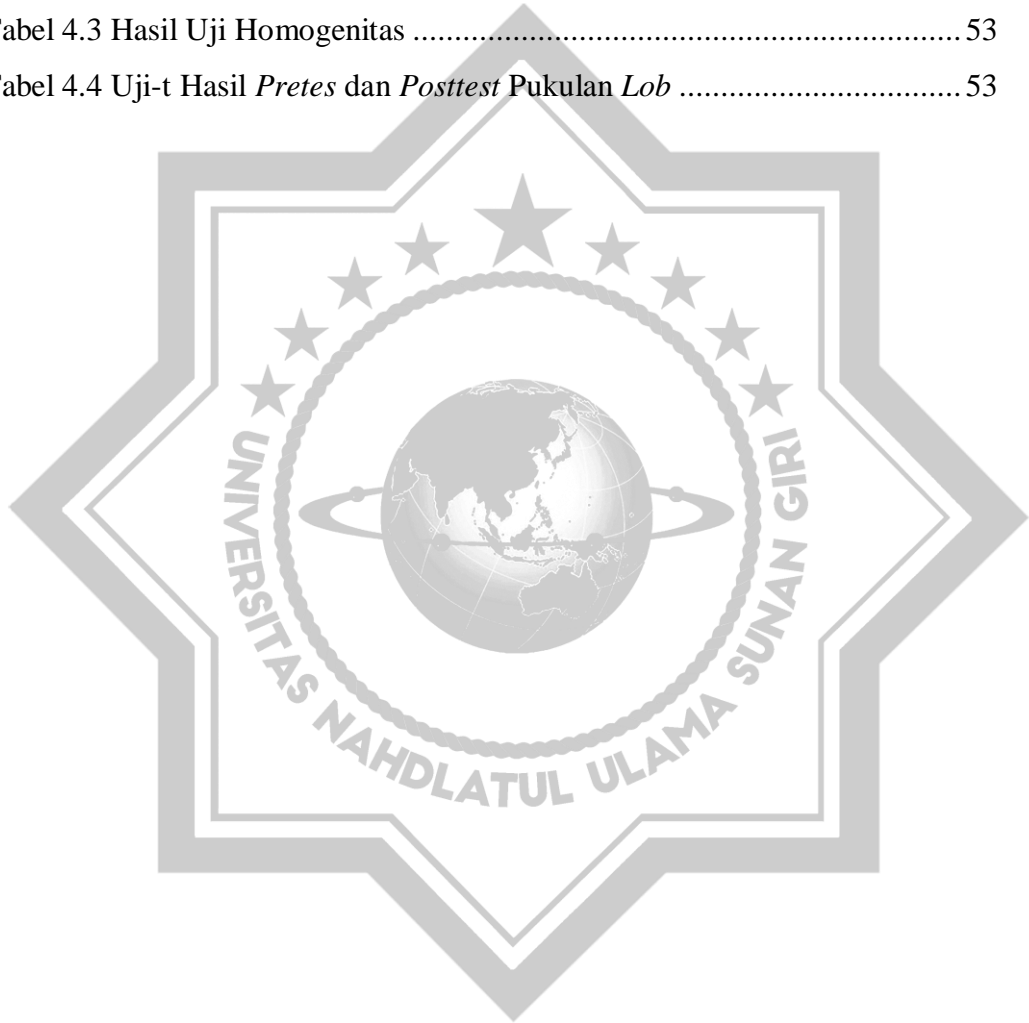
3.4. Definisi Operasional Variabel	45
3.5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1. Hasil Penelitian.....	51
4.2. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma Penilaian Kemampuan Pukulan <i>Lob</i>	48
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Lob</i>	52
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 4.4 Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pukulan <i>Lob</i>	53



UNUGIRI

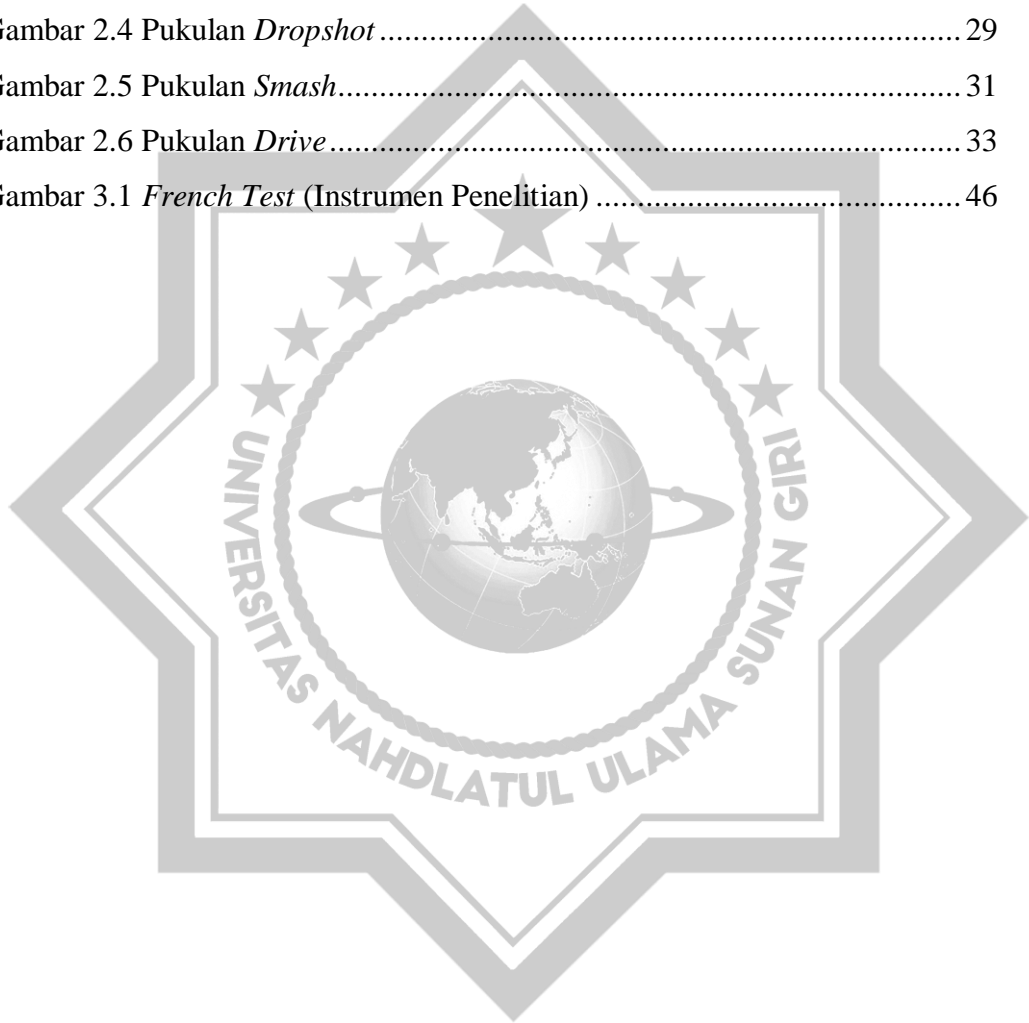
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir.....	42
Bagan 3.1 Metode Penelitian <i>One-group Pretest-Posttest Design</i>	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Latihan lempar <i>shuttlecock</i>	20
Gambar 2.2. Latihan <i>Shadow</i>	22
Gambar 2.3 Pukulan <i>Lob</i>	27
Gambar 2.4 Pukulan <i>Dropshot</i>	29
Gambar 2.5 Pukulan <i>Smash</i>	31
Gambar 2.6 Pukulan <i>Drive</i>	33
Gambar 3.1 <i>French Test</i> (Instrumen Penelitian)	46



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian dari Fakultas.....	63
Lampiran 2. Keterangan Penelitian dari PB. Angkling Kusuma Bojonegoro .	64
Lampiran 3. Keterangan Penelitian dari PB. Angkling Kusuma Bojonegoro .	65
Lampiran 4. Keterangan Expert Judgement.....	66
Lampiran 5. Daftar Hadir Atlet PB. Angkling Kusuma Bojonegoro	68
Lampiran 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	69
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	71
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	72
Lampiran 9. Uji Homogenitas	73
Lampiran 10. Uji t.....	74
Lampiran 11. Tabel t.....	75
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 13. Rangkuman Program Latihan Lempar <i>Shuttlecock</i>	78



UNUGIRI