

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN SASARAN
KARDUS TERHADAP AKURASI SMASH BULUTANGKIS PADA UKM
BULUTANGKIS UNIMUDA SORONG**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

NOVA DWI RAMADANI

NIM. 148520122006

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN SASARAN
KARDUS TERHADAP AKURASI SMASH BULUTANGKIS PADA UKM
BULUTANGKIS UNIMUDA SORONG**

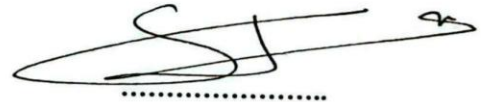
**NAMA : NOVA DWI RAMADANI
NIM : 148520122006**

Telah disetujui tim pembimbing

Pada 20 Januari 2026

Pembimbing 1

**Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN : 1426607930**



.....

Pembimbing 2

**Leo Pratama, M.Or.
NIDN : 1430109601**



.....

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN SASARAN KARDUS TERHADAP AKURASI SMASH BULUTANGKIS PADA UKM BULUTANGKIS UNIMUDA SORONG

NAMA : Nova Dwi Ramadani

NIM : 148520122006

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada: 8 Mei 2026
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial,
dan Olahraga,

Dr. Roni Andri Pramitra, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or.
NIDN. 111209002



.....

2. Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601



.....

3. Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 142679301



.....

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat larya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Sorong, 6 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan



Nova Dwi Ramadani
Nim. 148520122006

HALAMAN MOTO

”Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Masalah terbesar dalam hidup adalah keputusan yang kamu ambil sendiri, berani mengambil keputusan berarti berani juga menyelesaikan masalah besar itu”

(Nova Dwi Ramadani)

ABSTRAK

Nova Dwi Ramadani / 148520122006 **“PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN SASARAN KARDUS TERHADAP AKURASI SMASH BULUTANGKIS PADA UKM BULUTANGKIS UNIMUDA SORONG”** Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Mei, 2026. Kendala yang ada pada anggota UKM adalah dari segi akurasi terbilang masih kurang sempurna karna masih banyak anggota saat melakukan smash *kock* yang di lesatkan ke bidang lapangan lawan tidak menukik tajam tepat ke sasaran yang seharusnya, salah satu latihan yang dapat di gunakan anggota untuk mengubah teknik *smash* pada cabang olahraga bulutangkis yang belum sempurna dapat di lakukan latihan *drill*, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* menggunakan sasaran kardus dari sebelum di adakan penelitian dan setelah di adakan penelitian ini pada akurasi pukulan *smash* bulutangkis pada UKM Bulutangkis Unimuda Sorong. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan *desain One Group pre-test dan post-test desain*. dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 74 anggota UKM. Dan sampel dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 13 anggota UKM. Dalam pengujian ini peneliti melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk yang dihitung menggunakan SPSS. Diketahui nilai signifikan yaitu 356 artinya ($356 > 0,05$), Maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji Paired Samples Test, Nilai signifikan yang di dapat adalah 002 yang berarti nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05, ($002 < 0,05$) maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi smash bulutangkis UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong.

Kata kunci: latihan *drill*, Akurasi smash bulutangkis.

ABSTRACT

Nova Dwi Ramadani / 148520122006 **"THE INFLUENCE OF THE DRILL TRAINING METHOD USING CARDBOARD TARGETS ON THE ACCURACY OF BADMINTON SMASH IN UNIMUDA SORONG BADMINTON SMASH"** Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Language, Social and Sports Education, Muhammadiyah Education University (UNIMUDA) Sorong. May, 2026. The problem that UKM members have is that in terms of accuracy, it is still not perfect because there are still many members who, when they do a smash shot, which is shot into the opponent's court, does not dive sharply to the target it should be. One of the exercises that can be used by members to change their smash technique in the sport of badminton which is not yet perfect, they can do drill drills. This research aims to find out the effect of the drill practice method using cardboard targets before the research was conducted and after this research was conducted on hitting accuracy. badminton smash at Unimuda Sorong Badminton UKM. The type of research used is quantitative with experimental methods and One Group pre-test and post-test designs. In this study, the population was 74 UKM members. And the sample in this study, researchers involved 13 UKM members. In this test the researcher carried out a normality test using Shapiro-Wilk which was calculated using SPSS. It is known that the significant value is 0.356, meaning ($0.356 > 0.05$), so it can be concluded that the data obtained in this study is normally distributed. Testing the hypothesis in this study used the Paired Samples Test. The significant value obtained was 0.002, which means the significant value is smaller than 0.05, ($0.002 < 0.05$) so it can be concluded that the hypothesis is accepted or there is an influence of drill training using cardboard targets on the badminton smash accuracy of UNIMUDA Sorong Badminton UKM.

Keywords: drill practice, badminton smash accuracy.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala limpahan berkat serta rahmat-Nya, dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik, maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Untuk sosok luar biasa bagi penulis yaitu kedua orang tua saya yang tercinta dan tersayang, yang setiap tetas keringatnya selalu untuk anaknya dan setiap doanya untuk keberhasilan anaknya
2. Untuk saudara kandung saya satu-satunya Cucun Noriyanti, S.Pd., Gr. yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada saya, sehingga menjadi penyemangat untuk saya dalam proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
3. Untuk almamaterku UNIMUDA Sorong yang telah menjadi wadah penulis untuk menuntut ilmu serta memberikan pengalaman selama kurang lebih 4 tahun ini.
4. Untuk dosen pembimbing saya, Bapak Saiful Anwar, M.Pd. dan Bapak Leo Pratama, M.Or. yang telah meluangkan waktu, fikiran dan tenaganya untuk membimbing penulis sampai dengan terselesainya skripsi ini.
5. Untuk keluarga baik, yang selalu memberikan semangat, dukungan serta motivasi agar saya cepat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada diri sendiri, Nova Dwi Ramadani yang telah kuat bertahan sejauh ini melewati setiap lika-liku keadaan yang tidak bisa ditebak, saya bangga dengan diri saya sendiri mari terus kuat untuk menghadapi hari esok.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Oprasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Bulutangkis	9
2. Pukulan <i>Smash</i>	10
3. Akurasi	12
4. Latihan <i>Drill</i>	13
B. Kerangka Berfikir	14
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu Dan Tempat.....	17
C. Populasi Dan Sampel	18

D. Teknik Pengumpulan Data.....	19
E. Intumen Penelitian.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	22
1. Uji Normalitas	22
2. Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Deskripsi Dan Hasil Penelitian	24
B. Uji Normalitas	25
C. Uji Hipotesis.....	27
D. Pembahasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	33
RIWAYAT HIDUP	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bulutangkis.....	10
Gambar 2.2 Pukulan Smash	11
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir	16
Gambar 4.1 Diagram Pre-Test dan Post-Test	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan	21
Tabel 4.1 Uji Normalitas	25
Tabel 4.2 Uji Hipotesis	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	33
Lampiran 2. Balasan Penelitian.....	34
Lampiran 3. Jadwal Penelitian	35
Lampiran 4. Pre-Test.....	36
Lampiran 5. Post-Test	37
Lampiran 6. Dokumen Penelitian.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Dengan demikian yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah shuttlecock menggunakan raket, melewati net ke daerah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan point. (Intan Primayanti , Isyani 2019).

Permainan ini dimulai dengan cara Jmenyajikan bola atau servis dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga lintasan bola menyilang. Permainan bulu tangkis umumnya dimainkan oleh minimal dua orang yang saling berhadapan atau orang empat orang pemain, yang artinya dua orang melawan dua orang.

Bulutangkis memiliki sejarah yang panjang dan mengejutkan mengingat perkenalannya relatif cepat sebagai cabang olahraga yang tergabung dalam Olimpiade. Bulutangkis ditemukan sejak lama, setidaknya 2000 tahun dalam permainan battledore yang telah dimainkan

di negara India, Yunani dan Cina. Bulutangkis atau badminton mengambil namanya dari *Badminton House* di *Gloucestershire*, rumah *Duke of Beaufort*, tempat olahraga itu dimainkan. Secara kebetulan, *Gloucestershire* sekarang menjadi basis bagi Federasi Bulutangkis Internasional. (Sigit Nugroho, 2020).

Sejalan dengan meluasnya perkembangan bulu tangkis, tercetuskanlah sebuah ide untuk membentuk organisasi bulu tangkis internasional yang menjadi wadah kegiatan-kegiatan permainan bulutangkis dunia. Perkumpulan olahraga bulu tangkis sedunia dibentuk dengan nama *International Badminton Federation (IBF)* pada tanggal 5 Juli 1934.

Permainan bulutangkis tentunya membutuhkan sarana dan prasarana untuk menunjang keberhasilan kegiatan ini, sarana dan prasarana yang di butuhkan untuk bermain bulutangkis di antaranya ada raket, sepatu, net, *shuttlecock*, dan tentunya lapangan.

Dan adapun teknik-teknis dasar permainan bulutangkis di antaranya ada teknik memegang raket dan teknik pukulan, taknik memegang raket yang paling mendasar diantaranya ada *american grip*, *forehand grip*, dan *backhand grip*, dan adapun teknik pukulannya seperti pukulan *servis*, *lob*, *dropshot*, *drive*, *netting*, dan *smash*.

dari beberapa teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, ada satu teknik yang sangat populer dan menjadi teknik pukulan andalan para pemain bulutangkis untuk mendapatkan point, teknik pukulan itu bernama teknik *smash*.

Smash adalah pukulan yang keras dan tajam kebawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan *smash* berfungsi sebagai perusak pertahanan lawan serta serena untuk mengumpulkan angka. ada lima macam pukulan *smash* pada bulutangkis, yaitu pukulan *smash* penuh, potong, melinkar, *flick* dan *backhend smash*. Satu diantara lima macam pukulan *smash* tersebut adalah pukulan *smash* yang di lakukan dengan daun raket sepenuhnya (Tohar, 1992). Untuk memperdalam pukulan *smash* penuh perlu latihan khusus terhadap pukulan tersebut. Yang pertama dalam mempelajari pukulan *smash* penuh adalah memberikam kesempatan yang banyak kepada pemain untuk melakukan pukulan ini. Pertama-tama seorang pemain meberikan umpan dan pemain lainnya melakukan pukulan *smash* kemudian pukulan tersebut dirangkai dengan pukulan yang lain sehingga menjadi pukulan pola pukulan. (Tohar, 1992).

Seperti yang sudah di jelaskan di atas tentang pengertian *smash*, teknik pukulan ini adalah teknik yang keras yang mengarah ke bidang lapangan lawan untuk mendapatkan *point*, teknik ini tentunya membutuhkan *power* untuk memukul *kock* yang akan di arahkan ke bidang lapangan lawan,

Power adalah kekuatan otot yang bekerja dalam waktu singkat. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. (Sudewa, 2015).

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, adalah salah satu kampus muhammadiyah yang ada di tanah Papua lebih tepatnya kampus ini berada di Jalan KH. Ahmad Dahlan No.1, Mariat Pantai, Aimas,

Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya, Kampus ini memiliki 7 Fakultas dan 26 Program studi di dalamnya,

Dan tentunya di dalam Universitas ini memiliki banyak sekali Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), salah satunya adalah UKM olahraga Bulutangkis atau yang sering di kenal dalam lingkungan Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan nama Unimuda *Badminton Club* (UBC), UKM ini di anggotai dari beberapa Mahasiswa aktif yang ada di UNIMUDA, adapun kegiatan-kegiatan yang di lakukan dalam UKM ini tentunya adalah tentang keolahragaan yang fokus ke cabang olahraga badminton/bulutangkis, banyak sekali pembelajaran tentang bulutangkis di dalam UKM ini dari mulai pengenalan awal apa itu bulutangkis sampai ke teknik-teknik mematikan yang di pakai dalam permainan bulutangkis.

Tetapi walaupun di dalam UKM ini beranggotakan Mahasiswa-Mahasiswa yang gemar terhadap olahraga bulutangkis, belum tentu semua anggotannya mahir dalam olahraga yang satu ini, masih ada beberapa anggota yang masih tahap pengenalan tentang olahraga yang satu ini dan adapun anggota yang sudah terbilang lama mengenal olahraga ini tetapi masih kurang menguasai teknik-teknik yang ada di olahraga bulutangkis, salah satunya adalah teknik *smash* teknik yang terkenal sangat mematikan dan menjadi teknik andalan para pemain bulutangkis, masih banyak para anggota UKM yang kurang maksimal dalam teknik ini.

Dan dari hasil pengamatan peneliti khususnya pada saat peneliti masih aktif menjadi anggota UKM ini, peneliti mendapatkan salah satu masalah

khususnya pada cabang olahraga bulutangkis di bagian teknik *smash* pada cabang olahraga bulutangkis, masi banyak anggota UKM yang belum sempurna dalam melakukan *smash*, dari segi kelenturan, kecepatan, dan *power* mahasiswa sudah baik, tetapi dari segi akurasi terbilang masih kurang sempurna karna masih banyak anggota saat melakukan *smash kock* yang di lesatkan ke bidang lapangan lawan tidak menukik tajam tepat ke sasaran yang seharusnya, justru *kock* tersebut masih melambung tinggi ke kanan, kiri, dan bahkan ke belakang menuju luar lapangan, hal ini tentunya adalah masalah yang harus di perhatikan dan di perbaiki pada anggota UKM.

Salah satu latihan yang dapat di gunakan anggota untuk mengubah teknik *smash* pada cabang olahraga bulutangkis yang belum sempurna dapat di lakukan latihan *drill*, metode latihan *drill* adalah sebuah metode yang mengutamakan latihan yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan tetentu terhadap pengetahuan yang telah dipelajari, Menurut pengertian dari kamus besar bahasa Indonesia (1997:243) yakni: “*drill* yang berarti latihan yang diulang-ulang diwaktu yang singkat.” Metode latihan *drill* yang diberikan untuk melatih permainan difokuskan pada penguasaan keterampilan teknik dasarnya. latihan ini menekankan kepada pencapaian tujuan untuk menguasai teknik dasar permainan. Metode latihan *drill* ini dapat meningkatkan teknik keterampilan dari pada pemain atau anak didik. Depdiknas (2003:276) seperti arti kata *drill* yang terdapat dalam kamus bahasa Indonesia yaitu: “Melakukan dalam waktu singkat, selanjutnya dinyatakan bahwa *drill*

adalah melatih (ketangkasan, kecakapan, dan sebagai berikut) dengan cara mengulang-ulang.” Menurut Daradjat dkk,(2001). metode *drill* adalah cara mengajar dengan latihan berulang-ulang untuk menanamkan kebiasaan tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat di katakan latihan dengan metode *drill* membantu anggota UKM meningkatkan teknik smash bulutangkis menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang di temukan peneliti Pada anggota UKM pada teknik smash cabang olahraga bulutangkis, dalam hal ini peneliti mencoba membantu anggota guna memecahkan masalah ini agar anggota bisa meningkatkan teknik smash pada cabang olahraga bulutangkis dengan menggunakan metode latihan *drill* maka dari masalah yang ada, peneliti ingin menarik judul “*Pengaruh Metode Latihan drill Menggunakan Sasaran Kardus Terhadap Akurasi Smash Bulutangkis Pada UKM Bulutangkis Unimuda Sorong*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya yaitu:

Apakah ada pengaruh dari metode latihan *drill* menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis pada UKM Bulutangkis Unimuda Sorong?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* menggunakan sasaran kardus dari sebelum di adakan penelitian dan setelah di adakan

penelitian ini pada akurasi pukulan *smash* bulutangkis pada UKM Bulutangkis Unimuda Sorong.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan ataupun untuk mengembangkan lebih lanjut sehingga dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi UKM Bulutangkis Unimuda Sorong, bagi peneliti sendiri, ini sangat bermanfaat dalam menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti sendiri. Dan adapun manfaat lainnya yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang pengaruh metode latihan *drill* pada teknik *smash* bulutangkis UKM Bulutangkis unimuda sorong, dan hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

a) Variabel Bebas

Variabel bebas atau variabel (X) bisa diartikan sebagai variabel yang mempengaruhi atau memberikan dampak terhadap variabel lainnya. Seperti kali ini variabel bebasnya adalah latihan *drill* dengan sasaran kardus.

Metode latihan *drill* adalah sebuah metode yang mengutamakan latihan yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan tertentu terhadap pengetahuan yang telah dipelajari.

Metode *drill* adalah cara mengajar dengan latihan berulang-ulang untuk menanamkan kebiasaan tertentu. (Daradjat ddk, 2001).

b) Variabel Terikat

Variabel terikat atau variabel (Y) adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Seperti kali ini variabel terikatnya adalah teknik pukulan *smash* pada bulutangkis.

Teknik *smash* dalam bulu tangkis adalah pukulan keras dan tajam yang diarahkan ke bawah lapangan lawan, biasanya dilakukan dari posisi atas kepala. Tujuan utama *smash* adalah untuk mematikan lawan dengan membuat kok sulit dikembalikan karena kecepatannya yang tinggi dan arah yang menukik.

Smash merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Salah satu teknik untuk mendapatkan poin atau angka antara lain adalah melakukan smash. (I Ketut Agus Artha, 2021).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan, adapun ukuran lapangan bulutangkis adalah panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. dengan demikian yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan point. (Intan Primayanti , Isyani 2019). Permainan ini dimulai dengan cara menyajikan bola atau servis dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga lintasan bola menyilang. Permainan bulutangkis umumnya dimainkan oleh minimal dua orang yang saling berhadapan atau orang empat orang pemain, yang artinya dua orang melawan dua orang.



Gambar 2.1 Bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis, sangat membutuhkan gerakan reflek dan tingkat kebugaran yang baik dikarenakan *shuttlecock* harus dimainkan di udara dan memiliki aturan tersendiri agar *shuttlecock* yang dijatuhkan pada lapangan lawan mendapatkan poin. Setiap kategori permainan (tunggal dan ganda) memiliki aturan yang berbeda (Subarkah & Marani, 2020).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan permainan yang dapat dimainkan dua orang (tunggal) dan empat orang (ganda), dengan menggunakan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* ke arah lapangan lawan dengan cara memukul *shuttlecock* dengan keras atau bahkan dengan cara memukul pelan menggunakan trick tipuan untuk mengecoh lawan.

2. Pukulan *Smash*

Salah satu teknik dasar yang dibahas pada penelitian ini yakni *smash*. Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan

cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan smash merupakan sebuah pukulan di atas kepala dengan sasaran kebawah lapangan lawan dan harus dilakukan dengan sekuat tenaga (Dewanta, 2016).

Smash adalah pukulan yang keras dan tajam kebawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan smash berfungsi sebagai perusak pertahanan lawan serta sarana untuk mengumpulkan angka. Ada lima macam pukulan smash pada bulutangkis, yaitu pukulan smash penuh, potong, melinkar, *flick* dan *backhend smash*. Satu diantara lima macam pukulan smash tersebut adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan daun raket sepenuhnya (Tohar, 1992).



Gambar 2.2 Pukulan Smash

Pukulan smash dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu: cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya *shuttlecock* yang di pukul melaju dengan cepat ke arah bidang kosong. Tepat artinya posisi *shuttlecock* yang di pukulkan jatuh diarah yang diinginkan. Sedangkan *akurat* artinya penempatan jatuhnya bola di tempat yang diinginkan dan sulit dijangkau oleh lawan. *Smash*

merupakan suatu pukulan yang dilakukan oleh atlet secara kuat dan harus dilakukan pada posisi yang benar agar lawan sulit untuk mengembalikan *shuttlecock*. Dalam melakukan *smash*, atlet harus memperhatikan akurasi agar mampu melakukan *smash* dengan baik

Dapat disimpulkan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan yang sangat mematikan karena pukulan ini sangatlah keras dan meniadakan tajam ke arah bawah bagian lapangan lawan sehingga lawan akan susah untuk menebak jatuhnya arah bola.

3. Akurasi

Akurasi adalah kemampuan atlet untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran (target). Dengan demikian dapat dikatakan akurasi (ketepatan) merupakan kata yang berasal dari kata tepat yang berarti lurus (arah dan tujuannya) dalam mencapai suatu tujuan.

Dalam olahraga bulutangkis diperlukan adanya konsentrasi yang tinggi pada atlet baik saat latihan maupun saat sedang bertanding. Konsentrasi memiliki peran yang sangat penting, jika atlet kehilangan konsentrasi maka dapat menyebabkan penurunan akurasi pada pukulan yang dilakukan sehingga jatuhnya *shuttlecock* tidak tepat pada sasaran. Akurasi *smash* menjadi hal yang penting akan tetapi berdasarkan penelitian terdahulu bahwa masih terdapat atlet yang memiliki akurasi *smash* yang kurang baik (Arisman et

al., 2018:15; Armanda et al., 2021:788; Cendra, 2018:70). Akurasi *smash* masih menjadi masalah yang nampak pada atlet secara umum dan tentunya hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor.

Sebagai sebuah cabang olahraga yang bersifat multidimensional maka permainan bulutangkis dipengaruhi oleh banyak faktor. Bukan hanya faktor fisik melainkan juga faktor psikologis memiliki peran yang besar dalam permainan atlet bulutangkis, apalagi jika dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan.

Kita sering menjumpai atlet yang secara fisik dalam kondisi yang baik, disiplin mengikuti latihan dan telah menguasai teknik bermain dengan baik akan tetapi ketika bertanding dalam lapangan dia menampilkan performa yang kurang baik disebabkan karena kondisi psikisnya yang kurang siap (Wijaya, 2018:37).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), akurasi yaitu kecermatan ketelitian, dan ketepatan. Akurasi pun dapat diartikan sebagai akurat, yakni teliti, saksama, cermat, tepat benar.

4. Latihan *Drill*

Metode latihan *drill*, menurut beberapa ahli, adalah cara mengajar yang melibatkan pengulangan aktivitas atau gerakan secara terus-menerus untuk memperkuat keterampilan atau membentuk kebiasaan. Tujuannya adalah agar keterampilan tersebut menjadi permanen dan dikuasai dengan baik.

Berkaitan dengan metode drill menurut Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001) menyatakan pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis.

Adapun pendapat dari Sugiyanto (1993) menyatakan bahwa dalam pendekatan drill siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak.

Metode *drill* sangat relevan untuk menanamkan kebiasaan, termasuk dalam konteks ibadah, melalui pengulangan yang terus-menerus. (Daradjat, dkk. 2001).

Dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan metode drill merupakan cara latihan dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

B. Kerangka Berfikir

Bulutangkis merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh 2 orang atau empat orang. Dengan menggunakan raket sebagai alat untuk memukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang di pukul. Atau bisa dikatakan bahwa *shuttlecock* yang dimainkan tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga pada permainan

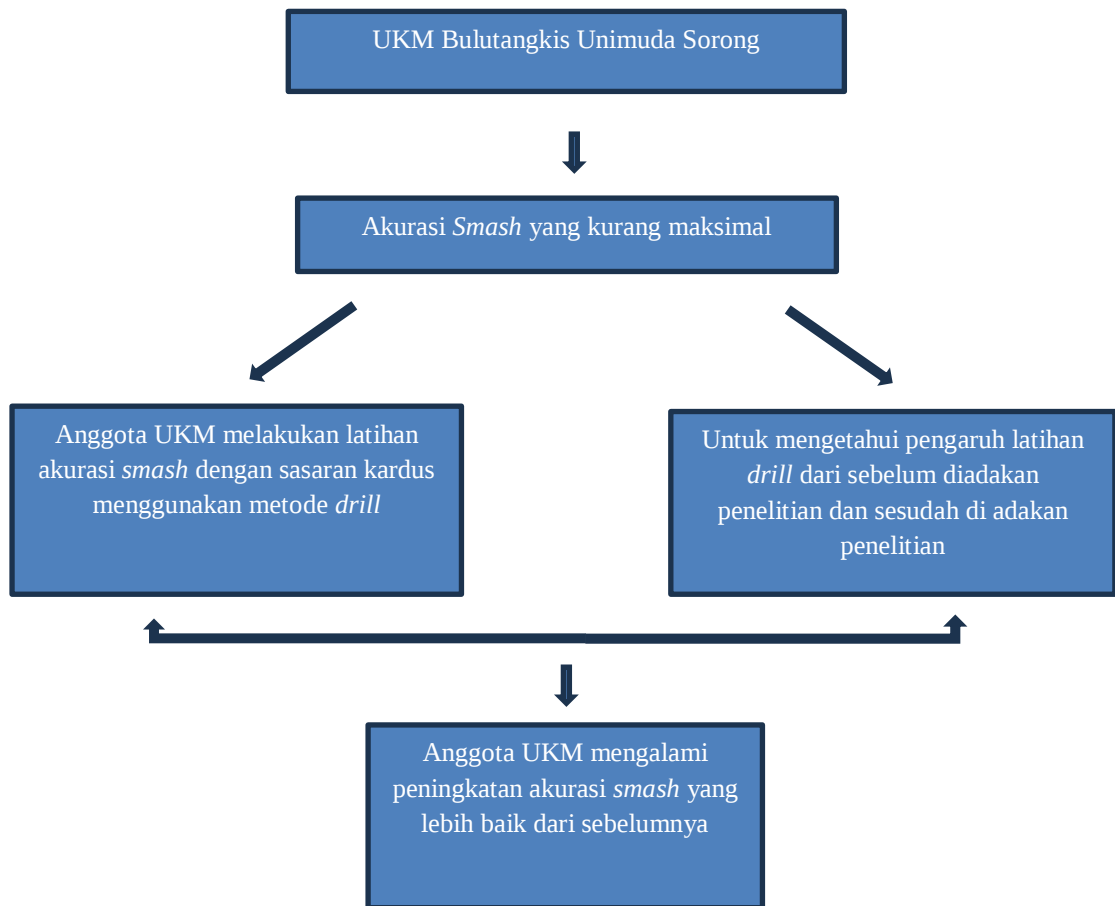
ini dibutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. (Hadad Sanjaya, 2024.)

Dalam cabang olahraga bulu tangkis, pukulan *smash* adalah pukulan keras dan menukik ke bawah, yang mengarah ke bidang lapangan lawan, dengan tujuan untuk mendapatkan poin atau mematikan pergerakan lawan. Pukulan ini biasanya dilakukan saat *shuttlecock* berada di atas kepala pemain, sehingga pemain akan memanfaatkan momen ini untuk melakukan teknik *smash*.

Tetapi seringkali pukulan *smash* yang dilakukan pemain bulutangkis sedikit ada kekurangan seperti, kurangnya power atau kurangnya akurasi yang baik sehingga lawan akan bisa mengembalikan *shuttlecock* ke arah pemain lagi dengan mudah, kekurangan yang sangat sering dilakukan pemain pada saat melakukan pukulan *smash* biasanya adalah akurasi yang kurang tepat sasaran, hal ini tentunya sangat merugikan pemain bulutangkis, dan akurasi harus secepatnya diperbaiki agar tidak menjadi hal yang sangat merugikan pemain pada saat bermain bulutangkis, hal yang harus dilakukan adalah berlatih akurasinya semaksimal mungkin, latihan yang bisa meningkatkan akurasi *smash* adalah dengan latihan *drill*.

Latihan *drill*, menurut beberapa ahli, adalah cara mengajar yang melibatkan pengulangan aktivitas atau gerakan secara terus-menerus untuk memperkuat keterampilan atau membentuk kebiasaan. Tujuannya adalah agar keterampilan tersebut menjadi permanen dan dikuasai dengan baik.

Dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *drill* dapat mengembangkan kemampuan akurasi dalam teknik pukulan smash, melalui latihan ini para pemain dapat melakukan smash dengan akurasi yang baik.



Gambar 2.2 Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010).

Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian treatment berupa metode latihan *drill*. Penelitian ini penulis menggunakan *desain One Group pre-test dan post-test desain*. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eskperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010).

Penelitian kuantitatif dipengaruhi oleh cara berpikir filsafat positivistik. Filsafat positivistik berpendapat sesuatu dikatakan ber-ada apabila dapat diukur dan diuji secara empirik (Mulyadi,2013).

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

a) Waktu

Peneltian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari 2026.

b) Tempat

Tempat untuk melakukan penelitian ini akan dilaksanakan dilapangan badminton sejahtra.

C. Populasi Dan Sampel

a) Populasi

Menurut Sugiyono (2007:132) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian disimpulkan.

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108).

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu tempat yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan masalah penelitian. dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 74 anggota UKM.

b) Sampel

Sampel adalah sejumlah anggota yang jumlahnya kurang dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Ilham Hamid, 2023).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2012:118).

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan metode *Purposiive Sampling* metode ini adalah teknik pengambilan sampel non-random di mana peneliti menentukan anggota sampel dengan

menetapkan kriteria atau pertimbangan khusus yang relevan dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan pendapat diatas sampel adalah metode pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang akan dijadikan sampel untuk menentukan ciri yang dikehendaki dari suatu populasi. Maka sampel dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 13 anggota UKM.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada awalnya teknik pengumpulan data di penelitian ini adalah dengan cara melakukan observasi pada anggota UKM, adapun cara pemberian nilai pada observasi yaitu menggunakan angka 5 sampai dengan 1, dimana angka 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup baik, 2= kurang baik, dan angka 1 = tidak baik. (Arifin, 2012:234).

Dan peneliti akan mengambil anggota untuk menjadi sampel penelitian pada anggota yang hanya mendapatkan point 1-2.

Adapun cara pengumpulan data di penelitian ini yaitu dengan cara menyajikan 10 kock yang di berikan pada subjek melalui umpan lambung dan kock akan di lesatkan subjek ke sasaran kardus, setiap kock yang mengenai sasaran akan di hitung 1 point sedangkan untuk kock yang tidak mengenai sasaran akan di hitung 0 point.

Pre -test dilakukan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan akurasi semesh sebelum diberikan *Treatment*, dan *Post-test* dilakukan untuk mengumpulkan data perkembangan ketepatan akurasi *semsh* setelah dilakukan *Treatment*. Pengumpulan data *Post-test* sama persis dengan apa

yang dilakukan pada saat *Pre-test*, yaitu dengan cara menghitung setiap kock yang berhasil mengenai sasaran kardus yang di lesatkan olah subjek.

Dan tidak lupa pula dokumentasi untuk menunjang isi dari penelitian ini, Menurut Sugiyono (2018:476) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Teknik dokumentasi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dokumentasi foto.

E. Instumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010) dalam (Seta, 2015) Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data.

Sarana dan prasarana yang digunakan.

1. Lapangan
2. Jaring Net
3. Raket
4. Shutelkock
5. Kardus

Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur ketepatan akurasi smesh anggota UKM yang di arahkan ke kardus, smesh tersebut dinyatakan gagal apabila kock tidak mengenai tepat pada sasaran kardus yang telah disiapkan peneliti,

cara menilainya adalah ketika *kock* yang di lesatkan subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini dengan pukulan *smsah* mengenai kardus maka pointnya adalah 1, dan apabila *kock* tidak mengenai kardus pointnya adalah 0, masing-masing anggota mendapatkan jatah sebanyak 10 *kock* untuk dilesatkan ke kardus dengan cara *smsah*.

<i>Pre-Test</i>		
Jadwal	Program	Waktu
Pertemuan Pertama	a. (Pembuka) Subjek dibariskan, berdoa dan diberikan penjelasan tentang program yang akan di laksanakan. b. Melakukan pemanasan sebelum melakukan program. c. Pemberian contoh program kepada subjek. d. (Inti) Subjek melakukan <i>pre-test</i> satu-persatu dan masing-masih subjek mendapatkan 10 <i>kock</i> yang akan di tujukan pada sasaran berupa kardus dengan teknik <i>smsah</i> . e. Peneliti mencatat hasil <i>pre-test</i> yang dilakukan subjek dengan cara menghitung ada berapa <i>kock</i> yang berhasil mengenai sasaran kardus pada masing-masing subjek. f. (Penutup) Subjek di bariskan, evaluasi dan ditutup dengan doa.	a. 6 menit b. 8 menit c. 5 menit d. 15 menit e. 15 menit f. 8 menit
Program Latihan		
Jadwal	Program	waktu
Pertemuan ke-2 s.d pertemuan ke-15	a. (Pembuka) Subjek dibariskan, berdoa dan di berikan penjelasan tentang program latihan yang akan dilaksanakan. b. Melakukan pemanasan sebelum melakukan program. c. Peneliti memberikan contoh program latihan kepada subjek. d. (Inti) Subjek melakukan program latihan satu-persatu dan masing-masih subjek mendapatkan 10	a. 6 menit b. 8 menit c. 5 menit d. 25 menit e. 90

	kock yang akan di tujukan pada sasaran berupa kardus dengan teknik smsah, setiap subjek melakukan program latihan sebanyak 3 set. e. Subjek melakukan game berpasangan ganda dangan lebih mengutamakan teknik smash. f. (Penutup) Subjek di bariskan, evaluasi dan di tutup dengan doa.	menit f. 8 menit
Post-Test		
Jadwal	Program	waktu
Pertemuan terakhir	a. (Pembuka) Subjek dibariskan, berdoa dan diberikan penjelasan tentang program yang akan di laksanakan. b. Melakukan pemanasan sebelum melakukan program. c. (Inti) Subjek melakukan <i>post-test</i> satu-persatu dan masing-masih subjek mendapatkan 10 kock yang akan ditujukan pada sasaran berupa kardus dengan teknik smsah. d. Peneliti mencatat hasil <i>post-test</i> yang dilakukan subjek dengan cara menghitung ada berapa kock yang berhasil mengenai sasaran kardus pada masing-masing subjek. e. (Penutup) Subjek dibariskan, pengucapan terimakasih dari peneliti kepada subjek dan ditutup dengan doa.	a. 6 menit b. 8 menit c. 15 menit d. 15 menit e. 8 menit

Tabel 3.1 Program Latihan

F. Teknik Analisis Data

persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah untuk pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis

Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Shapiro- Wilk dengan bantuan SPSS, alasan peneliti menggunakan Shapiro- Wilk dikarenakan sampel yang di gunakan <50 .

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Paired Samples Test dengan bantuan SPSS, uji ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara sebuah treatment terhadap sebuah variabel, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka hipotesis di terima atau terdapat pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi smash bulutangkis.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi dan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti memberikan *Pre-Test* pada anggota UKM berupa tes keakurasian pukulan smash yang di arahkan ke kardus sebagai sarannya dengan jarak 6,7 m antara anggota UKM dan sasaran kardus dengan di batasi jaring neet di tengahnya, sedangkan jarak antara anggota UKM dan neet adalah 4,7 m begitu juga jarak antara sasaran kardus dan jaring neet sama persis yaitu 4,7 m, anggota diberikan kesempatan sebanyak 10 kali untuk melakukan test.

Setelah melakukan *Pre-Test* anggota diberikan *treatment* berupa latihan driil pukulan smash yang di arahkan ke sasaran kardus untuk membentuk keakurasian pukulan smash yang permanen, latihan ini dilakukan dari pertemuan ke-2 sampai dengan pertemuan ke-15, setelah memberikan *Pre-Test* dan *treatment* peneliti memberikan test akhir untuk melihat hasil dari *treatment* yang sudah diberikan sebelumnya yaitu *Post-Test*, *Post-Test* atau tes akhir ini diguna untuk melihat apakah ada peningkatan akurasi pukulan smash pada anggota UKM (Unimuda Badminton Club).

B. Uji Normalitas

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *Pre-test* dan *Post-test*, *Pre-Test* diberikan oleh peneliti pada saat sampel belum diberikan perlakuan (*treatment*) dan *post-Test* diberikan peneliti pada saat sampel sudah di berikan perlakuan (*treatment*) sehingga data *Pre-Test* dan *Post-Test* inilah yang dijadikan sebagai data dalam uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal dan tidaknya suatu data yang dianalisis dalam penelitian ini, dalam pengujian ini peneliti melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk yang dihitung menggunakan SPSS.

Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 ($<0,05$) maka data dinyatakan tidak normal, uji normalitas dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

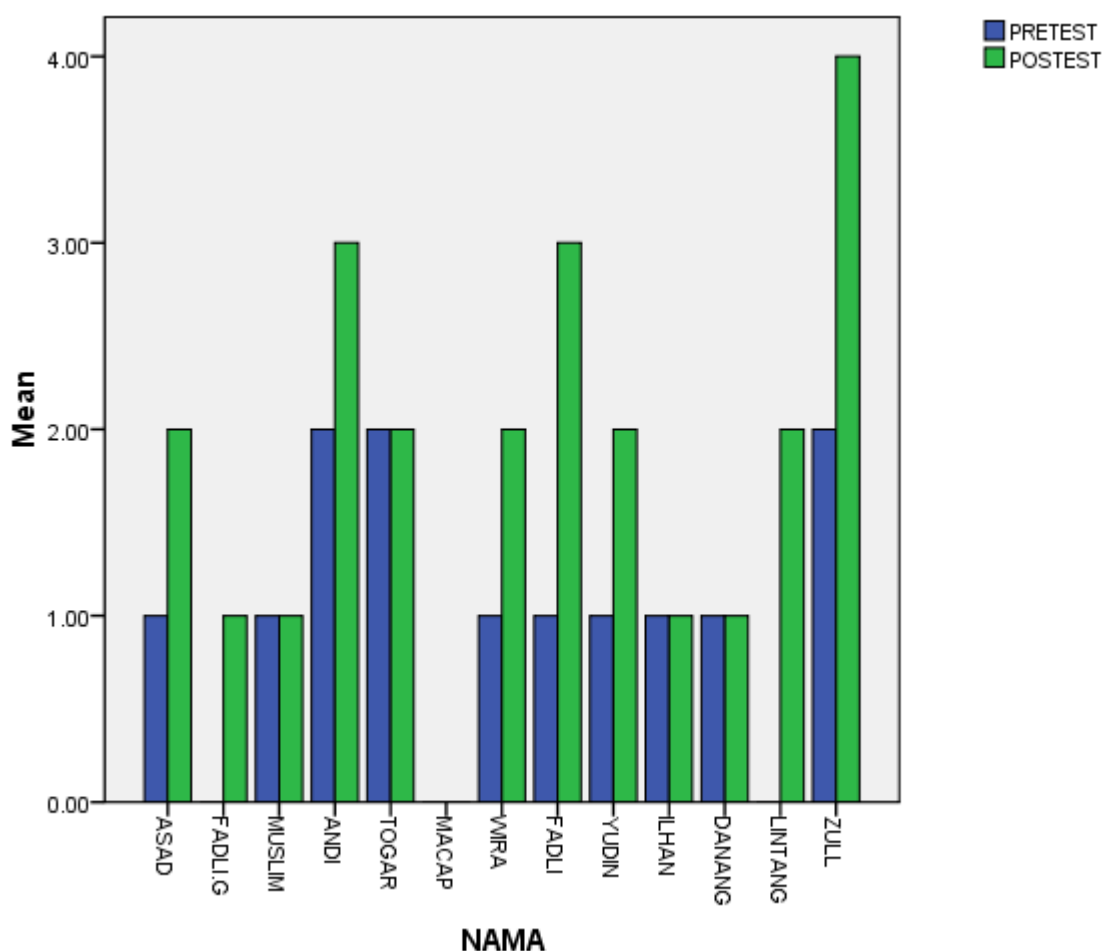
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE-TEST	.269	13	.011	.820	13	.012
POST-TEST	.212	13	.113	.931	13	.356

a. Lilliefors Significance Correction

1

4.1 Tabel Uji Normalitas

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai signifikan yaitu 356 artinya ($356 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.



Gambar 4.1 Diagram pre-Test dan post-Test

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan hasil pre-test yang terendah yaitu 1.00 dan nilai yang tertinggi 2.00 sedangkan hasil dari post-test yaitu nilai terendah 2.00 dan nilai tertinggi 4.00. Maka dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan dari hasil pre-test dan post-test.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban semestara atas rumusan masalah dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji Paired Samples Test, dalam penelitian ini uji Paired Samples Test ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara sebuah treatment terhadap akurasi smash bulutangkis UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong.

Jika nilai signifikansi $<0,05$ maka hipotesis diterima atau terdapat pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi smash bulutangkis UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong, berikut ini adalah hasil dari uji hipotesis yang menggunakan uji Paired Samples Test dalam penelitian ini.

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 PRE-TEST - POST-TEST	-.84615	.80064	.22206	-1.32998	-.36233	-3.811	12	.002

4.2 Tabel Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis hipotesis dengan menggunakan uji Paired Samples Test pada tabel diatas, nilai signifikan yang di dapat adalah 002 yang berarti nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05, ($002 < 0,05$)

maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat pengaruh latihan *drill* menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi smash bulutangkis UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *treatmen* yang di berikan kepada subjek, *treatment* yang di berikan adalah latihan keakurasian smsah bulutangkis menggunakan metode latihan *drill* dengan sasaran kardus yang di berikan pada anggota UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong, adapun urutan kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah:

1. Diadakannya *Pre-Test* dengan tujuan agar peneliti dapat melihat keakurasian smsah pada anggota UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong.
2. Pemberian *treatment* berupa latihan keakurasian smsah bulutangkis menggunakan metode latihan *drill* dengan sasaran kardus sebanyak 14 kali pertemuan.
3. Kemudia yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keakurasian smash pada anggota UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong setelah di berikan *treatment* selama 14 kali pertemuan.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan keakurasian smsah bulutangkis menggunakan metode latihan *drill* dengan sasaran kardus pada UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong dapat dibuktikan

dengan uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk yang mendapatkan nilai signifikan ($0,356 > 0,05$) dan uji hipotesis menggunakan Paired Samples Test yang mendapatkan nilai signifikan ($0,002 < 0,05$) maka dengan ini dapat di simpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk yang mendapatkan nilai signifikan ($356 > 0,05$) dan uji hipotesis menggunakan Paired Samples Test yang mendapatkan nilai signifikan ($002 < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yang di hasilkan dari metode latihan drill menggunakan sasaran kardus terhadap akurasi smash bulutangkis pada UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong.

B. Saran

1. Bagi pelatih agar dapat memberikan metode-metode latihan yang lebih bervariasi sehingga anggota UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong tidak merasa bosan pada saat latihan dan sebagai upaya meningkatkan kemampuan teknik-teknik bulutangkis.
2. Bagi anggota UKM bulutangkis UNIMUDA Sorong diharapkan lebih semangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan yang di berikan oleh pelatih agar kemampuannya dalam menguasai permainan bulutangkis semakin meningkat.
3. Bagi peneliti berikutnya agar dapat menjadi acuan dan revrensi dalam penyusunan skripsi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Daradjat, Z., dkk. (2001). *Metode Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hamid, I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Hadad, S. (2024). *Pengantar Teori Olahraga Modern*.
- Intan Primayanti, & Isyani. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bulutangkis*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1997). *KBBI Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mulyadi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugroho, S. (2020). *Sejarah dan Perkembangan Bulutangkis Dunia*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Seta, A. (2015). *Instrumen Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudewa. (2015). *Dasar-Dasar Latihan Fisik*.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohar. (1992). *Teknik Dasar Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kholison, F., Sugiyanto, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Backhand Bulutangkis Siswa MTs Tarbiyah Islamiyah, Kecamatan Air Napal, Bengkulu Utara. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 186-191.

Ketut Agus Artha. (2021). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL
DAN OLARAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
SORONG**



Nomor : 088/1.3.AU/SPm/FABIO/B/2026 Sorong, 03 Februari 2026
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.
Ketua UKM Bulu Tangkis UNIMUDA Sorong
Di_ _____
Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Nova Dwi Ramadani
NIM : 148520122006
Semester : VII (Tujuh)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Pengaruh Metode Latihan *Dril* Menggunakan Sasaran Kardus Terhadap Akurasi *Smash* Bulu Tangkis pada UKM Bulu Tangkis UNIMUDA Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 01 s.d. 15 Februari 2026

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tembusan disampaikan Kepada:

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;



Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya.
Email: fabio@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 853-7716-0908

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

	UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) BADMINTON UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG Jln.KH. Ahmad Dahlan No.1, Mariyat Pantai, Distrik Aimas, Sorong, Papua Barat Daya. Kode Pos: 98412	
---	--	---

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawa ini adalah Wakil ketua UKM Badminton Club Universitas pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Menerapkan bahwa mahasiswa Fakultas pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

Nama : Nova Dwi Ramadani
Nim : 148520122006
Prodi : Pendidikan Jasmani

Benar – benar melakukan penelitian di UKM kami dari tanggal 01 s.d. 15 Februari 2026 secara offline dengan judul penelitian **PENGARUH METODE LATIHAN DRIL Menggunakan Sasaran Kardus Terhadap Akurasi Smash Bulu Tangkis Pada Ukm Badminton (UNIMUDA) Sorong.**

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami




YUDIN
Wakil ketua UKM Badminton Club

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Jadwal Penelitian

JADWAL PENELITIAN

NO	NAMA	TANGGAL															
		1/02/24	2/02/24	3/02/24	5/02/24	6/02/24	8/02/24	10/02/24	11/02/24	13/02/24	14/02/24	17/02/24	18/02/24	20/02/24	21/02/24	24/02/24	25/02/24
1	Asad	✓	✓		✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Fadli G.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Muslim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Andi	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Togair	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
6	Mascep	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Wira	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓		✓
8	Fadli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Yudin	✓			✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓
10	Itham	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
11	Demang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Intang	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Zuli	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓

Lampiran 4. Pre-Test

1/02/2026.

PRE-TEST

NO	NAMA	POINT										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	ASad	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
2	Fadil. G	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Muslim	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
4	Andi	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
5	Tegar	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2
6	Marcus P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	wira	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8	Fadli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
9	Yudin	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
10	Ihhan	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
11	Ranang	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
12	Lintang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Zell	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2

Lampiran 5. Post-Test

25/02/2026

POST-TEST

NO	NAMA	POINT										TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Agad	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
2	Fadli. a	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
3	Muslim	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
4	Andi	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3
5	Togar	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
6	MacaP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Wira	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2
8	Fadli	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3
9	Yudin	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
10	Ikhon	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
11	Danang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
12	Lintang	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
13	Zvll	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Berdoa Sebelum Memulai Kegiatan



Pemberian Penjelasan Kepada Subjek



Pemanasan



Subjek Melakukan Latihan





Subjek Melakukan Pendinginan (*Cooling Down*)



RIWAYAT HIDUP



NOVA DWI RAMADANI, lahir di Manokwari pada tanggal 29 November 2002, anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Ayahanda Sujarwo dan ibunda Suyati. Penulis menempuh Pendidikan Sekolah Dasar pada tahun 2009 di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Masni, Kabupaten Manokwari

dan tamat pada tahun 2015, melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 11 Masni Kabupaten Manokwari dan tamat pada tahun 2018, kemudian melanjutkan Pendidikan pada Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu SMA Negeri 1 Prafi Kabupaten Manokwari dan tamat pada tahun 2021. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA), Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga (FABIO), Program studi Pendidikan Jasmani (PENJAS) S-1.