

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Shadow Drilling* Menggunakan *Shuttlecock* Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Pada Pemain Di PB Kafifa Lampung Tengah

Rake Yuzairi

181140404

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan *shadow drilling* terhadap ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh *shadow drilling* terhadap ketepatan *smash*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun.

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($12.797 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *Shadow Drilling* Terhadap Ketepatan *Smash* pada Pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Data *pretest* rata - rata 9,5 sedangkan *posttest* 15,7 dengan peningkatan 6,2.

Kata Kunci : *Shadow Drill*, Ketepatan Pukulan *Smash*

ABSTRACT

THE EFFECT OF SHADOW DRILLING EXERCISE USING SHUTTLECOCK ON SMASH STRIKE ACCURACY ON PLAYERS AT PB KAFIFA CENTRAL LAMPUNG

Rake Yuzairi

18114040

The research method used in this study is an experimental research method. This method is used to determine whether there is an effect of the treatment carried out with shadow drilling exercises on the accuracy of smash hits in badminton games. In this case, what is being investigated is the effect of shadow drilling on the accuracy of the smash. The population used in this study were PB players. Central Lampung Kafifa. Sample According to Roscoe in the book (Sugiyono, 2013), for simple experimental research, successful research is with a small sample size between 10 to 20. Then the sample used is 20 players, totaling 20 males aged 13-15 years.

From the results of data analysis, description, research results, and discussion conclusions can be drawn, namely: From the results of the t test it can be observed that t count is greater than t table ($12.797 > 1.729$) and a significant value of p is ($0.000 < 0.05$), these results explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of Shadow Drilling on Smash Accuracy in PB Players. Central Lampung Kafifa. The average pretest data is 9.5 while the posttest is 15.7 with an increase of 6.2.

Keywords: Shadow Drill, Smash Punch Accuracy