

## ABSTRAK

**Indra Wahyudi. AR, NIM. 6143321028, Perbedaan Pengaruh Latihan *Smash* Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2021.**

**(Pembimbing Skripsi : Indra Darma Sitepu, S.Pd., M.Kes., AIFO)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unimed 2021**

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen dengan perlakuan latihan *smash* sasaran tetap dan latihan *smash* sasaran berubah. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh dari latihan *smash* sasaran tetap dan latihan *smash* sasaran berubah terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2021. Populasi adalah seluruh atlet PB Indocafe Tahun 2021 yang berjumlah 45 orang.

Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling* (sampel acak bertujuan). Sebelum diberikan latihan seluruh sampel diberikan *pretest* kemampuan *smash* bulutangkis selanjutnya data tersebut digunakan sebagai landasan untuk membagi kelompok latihan yaitu latihan *smash* sasaran tetap dan latihan *smash* sasaran berubah. Latihan diberikan sebanyak 16 pertemuan dan setelah latihan selesai maka dilakukan *post tes* kemampuan *smash* bulutangkis.

Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *smash* bulutangkis. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t berpasangan dan juga uji-t tidak berpasangan. Analisis hipotesis pertama yang dilakukan dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *smash* bulutangkis kelompok latihan sasaran tetap diperoleh hasil analisis  $t_{hitung}$  sebesar 4,05 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,015 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* dengan sasaran tetap terhadap kemampuan *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021. Analisis hipotesis kedua yang dilakukan dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test* kemampuan *smash* bulutangkis kelompok latihan sasaran berubah diperoleh hasil analisis  $t_{hitung}$  sebesar 3,77 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,015 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *smash* dengan sasaran berubah terhadap kemampuan *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021. Analisis hipotesis ketiga yang dilakukan dengan menggunakan data *post-test* kemampuan *smash* bulutangkis kelompok latihan sasaran tetap dan sasaran berubah yang mana diperoleh hasil analisis  $t_{hitung}$  sebesar 1,68 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,86 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *smash* sasaran tetap dengan latihan sasaran berubah untuk meningkatkan hasil *smash* pada atlet Persatuan Bulutangkis Indocafe Tahun 2021.

**Kata Kunci : Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Kemampuan Smash**

## ABSTRACT

**Indra Wahyudi. AR, NIM. 6143321028, Differences in the Effect of Fixed Target Smash Exercises and Changed Targets on Smash Ability in Badminton Games at Indocafe Medan Badminton Association Athletes in 2021.**

**(Thesis Supervisor : Indra Darma Sitepu, S.Pd., M.Kes., AIFO)**  
**Thesis Medan : Faculty of Sports Science, Unimed 2021**

This research is experimental research with fixed target smash training and changing target smash training. This study aims to determine the differences and effects of fixed target smash training and changing target smash training on smash ability in badminton games for athletes of the Badminton Association of Indocafe Medan in 2021. The population is all PB Indocafe athletes in 2021, totaling 45 people.

The number of samples of 10 people was obtained by purposive random sampling technique (a random sample with a purpose). Before being given training, all samples were given a badminton smash ability pretest, then the data was used as a basis for dividing the training groups, namely fixed target smash training and changing target smash training. The exercise was given in 16 meetings and after the exercise was finished, a post-test of the badminton smash ability was conducted.

The research instrument for collecting data with tests and measurements is the badminton smash test. The study was conducted for 6 (six) weeks with exercise 3 (three) times a week. Statistical calculations using paired *t*-test and also unpaired *t*-test. The first hypothesis analysis was carried out using pre-test and post-test data on the ability of the badminton smash ability of the target training group, the results of the analysis were *t* count of 4.05 and *t* table of 2.015 with  $\alpha = 0.05$  ( $t_{count} > t_{table}$ ) meaning  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted. It can be concluded that there is a significant effect of smash practice with fixed targets on the smash ability of the Indocafe Badminton Association athletes in 2021. The second hypothesis analysis was carried out using pre-test and post-test data on the badminton smash ability of the target training group. *t* count is 3.77 and *t* table is 2.015 with  $\alpha = 0.05$  ( $t_{count} > t_{table}$ ) means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of smash training with changing targets on the smash ability of the Indocafe Badminton Association athlete 2021. The third hypothesis analysis was carried out using post-test data on the badminton smash ability of the fixed target practice group and the changing target, which obtained the results of the analysis *t* count of 1.68 and *t* table of 1.86 with  $\alpha = 0.05$  ( $t_{count} < t_{table}$ ) means  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. So it can be concluded that there is no significant difference between fixed target smash training and changing target training to improve smash results for the Indocafe Badminton Association athletes in 2021.

**Keyword : Fixed Target, Changing Target, Smash Ability**