

**PENGARUH PELATIHAN *SHADOW DRILL* DAN *DRILLING* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SMK NEGERI 3 SINGARAJA**

TESIS

**Oleh
NI KOMANG YUSTARINI
NIM 2029121004**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2024**

**PENGARUH PELATIHAN *SHADOW DRILL* DAN *DRILLING* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
SMK NEGERI 3 SINGARAJA**

TESIS

**Dajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi S2 Pendidikan Olahraga**

Oleh

NI KOMANG YUSTARINI

NIM 2029121004

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Tesis : Pengaruh Pelatihan *Shadow drill* dan *drilling*
Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Pada
Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3
Singaraja

Nama : Ni Komang Yustarini

NIM : 2029121004

Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas
Pendidikan Ganesha Singaraja

Telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan dalam ujian **Tesis**,
di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas
Pendidikan Ganesha Singaraja.

Singaraja, 30 Januari 2024

Pembimbing I,



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 198003112008121002

Pembimbing II,



Dr. Kadek Yogi Parta Lestmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP. 198410252008121002

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis atas Nama: NI KOMANG YUSTARINI NIM : 2029121004 ini sudah berhasil dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 30 Januari 2024

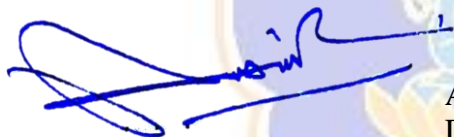


Oleh
TIM Penguji

Ketua,
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP.198003112008121002



Anggota,
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP.198410252008121002



Anggota,
Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP.197305112201121001



Anggota,
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP.197711152031121001



Anggota,
Prof. Dr. I Wayan Artanayasa. S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 197309262001121001

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,



DIREKTUR
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP.195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 29 Januari 2024

Yang memberi pernyataan,



(Ni Komang Yustarini)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah- Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengaruh Pelatihan *Shadow drill* dan *drilling* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Singaraja”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Terselesainya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak- pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmana, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
2. Prof Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd, selaku Direktur Pascasarjana Undiksha dan staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis ini;
3. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga dan selakaligus pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini;
4. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd. selaku Sekertaris Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga dan selakaligus pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;

5. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or sebagai dewan penguji yang telah banyak memberikan, bimbingan dan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini,
6. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd sebagai dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;
7. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd sebagai dewan penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan-masukan yang bermanfaat dalam penyelesaian tesis ini,
8. Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Singaraja yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Singaraja;
9. Ketut Selamat, S.Pd, selaku pembina ekstrakurikuler dan mitra penelitian di tempat melakukan penelitian yang telah banyak membantu penulis dalam melakukan penelitian;
10. Para peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Negeri 3 Singaraja yang telah terlibat banyak sebagai subyek penelitian;
11. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
12. Bapak dan Ibu selaku orang tua, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama penyelesaian tesis ini.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 29 Januari 2024
Penulis

Ni Komang Yustarini

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Tujuan Penelitian.....	4
1.5.2 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Deskripsi dan Preskripsi Teori.....	6
2.1.1 Pelatihan	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Dasar Pelatihan.....	7
2.1.3 Sistematika Pelatihan.....	8
2.1.4 Intensitas Pelatihan	11
2.1.5 Frekuensi Pelatihan.....	14
2.1.6 Bulutangkis.....	15
2.1.7 Pelatihan <i>Shadow Drill</i>	21
2.1.8 Pelatihan <i>Drilling</i>	23
2.1.9 Pelatihan Konvensional	26
2.1.10 Kelincahan.....	27
2.1.11 Kecepatan	28
2.1.12 Reaksi.....	28
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
2.2.1 Kerangka Berpikir	30
2.2.2 Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Rancang Penelitian	35
3.2 Subyek Penelitian	37
3.3 Definisi Operasional Variabel	38
3.4 Instrument Penelitian.....	39
3.5 Program Latihan	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	46
3.7 Metode Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Hasil Analisis Data	50
4.1.1 Uji Prasyarat.....	50
4.1.2 Hipotesis	53
4.2 Pembahasan	56
BAB V KE SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2. Saran.....	60
Daftar Pustaka	61
Lampiran - lampiran.....	63



DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2.1 Prediksi Rumus Menghitung Denyut Jantung Maksimal	13
Tabel 2.2 Tingkat Intensitas Latihan.....	14
Tabel 2.3 Rancang Pelatihan.....	15
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing	37
Tabel 3.2 Pembagian Siswa yang akan menjadi Subyek Penelitian	38
Tabel 3.3 Norma Kelicahan	40
Tabel 3.4 Norma Tes Kecepatan Reaksi	42
Tabel 3.5 Program Pelatihan <i>Shadow Drill</i>	42
Tabel 3.6 Program Latihan <i>Drilling</i>	44
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	50
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas Varians	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Matriks Varians.....	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas.....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	54
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	55



DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Bentuk lapangan <i>Shadow Drill</i>	22
Gambar 2.2 Bentuk Lapangan <i>Drilling</i>	26
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	35
Gambar 3.2 Ordinal Pairing Pola Huruf ‘S’	36
Gambar 3.3 <i>Lousiana State University (LSU)</i>	40
Gambar 3.4 <i>Whole Body Reaction</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	63
Lampiran 2	64
Lampiran 3	66

