Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Volume 11 Nomor 01 Tahun 2023
ISSN : 2338-798X
https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani

PENGARUH LATIHAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN *LOB FOREHAND* BULUTANGKIS

Alfin Ichwanul Ma'arif*, Nurhasan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*alfinmaarif16060464082@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan karakter adalah upaya untuk melakukan pemberdayaan akan potensi siswa guna membangun karakter pribadinya sehingga mampu menjadi seseorang yang bermanfaat untuk dirinya sendiri serta lingkungan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu penguatan pendidikan karakter yang wajib dilaksanakan oleh satuan pendidikan formal guna memperluas wawasan ataupun kemampuan peserta didik yang sudah dipelajari dari berbagai mata pelajaran. Bulutangkis merupakan pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di satuan pendidikan. Penguasaan teknik-teknik dasar pukulan memiliki andil untuk meningkatkan ketangkasan dan *skill* bermain bulutangkis. Satu di antara beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai oleh seorang pemain sebagai pukulan yang ditujukan untuk menyerang ataupun bertahan adalah *lob* atau *long forehand.* Variasi metode dalam latihan pukulan *lob forehand* dibutuhkan untuk mengajarkan tentang teknik dasar dengan cara baru yang lebih efektif serta tidak membosankan bagi siswa. Adapun tujuan penelitian digunakan sebagai sarana untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis pada siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain penelitian *One Sample Pretest Posttest Design. Purposive sampling* dilakukan sebagai cara pengambilan sampel dan didapatkan 20 siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya. Metode tes menggunakan penilaian keterampilan *forehand overhead lob* dari B.L Johnson dan J.K Nelson dengan nilai Validitas 5,6 dan nilai Reliabilitas 7,8. Hasil penelitian menunjukkan penggunakan metode latihan lempar *shuttlecock* mampu memberikan peningkatan terhadap keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis siswa. Mengacu pada hasil uji paired t-test didapatkan hasil peningkatan keterampilan *lob forehand* bulutangkis pada siswa kelas IX SMP Negeri 27 Surabaya yaitu sebesar 56,49%.

Kata kunci: bulutangkis; lempar *shuttlecock*; *lob forehand*

Abstract

Character educations is an effort to empower students' potential to build their personal character so they can become someone who is beneficial for themselves and their environment. Extracurricular activities are one method to strengthen character education that must be implemented by formal education units to broaden students' knowledge or abilities they have learned from various subjects. Badminton is an option for extracurricular activities in education units. Mastery of basic stroke techniques has a contribution to improve agility and skills to play badminton. One of the stroke techniques that must be mastered by a player to attack or defend is the lob or long forehand. A variety of training methods for forehand lob strokes are needed to teach basic techniques in a new way which is more effective and less boring for students. The research objectives are used to know how the effect of shuttlecock throwing training on improving badminton lob forehand stroke skills in class IX students of SMP Negeri 27 Surabaya. This type of research is an experiment with One Sample Pretest Posttest design. Sampling using purposive sampling and obtained 20 students of class IX SMP Negeri 27 Surabaya. The test using forehand overhead lob skill assessment from B.L Johnson and J.K Nelson with Validity value 5.6 and Reliability value 7.8. The results showed that the method of shuttlecock throwing training can improve students' badminton forehand lob skills. Referring to the results of the paired t-test test, it was shown that the increase in badminton lob forehand skills in class IX students of SMP Negeri 27 Surabaya was 56.49%.

Keywords: badminton; shuttlecock throwing; forehand lob

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam kehidupan manusia merupakan bagian yang terpenting sebagai tolak ukur kualitas setiap orang. Pendidikan adalah salah satu dasar kemajuan suatu bangsa serta dapat memberikan peningkatan pada daya saing SDM berupa keterampilan, pengetahuan dan sumber daya psikomotorik (Ardiansyah, A, Suherman, A & Saptani, 2018). Pendidikan terdiri dari banyak ilmu yang dapat diserap baik secara formal maupun non formal. Keberhasilan tahapan pembelajaran dapat memberikan peningkatan pada mutu pendidikan di sekolah dimana proses tersebut didukung dengan komponen-komponen didalamnya seperti media, metode belajar, siswa dan guru (Sobarna, Akhmad. Aditya Prasetyo, dicky Gunawan, 2016). Prinsip pelaksanaan pendidikan baik formal maupun non formal adalah setiap individu mempunyai hak untuk memperoleh seluruh materi pembelajaran termasuk pendidikan karakter. Pendidikan karakter dilaksanakan menggunakan metode pendekatan langsung pada siswa guna melakukan penanaman akan nilai moral dalam upaya melakukan pencegahan pada perilaku yang tidak diperbolehkan serta membentuk pribadi yang baik (Santrock, 2007). Pendidikan karakter merupakan sebuah pemberdayaan potensi siswa untuk membangun karakter pribadi mereka menjadi seseorang yang memiliki manfaat untuk dirinya sendiri serta lingkungan di sekitarnya.

Pelaksanaan Pendidikan karakter tercantum pada Permendikbud No. 20 Tahun 2018 mengenai Penguatan Pendidikan Karakter pada Satuan Pendidikan Formal dan salah satu bentuk kegiatan yang tercantum didalamnya adalah kegiatan Ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan wawasan ataupun *skill* yang sudah dipelajari siswa dari bermacam mata pelajaran dan pelaksanaannya dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, baik itu di dalam ataupun di luar sekolah (Suryosubroto, 1997). Satuan Pendidikan mempunyai kewajiban melakukan penyelenggaraan aktivitas ekstrakurikuler sebagai fasilitas untuk mengembangan bakat serta minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana untuk mengembangkan potensi siswa bisa memberi pengaruh yang positif untuk menguatkan pendidikan karakter. Bulutangkis adalah salah satu pilihan ekstrakurikuler yang ada di satuan Pendidikan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Subarjah disebutkan bahwa bulutangkis merupakan jenis olahraga ternama yang paling banyak disukai rakyat Indonesia bahkan dunia (Subarjah, 2010). Olahraga ini biasanya dilakukan oleh kalangan muda hingga dewasa. Pendapat lain juga mengatakan bahwa bulutangkis dapat dimainkan oleh rakyat yang tinggal di kota maupun desa serta dapat menyentuh seluruh elemen masayrakat, oleh karena itu bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat (Tohar, 1992). Tujuan permainan ini yaitu untuk mengumpulkan poin hingga mencapai 21 terlebih dahulu, poin didapatkan dengan cara memukul *shuttlecock* dengan raket sehingga mampu melewati atas net dan jatuh pada bidang lapangan lawan. Selain itu bulutangkis biasanya juga dimainkan secara tunggal dan berpasangan atau ganda yang berdiri dan saling berhadapan dipisahkan dengan net di lapangan (Aksan, 2012). Bulutangkis dapat digolongkan sebagai olahraga rekreasi untuk menghilangkan penat dan mengeluarkan keringat serta juga dapat dijadikan untuk ajang persaingan dengan tujuan mendapatkan prestasi. Pemain bulutangkis bisa memanfaatkan olahraga ini sebagai hiburan dan kesehatan mental (Tony Grice, 2007).

Bulutangkis menjadi satu di antara beberapa olahraga yang menjadi andalan Indonesia di beberapa kejuaraan internasional. Pada ajang olimpiade, bulutangkis ialah suatu cabang olahraga yang terbanyak dalam memberikan sumbangan medali bagi Indonesia yakni sebanyak 19 medali (Moningka. C & Putri, W. Y., 2021). Perkembangan bulutangkis di dunia terus meningkat, bahkan Indonesia bisa dibilang memberikan kontribusi yang besar bagi perkembangan kemampuan serta teknik bulutangkis. Dalam hal ini dibuktikan dengan Indonesia menjadi kiblat dunia dalam permainan ganda putra yang menampilkan permainan cepat dan *skill* tinggi sehingga membuat permainan menjadi lebih atraktif. Bulutangkis terus mengalami perkembangan, semakin terkenal, memerlukan keterampilan, tantangan serta menawarkan banyak kesenangan bagi para penggemar olahraga ini (Poole, 2005).

Penguasaan teknik-teknik dasar pukulan memiliki andil untuk meningkatkan ketangkasan dan *skill* bermain bulutangkis (Pratomo, A. U. D., Sugiharto., & Subiyono, 2013). Teknik dasar dalam permainan bulutangkis mencakup: gerakan langkah kaki, gerakan pergelangan tangan, cara memegang raket, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Hal yang dapat diperhatikan ketika seseorang telah menguasai teknik dasar bulutangkis adalah mampu memiliki pegangan raket yang benar, langkah yang cerdas, pegangan bulutangkis yang baik dan pukulan yang ditargetkan pada bidang lapangan lawan dengan tepat (Tohar, 1992). Teknik pukulan pada permainan bulutangkis meliputi: *Service*, *lob*, *dropshot*, *net*, *drive*, dan *smash*. Satu di antara beberapa teknik pukulan yang wajib dikuasai oleh seorang pemain sebagai pukulan yang ditujukan untuk menyerang ataupun bertahan adalah *lob* atau *long forehand*. Pukulan *lob* atau *long forehand* yakni sebuah pukulan pada permainan yang mengarah jauh kebelakang garis lapangan lawan yang dilaksanakan menggunakan metode menerbangkan *shuttlecock* dengan setinggi-tingginya (Tony, 2002). Pukulan ini juga dapat

 ISSN : 2338-798X

digunakan untuk bertahan dan menyerang. *Shuttlecock* dilambungkan tinggi ke arah belakang sebagai bentuk pertahanan agar pemain dapat kembali ketempat semula atau digunakan untuk menyerang dengan mendorong lawan bergerak kearah belakang dan menguras energi lawan (Agus Salim, 2010). Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan efektif jika pemain dapat dengan baik dan benar memegang raket, posisi badan, posisi tangan dan kaki, serta posisi raket saat kontak dengan *shuttlecock*.

Pada penelitian sebelumnya oleh Al Yusuf tentang pengaruh media *shuttlecock* gantung untuk meningkatkan hasil belajar pukulan *lob forehand* bulutangkis terlihat bahwa persentase aspek keterampilan mengalami peningkatan yaitu 47,02% dan pengetahuan meningkat 31,74% setelah dilakukan *treatment* (Al Yusuf, 2020). Pada penelitian Ahmad Muhtadis dkk., (2020) tentang pengaruh latihan umpan lempar terhadap pukulan *lob forehand* bulutangkis, terdapat sebuah kesimpulan bahwasanya perlakuan *treatment* memberi pengaruh peningkatan kemampuan sebesar 56,15% (Muhtadis A., Hariyadi K., 2020). Mengacu pada kedua penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa guna memberikan peningkatan pada kemampuan pukulan *lob forehand* bulutangkis diperlukan sebuah metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat melatih kekuatan otot lengan siswa dan menjadikan siswa mampu memahami serta menerapkan teknik pukulan lo*b forehand* secara baik dan benar.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan oleh penulis selama mendampingi guru pendidikan, Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bernama Bapak Khojar, S.Pd saat kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler) olahraga bulutangkis di SMPN 27 Surabaya, permasalahan yang penulis temukan adalah siswa kesulitan melakukan pukulan *lob forehand* secara maksimal sehingga banyak *shuttlecock* yang mengarah ke bagian tengah dan depan lapangan, sehingga memudahkan lawan untuk menyerang. Kesalahan yang biasa dilakukan siswa saat melakukan pukulan *lob forehand* adalah posisi badan sejajar dengan bola,posisi tangan yang menekuk pada saat perkenaan raket dengan *shuttlecock*, ayunan lengan yang lemah pada saat memukul *shuttlecock*, dan pada saat memukul *shuttlecock* masih banyak yang tidak tepat pada bagian tengah daun raket.

Selama melatih kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMPN 27 Surabaya, penulis mengamati bahwa siswa tidak mengalami perkembangan yang signifikan dalam menguasai teknik bermainan bulutangkis khususnya pukulan *lob forehand*. Hal ini bisa terjadi akibat metode latihan yang kurang bervariasi atau monoton ketika siswa melakukan latihan sehingga penguasaan teknik dasar pukulan *lob forehand* tidak berkembang secara maksimal.

Kemampuan fisik yang baik terutama kekuatan otot lengan berpengaruh besar pada penguasaan teknik pukulan *lob forehand* yang dilakukan oleh siswa. Terdapat berbagai metode latihan untuk mengembangkan kemampuan pukulan *lob forehand* bulutangkis, beberapa diantaranya yaitu lempar *shuttlecock*, latihan raket beban, *shuttlecock* gantung, dan latihan drill. Latihan lempar *shuttlecock* merupakan yang paling efektif diantara metode latihan yang lain dikarenakan metode ini memfokuskan pada penguatan otot lengan dan penempatan posisi badan untuk memaksimalkan kemampuan pukulan *lob forehand*. Hal ini juga dibuktikan dalam penelitian bahwa latihan lempar *shuttlecock* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* sebesar 36,83% (Aryanti, 2015). Berdasarkan beberapa penelitian serta pengamatan yang sudah peneliti sampaikan, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya penulis ingin melakukan penelitian dengan tujuan dari penelitian berikut yakni untuk mengetahui pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis dan mengetahui besarnya pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai yakni kuantitatif, dikarenakan data penelitian yang dipakai ialah angka. Penelitian yang dilakukan ialah penelitian eksperimen, karena selama penilitian berikut berlangsung peneliti akan menggunakan perlakuan (*treatment*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *lob forehand* bulutangkis siswa setelah melaksanakan latihan lempar *shuttlecock*. Penelitian berikut dilaksanakan melalui penggunaan desain *one group pretest-posttest design*, di mana peneliti akan membedakan hasil *pre-test* juga *post-test* dari peserta didik yang sudah diberi *treatment.*

T1 X T2

Keterangan:
T1: *Pretest*
X : *Treatment* (latihan lempar *shuttlecock*)
T2: *Posttest*

Sampel pada penelitian berikut yakni peserta didik atau murid kelas IX SMPN 27 Surabaya tahun ajaran 2022-2023. Pengambilan sampel pada penelitian berikut dilaksanakan melalui penggunaan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel menggunakan aspek-aspek tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria yang diperlukan yaitu

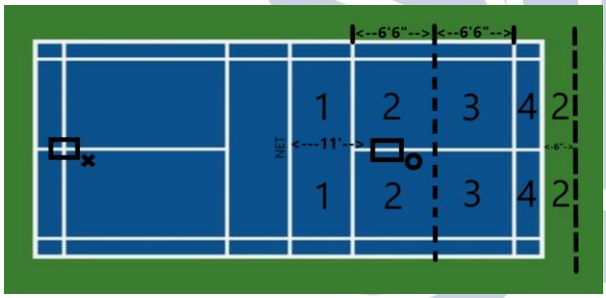
berumur 9-13 tahun, bersedia menjadi sampel penelitian dan tidak dalam kondisi sakit. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 20 peserta didik yang akan digunakan sebagai sampel.

Variabel bebas adalah latihan lempar shuttlecock (X) kemudian variabel terikat ialah pukulan lob forehand bulutangkis (Y). Metode pengumpulan data yang dipakai selama penelitian ialah metode tes. Tujuan dari metode tes ialah untuk memperoleh informasi tentang individu atau benda dengan menggunakan suatu alat yang disebut tes (Maksum, 2012).

Pretest dilakukan sekali pada awal pengambilan data *Treatment* dilakukan dalam 2 kali pertemuan. *Posttest* dilakukan sekali pada akhir pengambilan data.

Instrumen penelitian diperlukan agar kegiatan pengumpulan data dapat dilakukan secara sistematis dan efisien serta data yang didapatkan sesuai dengan yang diharapkan (Arikunto, 2006).

Prosedur pengujian menggunakan B.L. Johnson dan J.K. Nelson (1974) penilaian kemampuan *lob forehand* bulutangkis dengan skor validitas 5,6 dan skor reliabilitas 7,8 (B.L Johnson & J.K Nelson, 1974).



Gambar 1. Tata Letak Lapangan Tes

Pada tes ini dibutuhkan 4 orang penguji yaitu 1 orang sebagai *tester* untuk mengumpan bola, 2 orang sebagai *observer* untuk mengawasi dan mencatat hasil dan 1 orang sebagai pengambil *shuttlecock* yang sudah dipukul.

Tabel 1. Blanko Penilaian *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Aspek Penilaian																															
		Posisi Kaki					Posisi Tangan				Posisi Badan			Posisi Kepala			Perkenaan Raket & Shutlecock				Gerakan Lanjutan					Posisi Jatuh Shutlecock				Total Nilai
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
1																														
2																														
3																														
dst																														

Blanko penilaian tersebut telah divalidasi oleh 4 orang diantaranya 3 dosen pengampu mata kuliah bulutangkis di Fakultas Ilmu Olahraga Unesa yaitu Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd., Dra. Ika Jayadi, M.Kes. dan Dr. Oce Wiriawan, M.Kes., serta 1 orang guru PJOK SMPN 27 Surabaya yaitu Bapak Khojar, S.Pd. *Treatment* dilaksanakan di Gor Bulutangkis Kelurahan Sidotopo dan Gor Bulutangkis Pratama Tambak Wedi. Tahap pelaksanaan t*reatment* adalah sebagai berikut:

Proses penelitian secara garis besar dilakukan dalam dua tahap, yakni tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Tahap-tahap prosedur penelitian yang harus dilaksanakan yaitu: (1) Melakukan observasi awal ke sekolah yang menjadi objek penelitian pada penelitian berikut yakni SMPN 27 Surabaya, (2) Mengurus surat permohonan izin penelitian pada Dekan FIO Unesa guna menyelenggarakan penelitian pada SMPN 27 Surabaya (3) Menyiapkan daftar nama peserta didik yang hendak menjadi sampel penelitian, (4) Melakukan persiapan pada peralatan yang akan dipakai selama penelitian berlangsung. Peralatan yang dibutuhkan antara lain raket, *shuttlecock*, lapangan bulutangkis, net, peluit, lembar penilaian

Pretest dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *lob forehand* pada sampel. *Pretest* dilaksanakan di Gor Bulutangkis Kelurahan Sidotopo. Tahap pelaksanaan *pretest* sebagai berikut:

1. Sampel berdiri pada titik X yaitu bagian belakang lapangan bulutangkis bersiap melakukan pukulan *lob forehand.*
2. *Tester* mengumpan bola dengan servis panjang kearah sampel.
3. Sampel melakukan pukulan *lob forehand* dengan sasaran ditujukan ke bagian belakang lapangan lawan baik itu bagian kanan maupun kiri lapangan.
4. *Observer* memperhatikan dan menilai cara memukul serta hasil pukulan yang sudah dilakukan oleh sampel.
5. Setiap sampel memiliki kesempatan memukul sejumlah 10 kali.

Setelah melaksanakan *pretest*, hasil yang didapat kemudian dicatat dan dimasukkan kedalam blangko penilaian sampel.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

ISSN : 2338-798X

1. Sampel berdiri pada bagian tengah lapangan bulutangkis.
2. *Shuttlecock* ditata pada bagian depan lapangan di bawah net.
3. Sampel melangkah kedepan untuk mengambil *shuttlecock* kemudian melangkah kebelakang sampai pada titik X dan dilanjutkan melakukan lemparan sekuat tenaga dengan tujuan melambungkan *shuttlecock* melewati net.
4. Sampel memiliki kesempatan melempar sebanyak 10 kali setiap repetisi.
5. Setiap pertemuan *treatment*, sampel melakukan latihan lempar *shuttlecock* sebanyak 3 kali repetisi.

Treatment dilakukan selama 2 kali pertemuan dimana sampel melakukan latihan lempar *shuttlecock* secara bergantian dan dilanjutkan dengan latihan pukulan *lob forehand* secara berpasangan.

Setelah sampel diberikan *treatment* selama 2 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *posttest* pada sampel di Gor Bulutangkis Pratama Tambak Wedi. Teknik pelaksanaan *posttest* sama seperti pelaksanaan *pretest*. *Posttest* ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui hasil dari latihan lempar *shuttlecock* selama 2 kali pertemuan terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IX SMPN 27 Surabaya tentang pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	Pretest	Posttest	Selisih
Rata-rata	14.25	22.30	8.05
Standar deviasi	1.916	2.452	-
Varian	3.671	6.011	-
Nilai minimum	11	18	-
Nilai maksimum	18	26	-

Berdasar dari hasil analisis tabel 2, didapatkan hasil *Pretest* dengan jumlah skor rata-rata 14,25 dengan standar deviasi 1,916 dengan jumlah varian 3,671 yang memilki nilai *minimum* 11 kemudian nilai *maksimum* 18. Sementara itu, hasil *Posttest* didapat jumlah skor rata-rata 22,30 dengan standar deviasi 2,452 dengan jumlah varian 6,011 yang memiliki nilai *minimum* 18 serta nilai *maksimum* 26.

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.143	20	.200	.963	20	.601
Posttest	.165	20	.160	.930	20	.157

Pada penelitian berikut memakai uji normalitas *Shapiro Wilk* dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil penelitian pada tabel menunjukkan bahwa Signifikasi *pretest* dan *posttest* >0.05 yaitu 0.601 dan 0.157 maka bisa diberikan kesimpulan bahwasanya data tersebut mempunyai distribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	14.25	20	1.916	.428
	Posttest	22.30	20	2.452	.548

Tes awal atau *pre-test* memperoleh nilai mean 14.25 dari 20 data. Sebaran data (Standar Deviation) yang didapatkan yakni 1.916 dan memperoleh standar *error* senilai 0.428. Tes akhir atau *post-test* memperoleh nilai mean sejumlah 22.30. Sebaran data (standar deviation) yang didapatkan yakni 2.452 dan memperoleh standar *error* senilai 0.548.

Persoalan berikut memperlihatkan di data akhir lebih tinggi dari data awal. Namun dengan sebaran data yang makin melebar kemudian standar error menjadi makin tinggi.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples Correlation

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.622	.003

Hasil Uji *Paired samples correlation* menunjukkan angka signifikan 0.003 yang mana <0.05 artinya ada hubungan antara *pre-test* juga *post-test.*

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	-8.050	1.959	.438	-8.967	-7.133	-18.373	19	.000

Dalam hasil uji *Paired samples test* menunjukkan angka signifikansi <0.05 dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) yakni 0.000 sehingga bisa ditarik adanya kesimpulan bahwasanya ada pengaruh bermakna antara kedua data yaitu *pretest* dan *posttest*.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Peningkatan

Kelompok	Data
Mean hasil Pretest	14.25
Mean hasil Posttest	22.30
Selisih	8.05
Peningkatan	56,49%

Berdasarkan statistika deskriptif *pretest* dan *posttest*, didapatkan hasil *posttest* lebih tinggi dengan peningkatan sebesar 56,49%. Bisa diberikan kesimpulan bahwasanya latihan lempar *shuttlecock* berpengaruh dalam peningkatan keterampilan pukulan *Lob Forehand*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasar dari rumusan masalah serta hasil penelitian mengenai pengaruh latihan lempar *Shuttlecock* terhadap peningkatan keterampilan *lob forehand* bulutangkis pada peserta didik kelas IX SMPN 27 Surabaya, sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa dda pengaruh penggunaan metode latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan pukulan *lob forehand* bulutangkis pada peserta didik kelas IX SMPN 27 Surabaya dan besarnya pengaruh penggunaan metode latihan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan pukulan *lob forehand* bulutangkis.

Saran

Berdasar dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, saran yang bisa dilakukan penyampaiannya yakni (1) Guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler bulutangkis dapat menggunakan metode latihan lempar *shuttlecock* untuk meningkatkan keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis siswa, (2) Guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler bulutangkis perlu memberikan variasi dalam pembelajaran supaya peserta didik tak merasakan kebosanan melalui menggunakan metode yang sudah pernah mereka lakukan (3) Siswa dapat didorong untuk lebih sering melakukan pukulan teknik dasar dengan baik dan benar terlebih dahulu sebelum melakukan teknik pukulan yang lebih kompleks agar siswa dapat menguasai materi dan melakukan tugas gerak yang benar saat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim. (2010). *Buku Pintar Bulutangkis*. PT Intimedia Ciptanusantara.

Aksan, H. (2012). *Mahir Bermain Bulutangkis.Bandung*.

Al Yusuf, M. (2020). *Pengaruh media shuttlecock gantung terhadap peningkatan hasil belajar pukulan lob forehand bulu tangkis*.

Ardiansyah, A, Suherman, A & Saptani, E. (2018). Pengarugh Model Pembelajaran Hellison Dalam Penjas Terhadap Sikap Tanggung Jawab Siswa Di Sekolah Dasar. *Sportive, 1(1) 1-10*.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Reinika Cipta.

Aryanti, R. (2015). *Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Pada Atlet Bulutangkis Putri Di Pb. Natura Prambanan Yogyakarta. Yogyakarta*.

B.L Johnson and J.K Nelson. (1974). *Alat Tes dan Daerah Sasaran Pukulan Lob Poole Forehand and Backhand Clear Tes*.

Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian dalam Olah Raga*. Unesa University Press-2012.

Moningka. C & Putri, W. Y. (2021). *Self compassion dan motivasi berprestasi pada remaja yang aktif di klub bulutangkis*.

Muhtadis A., Hariyadi K., M. B. (2020). *Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob ForehandPeserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karangan. Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Trenggalek*.

Poole, J. (2005). *Belajar Bulutangkis*.

Pratomo, A. U. D., Sugiharto., & Subiyono, H. S. (2013). Perbedaan Hasil Latihan Umpan Balik Lob Langsung dan Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Lob Dalam Olahraga Bulutangkis Di Pb Tugu Muda Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness, 2(1)*, 1–5.

Santrock, J. W. (2007). *Child Development, elevent edition*.

Sobarna, Akhmad. Aditya Prasetyo, dicky Gunawan, S. P. C. (2016). Penggunaan Media Ular Tangga Untuk Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket. *Jurnal Olahraga*.

Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen pada

 ISSN : 2338-798X

Siswa Diklat Bulutangkis FPOK-UPI. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *3(3)*, 325–340.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2016th ed.). Alfabeta.

Suryosubroto. (1997). *proses belajar mengajar di sekolah*.

Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Olahraga*.

Tony, G. (2002). *Olahraga Bulutangkis*.

Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*.

UNESA
Universitas Negeri Surabaya