

Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan LOB Pada Siswa Bulutangkis di SMP PGRI Gunungputri

Sohbat Alam¹, Ega Trisna Rahayu², Siswanto³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: sohbatalam@gmail.com¹, ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id²,
siswanto.media@fkip.unsika.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan demi dapat mengetahui pengaruh latihan shuttlecock terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada siswa. Metode penelitian yang dipergunakan ialah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan desain eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design* dimana penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel *purposive sample*. dengan kriteria, yaitu: (1) perempuan, (2) usia 9-13 tahun, (3) memiliki kesediaan untuk menjadi sampel, (4) tidak pada kondisi sakit, (5) durasi latihan paling sedikit 6 bulan, (6) memiliki keaktifan 75%. Atas kriteria diatas maka sampel yang terpenuhi ialah 8 siswa putri. Tes kemampuan lob (French Test) merupakan instrument yang dipergunakan. Nilai reliabilitas 0,96 dan validitas 0,65. Analisis data mempergunakan uji t dengan taraf signifikansi yaitu 0,05 (5%). Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada permainan bulu tangkis di SMP PGRI Gunungputri. Dimana bisa dibuktikan dengan t hitung $7,337 > t$ tabel 2,36, dan nilai sig $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase yakni 36,83%.

Kata kunci: pengaruh lempar shuttlecock, pukulan lob, SMP PGRI Gunungputri

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of shuttlecock training on improving students' lob skills. This research is a quantitative research with the research method used is the experimental method with the design used is the experimental design *The One Group Pretest Posttest Design*. The sampling technique is *purposive sample*. with criteria, namely: (1) female, (2) 9-13 years old, (3) willing to be a sample, (4) not in a state of illness, (5) minimum exercise duration of 6 months, (6) activity 75 %. Based on these criteria, there were 8 female students who met. The instrument used is the lob ability test (French Test). The validity value is 0.65 and the reliability is 0.96. Data analysis used t test with a significance level of 5%. The results showed that there was an effect of shuttlecock throwing practice on increasing lob hitting ability in badminton games at SMP PGRI Gunungputri. These results can be proven by t arithmetic $7.337 > t$ table 2.36, and a significance value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 36.83%.

Keywords : The effect of shuttlecock throwing, lob, SMP PGRI Gunungputri

PENDAHULUAN

Menurut UU No.20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional, pendidikan ialah sebuah usaha yang secara terencana dan sadar dalam melahirkan sebuah situasi belajar dan proses pembelajaran demi peserta didik dapat dengan aktif melakukan pengembangan atas potensi dirinya demi mempunyai kekuatan spiritual, keagamaan, kepribadian, pengendalian diri, akhlak mulia, kecerdasan, serta keterampilan yang dibutuhkan diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Demi dapat menggapai tujuan pendidikan tersebut oleh karena itu seorang guru mesti mempunyai keterampilan dalam hal memilih dan menentukan strategi pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi tak membosankan. Menurut Rahayu dkk, (2018:219) Pendidikan ialah anugerah pengetahuan yang tak bisa dirampas dan bisa menolong setiap anak, pada usia yang sangat muda,

belajar untuk melakukan pengembangan dan mempergunakan kekuatan mental, fisik dan moral setiap anak, yang mereka dapatkan dari pendidikan

Olahraga ialah salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan. Olahraga juga ialah disiplin ilmu yang memiliki peran yang penting dalam menunjang kemajuan ilmu pengetahuan dan kesehatan. Perkembangan fisik memiliki pengaruh yang langsung kepada anak sebab dapat menentukan hal-hal yang dapat dilaksanakan oleh anak dan dengan tak langsung baik untuk diri sendiri ataupun orang lain (Azhuri dkk, 2020:94). Perkembangan Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan Indonesia. Permainan bulutangkis yang baik jelas tak lepas dari latihan dan pembinaan yang secara terus menerus, supaya terorganisir dengan baik. Latihan ialah sebuah proses melakukan persiapan atas organisme atlet dengan sistematis demi dapat memperoleh maksimalnya mutu prestasi dengan diberikan beban fisik dan mental yang terarah, teratur, meningkatkan, dan diulang-ulang waktunya (Djoko Pekik Irianto, 2002: 11). Pada permainan bulu tangkis, salah satu yang sangat penting setelah servis ialah pukulan lob atau pukulan panjang. Dimana kemampuan ini difungsikan untuk melakukan penyerangan kebelakang lapangan dari lawan. Pada latihan bulutangkis terdapat sebuah kelemahan yakni biasanya seorang siswa menghadapi sebuah kesulitan dalam melaksanakan pukulan lob sampai dengan jauh ke belakang masih sangat tanggung atau lemah yang mana dapat mempermudah seorang lawan dalam mengembalikan dan melakukan penyerangan. Biasanya pukulan lob dilaksanakan dengan langkah shuttlecock dipukul didepan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas lalu meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan.

Sekolah ialah sebuah sarana atau tempat yang berfungsi dalam melakukan pengembangan atas kemampuan seorang siswa terlebih atlet bulutangkis. Masukan saran terdiri dari keseluruhan fasilitas dan sumber yang memungkinkan bagi seseorang agar kelompok dapat mengikuti pembelajaran (Siswanto & Purbangkara, 2019:50) Dan siswa yang banyak di daerah Kab. Bogor menampilkan bahwa adanya sebuah perkembangan yang amat pesat, namun peneliti menemukan masalah di SMP PGRI Gunungputri yang salah satunya ialah masih kurang variatifnya jenis latihan, yang mengakibatkan timbulnya rasa bosan pada siswa, terlebih siswi putri. Khususnya siswa putri pada pelaksanaan masih ada kesalahan di teknik lob, sehingga kurang tepatnya perkenaan pada shuttlecock, seperti kurang diluruskannya tangan pada saat melakukan pukulan, apalagi masih terdapat permainan pada saat melakukan lob, shuttlecock menyangkut di net atau lebih-lebih keluar dari lapangan.

Dari pengamatan didapatkan hasil bahwa pada saat lob, terlebih apabila mempergunakan metode drill menimbulkan raut wajah siswa yang nampak kecewa dan sedih yang mengakibatkan apabila mendapatkan giliran mengeksekusi pukulan, hasilnya mengarah ke tidak maksimal.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini yaitu di SMP PGRI Gunungputri. Penelitian ini termasuk pada penelitian kuantitatif dimana mempergunakan metode eksperimen dengan mempergunakan rancangan desain eksperimen tak terdapat grup control atau The One Group Pretest Posttest Design (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tak terpisah artinya penulis sekadar mempunyai sebuah kelompok, dimana dilakukan dua kali pengukuran, pretest dilaksanakan sebelum subjek diberi perlakuan, setelah treatment (perlakuan), yang berakhirnya dengan ditutup oleh posttest. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:

$Y_1 \longrightarrow X \longrightarrow Y_2$

Desain Penelitian

(Sukardi, 2009: 18)

Ket.

Y_1 : Pretest (Pengukuran pertama)

X : Treatment (Perlakuan)

Y_2 : Posttest (Pengukuran terakhir)

Populasi di penelitian ini ialah Siswa di SMP PGRI Gunungputri tahun ajaran 2020/2021 dengan mempergunakan purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Purposive sampling ialah sebuah teknik penetapan sampel atas pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011: 85), dengan kriteria, yakni: (1) perempuan, (2) usia 9-13 tahun, (3) memiliki kesedian untuk menjadi sampel, (4) tidak pada kondisi sakit, (5) durasi latihan paling sedikit 6 bulan. Dari kriteria diatas yang bisa terpenuhi menjadi sampel yakni 8 siswa putri.

Teknik Analisis Data:

1. Uji Deskripsi Data yaitu perhitungan rata-rata, modus, median, varians dan simpangan baku.
2. Uji Persyaratan Analisis data yakni uji normalitas dan uji homogenitas.
3. Uji Hipotesis Penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diuraikan dan dijelaskan melalui tahap-tahap tertentu, dimulai dengan pendeskripsian data, uji prasyarat analisis data, dan uji hipotesis. Berikut ialah tahapan-tahapan tersebut:

1. Deskripsi Data

Data hasil penelitian hanya mempunyai satu kategori, dimana diukur pretest dan posttest. Pretest mempunyai tujuan demi bisa mengetahui kemampuan awal pukulan lob. Sehabis melaksanakan pretest selanjutnya siswa mengikuti program latihan melempar shuttlecock yang mana ialah salah satu tahap dari penelitian. Deskripsi data pada setiap pretest-posttest disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik	Posttest	Pretest
N	8	8
Mean	72,625	54,00
Median	71	53
Modus	70	50
Varians	29,69	76,28
Simpangan Baku	5,44	8,73

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Sampel berjumlah 8 orang siswi dimana memiliki rata-rata, modus, median, setelah posttest yaitu rata-rata = 72,625; modus = 70 dan median = 71. Setelah itu rata-rata, modus, median yang didapatkan oleh siswi sebelum melaksanakan treatment (pretest) yakni rata-rata = 54; modus=50 dan median = 53

2. Pengujian Pesyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas mempergunakan rumus kolmogorav-smirnov Z.

H_0 : data dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : data dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Kriteria uji hipotesis untuk uji normalitas ialah:

Teima H_0 apabila $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ atau Tolak H_0 apabila $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$.

analisis uji normalitas mempergunakan taraf 5% untuk data kemampuan pukulan lob pada siswi di SMP PGRI Gunungputri. Hasilnya bisa terlihat di table berikut:

Tabel. 2. Hasil Uji Normalitas

Pretest	0,159	0,05	Normal
Posttest	0,296	0,05	Normal

b. Uji Homogenitas

Uji Fisher dipergunakan untuk uji homogenitas. Hasil analisis homogenitas dari nilai pretest-posttest tersebut dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Hasilnya diperoleh: $F_{hitung} = 2,57$ lebih kecil dari $F_{tabel} = 5,99$. Maka dari itu bisa ditarik sebuah kesimpulan yakni adanya homogeny pada data dari kedua kelompok subjek.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Analisis data untuk uji hipotesis melakukan pengujian hipotesis uji t. Perhitungan dan pegujian hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

Hipotesis yang akan diuji

$$H_0 : \mu_1 \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \mu_2$$

Dengan kriteria pengujian yakni tolak H_0 apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan terima H_1 apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$.

SIMPULAN

Dari deskripsi hasil penelitian dan hasil analisis data serta uji hipotesis pada penelitian ini, bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut: adanya pengaruh yang signifikan latihan shuttlecock terhadap peningkatan kemampuan pukulan lop. Dalam hal ini, kemampuan pukulan lob siswa yang diajar dengan perlakuan latihan (posttest) lebih tinggi dari pada sebelum perlakuan latihan treatment. Hal ini dibuktikan dengan nilai $F_{hitung} (2,57) < F_{tabel} (5,99)$. Selain itu, dari hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji t, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah pengukuran posttest yang mana hal ini ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} (5,11) > t_{tabel} (2,45)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perberlakuan treatment berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan lon pada siswi putri di SMP PGRI Gunungputri.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2020). Survei Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Luar Bisa di Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(April), 96–103.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Hamiyah dan Muhamad. 2014. *Strategi Belajar-Mengajar di kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Huda, Miftahul. 2013. *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. 2013. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*. Jakarta: Smart.
- Puji Hastuti. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulutangkis Special Olympics*. Jakarta; Spesial Olympics Indonesia.
- Rahayu, E. T., Pratiwi, F., & Mahardhika, D. B. (2018). *Pengaruh Inovasi Media Pembelajaran Loud Ball Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 216–223.

- Riza Irwansyah. (2012). Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Tinggi Lompatan *Smash* dan Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Usia 13-17 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Siswanto, S., & Purbangkara, T. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli di SMPN 1 Tirtajaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2), 49–56.