

MENINGKATKAN KETEPATAN SERVICE BAWAH (FOREHAND)

BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA

MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG

SKRIPSI



Nama : Yostina Laturmas

Nim : 148520121078

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLARHAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

MENINGKATKAN KETEPATAN SERVICE BAWAH (FOREHAND)

BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA

MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG

Nama : Yostina luturmas

NIM : 148520121078

Proposal ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada



Tim Penguji Proposal

1. Ketua Penguji

Sugiono, M.Pd.

NIDN. 9912002391

2. Bandu Bumburo, M.Pd.

NIDN. 1409058401

3. Istiyono, S. S.P.d., MP,d.

NIDN. 0001056607



HALAMAN PERSETUJUAN

MENINGKATKAN KETEPATAN SERVICE BAWAH (FOREHAND)

BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA

MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG

Nama : Yostina Luturmas

NIM : 148520121078

Telah disetujui oleh pembimbing

Pada2024

Pembimbing I

ISTIYONO, M.Pd

NIDN. 0001056607



.....

Pembimbing II

ANTON SUKOWATI, M.Pd

NIDN. 1413028201



.....

MOTO

Apapun Yang Terjadi Pulanglah Sebagai Sarjana.

Ora Et Labora, Berdoa Dan Bekerja

(Mama Lin _ Bapa Lexi)

PERSEMBAHAN

Pujih syukur terhadap Tuhan yang Maha esa, dengan segala kerendahan hati Aku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Rasa syukur kepada **ALLAH**, atas segala rahmat, nikmat, dan berkatnya dalam menjalankan kehidupan ini.
2. Ayahanda (Alex Luturmas) dan Ibunda (Linda Saiselar/L) tercinta yang telah mendidik, membesarkan, menguatkan serta selalu mendoakan dalam setiap langkah dalam kehidupanku.
3. Diri saya sendiri karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini, Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen HIMAPENJAS yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Sahabat saya ita, Febe Dan teman-teman HIMAPENJAS Angkatan 2021 yang telah menemani dalam suka dan duka, Terimakasih atas segala waktu, Usahan dan dukungan yang telah di berikan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan servis bawah (forehand) menggunakan raket melalui latihan drill mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong. Tempat penelitian ini dilaksanakan di sport arena Kabupaten sorong provinsi papua barat daya. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober- November semester genap Tahun 2024/2025. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus upaya meningkatkan ketepatan servis bawah (forehand) bulu tangkis melalui latihan drill kordinasi mahasiswa penjas unimuda sorong telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan servis bawa (forehand). Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Kata kunci: *servisbawah(forehand),latihandrill,kordinasi*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “MENINGKATKAN KETEPATAN SERVICE BAWA (FOREHAND) BULU TANGKIS MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG” dengan lancar. Penulis skripsi ini yang pasti mengalami kesulitan dan kendala dalam pengerjaannya. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Bapak Saiful Anwar, M.pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Istiyono, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing dan memotivasi saya selama menulis Proposal ini.
5. Bapak Anton Sukowati, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing saya dan memberikan motivasi selama menulis skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen yang tak kenal lelah, menuntun dan mengajar kami dari semester satu hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memberikan motivasi, dukungan lewat doa terutama bagi Bapak dan Ibu saya.
8. Semua Teman-teman Seperjuangan mahasiswa program studi pendidikan jasmani unimuda sorong yang selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam proposal ini dapat bermanfaat. Amin

Sorong, 11 Oktober 2024

Peneliti

Yostina Luturmas

Nim : 148520121078

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan	2
C. Manfaat Penelitian	3
D. Definisi Operasionan	4
E. Tujuan Penelitia	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	15
A. Pengertian Permainan Bulu Tangkis	16
B. Teknik Dasar Bulu Tangkis	17
C. Kerangka Berfikir.....	18
D. Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis dan Desain Penelitian	22
B. Rancangan penelitian	23
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	24
D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisi Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Deskripsi Data	31
C. Hasil Pree Test Kemampuan Pukulan Long Backhand	33
D. Hasil Post Test Kemampuan Pukulan Long Backhand	35
E. Uji Normalitas.....	36
F. Uji Homogenitas	38
G. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 butir butir tes.....	20
Tabel 4.1 Tabel distribusi pretets	27
Tabel 4.2 Tabel frekuensi pretest	28
Tabel 4.3 Tabel distribusi posttest.....	29
Tabel 4.4 Tabel frekuensi posttest.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>american grip</i>	10
Gambar 2. 2: <i>forehand grip</i>	11
Gambar 2. 3: <i>backhand grip</i>	12
Gambar 2. 4: lapangan bulutangkis	18
Gambar 2. 5 <i>Shuttlecock</i>	19
Gambar 2. 6: Raket	21
Gambar 2.7 Raket beban.....	24
Gambar 2. 8 kerangka berfikir	30
Gambar 3. 1 Alur Rencana Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Histogram pretest	44
Gambar 4.1 Histogram posttest.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi berikutnya melalui pengajaran, penelitian. Dalam artian, pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan. Pendidikan merupakan suatu kebutuhan wajib yang harus dimiliki setiap manusia, sampai kapan pun pendidikan sangat dibutuhkan oleh setiap individu manusia untuk memenuhi kebutuhan dan menyempurnakan diri sebagai manusia yang berilmu, berakhlak, dan berguna dalam suatu pembangunan nasional. Jika kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 25 disebutkan "Keolahragaan Nasional disebutkan Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dalam memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler". Dari undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri peserta didik kearah tujuan pendidikan yang dicita-citakan.

Dalam hal tersebut ada berbagai faktor yang mempengaruhi sehingga hasil dari upaya meningkatkan hasil smash (forehand) bulutangkis kurang maksimal yaitu metode koordinasi drill yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa dan juga dituntut untuk dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, dalam hal ini di butuhkan konsentrasi dan kreatifitas dari seorang pendidik yang dapat menyajikan bentuk pembelajaran yang menyenangkan namun tetap dapat meningkatkan hasil terkhusus mata kuliah penjas pada materi bulutangkis dengan sub materi smash (forehand.)

Bulutangkis merupakan suatu cabang yang sangat populer di dunia, tak terkecuali di Indonesia. Bulutangkis termasuk cabang olahraga permainan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan net, raket, dan shuttlecock

dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun diluar lapangan, diatas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.

Bulutangkis memiliki tingkat keterampilan yang sulit dan kompleks dengan jumlah pengulangan dan intensitas yang cukup tinggi, terutama dalam sebuah kompetisi, dapat dikatakan bulutangkis merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan yang berbeda, sehingga proses latihan menjadi sebuah tantangan yang harus di capai. Saat bermain bulu tangkis, kemampuan pemain ditentukan dengan menguasai teknik dasar yang baik. Teknik adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat memainkan salah satu olahraga. Penguasaan teknik dasar mutlak diperlukan agar prestasi bisa ditingkatkan. Reliable badminton players need various requirements, one of which is mastery of the basic techniques of the game of badminton. In badminton, there are various basic techniques, including service, smash, lob, drop, and footwork (Hasyim & Hasanuddin, 2023). Dari empat teknik dasar bulutangkis, teknik servis adalah teknik yang harus trampil dalam olahraga ini karena dengan teknik pukulan yang baik pemain menjadi mudah untuk menerapkan strategi dan taktik yang telah direncanakan. servis merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Servis pada umumnya hanya terdiri dari servis pendek (short service) dan servis panjang (long service). servis pendek adalah servis yang shuttlecock jatuh di dekat jaring, sedangkan servis panjang yaitu servis dengan shuttlecock yang dilempar jauh ke atas. Pukulan dalam permainan bulu tangkis merupakan teknik utama agar para pemain dapat memainkan permainan bulutangkis. Pukulan merupakan teknik dasar utama yang harus dikuasai oleh pemain. Pemain fariatif teknik yang dimiliki seorang pemain akan memberikan banyak pilihan saat menghadapi situasi tertentu, dan akan mendapatkan peluang kemenangan yang lebih besar. Pukulan servis merupakan pukulan utama yang dimulai dalam permainan bulutangkis dalam PBSI (2013) menambahkan bahwa servis merupakan upaya awal untuk memenangkan pertandingan bulutangkis. Pernyataan ini memberikan pemahaman bahwa untuk dapat memulai permainan harus dapat melakukan servis. Penelitian ini akan difokuskan pada peningkatan keterampilan servis panjang bulutangkis.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Kampus Unimuda Sorong dengan metode Drill dalam meningkatkan teknik servis bawah di kampus Unimuda Sorong dengan judul: Meningkatkan Ketepatan Service Bawah (Forehand) Bulutangkis Melalui Latihan Drill Koordinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong.

B. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, di analisis dan diusahakan pemecahan masalah tersebut. Bertitik tolak dari uraian di atas masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana Peningkatan Ketepatan Service Bawah (Forehad)..?”**

C. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa penjas diharapkan penelitian ini berguna dalam meningkatkan kemampuan teknik servis bawah (forehand) melalui koordinasi permainan bulutangkis.
2. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa.
3. Sebagai masukan bagi jurusan atau fakultas dalam memberikan materi kuliah dan bahan pertimbangan untuk mencari metode yang tepat dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan acuan untuk memperoleh hasil penelitian yang baik.
5. Bagi penulis untuk memperluas wawasan dalam olahraga bulutangkis dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Muhamadiyah Unimuda Sorong.

D. Devenisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan maksud dari istilah yang menjelaskan secara operasional mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Definisi operasional ini berisi penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Komaruddin (1994 : 29) bahwa, “Definisi istilah adalah pengertian yang lengkap tentang sesuatu istilah yang mencakup semua unsur yang menjadi ciri utama istilah itu”.

Definisi operasional digunakan untuk memberikan pengertian yang operasional dalam penelitian. Definisi ini digunakan sebagai landasan dalam merinci kisi-kisi instrumen penelitian. Nazir (1999:152) mengemukakan sebagai berikut:

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tertentu.

Definisi operasional digunakan untuk menyamakan kemungkinan pengertian yang beragam antara peneliti dengan orang yang membaca penelitiannya. Agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka definisi operasional disusun dalam suatu penelitian. Dengan memperhatikan kepada pertanyaan-pertanyaan di atas, maka berikut ini akan diuraikan definisi-definisi operasional variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk meningkatkan ketepatan service bawa (forehand) dalam olahraga bulutangkis

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Permainan Bulu Tangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup tua usianya, mengingat olahraga bulutangkis setiap individu memiliki ketangkasan untuk memainkan olahraga ini. Olahraga bulutangkis kini banyak di gemari oleh sebagian besar masyarakat dan kini banyak masyarakat yang menganal olahraga tersebut. Perkembangan zaman berubah menjadi modern seperti sekarang ini olahraga bulutangkis bukan lagi hanya sebagai olahraga individual melainkan sudah menjadi bagian dari tujuan pendidikan yaitu dalam pendidikan jasmani. Bulutangkis berkembang dari dimensi masa lalu, masa kini, dan akan terus berkembang sebagai sebuah fenomena olahraga yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan atau kepentingan, mungkin untuk tujuan dan kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi dan lain-lainnya. Mengenai pengertian bulutangkis. Subarjah (2011, hlm. 1) berpendapat bahwa. Suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan shuttlecock sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun lapangan terbuka dengan berupa lapangan yang datar terbuat dari beton, kayu, karpet ditandai garis sebagai batas lapangan dan dibatasi net pada tengah lapangan permainan.

Sedangkan menurut Somantri dan Sudjana (2009 hlm. 72) “bulutangkis atau badminton merupakan salah satu olahraga dengan menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang apabila bermain secara perorangan (single), serta empat orang atau dua pasangan apabila bermain secara ganda yang saling berlawanan”. Sedangkan menurut Brein (2014) “bulutangkis atau badminton merupakan cabang olahraga yang termasuk kedalam olahraga

permainan dan bisa dimainkan di dalam ruangan maupun diluar ruangan diatas lapangan yang dibatasi oleh garis- garis yang panjang dan lebar,lapangan tersebut dibagi dua yang sama besar dan dibatasi oleh net^{****}.

Dari kutipan penulis, penulis simpulkan mengenai pengertian bulutangkis adalah permainan yang dapat dimainkan untuk nomor perorangan ataupun beregu dengan menggunakan raket dan kock (shuttle cock) dapat dimainkan dilapang terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net di tengah lapang.

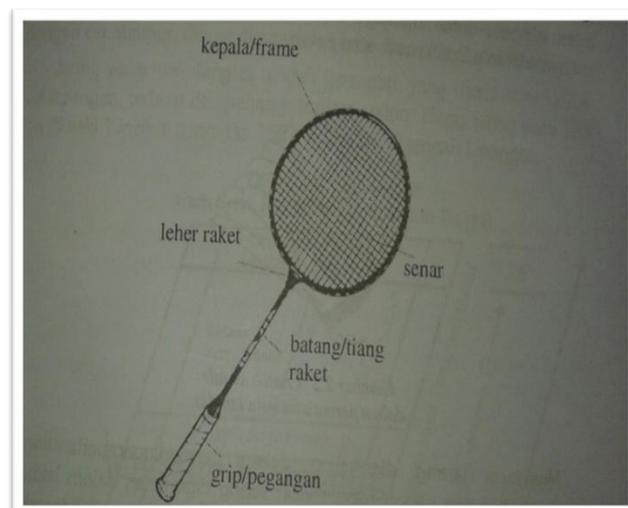
1.1 Alat dan Fasilitas Bulutangkis

Ada beberapa komponen-komponen yang ada dalam permainan bulu tangkis adalah sebagai berikut :

a. Peralatan dan lapangan

1) Raket

Tidak ada dalam persyaratan mengenai raket, namun pada umumnya panjang raket 65-67 cm dan beratnya 200-300 gram. Pilihan raket biasanya berdasarkan ukuran, keseimbangan, macam pegangan, ayunan, dan tegangan tali yang cocok buat kita. Penulis uraikan untuk lebih jelasnya.

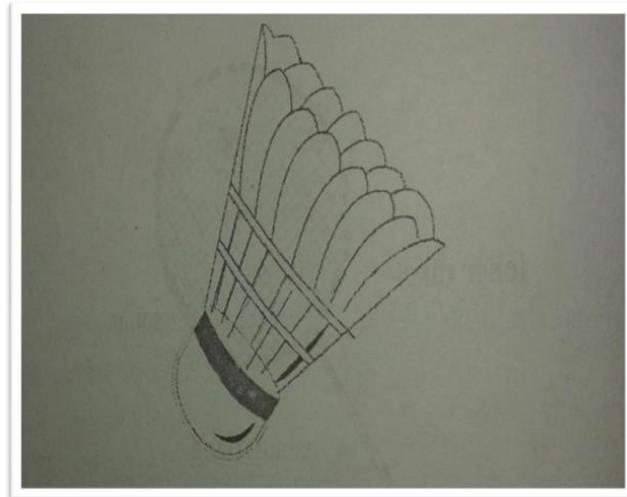


Gambar 2.1

Bentuk Raket Bulutangkis Dan Bagiannya (Poole, hlm. 13)

2) Shuttlecocks

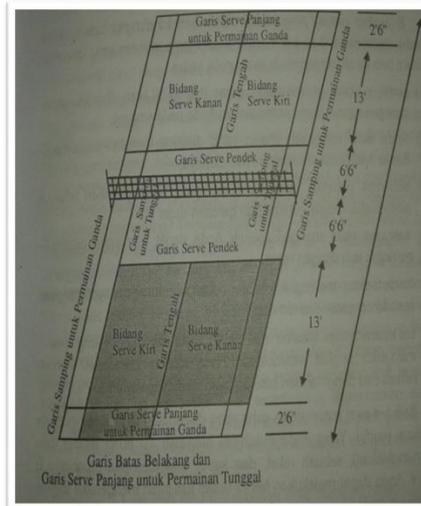
Shuttlecocks yang biasanya digunakan dalam pertandingan-pertandingan kok yang terbuat dari bulu angsa dengan berat 4,8-5,6 gram dan mempunyai 14-16 helai bulu angsa. Untuk lebih jelasnya penulis uraikan sebagai berikut.



Gambar 2.2
Shuttlecocks (Poole, hlm. 14)

1.2. Lapangan bulutangkis

Pada umumnya permainan bulutangkis bisa dimainkan diluar ataupun didalam lapangan, namun demikian pertandingan resmi biasanya dimainkan dalam ruangan karena menghindari tiupan angin yang cepet kalau di luar ruangan rumah, ruangan yang untuk permainan bulutangkis idealnya memiliki tinggi minimal sekitar 7,70 meter. Namun buat lapangan bertaraf internasional memiliki ketinggian 10 meter. Semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan/lebar 3,8 cm, jaring yang melintang di tengah lapangan memiliki ketinggian yaitu 155 cm dan 152 cm di tengah lapangan. Berikut penulis uraikan untuk lebih jelasnya.



Gambar 2.3
Lapangan Bulutangkis (Poole, Hlm. 15)

Teknik Dasar Bulutangkis Menurut Suharno (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa ”teknik dasar ialah suatu teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen, gerakan itu dengan kondisi sederhana dan mudah”. Sedangkan menurut Sudjarwo (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa ”teknik dasar ialah penguasaan teknik tingkat awal yang terdiri dari gerakan dari proses gerak,bersifat sederhana dan mudah dilakukan”.

B. Teknis Dasar Bulutangkis

Teknik Dasar Bulutangkis Menurut Suharno (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa ”teknik dasar ialah suatu teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen, gerakan itu dengan kondisi sederhana dan mudah”. Sedangkan menurut Sudjarwo (dalam Islahuzzaman. 2019) mengemukakan bahwa ”teknik dasar ialah penguasaan teknik tingkat awal yang terdiri dari gerakan dari proses gerak,bersifat sederhana dan mudah dilakukan”. Berdasarkan kedua pendapat yang dimaksud Teknik dasar dalam penelitian ini adalah Teknik dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis.Menurut Grice dan Djide (dalam Subarjah. 2010) “Keterampilan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis di antaranya adalah cara memegang

raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock"

sedangkan menurut Furqon (dalam Prayadi, Yogo dan Rachman. 2013) mengemukakan bahwa "Pada teknik memukul dibedakan menjadi pukulan overhead dapat berupa smash, lob, drop shot, netting, pukulan side arm dapat berupa drive drop, drive clear, pukulan under arm dapat berupa under hand drop dan under hand lob" Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang dengan posisi berlawanan di lapangan dan pisahkan melalui jarring atau net dengan menggunakan alat pukul raket dan shuttlecock sebagai sasaran pukul. Setiap pemain harus menguasai semua bentuk keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis yang baik dan benar, apalagi yang bercita-cita ingin menjadi pemain bulutangkis elite atau berprestasi. Oleh karena itu, hanya dengan modal berlatih tekun, disiplin, terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain secara benar pula. Berdasarkan penjelasan yang telah di paparkan diatas, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Dibawah ini akan dijelaskan mengenai beberapa teknik dasar dan jenis pukulan dalam permainan bulutangkis:

Pegangan Raket Menurut sugiyanto (2016). menyebutkan bahwa "pegangan raket yang terdiri atas american grip, forehand grip, backhand grip, dan combination grip" Berikut beberapa teknik memegang raket dalam permainan bulutangkis menurut Ni'mah dan Mateus Deli (2017), yaitu:

- a) Forehand (Pukulan Depan) Pegangan ini merupakan pegangan yang sangat fleksibel, dimana semua jenis pukulan dan gerakan dapat dilakukan dengan pegangan raket forehand. Cara pegangan ini yaitu dengan memegang leher rakte pada tangan kiri, kepala raket -menyamping. Pegangan rakaet ini seperti "berjabat tangan". Bentuk V tangan diletakan pada bagian gagang raket. Memegang raket bertumpu pada tiga jari, yakni jari tengah, jari manis dan jari telunjuk aga terpisah, sedangkan ibu jari diletakan di antara tiga jari.

1.3. Servis (service)

Dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk terjadinya suatu permainan dalam bulutangkis, oleh sebab itu menurut Ni'mah dan Deli (2017) Servis yaitu “Pukulan awal yang dilakukan oleh pemain bulutangkis ketika akan memulai pertandingan” (hlm.33). Permainan bulutangkis mempunyai tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang dan servis flick atau servis setengah tinggi. Namun servis biasanya digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis forehand dan servis backhand. Berikut ini jenis jenis service menurut Ni'mah dan Deli (2017) yaitu : a) Servis Forehand

(1) Servis forehand pendek/bawah

- (a) Tujuan servis pendek ini untuk memaksa lawan agar tidak melakukan serangan. Selain itu lawab dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- (b) Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- (c) Shuttlecock harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- (d) Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dengan shuttlecock, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan dan perhatikan peralihan titik berat badan anda.

1.4 Pengertian Koordinasi

Menurut Broer dan Zernicke (dalam Achmad. 2016) menjelaskan “The well-timed and well-balanced functioning together of several muscles in a single movement” yang artinya koordinasi merupakan perpaduan fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi pola gerak. Sedangkan menurut Bempa (dalam Sridadi. 2014) menerangkan bahwa “General coordination is the ability of the body to adapt and adjust movement simultaneously while performing a movement” Dapat diartikan koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Yandianto (dalam Mahendra. Dkk 2012) mendefinsikan “Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat dan tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung

jari”. Menurut teori taksonomi yang dikemukakan oleh Harrow (dalam Achmad. 2016) menjelaskan “gerakan manusia dikelompokkan sebagai berikut 1) Reflex Movement, 2) Basic Fundamental Movement, 3) Perceptual Abilities, 4) Physical Abilities, 5) Skill Movement dan 6) Non-discursive Communication”. Mahendra (dalam Achmad. 2016) menambahkan bahwa “Yang termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur)”. Menurut Sukadiyanto (dalam Amin. 2012) menerangkan “tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, individu akan kesulitan dalam belajar.

C. Kerangka Berfikir

Mengingat pentingnya kondisi fisik yang baik untuk sebuah olahraga prestasi yang dalam pelaksanaannya melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan itu membutuhkan penguasaan teknik, fisik dan mental yang baik. Dalam sebuah cabang olahraga memiliki karakteristik atau ciri yang berbeda-beda di setiap cabang olahraga dalam tahap pelaksanaannya.

Namun dalam kenyataan dilapangan bahwa setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda tak bisa di pungkukiri kondisi anatomis dan fungsional adalah salah satu yang membedakan kemampuan atlet dengan yang lainnya. Secara anatomis tinggi badan dari para atlet pasti akan memiliki bentuk dan tinggi badannya, secara fungsional power lengan memiliki perbedaan. Dengan perbedan anatomis maupun fungsional akan mempengaruhi ketepatan dalam melakukan smash, kondisi fisik yang baik akan menunjang kemampuan atlet dalam melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan.

Sama halnya dalam penelitian ini bahwa kondisi fisik dapat mempengaruhi ketepatan smash, kondisi fisik disini tidak halnya kondisi fisik fungsional namun juga kondisi fisik anatomis, bahkan kondisi fisik keduanya saling berkaitan dalam menunjang kemampuan seorang atlet. Secara anatomis

tinggi badan dan secara fungsional power lengan. Memang masih banyak kondisi fisik yang dapat

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Dari landasan yang telah dikemukakan di atas tersebut maka peneliti mencoba menuliskan hipotesis sebagai berikut :

Ada peningkatan latihan *servis bawah (forehand) dengan kordinasi drill* bulutangkis bagi mahasiswa pendidikan jasmani unimuda sorong.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas peneltian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif analisis korelasional. Deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan adanya hubungan antara variabel bebas (koordinasi mata-tangan dan tingkat kecemasan) dan variabel terikat (ketepatan servis forehand) dalam penelitian ini, selanjutnya digunakan untuk menghitung besarnya kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan berlaku untuk umum atau generalisasi. Menurut Nawawi H (dalam Zudalfrial, 2012:5) metode penelitian deskriptif diartikan sebagai prosedur pemecah masalah yang diselidiki dengan cara menggambarkan/melukiskan keadaan atau kondisinya. Dengan permasalahan yang akan dipecahkan dalam penelitan ini adalah ketepatan servis forehand serta melihat hubungan koordinasi mata-tangan dan tingkat kecemasan dengan tingkat ketepatan servis forehand pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis apakah memiliki hubungan yang sigifikan antar variabel tersebut.

B. Rancangan Penelitian

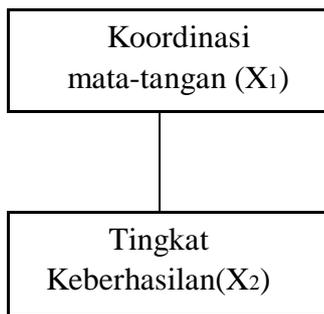
Menurut Zuldafrial (2012:16) paradigma penelitian dapat diartikan sebagai model atau pola pikir yang dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang akan diteliti, sehingga akan mudah dirumuskan masalah penelitiannya, pemilihan teori yang akan digunakan untuk merumuskan hipotesis, rumusan hipoteis yang akan diajukan, instrumen penelitian, teknik analisis data yang akan digunakan serta kesimpulan yang akan diharapkan.

Penentuan bentuk dari penelitian ini berdasarkan pertimbangan tertentu antara lain, sesuai dengan masalah, tujuan dan jenis variasi dari gejala yang

hendak di teliti selain itu hendak mendapatkan informasi yang objektif mengenai upaya hasil servis bawah (forehand) koordinasi dril mahasiswa penjas unimuda

Ketepatan servis *forehand* (Y)

sorong dalam penelitian ini seperti gambar berikut:



Keterangan:

X1: Koordinasi mata-tangan (independen 1)

X2 : Tingkat Keberhasilan

Y : Ketepatan servis bawah *forehand drill*

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sport Arena Kabupaten sorong pada tanggal 10-12 Oktober Tahun 2024.

D. Populasi Sampel dan teknik pengambilan sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai subjek penelitian, sebagaimana dikemukakan oleh Moch. Surya (1990:10) yaitu : “Populasi adalah sejumlah individu atau subjek yang terdapat kelompok tertentu yang dijadikan sebagai sumber data yang berada pada daerah yang jelas batas-batasnya dan mempunyai pola kualitas yang unik serta memiliki keseragaman ciri-ciri didalamnya yang diukur secara kualitatif untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain baret sebanyak 5 orang.

2. Sampel

Setelah populasi diketahui, langkah selanjutnya yaitu menentukan sampel yang merupakan wakil dari populasi yang akan diteliti. Sebagaimana Arikunto (1998:117) dalam Akdon (2005:98) mengatakan “Sampel adalah bagian dari populasi (sebagai atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”.

Untuk mendapatkan sampel yang benar-benar dapat mewakili dan menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, diperlukan teknik penarikan sampel atau teknik sampling.

Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling, yaitu teknik sampling untuk memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sebagaimana diungkapkan Suharsimi Arikunto (1998:120) bahwa: “Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga merupakan penelitian populasi”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian data dalam sebuah penelitian digunakan sebagai acuan untuk mengungkapkan masalah yang diteliti. Pengumpulan data dalam penelitian juga perlu diperhatikan agar data yang diperoleh dapat terjaga tingkat validitas dan reliabilitasnya. Menurut Winarno (2013:143) menyatakan bahwa pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan oleh peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian. Disisi lain Zudalfrial (2012:38-39) mengutarakan ada enam jenis teknik pengumpulan data, teknik observasi langsung, teknik observasi tidak langsung, teknik komunikasi langsung, teknik komunikasi tidak langsung, teknik studi dokumenter, dan teknik pengukuran. Dari beberapa teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik pengumpulan data merupakan proses dimana peneliti harus mendapatkan informasi berupa data, yang diperoleh yang tingkat reliabilitas dan validitasnya dapat

dipercaya. Berdasarkan informasi yang telah diperoleh peneliti menggunakan teknik pengukuran dan komunikasi tidak langsung dalam penelitian ini. Menurut Nasehudin Syatori T dan Gozali Nanang (2012:120) Teknik pengukuran (Tes) adalah prosedur sistematis yang dibuat dalam bentuk tugas-tugas yang distandardisasikan dan diberikan kepada individu atau kelompok untuk dikerjakan, dijawab, atau direspon, baik dalam bentuk tulisan maupun perbuatan. Sedangkan teknik komunikasi tidak langsung (kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015:199).

F. Instrumen Penelitian

Keabsahan data dalam sebuah instrumen harus teruji kebenarannya, keabsahan dimaksud untuk memperoleh tingkat kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian, mengungkapkan dan memperjelas dan fakta-fakta aktual di lapangan. Maka dari itu penelitian menggunakan instrumen yang sudah baku.

1. Validitas

Validitas merupakan tahapan yang paling penting dalam membentuk sebuah keabsahan dalam mengolah data yang berupa tes yang akan diberikan, karena adanya validitas tersebut kita bisa tau apakah tes tersebut layak atau tidak untuk di tes kan untuk siswa. Menurut Sugiyono (2017:353) untuk instrumen yang berbentuk tes, maka pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pembelajaran yang diajarkan. Disisi lain Azwar 1987 (dalam jurnal Matodang Z) menyatakan bahwa validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya.

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya yang digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Sebagai mana yang di jelaskan Nunnaly (dalam jurnal Sappaile B I) menyatakan bahwa reliabilitas kestabilan skor yang diperoleh orang yang sama ketika diuji ulang dengan tes yang sama pada situasi yang berbeda dari suatu pengukuran ke pengukuran lainnya. Didalam reliabilitas dalam penelitian, penelitian ini menggunakan reliabilitas data internal consistency yang dimana menurut Sugiyono (2015:185) pengujian reliabilitas dengan internal consistency, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja kemudian data yang di peroleh dianalisis dengan teknik tertentu.

G. Prosedur Penelitian

Kegiatan penelitian dilaksanakan meliputi beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

1. Tahapan Awal

Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan, peneliti mempersiapkan beberapa hal yang menyakut penelitian, yaitu:

- a. Menyusun desain penelitian
- b. Mempersiapkan perangkat dan instrumen penelitian.
- c. Mengurus surat izin yang diperlukan, baik yang bersangkutan dengan pihak lembaga, dinas pendidikan, maupun sekolah yang akanditeliti.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang akan dilakukan oleh peneliti dimulai dari memberikan tes koordinasi mata-tangan dengan menggunakan lempar tangkap bola tenis, untuk mengetahui tingkat kecemasan meengunakan lembar angket, dan tes ketepatan servis *forehand*.

Pemanasan

- (Warming Up) • Jogging
- Pemanasan statis dan dinamis 20 menit

Inti

- Teknik Dasar Pukulan Ketepatan servis forehand (Y)
- Koordinasi mata-tangan Pemain pada saat melakukan gerakan pukulan (X1)
- Tingkat Keberhasilan Pemain Dalam melakukan Teknik Pukulan (X2)

- Pendinginan (Cooling Down) 60 menit
- Peregangan statis dan dinamis 10 menit

Program Latihan Teknik Pukulan *Ketepan servis bawah forehand* Permainan

Bulutangkis Hari Jumat, Tanggal 11 Oktober 2024

**INSTRUMEN PENILAIAN PUKULAN (FOREHAND) BULUTANGKIS
MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA MAHASISWA
PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG**

No	Unsur Gerak		Aspek yang Dinilai	Penilaian	
				YA	TIDAK
1.	Tahap Awal	a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> Menghadap ke arah depan 		
		b.Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan tenang Posisi badan menghadap ke arah depan 		
		c.Sikap Lengan	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket di depan badan Posisi kepala raket sejajar dengan bahu 		
		d. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu Lutut sedikit direndahkan 		
2.	Tahap Pelaksanaan	a.Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> Menghadap ke arah datangnya <i>Shuttlecock</i> 		

		b.Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Berputar setengah ke arah kiri 		
		c.Sikap Lengan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengayun dari belakang ke depan atau ke arah luar • Saat perkenaan dengan <i>shuttlecock</i> tangan lurus 		
		d.Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kanan berada di depan kaki kiri 		
3.	Takap Akhir	a.Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti arah <i>shuttlecock</i> melaju 		
		b.Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Kembali ke posisi awal menghadap ke Depan 		
		c.Sikap Lengan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti arah <i>shuttlecock</i> melaju 		
		d.Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki kanan kembali ke posisi awal 		

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2014:147) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang akan diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Untuk mengetahui hubungan atau lebih suatu variabel Zudalfrial (2012:96) menyatakan bahwa teknik analisis korelasi dilakukan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Uji persyaratan analisis data
 - a) Mean

Dalam penelitian ini kita menghitung mean dari data yang di peroleh. Menurut Sugiyono (2017:49) mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini diformulasikan sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan:

Me = Mean (rata-rata)

\sum = Eplison (baca jumlah) X_i = Nilai x ke I

samapai ke nN = Jumlah individu

- b) Uji T

Data yang telah didapatkan dari hasil penerapan instrumen penelitian dianalisis menggunakan uji T. T-skor dicari agar dalam

perhitungan statistik tidak menghasilkan skor negatif. Pada penelitian ini analisis uji T menggunakan bantuan program SPSS.

c) Uji Normalitas

Merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji coba dicoba sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji *liliefors*. Uji normalitas dengan uji *liliefors* apabila data yang disajikan bersifat individu, maka uji normalitas data sebaiknya dilakukan dengan uji *liliefors*. Uji ini dilakukan dengan mencari nilai hitungan, yakni nilai $|F(Z_i) - S(Z_i)|$ yang terbesar.

$$Z_i = \frac{x - x_i}{s}$$

keterangan

X= rata-rata, Xi= data/ nilai, S= standar deviasi

H0 :

sampel berdistribusi normal

H1 :

sampel tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian : jika Lhitung < L tabel terima

H0.

Jika L hitung > L tabel tolak H0.

**H. PROGRAM PELAKSANAAN LATIHAN PUKULAN (FOREHAND)
BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN DRILL KOORDINASI PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG**

Per tem ua	Hari/T anggal	Pendahul uan	Inti		Pendinginan
			Fisik	Teknik/pukulan	
1	Senin, 21/11/ 2024	-Berdoa - Menjelask an materi - Pemanasa n	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	-Melakukan beberapa pukulan forehand	-setelah melakukan gerakan tersebut perlu melakukan nya lagi
2	Selasa ,22/11 /2024	Berdoa - Menjelask an materi - Pemanasa n	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	Sikap badan saat memukul	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan- kesalahan teknik yang di lakukan
3	Rabu, 23/11/	Berdoa	-Lari 100m	Posisi tangan atau posisi	Menjelaskan tentang

	2024	- Menjelaskan materi - Pemanasan	-Pus Up 10X Sit Up 10 X	tangan saat pukulan dengan benar	materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang di lakukan
4	Kamis, 24/11/2024	Berdoa - Menjelaskan materi - Pemanasan	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	<ul style="list-style-type: none"> • Kembali ke posisi awal menghadap ke Depan 	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang di lakukan
5	Jumat, 25/11/2024	Berdoa - Menjelaskan materi - Pemanasan	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengankaki terbuka selebar bahu Lutut sedikit direndahkan 	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik

Per tem ua	Hari/T anggal	Pendahul uan	Inti		Pendinginan
			Fisik	Teknik	
8	Senin, 28/11/ 2024	-Berdoa - Menjelask an materi - Pemanasa n	-Lari 200m -Pus Up 15X Sit Up 15 X	- Menghadap kearah depan	-Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan- kesalahan teknik yang di lakukan
9	Selasa ,29/11 /2024	Berdoa - Menjelask an materi - Pemanasa n	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	• Berputar setengah ke arah kiri	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan- kesalahan teknik yang di lakukan
10	Rabu, 30/11/ 2024	Berdoa - Menjelask	-Lari 100m -Pus Up 10X	Melakukan pukulan forehand secara	Menjelaskan tentang materi yang baru di

		an materi - Pemanasan	Sit Up 10 X	berulang	jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang di lakukan
10	Kamis, 29/11/2024	Berdoa - Menjelaskan materi - Pemanasan	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	Melakukan servis atas pandangan kedepan saat memukul	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik yang di lakukan
11	Jumat, 30/11/2024	Berdoa - Menjelaskan materi - Pemanasan	-Lari 100m -Pus Up 10X Sit Up 10 X	Posisi kaki kedepan dan tangan siap untuk memukul	Menjelaskan tentang materi yang baru di jelaskan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji. Dari hasil peneliti yang dilakukan penulis dihasilkan data awal dan data akhir melalui test awal dan tesakhir.

4.1.1 Deskripsi Data

Setelah dilakukan tes awal kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir maka diperoleh data kemampuan pukulan tes ketepatan servis bawah *forehand*. Data yang diperolehakan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha =0,05$):

4.1.1.1 Hasil *Pre Test* Kemampuan tes ketepatan servis bawah *forehand*

Hasil pretest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan tes ketepatan servis bawah *forehand* tertinggi 74 dan terendah 25 adapun rata rata hitungnya sebesar 52,10 ,Median 52,50, serta modus 50, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Data	Pre-test
Nilai Maksimum	74
Nilai Minimum	25
Mean	52,10
Median	52,50
Modus	50
Standar Deviasi	10,997

Tabel 4.1 Tabel distribusi pretest

No	Pemain Unimuda	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20,5	0	0 %
2	21-40,5	4	20%
3	41-60,5	12	60 %
4	61-80,5	4	20 %
5	81-100,5	0	0 %
	Total	20	100%

4.2 Tabel distribusi frekuensi pretest

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes awal kemampuan pukulan tes ketepatan servis bawah *forehand*, nilai baik terdapat 4 orang dengan presentase 20%, nilai sedang terdapat 2 orang dengan presentase 60% dan nilai kurang terdapat 4 orang dengan presentase 20%

4.1.1.2 Hasil Post Test Kemampuan tes ketepatan servis bawah *forehand*

Hasil posttest yang dilakukan sebelum menggunakan metode *Make a match* yaitu diperoleh skor hasil pukulan servis bawah (*forehand*) tertinggi 99 dan terendah 65 adapun rata rata hitungnya sebesar 87,55 ,Median 89,00, serta modus 82, penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Pemain unimuda	Pre-test
Nilai Maksimum	99
Nilai Minimum	65
Mean	87,55
Median	89,00
Modus	82
Standar Deviasi	10,045

Tabel 4.3 Tabel distribusi posttest

No	Pemain penjas unimuda	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0-20,5	0	0%
2	21-40,5	0	0%
3	41-60,5	0	0%
4	61-80,5	5	25%
5	81-100,5	15	75%
	Total	20	100%

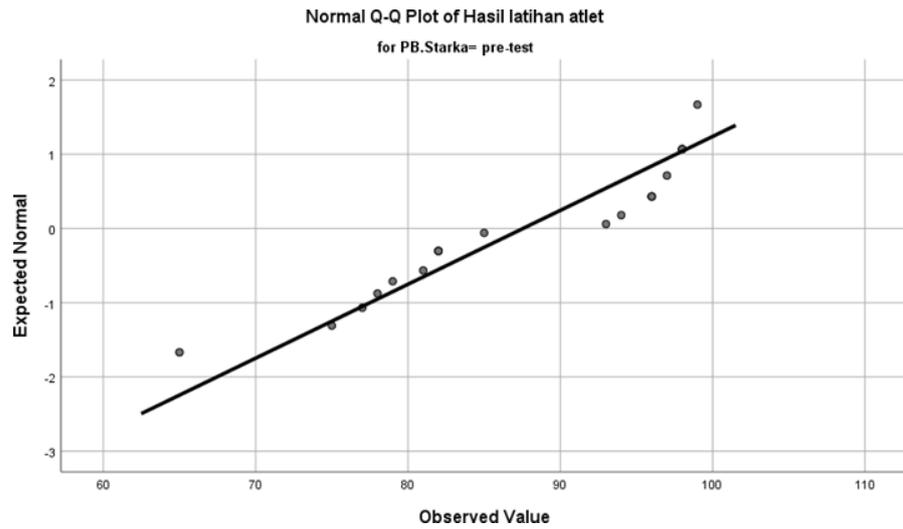
4.4 Tabel distribusi frekuensi pretest

Berdasarkan table diatas diketahui hasil tes akhir kemampuan pukulan *servis bawah (forehand)*, nilai baik terdapat 4 orang dengan presentase 25%, nilai Baik sekali terdapat 2 orang dengan presentase 75%

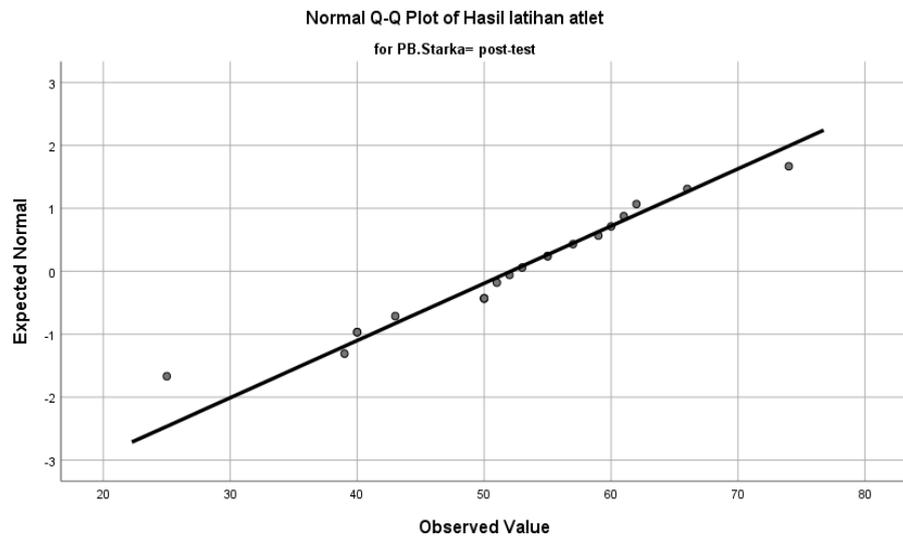
4.1.2.1 Uji Normalitas

Pada uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah pada variabel dependen dan independen tersebut berdistribusi normal maupun tidak normal, pada uji normalitas ini peneliti menggunakan distribusi grafik P-P dan didukung atau diperkuat dengan statistik kolmogrov-smirnov dengan menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 26.0 for windows.

Berikut ini pada gambar menunjukkan bahwa data untuk variabel dikatakan berdistribusi normal atau hampir normal apabila diagonal dan sebaran titik datanya mengikuti garis yang terdapat pada gambar di bawah ini:



(sumber : data diolah melalui spss 26.0)



(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Uji normalitas residual berikut memeriksa skor kolmogrov dan *asympt* dan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Nilai sig-nya. Adapun hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnow* (K-S) yaitu sebagai berikut:

Pemain unimuda		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Hasil latihan pemain unimuda	pre-test	,206	20	,026	,882	20	0,019	Normal
	post-test	,174	20	,113	,970	20	0,746	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Untuk melihat nilai residual berdistribusi normal pada uji normalitas ini maka sig $>0,05$ dan begitu juga sebaliknya jika sig $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Jadi berdasarkan tabel di atas dapat kita simpulkan bahwa dari semua variabel maka bisa dikatakan berdistribusi normal, yang mana dalam hal tersebut dapat dilihat dari tingkat signifikansi nya yaitu nilai pretes 0,019 dan postest 0,746 $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil latihan pemain penjas unimuda	Based on Mean	2,158	1	37	0,150
	Based on Median	,398	1	37	0,532
	Based on Median and with adjusted df	,398	1	24,594	0,534

Based on trimmed mean	2,253	1	37	0,142
-----------------------	-------	---	----	-------

(sumber : data diolah melalui spss 26.0)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig *based on mean* $0,150 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kelas posttest eksperimen dan posttest kontrol adalah sama atau homogen. Dengan demikian, maka salah satu syarat (tidak mutlak) dari uji independent sample t test sudah terpenuhi

4.1.2.3 Uji Hipotesis (Uji T)

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PREEKS – POSEKS	35.4	8.775	1.962	39.5	31.34	18.067	19	.000
Pair 2 PREKNT RL – POSKNT RL	29.00	12.096	2.705	34.6	23.339	10.722	19	.000

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan

variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

4.2 Pembahasan

Bulutangkis merupakan olahraga yang di mainkan menggunakan alat berupa raket, permainan ini dimainkan satu (tunggal) atau dua orang (ganda/ ganda campuran) ,olahraga ini termasuk olahraga yang menyenangkan juga sehat. Bentuk lapangan Bulutangkis berbentuk persegi Panjang yang dipisahkan oleh net di tengah lapangannya. Untuk dapat bermain Bulutangkis sangat di perlukan kemampuan pukulan servis bawah (forehand) yang baik.

Upaya dalam meningkatkan kemampuan servis bawah (forehand) menggunakan ketepatan servis bisa menggunakan Latihan yang sederhana yaitu dengan menggunakan latihan drill kordinasi yang memakai raket beban. Latihan pukulan drill merupakan salah satu Latihan teknik yang sederhana namun memberikan efek terhadap kemampuan dimana bisa membuat performa seseorang menjadi meningkat. Latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan servis bawah (forehand) dapat dilakukan latihan drill kordinasi menggunakan raket dan bola.

Metode Drill kordinasi adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang- ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen(Fahrurrozdkk., 2022; Hidayati, 2020).Bentuk Latihan atau mekanisme latihannya yaitu, memakai raket yang menggunakan senar dan ditambahkan bola dan juga latihan ini dilakukan bervariasi agar tidak membosankan. Untuk repetisinya dimulai dari rendah dan terus bertahap.

Sebelum latihan drill menggunakan raket Mean pretest 52,10 dan posttest 87,55. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 10,997 pada posttest 10,045.

Hal ini menunjukkan bahwa latihan pukulan servis bawah (*forehand*) dengan ketepatan menggunakan *drill kordinasi* menggunakan raket memberikan perubahan terhadap kemampuan pukulan *servis bawah (forehand)* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kemudian berdasarkan dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing- masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain terdapat upayah meningkatkan latihan servis bawah (*forehand*) menggunakan ketepatan *drill kordinasi* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *servis bawah (forehand)* bulutangkis pada pemain penjas unimuda sorong.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus upaya meningkatkan kemampuan servis bawah (*forehand*) menggunakan ketepatan *drill kordinasi* menggunakan raket terhadap kemampuan servis *bawah (forehand)* bulutangkis pada pemain penjas unimuda ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan pukulan servis *bawah (forehand)*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti < 0,05 dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 35,450. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Latihan pukulan servis bawah (*forehand*) memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan pemain penjas unimuda sorong
2. Disarankan kepada pemain penjas unimuda menggunakan Latihan ini karna sudah teruji meningkatkan, dan juga Latihan sederhana yang menghasilkan efek yang bagus terhadap pukulan servis bawah (*forehand*).
3. Program Latihan yang tepat juga sangat menunjang keberhasilan dalam meningkatkan pukulan servis bawah (*forehand*), maka dari kepada pemain harus membuat program Latihan yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Akbar Rahmatullahdkk,(2023). *Experimental dalam metodologi pendidikan*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Alfarizi Imam, (2022). Pengaruh latihan servis bawah (*forehand*) drill terhadap kelincahan atlet Bulutangkis Putra
- Federica Ade Yana, (2018) *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo*.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaya. Poole, James. (2008). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Kurniadiadi,(2021). *Pengaruh Latihan Pegangan Raket Backhand Dan Latihan Pegangan Raket Gabungan Terhadap Ketetapan Servis Bulutangkis Ekstrakurikule SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur*. Kalimantan Timur
- OktanansaRivel,(2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB. Unja Usia 9-13 Tahun. Universitas Jambi
- PrimayantiIntan ,Isyani,(2019). *Pengaruh Latihan Drill dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan smash Bulutangkis Pada PB. Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun2019*.FKIP IKIP Mataram
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*.Surakarta: Yuma Pustaka.
- Riyadi Fahmi, (2021). *Pengaruh metode latihan drill dengan variasi posisi berubah terhadap keterampilan dropshot dalam permainan bulutangi seksperimen pada klub PB. Leo kabupaten tasikmalaya*.

Universitas Siliwangi.

Sholeh Mochamad dkk,(2022). *Peningkatan kemampuan backhand atlet bulutangkis utpb Surakarta. Surakarta: pendidikan kepelatihan olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.*

Tarihoran Debora, (2020). *Kontribusi latihan hand grip dan latihan back-up terhadap servis slice pada atlet putra komunitas tenis lapangan Unimed. Medan : FIK Universitas Negeri Medan.*

Wardani kusuma, (2022). *Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra. Journal of Physical Activity and Sports.*

LAMPIRAN

SURAT IJIN PENELITIAN

		FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA/ UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG <small>Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Maryat Pantal, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya</small>	
Nomor	: 195/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024	Sorong, 08 Oktober 2024	
Lamp.	: -		
Perihal	: <i>Permohonan Izin Penelitian</i>		
Kepada Yth. Kepala Sport Arena Di_ <i>Tempat</i>			
<i>Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:			
Nama	: Yostina Luturmas		
NIM	: 148520121078		
Semester	: VII (Tujuh)		
Program Studi	: Pendidikan Jasmani		
Judul Penelitian	: "Meningkatkan Ketepatan Service Bawah (Forehad) Bulu Tangkis Melalui Latihan Drill Kordinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong".		
Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 10 – 12 Oktober 2024			
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.			
<i>Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.</i>			
			
		Roni Andri Pramita, M.Pd. NIDN. 1411129001	
Tembusan disampaikan Kepada:			
1. Ketua Program Studi Pendidikan;			
2. Dosen Pembimbing Skripsi;			
3. Yang bersangkutan;			
www.fabio.unimudasorong.ac.id		PROGRAM STUDI:	
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD			

FOTO DOKUMENTASI PENELITIAN

DOA MENGAWALI KEGIATAN



PEMANASAN



PEMANASAN



PEMANASAN



MELEMPAR BOLA YANG DI LEMPAR MELATIH KORDINASI PEMAIN



MELATIH KORDINASI PEMAIN PENJAS UNIMUDA DENGAN CARA MELEMPAR BOLA



MELAKUKAN KETEPATAN SERVIS BAWAH (FOREHAND)



KETEPATAN SERVIS BAWA DRILL KORDINASI



SERVIS BAWAH (FOREHAND) PEMAIN PENJAS UNIMUDA SORONG



SERVIS MELEWATI NET



AKHIR HASIL DOKUMENTASI KEGIATAN DAN FOTO BERSAMA PEMAIN PENJAS
UNIMUDA SORONG

