

E-ISSN : XXXX - XXXX



# PENJAGA

Pendidikan Jasmani & Olahraga

Program Studi Pendidikan Jasmani  
STKIP PGRI TRENGGALEK

## DEWAN REDAKSI

### Editor in Chief

Henri Gunawan Pratama, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

### Peer Reviewer

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd (Universitas Sebelas Maret Solo)

Danang Ari Santoso, M.Pd. (Universitas PGRI Banyuwangi)

Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd (Universitas Adi Buana Surabaya)

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika (IKIP PGRI Bali)

### Editorial Board

Ardhi Kurniawan, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

Nendra Febrianto, S.Pd (Pasca Pendidikan Olahraga UNS Solo)

Anandika Rahangi Wardanis, S.Pd (SMPIT Permata Umat Trenggalek)

Khamim Hariyadi, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

Muhammad Soleh fudin , M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

Bayu Nugraha Murdiansyah, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

Vega Mareta Scesiarriya, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

Drs.Sugeng Sulendro, M.M (STKIP PGRI Trenggalek)

Rohmat Febrianto, M.Pd (STKIP PGRI Trenggalek)

### ALAMAT REDAKSI

Kantor Prodi Pendidikan Jasmani

STKIP PGRI TRENGGALEK

Jl. Supriyadi no 22 Trenggalek

Website:

<https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga>

Email:

[penjaga@stkippgritrenggalek.ac.id](mailto:penjaga@stkippgritrenggalek.ac.id)

## DAFTAR ISI

Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gagali Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola <b>Rudi Septa Pratama, Muhammad Soleh Fudin .....</b>	<b>1-6</b>
Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut <b>Putu Dapid Piyana, Maryoto Subekti, I Gusti Putu Ngurah Adi Santika ..</b>	<b>7-11</b>
Pengembangan Permainan Hadang Motorik untuk Materi Keterampilan Gerak Dasar di MI Yapendawa Bendorejo <b>Ahmad Syamsul Anam, Vega Mareta Scesiarriya .....</b>	<b>12-15</b>
Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang <b>Ahmad Muhtadis, Khamim Hariyadi, Bayu Nugraha Murdiyansah .....</b>	<b>16-24</b>
Pengembangan Media Peluru Karkas (Karet Bekas) Dalam Pembelajaran Tolak Peluru di SDN 1 Kelutan <b>Hendra Ariyanto, Khamim Hariyadi .....</b>	<b>25-29</b>

---

---

**Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan *Lob Forehand* Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang**

**Ahmad Muhtadis<sup>1</sup>, Khamim Hariyadi<sup>2</sup>, Bayu Nugraha Murdiyansah<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Trenggalek

**ABSTRAK**

Latihan *drilling* umpan lempar adalah latihan teknik pukulan *lob forehand* yang dilakukan dengan cara memberikan umpan lemparan shuttlecock ke atas depan kepala peserta didik secara berulang-ulang. Pukulan *lob forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan melambungkan shuttlecock setinggi mungkin ke daerah belakang lapangan lawan sebagai usaha bertahan maupun menyerang dengan menggunakan pegangan *forehand* dan dalam posisi pukulan yang dominan. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *drilling* umpan lempar terhadap hasil pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis. Penelitian ini bersifat eksperimen dengan model *pre-experimental design* dengan desain *one grub pretest-posttest design* dan memberikan *treatment* untuk mengetahui hasil peningkatan yang dihasilkan peserta didik dengan jumlah sampel sebanyak 12 siswa. Data diperoleh melalui kegiatan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada peserta didik kelas IV MI Jayan Karang. Hasil analisis data diketahui bahwa uji normalitas *pretest*  $0,522 > 0,05$  dan *posttest*  $0,182 < 0,05$ , uji homogenitas nilai  $p$  (*sig.*)  $0,678 > 0,05$  dan hasil uji  $t$  menunjukkan bahwa  $t$   $5,758 > t_{(12)} = 2,228$ , dan nilai *sig.*  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji  $t$  menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima atau proses *treatment* memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 56,15%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* latihan *drilling* umpan lempar berpengaruh terhadap hasil pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang. Dan memberikan pengaruh sebesar 56,15% dibandingkan sebelum dilakukan *treatment*. Mengingat pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan dan semangat belajar, maka pihak terkait diharapkan lebih memberikan fasilitas agar dapat menunjang kegiatan pembelajaran penjasorkes.

**Kata kunci** : Bulutangkis; Drilling Umpan Lempar; Pukulan *Forehand*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rahayu, 2016). Dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan dapat menumbuhkan sikap sportif, jujur, saling berbagi, disiplin, maupun tanggung jawab. Dalam pendidikan jasmani ada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dan siswa (Putra & Fudin, 2019).

Dengan kata lain pendidikan jasmani merupakan sarana mendidik untuk membentuk kepribadian luhur suatu bangsa (Ardiansyah E, Pratama, H.G, Sulendro, 2020). Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan siswa mampu memperoleh pengalaman dalam hal sikap, pemikiran yang sportif, jujur, saling berbagi, disiplin, aktif maupun tanggung jawab itulah diantara tujuan diadakan pendidikan jasmani di sekolah (Santoso & Hariyadi, 2020). Dengan adanya aktifitas fisik dalam pendidikan jasmani ini peserta didik dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh dengan baik yang sehingga dapat meningkatkan kreatifitas dan semangat dalam belajar.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dan merupakan cabang olahraga yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia, karena olahraga ini menjadi peraih medali dalam penyelenggaraan Olimpiade dan setiap tahunnya selalu memberikan prestasi yang sehingga harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang.

Dalam setiap cabang olahraga memerlukan kesiapan kondisi fisik dan penguasaan teknik yang tinggi, disamping itu faktor mental dan emosional sebagai bagian dari sistem faktor penentuan keberhasilan (Wardanis, A. R. Pratama, 2020). Dalam sebuah latihan terdapat suatu tujuan yang menjadi target dalam suatu pertandingan maupun perlombaan. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis atlet (Pratama, 2016).

Di dalam bulutangkis ada beberapa latihan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain atau calon pemain agar dapat melakukan segala gerakan dengan baik, diantaranya : teknik pegangan, teknik dasar pukulan, dan teknik dasar penguasaan kerja langkah kaki atau *footwork*. Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Jadi, salah satu teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain atau calon pemain bulutangkis secara benar adalah pegangan raket.

Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. Ada dua macam jenis pegangan dalam permainan bulutangkis yaitu : pegangan *forehand* dan pegangan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis pasti dilakukan dengan menggunakan dua jenis pegangan tersebut yang dilakukan secara bergantian sesuai dengan situasi dan kondisi dalam permainan.

Untuk tahapan awal para pemula akan lebih baik jika diajari teknik dasar pegangan *forehand* terlebih dahulu kemudian pegangan *backhand*, karena

pegangan *forehand* merupakan pegangan yang paling mudah untuk dipelajari. Pukulan *lob* dalam bulutangkis merupakan pukulan yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* secara melambung ke arah belakang pertahanan lawan yang sehingga daerah depan lapangan lawan kosong. Teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis karena dapat memudahkan untuk mematikan lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah yang kosong. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan ketika arah jatuh *shuttlecock* berada di daerah yang dominan untuk melakukan pukulan.

Menurut Sagala dalam jurnal (Budiwanto, S. Rahayuni, 2016) mengatakan metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Menurut Anitah dalam jurnal (Susilowati, Santoso, & Hamidi, 2013) metode *drill* atau latihan adalah suatu cara mengajar dengan memberikan latihan terhadap apa yang telah dipelajari peserta didik sehingga memperoleh suatu ketrampilan tertentu ciri khas dari penerapan *drilling* yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang agar asosiasi stimulus dan respon menjadi sangat kuat yang sehingga menjadikan kegiatan tersebut tidak mudah dilupakan.

Dengan kata lain bahwa dalam *drilling*, siswa melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan oleh guru kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan ini diharapkan dapat terjadi otomatisasi gerakan sehingga siswa dapat

lancar melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh guru atau pelatih. *Drilling* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan agar dapat meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan.

Dengan menggunakan metode latihan yang tepat, diharapkan dapat membantu guru maupun peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar khususnya pembelajaran bulutangkis. Melakukan latihan *drill* ini bertujuan agar seseorang dapat mengingat kegiatan yang dilakukan sehingga dapat melakukan kegiatan tersebut secara terampil dan lancar. Metode latihan berulang (*drilling*) umpan lempar adalah cara latihan teknik pukulan *lob forehand* bulutangkis dengan memberikan umpan (melemparkan) *shuttlecock* ke atas depan kepala peserta didik oleh pelatih atau guru untuk dipukul ke arah lapangan seberang secara berulang-ulang. Dalam proses latihan pengumpan dan pemukul saling berhadapan dengan jarak tiga meter.

Berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 67 tahun 2013 (Kemendikbud, 2013) menyebutkan bahwa siswa kelas IV Sekolah Dasar harus bisa memahami dan mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.

Sesuai dengan ini maka siswa kelas IV Sekolah Dasar diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis. Dengan adanya *Drilling* umpan lempar ini, diharapkan para guru bisa melaksanakan kegiatan belajar mengajar bulutangkis

secara menyenangkan, efektif, dan efisien. Dengan adanya *drilling* umpan lempar ini diharapkan menjadi solusi dalam proses pembelajaran Bulutangkis, karena model latihan ini dapat dilakukan meskipun tanpa sarana dan prasarana yang kurang memadai.

*Drilling* umpan lempar ini sangat cocok dilakukan bagi peserta didik yang masih awam terhadap permainan Bulutangkis, karena latihan ini dilaksanakan dimulai dari latihan keterampilan yang sederhana sehingga peserta didik dapat merasakan kesenangan dalam melaksanakan pembelajaran Bulutangkis yang sehingga dapat meningkatkan hasil pukulan *lob forehand* peserta didik.

## METODE

Metode dan rancangan penelitian adalah suatu cara agar dapat memperlancar proses penelitian ilmiah dan mencapai tujuan penelitian ilmiah yang sesuai dengan harapan. Menurut (Sugiyono, 2013) "metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu".

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, karena dalam penelitian ini data penelitian berupa angka. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian eksperimen, karena dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*). Sedangkan sifatnya, penelitian ini menggunakan penelitian *pre-experimental design* karena penelitian ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.

Didalam penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*,

karena penelitian ini hanya meneliti satu kelas yang dilakukan dengan memberikan perlakuan untuk membedakan hasil *pretest* dan *posttest*. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh dari latihan *drilling* umpan lempar terhadap pukulan *lob forehand* dalam pembelajaran Bulutangkis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik dari kelas IV MI Jayan Karanganyar tahun pelajaran 2018/2019, yang berjumlah 12 peserta didik.

Didalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan teknik sampling, karena jumlah populasi yang sedikit yaitu kurang dari 100 orang sehingga semua peserta didik dari kelas IV MI Jayan akan mendapatkan perlakuan yang sama dalam proses penelitian. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini. Variabel bebas dalam hal ini *drilling* umpan lempar (X) dan variabel terikatnya adalah pukulan *lob forehand* bulutangkis (Y). Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes. Tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek (Maksum, 2012).

Didalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian dan tes terhadap performa peserta didik dalam melakukan pukulan *lob forehand* pada pembelajaran Bulutangkis. Adapun tes yang dalam penelitian ini adalah teknik tes ulang (*test-retest*). Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan tes yang sama kepada sekelompok subjek dalam tenggang waktu tertentu (Maksum, 2012). Didalam tenggang waktu ini peneliti memberikan *treatment* agar dapat meningkatkan hasil tes berikutnya yaitu *Drilling* umpan lempar. Jenis tes pukulan *lob forehand* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *french test*.

Adapun prosedur tes pukulan *lob forehand* adalah sebagai berikut : a) Testi berdiri ditengah area lapangan yang sudah ditentukan; b) Memukul *shuttlecock* yang diumpan oleh penguji; c) *Shuttlecock* harus dipukul melewati net dengan pukulan *lob forehand* kearah sasaran; d) Setiap peserta didik melakukan tes sebanyak 15 kali dan 3 kali untuk latihan. Skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari tes melakukan pukulan *lob forehand* sesuai dengan point yang didapat dari jatuhnya *shuttlecock* ke kolom penilaian di daerah lawan dan dijumlahkan.

Pengukuran tes pukulan *lob forehand* dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pre-test* dan pada *post-test*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes pukulan *lob forehand* yang diukur menggunakan *french test*. Disamping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran.

Demikian pula pada peserta didik peneliti juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan. Metode analisis data merupakan suatu cara yang digunakan guna mengolah data agar mendapatkan hasil yang tepat dan sesuai. Sebelum melangkah ke uji-t/pengujian hipotesis, maka harus mencari rerata (*mean*) dari setiap tes yang dilakukan (*pretest-posttest*) dan simpangan baku (*std. deviation*) yang dilakukan dengan bantuan program aplikasi *SPSS versi 21.0*. Mean digunakan sebagai perbandingan hasil tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*).

Untuk mengetahui hasil dari uji hipotesis, maka peneliti harus melakukan uji

normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal (Maksum, 2012:161). Dalam uji normalitas berlaku ketentuan : jika  $p_{hitung} > p_{tabel}$ , maka data dinyatakan berdistribusi normal dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012)

Dalam uji homogenitas berlaku ketentuan : jika  $p_{hitung} > p_{tabel}$  artinya data homogen dengan menggunakan rumus *Levene test*. Untuk menyimpulkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Uji t (*t-test*) adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Maksum, 2012).

Metode penyimpulan data dalam penelitian adalah cara yang digunakan peneliti untuk menyimpulkan data yang diperoleh dari objek penelitian. Berdasarkan hasil uji-t yang dilakukan, maka dalam penelitian ini digunakan untuk menyusun sebuah kesimpulan dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 pada aplikasi komputer *SPSS* dengan rincian sebagai berikut :

Jika t hitung pada taraf signifikan < pada taraf signifikan 0,05 dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Jika t hitung pada taraf signifikan > pada taraf signifikan 0,05 dapat diartikan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

	Pre-test	Post-test
N	12	12
Mean	13,50	21,08
Median	12,00	18,00
Std. Deviation	11,627	11,237
Minimum	0	9
Maximum	40	46
Sum	162	253

Sumber : Analisis data SPSS 21.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari *pretest* dan *posttest* pukulan *lob forehand* peserta didik kelas IV MI Jayan Karang, didapatkan hasil data sebagai berikut :

Tabel 1

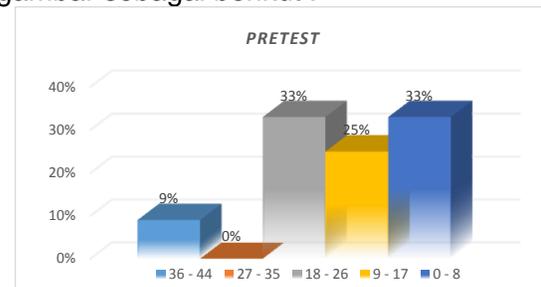
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pukulan *Lob Forehand*

No	Nama	Hasil	
		Pretest	Posttest
1	AR	23	40
2	AZZ	0	13
3	AECS	19	20
4	ESPR	4	11
5	MFNN	15	21
6	MRNF	9	15
7	NMN	18	23
8	RNR	9	16
9	SNN	0	9
10	TMIN	40	46
11	TR	4	16
12	ER	21	23

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif data *pretest* kemampuan pukulan *lob forehand* siswa kelas IV MI Jayan Karang, didapat hasil nilai minimal 0, nilai maksimal 40, rata-rata (*mean*) 13,50, dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 11,627, sedangkan data *posttest* nilai minimal 9, nilai maksimal 46, rata-rata (*mean*) 21,08, dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 11,237. Secara lebih jelas hasilnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

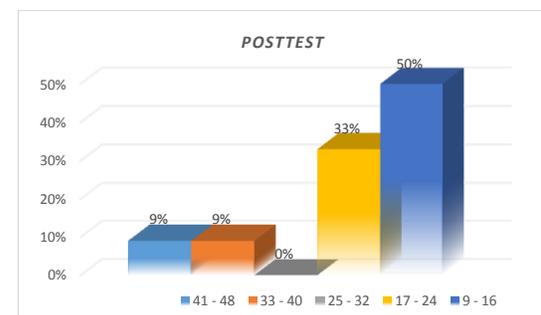
Tabel 2  
Analisis Statistik Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test*

Dari hasil tabel 2 dapat ditampilkan dalam bentuk grafik persentase dari hasil *pretest* pukulan *lob forehand* dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 1  
Grafik Hasil *Pretest* Pukulan *Lob Forehand*

Dari hasil table 2 dapat ditampilkan dalam bentuk grafik persentase dari hasil *posttest* pukulan *lob forehand* dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Gambar 2  
Grafik Hasil *Posttest* Pukulan *Lob Forehand*

Dari hasil penghitungan data penelitian didapat nilai rata-rata *pretest* sebesar 13,50 dan *posttest* sebesar 21,08 dengan nilai *Std. Deviation* 11,237. Pengujian normalitas dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dalam program aplikasi *SPSS versi 21.0*

dengan menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3  
Hasil Uji Normalitas  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Pretest	.141	12	.200*	.942	12	.522
Hasil_Posttest	.217	12	.123	.905	12	.182

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil data tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil nilai p lebih besar daripada nilai sig. 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka dapat disimpulkan, bahwa semua variabel berdistribusi normal.

Pengujian normalitas dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dalam program aplikasi *SPSS versi 21.0* dengan menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4  
Hasil Uji Homogenitas  
**Test of Homogeneity of Variances**  
Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.178	1	22	.678

Dari data tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai  $p > 0,05$ . Maka dari hasil uji homogenitas tersebut dapat disimpulkan bahwa *varians* data tersebut bersifat homogen.

Kesimpulan hasil analisis dinyatakan signifikan dapat ditentukan dengan

ketentuan jika nilai  $t > t_{12}$  dan hasil nilai *sig.* lebih kecil dari 0,05 ( $sig. < 0,05$ ). Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidak *treatment* yang dilakukan dapat diketahui dengan melakukan uji-t, hasil dari analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5  
Hasil Uji-t (t-test)  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Paired 1 Pretest - Posttest	-7.583	4.562	1.317	-10.482	-4.685	-5.758	1	.000

Dari hasil uji-t yang didapat dari analisis data menggunakan *SPSS 21.0* dapat dilihat bahwa  $t_{5,758}$  dan  $t_{12} 2,228$  dengan nilai signifikan p sebesar 0,000. Oleh karena itu dari analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa nilai  $t_{5,758} > t_{(0,05)(12)} = 2,228$ , dan nilai p (*sig.*)  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam penerapan Latihan *drilling* umpan lempar terhadap pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang. Berdasarkan hasil ini maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Selanjutnya untuk mengetahui besaran persentase yang dicapai dari hasil rataan *pretest* 13,50 dan rataan *posttest* 21,08 dengan selisih/peningkatan hasil pukulan *lob forehand* sebesar 7,58, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan latihan *drilling* umpan lempar dapat meningkatkan hasil pukulan *lob forehand* sebesar 56,15 %. Berdasarkan analisis data menggunakan uji-t dengan program aplikasi *SPSS versi 21.0* yang ditunjukkan pada

tabel 4.6, maka dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

Tabel 6

Pengujian Hipotesis Latihan *Drilling* Umpan Lempar (X) Terhadap Pukulan *Lob Forehand* (Y).

N	t	t <sub>12</sub>	Signifi- kan α	Peng ujian	Kesimp ulan
1	5,7	2,2	0,000	Sig. α < 0,05	H <sub>a</sub> diterima
2	58	28			H <sub>0</sub> ditolak

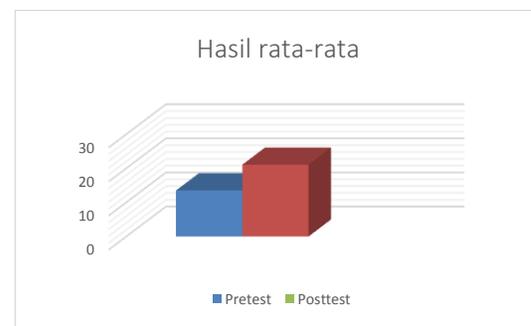
Sumber : Analisis data SPSS 21.0

Dari analisis data tabel diatas maka dapat diketahui hasil uji-t membuktikan bahwa nilai *t* lebih besar daripada *t*<sub>12</sub> (5,758 > 2,228) dan nilai signifikan α lebih kecil daripada 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak. Sesuai dengan analisis tersebut, maka hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah Latihan *drilling* umpan lempar berpengaruh terhadap pukulan *lob forehand* pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drilling* umpan lempar terhadap pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t yang dilakukan diperoleh peningkatan yang signifikan pada hasil pukulan *lob forehand* peserta didik. Pemberian perlakuan yang dilakukan selama 14 kali pertemuan memberikan peningkatan/pengaruh terhadap hasil pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang. Hasil peningkatan yang diperoleh setelah dilakukan perlakuan *drilling* umpan lempar dapat diketahui dari

hasil nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa *drilling* umpan lempar memberikan peningkatan/pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *lob forehand* pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayan Karang. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t yang menunjukkan bahwa nilai *t* lebih besar daripada *t*<sub>12</sub> (5,758 > 2,228) dan nilai signifikan α lebih kecil daripada 0,05 (0,000 < 0,05). Berdasarkan hal ini maka H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan latihan *drilling* umpan lempar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan *lob forehand* bulutangkis peserta didik yang dapat dilihat dari meningkatnya rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* (*posttest* > *pretest*). Apabila dilihat dari hasil rata-rata *pretest* 13,50 dan *posttest* 21,08 maka didapatkan hasil angka *mean different* sebesar 7,58. Berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa Latihan *Drilling* umpan lempar memberikan hasil peningkatan sebesar 56,15% terhadap kemampuan pukulan *lob forehand* bulutangkis peserta didik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan tersebut. Perbandingan hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 4.3

Grafik perbandingan hasil rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Dalam pelaksanaan *treatment* berlangsung, peserta didik sangat antusias dalam mengikuti latihan tersebut. Semua siswa sangat bersemangat ketika melakukan latihan dan setiap siswa merasa tidak mau kalah dengan siswa yang lain yang sehingga dapat memotivasi dirinya untuk bisa melakukan pukulan *lob forehand* dengan baik. Dalam *drilling* umpan lempar ini diselingi permainan memukul *shuttlecock* dan balon secara bergantian atau dilakukan permainan memukul *shuttlecock* dan balon secara estafet yang sehingga dapat memberikan rasa senang ketika melakukan latihan. Permainan tersebut dilakukan dengan cara memukul menggunakan pegangan *forehand*, hal ini dimaksud agar peserta didik terbiasa untuk melakukan pukulan *lob forehand*.

Proses *treatment* dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, hal ini dikarenakan agar peserta didik tetap terampil dalam melakukan pukulan *lob forehand*. *Treatment* dilakukan secara berulang-ulang bertujuan agar gerakan *treatment* dapat tersimpan dalam memori otak yang sehingga apabila ada stimulus yang sama, peserta didik akan melakukan gerakan seperti pada proses *treatment*. Berdasarkan hal ini maka keterampilan gerak dalam olahraga harus dilatih secara berulang-ulang agar tersimpan dalam otak sehingga seorang individu dapat terampil dalam melakukan gerakan tersebut. Keberhasilan proses *treatment* dalam penelitian ini dapat dilihat dari persentase peningkatan rata-rata sebesar 56,15%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *drilling* umpan lempar berpengaruh signifikan terhadap

hasil pukulan *lob forehand* peserta didik pada pembelajaran bulutangkis kelas IV MI Jayang Karang. Hasil uji-t yang menunjukkan nilai  $t > t_{12}$  ( $5,758 > 2,228$ ) dan nilai signifikan  $\alpha < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_a$  diterima. Dengan nilai *mean different* sebesar 7,58 dan nilai *pretest* sebesar 13,50 sehingga memberikan peningkatan hasil pukulan *lob forehand* sebesar 56,15% dibandingkan hasil sebelum pelaksanaan *treatment*.

## REFERENSI

- Ardiansyah E, Pratama, H.G, Sulendro, S. (2020). Pengembangan media pembelajaran berbasis aplikasi tentang isyarat- isyarat wasit bolavoli di SMA Negeri 2 Karang Development of application-based learning media about the cues of volleyball referees at SMA Negeri 2 Karang. *Journal Of Physical Activity*, 1(2), 60–72.
- Budiwanto, S. Rahayuni, K. S. (2016). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Overhead Stroke Menggunakan Metode Latihan Berulang (*Drilling*) Umpan Lempar. *Motion: Jurnal Research Physical Education*, 7(1), 107–118.
- Kemendikbud. (2013). *Permendikbud, No. 67 Tahun 2013. tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*. Retrieved from <https://ltdikti12.ristekdikti.go.id/2013/06/28/permendikbud-tentang-kerangka-dasar-dan-struktur-kurikulum-tahun-2013.html>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (1st ed.). Surabaya: Unesa University Press.
- Pratama, H. . (2016). Pengaruh Power Tungkai dan Kekuatan Lengan Terhadap Kemampuan Standing Jump Shoot dan Quick Jump Shoot.

- 
- Pendidikan Dewantara*, 2(2), 127–140.  
Retrieved from  
<http://journal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/kid/article/view/82>
- Putra, R. E., & Fudin, M. S. (2019). Development of Football Bowling Game for Football Learning Approaches. *Active Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(3), 143–147.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Santoso, W. B., & Hariyadi, K. (2020). Pengembangan Media Gawang Ayun Badaspa Dalam Pembelajaran Sepakbola Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah (MI) Sugihan. *Kejaora*, 5(1), 57–65.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, E., Santoso, S., & Hamidi, N. (2013). Penggunaan Metode Pembelajaran Drill Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Akuntansi. *Jupe UNS*, 1(3), 1–11.  
Retrieved from  
<https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/ekonomi/article/view/2563>
- Wardanis, A. R. Pratama, H. G. (2020). Keterampilan Bermain Tim Putra Bola Basket SMP NEGERI 2 Trenggalek Pada Event SMA NEGERI 1 Durenan CUP 2019. *Kejaora*, 5(1), 32–40.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.840>