

PENGARUH PERMAINAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* SISWA USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH BULUTANGKIS JAYA RAYA SATRIA YOGYAKARTA TAHUN 2016

INFLUENCE ON SHUTTLECOCK THROW GAME TOWARDS IMPROVEMENT OF LOB SHOT ABILITY OF 10-12 YEARS OLD STUDENTS IN JAYA RAYA SATRIA BADMINTON CLUB YOGYAKARTA IN 2016

Oleh : Kartika Dwi Kusumawati
Email : kartikadwikusumawati@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan pukulan *lob* pada siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* pada siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 40 siswa. Teknik sampling diambil menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) usia 10-12 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) tidak dalam keadaan sakit, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *lob* adalah *French Clear Test*. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{hitung} 8,794 > t_{tabel(0,05)(19)} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 24,44%, sehingga H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta.

Kata Kunci : *permainan lempar shuttlecock, kemampuan pukulan lob, bulutangkis*

Abstract

This research is motivated by low lob shot ability of students aged 10-12 years in Jaya Raya Satria Badminton Club Yogyakarta. The research aims to determine the influence of shuttlecock throwing game towards improvement of lob shot on the 10-12 years old students in Jaya Raya Satria Badminton Club Yogyakarta. The research was an experimental research. The design used was by one-group pretest-posttest design. The research population was the students aged 10-12 years in Jaya Raya Satria Badminton Club Yogyakarta for 40 students. The sampling technique was taken by using purposive sampling, with criteria: (1) students aged 10-12 years, (2) willing to be sampled, (3) not in unhealthy condition, (4) training at least 6 months in the club. Based on those criteria, those who met the criteria were 20 students. The instrument used to measure the lob shot ability was by French Clear Test. The analysis technique was by t-test analysis. The research results indicate that there is significant influence of shuttlecock throwing game to increase the lob shot ability of 10-12 years old students in Jaya Raya Satria Badminton Club Yogyakarta, with $8.794 t_{calculate} > t_{table(0.05)(19)} 2,093$, and the significance value $0.000 < 0.05$, and the increase in the percentage 24.44%, so that H_a is accepted. It can be concluded that there is significant influence of shuttlecock throwing game towards improvement of lob shot on the 10-12 years old students in Jaya Raya Satria Badminton Club Yogyakarta.

Keywords: *shuttlecock throwing game, lob shot ability, badminton*

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Menurut Syahri Alhusin (2007: 35), seorang siswa bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar pukulan yang meliputi, *forehand*, *backhand*, *underhand*, *overhead clear/lob*, *round the heat clear*, *smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *forehend*, *drive*.

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinyu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah siswa biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang.

Sebaliknya pemain yang terlatih atau siswa akan memiliki kekuatan dan *timing* yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*).

Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk siswa usia dini adalah mengikuti latihan di klub atau Perkumpulan Bulutangkis (PB) atau Sekolah Bulutangkis.

Sekolah bulutangkis merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang siswa, khususnya siswa bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Yogyakarta menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria yang terletak di Yogyakarta. Saat ini sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria memiliki 6 orang pelatih bulutangkis yang merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya masing-masing. Sampai saat ini jumlah siswa di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria sendiri berjumlah 40 siswa.

Latihan di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta dilaksanakan empat kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat mulai pukul 15.00-18.00 WIB di GOR Klebengan. Dan hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dan hari Sabtu mulai pukul 08.00-11.00 WIB (latihan pagi) dan pukul 16.00-20.00 (latihan sore) di GOR Marga Jaya. Latihan dipimpin oleh pelatih utama dan pelatih pembimbing. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor* dan *shuttlecock* yang digunakan bagus dan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Proses latihan di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria terlihat cukup bagus.

Banyaknya siswa bulutangkis di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria tidak terlepas prestasi yang dalam berbagai ajang kejuaraan. Bahkan pada setiap kejuaraan yang

diikuti, sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria sering mendapatkan prestasi. Dengan banyaknya menjuarai dan menyumbangkan siswa bulutangkis masuk dalam Pelatnas menjadi kebanggaan tersendiri bagi klub ataupun pelatih di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria tersebut.

Pada saat observasi awal, di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi siswa. Siswa, khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga perlu penambahan variasi, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *lob* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Proses latihan seringkali membuat para siswa mudah jenuh. Kategori siswa memiliki mental yang labil, maka kejenuhan tersebut dapat mengikis dan membuyarkan motivasinya untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang baik. Untuk itu, dalam

menentukan bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak latih dari kejenuhan selama proses latihan. Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *shuttlecock*. Latihan ini menggunakan *shuttlecock* yang dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya nanti, jarak lempar dan target meningkat setiap minggunya.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah peningkatan kemampuan *lob* dalam bermain bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Latihan Lempar *Shuttlecock* terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* pada Siswa Usia 10-12 Tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*).

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa permainan lempar *shuttlecock* untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis, dengan

frekuensi perlakuan sebanyak 12 kali. Menurut Tjaliek Sugiardo (1993: 35) bahwa latihan yang dilakukan selama 12-16 kali sudah mengalami perubahan yang menetap. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes kemampuan *lob* dari Syahri Alhusin (2007: 47) kemudian diberikan perlakuan berupa latihan permainan lempar *shuttlecock*, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan lempar *shuttlecock*, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan pukulan *lob*. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan lempar *shuttlecock* adalah latihan dengan permainan melempar *shuttlecock* melewati net dengan gerakan seperti melakukan pukulan *lob*, jarak dan sasaran lempar telah ditentukan oleh peneliti. Latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan.
2. Kemampuan pukulan *lob* adalah angka yang diperoleh dari 20 kali tes *lob* yang diukur menggunakan *French Test* testi melakukan tes *lob* sebanyak 20 kali.

Subjek Penelitian

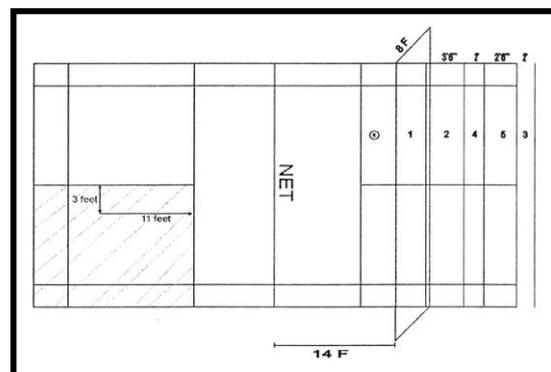
Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria yang berjumlah 40 atlet. Teknik *sampling* dalam

penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan kriteria, yaitu: (1) usia 10-12 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) tidak dalam keadaan sakit, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Adapun tes yang digunakan adalah *French Clear Test*, tes ini dengan *criterion ranking tournament* setengah kompetisi mempunyai validitas 0,60 dan reliabilitasnya 0,96 dengan *odd-even method* (Syahri Alhusin, 2007: 47). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Alat / perlengkapan: Raket, *Shuttlecock*, Pita sepanjang net dengan lebar 5 cm, direntangkan sejajar net, net sejarak 14 feet dan net dengan tinggi 8 feet dari lantai, Alat tulis.
- b. Pengetes sebaiknya 4 orang yang terdiri dari: 1 orang bertugas sebagai pengumpan, 2 orang sebagai pengawas salah satu penghitung sambil mencatat, 1 orang pengambil *shuttlecock*.
- c. Lapangan



Gambar 1. Tes Kemampuan Lob Bulutangkis (Sumber: Syahri Alhusin, 2007: 47)

Keterangan:

X : Pengumpan

Ukuran lapangan:

Tinggi tiang pancang 8 feet = 280 cm,

jarak dari net ke tiang 14 feet = 4,26 m

Lebar petak dengan nilai 3 = (2' = 70 cm)

Lebar petak dengan nilai 5 = (2'6" = 76 cm)

Lebar petak dengan nilai 4 = (2' = 70 cm)

Lebar petak dengan nilai 2 = (3'6" = 100 cm)

Ukuran berdirinya *testee* 3 feet = 91 cm, 11 feet = 335 cm

d. Posedur Pelaksanaan

- 1) Subjek dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes yang akan dilakukan.
- 2) Subjek berdoa dan diberi pemanasan secukupnya.
- 3) Subjek melakukan tes pukulan lob pengambilan posisi *forehand* dengan dipanggil satu per satu berdasarkan urutan absen secara bergantian.
- 4) Orang coba berdiri di atas tanda yang sudah disediakan, 3 kali untuk latihan dan melakukan 20 kali untuk pengambilan data.
- 5) Setelah semua orang coba melakukan tes pukulan lob pengambilan posisi *forehand*.
- 6) Peneliti ikut mengawasi pelaksanaan pukulan lob dari orang coba.

e. Penilaian

- 1) *Shuttlecock* yang dipukul dengan sah dan memenuhi syarat tes serta jatuh di tempat sasaran diberi nilai dari luar ke dalam 3, 5, 4, 2, 1.
- 2) *Shuttlecock* yang tidak masuk sasaran tidak diberi nilai.
- 3) *Shuttlecock* yang jatuh pada garis sasaran dianggap masuk ke daerah yang bernilai tinggi.
- 4) Tidak dicatat apabila kok hasil pukulan tersebut tidak sampai pada daerah sasaran dan *shuttlecock* yang tidak di atas tali/pita.

- 5) Jumlah nilai dari 20 kali dijumlahkan.

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

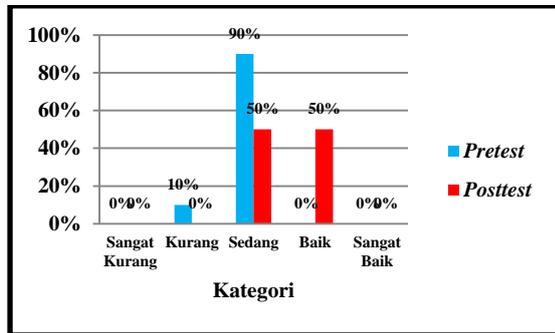
Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 November sampai 8 Desember 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 3 Oktober 2016 dan *posttest* pada tanggal 8 Desember 2016. Latihan dilakukan selama 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta, didapat nilai minimal = 40,0 nilai maksimal = 59,0, rata-rata (*mean*) = 48,7, simpang baku (*std. Deviation*) = 4,99, sedangkan data *posttest* nilai minimal = 51,0, nilai maksimal = 69,0, rata-rata (*mean*) = 60,6, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5,09.

Pretest dan *posttest* kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah

bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Pukulan Lob Siswa Usia 10-12 Tahun di Sekolah Bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta

1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 21*. Hasilnya pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,979	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,714	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$,

maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	p	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	0,719	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p 0,719 > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan lempar *shuttlecock* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob siswa siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Pukulan Lob

Kelompok	Mean	t _{hit}	t _{(0,05)(19)}	%
<i>Pretest</i>	48,7	8,794	2,093	24,44
<i>Posttest</i>	60,6			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,794 dan $t_{(0,05)(19)}$ 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 8,794 > $t_{(0,05)(19)}=2,093$, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh

yang signifikan permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta”, diterima. Artinya permainan lempar *shuttlecock* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 48,7, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 60,6. Besarnya peningkatan pukulan *lob* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 11,9, dengan kenaikan persentase sebesar 24,44%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan lempar *shuttlecock* selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta setelah melakukan permainan lempar *shuttlecock* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa permainan lempar *shuttlecock* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa

usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 8,794 > t_{(0,05)(19)} = 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta mengalami peningkatan setelah melakukan latihan permainan lempar *shuttlecock* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*.

Pada saat *treatment* berlangsung siswa sangat antusias saat mengikuti permainan tersebut. Siswa sangat bersemangat dan setiap anak merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat permainan lempar *shuttlecock* siswa semua merasa senang dan tidak merasa terbebani. Bermain melempar *shuttlecock* merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Karena pada dasarnya latihan melempar *shuttlecock* ini menyerupai gerakan pukulan *lob* dalam bulutangkis. Dalam pelaksanaannya, *shuttlecock* dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan, yang tentunya dengan posisi jarak lempar yang makin jauh, jumlah lempar yang meningkat, dan sasaran yang berubah setiap minggunya nanti. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 24,44%.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak,

dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Menurut pernyataan di atas tentunya pelatih agar dapat memahami tujuan ataupun sasaran dari pemberian latihan pada anak. Waktu latihan yang relatif pendek hanya dapat menyebabkan perubahan akibat latihan yang bersifat sementara dan akan mudah sekali kembali pada keadaan semula. Namun, waktu latihan yang relatif lama akan menyebabkan terjadinya perubahan akibat latihan yang bersifat tetap dan tidak bersifat sementara.

Kemampuan pukulan *lob* pada atlet bulutangkis dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses

belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan lempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* siswa usia 10-12 tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta, dengan $t_{hitung} 8,794 > t_{(0,05)(19)} 2,093$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 24,44%, sehingga H_a diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor Learning and Performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP UNY.