

**EFEKTIVITAS MODEL RETURN BERPASANGAN TERHADAP HASIL
PUKULAN DROPSHOOT DAN PUKULAN LOB**

JURNAL

Oleh

DODI ALVINDO



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

**EFEKTIVITAS MODEL *RETURN* BERPASANGAN TERHADAP HASIL
PUKULAN *DROPSHOOT* DAN PUKULAN *LOB***

Oleh

DODI ALVINDO

Pembimbing

**Drs. Herman Tarigan, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung. Populasi pada penelitian ini adalah atlet PB. Srikandi Bandar Lampung yang berjumlah 43 atlet dengan sampel 28 atlet. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung. *Kedua*, ada perbedaan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa model *return* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*.

Kata kunci : *dropshoot, lob, model return* berpasangan.

**EFFECTIVENESS MODEL RETURN PAIRS BLOW THE RESULTS AND
BLOW LOB DROPSHOOT**

By

DODI ALVINDO

Adviser

**Drs. Herman Tarin, M.Pd
Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or**

This study aimed to determine how much the effectiveness of the pair returns model to the results of dropshoot punch and lob of PB. Srikandi Bandar Lampung athletes. The population in this study were the athletes of PB. Srikandi Bandar Lampung, amounted to 43 athletes with sample of 28 athletes. The research methodology used was experimental method. Data analysis was using t-test. The results showed: first, there was a significant influence of the returns model on the result of dropshoot punches and lob in athletes of PB. Srikandi Bandar Lampung. Secondly, there were differences from the pair returns model to the results of dropshoot and lob punch in athletes of PB. Srikandi Bandar Lampung. It can be concluded that the pair returns model have a significant influence on the increase of dropshoot and lob punch.

Keywords: dropshoot, lob, the model returns pairs.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Peneliti mengidentifikasi penyebab rendahnya kemampuan penguasaan gerak dasar *dropshoot* dan *lob* adalah karena model pembelajaran yang digunakan masih kurang efektif. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam menggunakan model pembelajaran untuk meningkatkan hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*. Dengan menggunakan model pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pula terhadap keberhasilan atau pencapaian dari tujuan pembelajaran itu sendiri, karena dengan model pembelajaran yang tepat dan sesuai maka tingkat keberhasilan pembelajaran gerak akan mudah dikuasai oleh atlet. Untuk meningkatkan hasil keterampilan pukulan *dropshoot* maupun pukulan *lob* dapat dilatih dengan menggunakan model pembelajaran *return* berpasangan. Melalui model pembelajaran *return* berpasangan

diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar dalam permainan bulutangkis terutama gerak dasar pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung”.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. kemampuan gerak dasar *dropshoot* atlet masih rendah,
2. kemampuan gerak dasar *lob* atlet masih rendah, dan
3. masih kurangnya digunakan model pembelajaran *return* berpasangan di dalam latihan.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah model *return* berpasangan berpengaruh terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung
2. Apakah ada perbedaan pengaruh model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB Srikandi Bandar Lampung.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan melalui model pembelajaran *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*.

Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Berguna bagi peneliti dalam merencanakan program latihan yang tepat bagi atlet untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis.

2. Bagi atlet bulutangkis

Sebagai bahan latihan dan acuan dalam melatih pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* bulutangkis.

3. Bagi pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan dasar pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*.

4. Bagi program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu bahan acuan dalam pengkajian dan analisis ilmu biomekanik untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya bulutangkis baik di club.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Permainan Bulutangkis

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan menjaga agar tidak jatuh di lapangan sendiri, seperti yang dikemukakan Subardjah (2000;13) bahwa tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah lapangan permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

Pukulan *Dropshoot*

Pukulan *dropshoot* merupakan pukulan lunak dengan menjatuhkan *shuttle cock* sedekat mungkin dengan *net* di daerah lawan melewati *net* bagian atas. Mengenai pukulan *dropshoot*, pukulan *dropshoot*, menurut PB PBSI (2003:32) menjelaskan bahwa: *dropshoot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttle cock*. Bola

dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshoot* yang baik adalah apabila jatuhnya dekat dengan *net* dan tidak melewati garis ganda.

Pukulan *Lob (Overhead Lob)*

Menurut Grice (2007:41), pukulan *overhead* merupakan pukulan taktik yang paling penting dalam permainan bulutangkis, dilakukan dengan gerakan melempar sepenuhnya dari setengah sisi belakang lapangan.

Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Suharno (1993:5), latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya.

Model *Return Berpasangan*

Menurut Kagen (1993) model pembelajaran berpasangan adalah

model pembelajaran yang juga untuk melatih rasa social siswa, kerja sama dan kemampuan member nilai. Pemilihan model pembelajaran berpasangan juga disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga dengan model pembelajaran berpasangan ini diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai materi yang diberikan.

Kerangka Berpikir

tujuan utama anak dalam belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu diartikan dalam perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga.

Selain perubahan psikomotor, anak juga akan mengalami perubahan bersifat kognitif dan afektif, selain itu dalam berlatih pola gerak, adapun belajar memahami konsep dan peraturan serta nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut.

Oleh karena itu dapat diketahui bahwa untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, harus terlebih dahulu menguasai keterampilan bulutangkis, keterampilan teknik dasar serta memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho₁: Tidak ada Pengaruh yang signifikan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung

Ha₁: Ada pengaruh yang signifikan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung.

Ho₂: Tidak ada perbedaan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung.

Ha₂: Ada perbedaan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai khas tersendiri terutama dengan adanya kelompok kontrol.

Populas dan Sampel Populasi Penelitian

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra putri PB Srikandi Bandar Lampung yang berjumlah 43 atlet, namun pada penelitian ini atlet yang berusia 14 sampai dengan 17 tahun berjumlah 28 atlet, 20 atlet putra dan 8 atlet putri.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini yaitu 28 siswa dengan 14 orang mendapat treatment dan 14 orang sebagai kelompok control teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan ordinal pairing.

Variabel Penelitian

variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 2010:159).

Variabel Bebas (*independen*)

Variabel bebas adalah merupakan variable yang mempengaruhi atau menyebabkan. Dalam penelitian ini

terdapat satu variabel bebas, yaitu model *return* berpasangan.

Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil dalam pukulan *dropshoot* (Y1) dan hasil pukulan *lob* (Y2).

Instrumen Penelitian

1. Untuk mengukur keterampilan *dropshoot* digunakan *dropshoot test*
2. Untuk mengukur pukulan *lob* digunakan *Fench Stalter Badminton Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

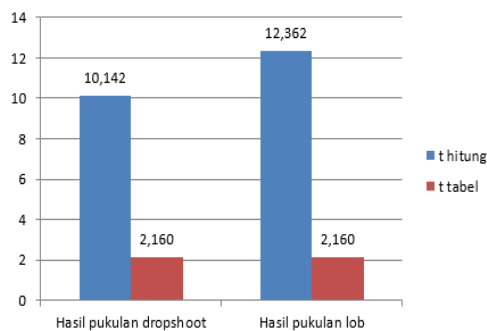
Deskripsi Data

Hasil tes awal pada kelompok model *return* berpasangan diperoleh jumlah total skor hasil pukulan *dropshoot* adalah 727 dan pukulan *lob* adalah 714, nilai rata-rata hasil pukulan *dropshoot* adalah 51,93 dan pukulan *lob* adalah 51,00 standar deviasi hasil pukulan *dropshoot* adalah 9,11 dan

pukulan *lob* adalah 9,00, sedangkan varians *dropshoot* 82,99 dan *lob* 81,08.

Sedangkan pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah total skor hasil pukulan *dropshoot* adalah 883 dan pukulan *lob* adalah 875, nilai rata-rata hasil pukulan *dropshoot* adalah 63,07 dan pukulan *lob* adalah 62,50, standar deviasi hasil pukulan *dropshoot* adalah 8,51 dan pukulan *lob* adalah 7,79. Sedangkan varians pukulan *dropshoot* adalah 72,38 dan *lob* 60,73.

Dari hasil perhitungan pada hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* diperoleh perbandingan dari keduanya, bahwa ternyata hasil uji pengaruh diketahui model *return* berpasangan memiliki pengaruh yang lebih tinggi hasilnya untuk meningkatkan pukulan *lob* dibandingkan dengan hasil pukulan *dropshoot*. Ini berarti model *return* berpasangan akan tepat diberikan untuk peningkatan hasil pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis.



Gambar 27. Perbandingan Nilai t_{hitung} Pukulan *Dropshoot* dan *Lop*.

Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelompok model *return* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pukulan *dropshoot* dan *lob* sedangkan kelompok kontrol tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pukulan *dropshoot* dan *lob*. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel Rangkuman hasil uji hipotesis, dilihat dari hasil t_{hitung} diketahui model *return* berpasangan mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap pukulan *lob* dibandingkan kemampuan pukulan *dropshoot*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung.
2. Ada perbedaan dari model *return* berpasangan terhadap hasil pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob* pada atlet PB. Srikandi Bandar Lampung.

Saran

1. Kepada para dan guru pendidikan jasmani dan pelatih diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan model *return* berpasangan untuk meningkatkan pukulan *dropshoot*.
2. Kepada para pelatih diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan model *return* berpasangan untuk meningkatkan pukulan *dropshoot* dan pukulan *lob*.
3. Pada program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan

pukulan *dropshoot* dan *lob* dalam bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Grice, T. 2007. *Bulutangkis Petinjuk Praktik dan Untuk Pemula Lanjutan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kagen, Spencer. 1993. *Model Pembelajaran Kooperatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- PB PBSI. 2003. *Menuju Pretasi Dunia*. Jakarta: Menteri Pendidikan Pemuda dan Olahraga
- Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Dapertemen Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: UNY.