

RINGKASAN

HILMAN HADISTYA. .Peningkatan Keterampilan *Smash Forehand* Menggunakan Alat Bantu Bola Kecil Pada Atlet KOP Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi, Jakarta, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan smash forehand menggunakan alat bantu bola kecil. Penelitian ini dilakukan di Hall A Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research) dengan pengambilan data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini melibatkan pelatih sebagai kolaborator. Pelaksanaannya dilakukan pada saat latihan menggunakan satu siklus.

Siklus I yang direalisasikan melalui tindakan I memberikan hasil sebagai berikut : 1) Atlet sudah mampu memahami konsep teknik *smash forehand* bulutangkis. 2) Atlet sudah mampu memperbaiki gerakan tahap persiapan, tahap gerakan awal, dan tahap gerak lanjutan *smash forehand*. 3) Atlet sudah mampu melakukan *smash forehand* dengan perkenaan terhadap *shuttlecock* dengan baik dan benar. 4) Atlet sudah dapat melakukan *smash forehand* dengan keadaan *shuttlecock* di *drill* oleh pelatih dengan baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *smash forehand* menggunakan alat bantu bola. Tes awal nilai rata-rata atlet 8,44, siklus I nilai rata-rata 9,69. Untuk keberhasilan hasil latihan atlet, tes awal atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 5 atlet (25%), siklus I atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 16 atlet (80%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu bola kecil dapat meningkatkan keterampilan teknik *smash forehand*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **Peningkatkan Keterampilan *Smash Forehand* Dengan Menggunakan Alat Bantu Bola Kecil.**

Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada: Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Bapak Tirto Apriyanto S.Pd,M.Psi T, sebagai Ketua Jurusan Olahraga Prestasi FIK, Ibu Dr. Ika Novitaria M., S.Pd, SE, M.Si, sebagai Ketua Program Studi Kepelatihan. Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai dosen pembimbing I yang telah memberi motivasi, petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Ari Subarkah, M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang telah memberi motivasi, petunjuk dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah mendorong dan membantu peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga Allah Swt melimpahkan berkah dan hidayahNya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu peneliti. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Jakarta, Januari 2015

Peneliti

Hilman Hadistya

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| RINGKASAN | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR GAMBAR | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 4 |
| C. Perumusan Masalah | 4 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | |
| A. Konsep Penelitian Tindakan..... | 6 |
| B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan | 11 |
| C. Kerangka Teoretik..... | 16 |
| 1. Keterampilan Smash Forehand | 16 |
| 2. Alat Bantu Bola | 24 |
| 3. Karakteristik Atlet KOP Bulutangkis FIK-UNJ..... | 26 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian | 28 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| C. Metode Penelitian | 28 |
| D. Prosedur Penelitian Tindakan | 29 |
| 1. Perencanaan Tindakan Siklus I | 29 |

| | |
|---|-----------|
| E. Pelaksanaan atau Tindakan | 32 |
| F. Pengamatan atau Observasi..... | 32 |
| G. Sumber Data | 33 |
| H. Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 45 |
| 1. Deskripsi Awal | 45 |
| 2. Pelaksanaan Siklus I..... | 48 |
| a. Perencanaan Tindakan I..... | 49 |
| b. Pelaksanaan Tindakan I | 49 |
| c. Hasil Observasi I | 51 |
| d. Analisis dan Refleksi I | 52 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 52 |
| C. Pengamatan Kolaborator..... | 54 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Implikasi..... | 57 |
| C. Saran | 58 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | halaman |
|---|----------------|
| Gambar 2.1. Desain Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc Taggart | 10 |
| Gambar 2.2. Fase Persiapan <i>smash forehand</i> | 20 |
| Gambar 2.3. Fase Pelaksanaan <i>smash forehand</i> | 21 |
| Gambar 2.4. Fase <i>Follow-trough smash forehand</i> | 22 |
| Gambar 2.5 media alat bantu bola yang akan digunakan peneliti..... | 28 |
| Gambar 4.1. Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Pukulan Smash Fore hand</i> | 47 |
| Gambar 4.1. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I keterampilan <i>Smash Forehand</i> | 54 |
| Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil..... | 56 |

DAFTAR TABEL

| | halaman |
|---|----------------|
| Tabel 2.1. Tabel Batas Keberhasilan Pukulan <i>Smash Forehand</i> | 23 |
| Tabel 3.1. Tabel Lembar Instrumen <i>Test Smash Forehand</i> | 34 |
| Tabel 3.2. Form Penilaian <i>Smash Forehand</i> | 37 |
| Tabel 4.1. Nilai Tes Awal <i>Smash Forehand</i> | 46 |
| Tabel 4.2. Hasil Pencapaian Tes Awal..... | 46 |
| Tabel 4.3. Hasil Siklus I teknik Pukulan <i>Smash Forehand</i> | 53 |
| Tabel 4.4. Hasil Pencapaian Siklus I..... | 54 |
| Tabel 4.5. Hasil Akhir Siswa Secara Keseluruhan | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1 Model latihan..... | 60 |
| Lampiran 2 Perencanaan latihan | 80 |
| Lampiran 3 Catatan Lapangan | 108 |
| Lampiran 4 Hasil Tes Pukulan <i>Smash Forehand</i> | 121 |
| Lampiran 5 Hasil Tes Awal Pukulan <i>Smash Forehand</i> | 122 |
| Lampiran 6 Hasil Tes Siklus 1 Pukulan <i>Smash Forehand</i> | 123 |
| Lampiran 7 Rumus Prosentase..... | 124 |
| Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian | 125 |