

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan yaitu ingin mengetahui apakah alat bantu bola kecil dapat meningkatkan keterampilan pukulan *smash forehand*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di KOP bulutangkis FIK UNJ.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November dan pelaksanaan tindakan pada bulan Desember 2014.

C. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan ialah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. *Action Research* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik dalam pembelajaran. Bertujuan untuk menyelesaikan masalah nyata yang terjadi dalam latihan dan meningkatkan kegiatan nyata pelatih dalam kegiatan pengembangan

profesinya.¹ Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Dalam prosedur penelitian tindakan peneliti menjelaskan siklus yang dirancang sesuai dengan model tindakan yang dipilih. Setiap siklus dijelaskan bagaimana tindakan tersebut dilakukan secara rinci sesuai dengan tahapan model tindakan yang dipilih. Setiap tahapan dijelaskan apa yang dilaksanakan dan bagaimana pelaksanaannya.²

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan siklus I dirancang sebagai penerapan program latihan *smash forehand*, latihan yang berhubungan dengan bentuk peningkatan keterampilan hasil latihan melalui alat bantu bola dengan memberikan metode latihan teknik dasar *smash forehand* dan atlet melakukan perlakuan latihan teknik dasar *smash forehand*. Media alat bantu bola yang digunakan dengan cara perlakuan seperti melempar bola dengan memvariasikan model latihannya dan setiap pertemuan diberikan model latihan yang berbeda. atlet diberi pemahaman tentang latihan menggunakan alat bantu bola sebelum melakukan. Pada pertemuan

¹ Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta : PT. Bumi Aksara 2006), hal. 74

² Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi, (Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, 2012), h. 98

pertama, atlet dibariskan 3 shaf dengan merentangkan tangan agar jarak antar atlet tidak terlalu berdekatan. Setelah berdoa maka atlet melakukan pemanasan mulai dari berlari mengelilingi lapangan dilanjutkan dengan pemanasan statis atau dinamis. Setelah melakukan pemanasan atlet di instruksikan untuk melakukan latihan inti dengan cara memvariasikan model latihan yang diberikan sesuai program latihan yang di buat setiap pertemuan. Dan setelah selesai melakukan program inti pukulan *smash forehand* mahasiswa lalu mengaplikasikan dilapangan dengan cara di drill oleh pelatih atau asisten pelatih secara bergantian dan di bagi dalam empat kelompok sesuai lapangan. Setiap mahasiswa mengaplikasikan gerakan *smash forehand* dengan cara di *dill* sebanyak dua puluh shuttlecock dan di evaluasi oleh pelatih atau asisten pelatih atau kolabolator setiap melakukan gerakan tersebut.

Tahap pertama atlet diberi pemahaman tentang program latihan teknik dengan menggunakan bola yang diberikan oleh peneliti dan kolabolator dengan pemberian model latihan, antara lain:

1. Item model latihan lempar tangkap bola sendiri
2. Item model latihan lempar tangkap bola sendiri
3. Item model latihan kombinasi lempar tangkap bola sendiri
4. Item model lempar kombinasi lempar tangkap bola sendiri
5. Item model latihan lempar tangkap berpasangan
6. Item model latihan lempar tangkap berpasangan

7. Item model latihan kombinasi lempar tangkap berpasangan
8. Item model latihan kombinasi lempar tangkap berpasangan
9. Item model latihan lempar tangkap bola dengan sasaran
10. Item model latihan lempar tangkap bola dengan sasaran
11. Item model latihan kombinasi lempar tangkap bola dengan sasaran
12. Item model latihan kombinasi lempar tangkap bola dengan sasaran
13. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net secara berpasangan
14. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net secara berpasangan
15. Item model latihan kombinasi lempar tangkap bola melewati net secara berpasangan
16. Item model latihan kombinasi lempar tangkap bola melewati net secara berpasangan
17. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net dengan penambahan gerakan langkah samping kanan
18. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net dengan penambahan gerakan langkah samping kiri
19. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net dengan penambahan gerakan langkah samping kanan
20. Item model latihan lempar tangkap bola melewati net dengan penambahan gerakan langkah samping kiri

E. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi pukulan *smash forehand* yang akan diberikan kepada para atlet.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui latihan alat bantu bola.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi pukulan *smash forehand*.
- d. Mengamati atlet di lapangan melalui materi pukulan *smash forehand* yang diberikan melalui latihan menggunakan alat bantu bola.

F. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan latihan menggunakan alat bantu bola.
- b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan para atlet.

G. Sumber Data

1. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabor, dan Atlet KOP bulutangkis FIK UNJ.

2. Data dari penelitian ini berupa :


- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus


- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

H. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabor sebagai data kuantitatif yaitu dengan satu kolabor menilai satu atlet dari tes awal, tes siklus I, dengan kolabor yang sama, sejumlah 20 atlet yang dijadikan responden dalam satu teknik latihan yaitu dengan dua kolabor. Skor penilaian indikator pukulan *smash forehand* bulutangkis yang terdiri dari 12 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 80% atau 16 atlet dari 20 mahasiswa klub olahraga prestasi FIK UNJ yang mengikuti latihan pukulan *smash forehand* bulutangkis.

Tabel 3.1 Tabel Lembar Instrumen *Test Smash Forehand* Bulutangkis

Indikator	Sub Indikator	Nilai	Gambar
1. Posisi awal	<p>A. Sikap pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arah Pandangan ke depan <p>B. Sikap badan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan tenang dan posisi badan menyerong kesamping <p>C. Sikap lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jari-jari rileks seperti berjabat tangan dan pegang lah gagang raket se rileks mungkin dengan posisi lengan sejajar bahu. <p>D. Sikap kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak dengan kaki diregangkan satu di depan satu di belakang 		

2.Pelaksanaan	<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menghadap arah <i>shuttlecock</i> <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none">• Badan menyamping bahu sampai pinggang mengikuti lengan <p>C.lengan</p> <ul style="list-style-type: none">• Lengan diangkat setinggi bahu di ayunkan ke arah atas <i>shuttlecock</i> <p>D.Kaki</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi kaki dikuatkan untuk menopang berat tubuh.	
----------------------	---	---

<p>3.Gerakan terusan</p>	<p>A. Pandangan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menghadap arah shuttlecock <p>B. Badan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyilangkan bellawanan dengan sikap awal <p>C.Lengan</p> <ul style="list-style-type: none">• silangkan raket pada posisi tubuh yang bellawanan <p>D.Kaki</p> <ul style="list-style-type: none">• Posisi kaki yang di belakang pindah ke depan.	
---------------------------------	--	---

NO	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3.	Tahap Gerak lanjutan 	a. Sikap Pandangan											
		b. Sikap lengan											
		c. Sikap badan											
		d. Sikap kaki											

Norma-Norma Penilaian Test Pukulan *Smash Forehand* Bulutangkis

a. Persiapan

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan fokus ke arah depan lapangan

Skor 9 = pandangan ke arah depan atas

Skor 8 = pandangan melirik kanan atau kiri

Skor 7 = pandangan ke arah samping

Skor 6 = pandangan tidak focus

Skor 5 = pandangan menghadap ke bawah

Sikap Lengan :

Skor 10 = diangkat setinggi bahu dengan siku agak ditekuk kedepan

Skor 9 = diangkat setinggi bahu dengan siku lurus kedepan

Skor 8 = diangkat setinggi bahu dengan siku lurus ke samping

Skor 7 = lengan ditekuk membentuk siku dengan tidak mengangkat setinggi bahu

Skor 6 = lengan lurus ke atas

Skor 5 = lengan lurus ke bawah

Sikap badan :

Skor 10 = posisi badan agak menyamping dengan salah satu kaki di belakang berat badan berada pada kaki belakang dan rileks

Skor 9 = badan agak menyamping dengan salah satu kaki di belakang berat badan pada kaki depan

Skor 8 = badan agak menyamping dengan salah satu kaki di belakang namun tidak rileks

Skor 7 = badan menghadap ke depan tidak rileks

Skor 6 = posisi badan menghadap lurus kedepan

Skor 5 = posisi badan membungkuk

Sikap Kaki :

Skor 10 = posisi kaki dibuka selebar bahu salah satu kaki berada di belakang

Skor 9 = salah satu kaki berada di belakang tetapi posisi kaki agak rapat

Skor 8 = posisi salah satu kaki serong ke samping

Skor 7 = posisi kaki sejajar dengan bahu

Skor 6 = posisi kaki depan menyerong ke samping

Skor 5 = posisi kaki depan dan belakang menyerong ke samping

b. Pelaksanaan

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di atas dengan tangan yang tidak memegang raket rileks ke arah atas

Skor 9 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di atas dengan tangan yang tidak memegang raket lurus tidak rileks

Skor 8 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket siap berada di depan dada dengan tangan yang tidak memegang raket rileks

Skor 7 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di depan dada

Skor 6 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di samping

Skor 5 = pandangan mata ke arah datangnya *shuttlecock* dengan posisi raket berada di bawah

Sikap Lengan :

Skor 10 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas depan kepala dengan tangan yang tidak memegang raket rileks ke atas

Skor 9 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas kepala depan dengan tangan yang tidak memegang raket tidak rileks

Skor 8 = lengan diayunkan dari belakang ke arah depan saat *shuttlecock* di atas kepala dengan tangan yang memegang raket rileks ke atas

Skor 7 = lengan diayun dari samping bahu ke arah depan saat *shuttlecock* atas depan kepala

Skor 6 = lengan diayun dari atas ke arah depan saat *shuttlecock* berada di atas depan kepala

Skor 5 = lengan diayun dari bawah ke arah depan saat *shuttlecock* berada di atas depan kepala

Sikap Badan :

Skor 10 = posisi badan menyamping bahu sampai pinggang ke arah depan mengikuti gerakan lengan harus diupayakan selalu berada di belakang *shuttlecock*

Skor 9 = posisi badan menyamping bahu mengikuti gerakan lengan kedepan

Skor 8 = posisi badan menghadap ke arah depan

Skor 7 = posisi badan menghadap ke arah samping

Skor 6 = posisi badan menghadap ke arah depan dengan membungkuk

Skor 5 = posisi badan menghadap ke depan dengan pandangan menengok samping

Sikap Kaki :

Skor 10 = kaki yang berada di belakang mengikuti gerakan ayunan lengan sehingga kaki tersebut berpindah posisi ke arah depan dengan gerakan seperti gunting

Skor 9 = kaki belakang hanya bergeser sedikit ke arah depan

Skor 8 = posisi kaki belakang sejajar dengan bahu

Skor 7 = posisi kaki belakang hanya menyerong

Skor 6 = posisi kaki belakang tidak berubah

Skor 5 = posisi kaki memutar 180 derajat

c. Akhiran (gerakan lanjutan)

Sikap Pandangan :

Skor 10 = pandangan mengikuti arah jatuhnya *shuttlecock* kedepan

Skor 9 = pandangan ke arah jatuhnya raket

Skor 8 = pandangan ke arah jatuhnya tidak fokus

Skor 7 = pandangan menghadap kearah samping

Skor 6 = pandangan menghadap kearah bawah

Sikap Lengan :

Skor 10 = silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket rileks mengikuti gerakan raket ke belakang

Skor 9 = silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket lurus kaku berada dibelakang

Skor 8 = silangkan raket pada posisi tubuh berlawanan dengan posisi lengan yang tidak memegang raket berada di depan dada

Skor 7 = lengan menyilang tapi dengan siku ditekuk

Skor 6 = lengan lurus dengan posisi badan

Skor 5 = lengan tidak mengayun kedepan

Sikap Badan :

Skor 10 = menyilang berlawanan dengan sikap awalan

Skor 9 = agak serong masih menghadap kearah depan

Skor 8 = agak serong menghadap ke belakang

Skor 7 = badan menghadap ke depan

Skor 6 = Badan tidak berpindah

Sikap Kaki :

Skor 10 = kaki yang di belakang berada di posisi depan

Skor 9 = kaki yang di belakang berada di dekat kaki depan

Skor 8 = kaki belakang sejajar dengan bahu

Skor 7 = kaki hanya menyerong ke samping depan

Skor 6 = kaki tidak berpindah

Skor 5 = kaki tidak berpindah