

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Awal**

Penelitian ini diawali dengan diadakannya observasi awal pada tanggal 27 November 2014 bertempat di hall A bulutangkis FIK UNJ, yang merupakan tempat pelaksanaan penelitian. Observasi yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi atau mengidentifikasi kondisi awal kemampuan mahasiswa, yaitu kemampuan pukulan *smash forehand* bulutangkis, subjek penelitian yaitu mahasiswa KOP bulutangkis FIK UNJ sebanyak 20 orang. Terdiri dari 15 laki-laki dan 5 perempuan selanjutnya peneliti membuat rencana untuk mengadakan penelitian tes awal pada tanggal 8 Desember 2014.

Peneliti mengidentifikasi kondisi awal kemampuan mahasiswa terhadap program latihan yang akan diajarkan oleh peneliti yaitu kemampuan keterampilan pukulan *smash forehand* bulutangkis dengan menggunakan alat bantu bola kasti dalam proses pelatihan. Adapun hasil tes awal sebagai berikut : 20 orang siswa, hanya 5 atlet yang dinyatakan berhasil dengan nilai 10. Sedangkan 15 atlet lainnya memiliki nilai kurang dari 10 atau nilai rata-rata 8,44 dan dinyatakan belum berhasil.

Dibawah ini merupakan nilai tes awal pada Atlet KOP Bulutangkis FIK-UNJ yang dapat dilihat dalam bentuk tabel dan grafik, sebagai berikut:

Tabel 4.1. Nilai Tes Awal Teknik Pukulan *Smash Forehand*

NO	NAMA	TES AWAL	KETERANGAN
1	Sandy Alam P	8,2	Belum Berhasil
2	Alexander S	7,6	Belum Berhasil
3	Handardi Yusman	8,6	Belum Berhasil
4	Tias Tono Topik	6,8	Belum Berhasil
5	Juni Wibowo	7,0	Belum Berhasil
6	Fandu P	8,2	Belum Berhasil
7	Muhammad Afif	8,9	Belum Berhasil
8	Ibnu	8,0	Belum Berhasil
9	Agung	7,8	Belum Berhasil
10	Dimas Oktaranda	9,1	Belum Berhasil
11	Ardiansyah	10	Berhasil
12	Maya	10	Berhasil
13	Meizita	6,9	Belum Berhasil
14	Rizky Fauzi A	10	Berhasil
15	Aji Nugroho	8,6	Belum Berhasil
16	Saiful Bahri	10	Berhasil
17	Ari	6,9	Belum Berhasil
18	Mutiara	8,1	Belum Berhasil
19	Andika	10	Berhasil
20	Eva	8,2	Belum Berhasil

Tabel 4.2. Hasil Pencapaian Tes Awal

TES AWAL			
BERHASIL	BELUM BERHASIL	NILAI TERENDAH	NILAI TERTINGGI
5	15	6,8	10,0

Hasil tes awal kemampuan teknik Pukulan *Smash Forehand* Mahasiswa KOP Bululangkis FIK-UNJ jika dijadikan Prosentase dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



Gambar 4.1 : Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan *Pukulan Smash Forehand*.

Hasil penilaian pada tes awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi, dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal *Pukulan Smash Forehand* Bulutangkis telah diketahui dan selanjutnya akan diberikan tindakan melalui alat bantu bola dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan *Smash Forehand* pada Mahasiswa KOP Bulutangkis FIK-UNJ.

Penelitian diawali dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan strategi

melatih apa saja yang akan diterapkan kepada mahasiswa yang sesuai dengan latihan dan peneliti menyiapkan perlengkapan atau media alat bantu model latihan menggunakan bola yang akan digunakan untuk membuat proses latihan.

Setelah perencanaan selesai, peneliti melanjutkan ketahap siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Pada tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolaborator. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap latihan teknik pukulan *smash forehand* melalui media alat bantu bola. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan mahasiswa, perilaku yang ditunjukkan mahasiswa, kemampuan mahasiswa menerima dan merespon terhadap tindakan yang diberikan.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dan penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam tahap berikutnya.

## **2. Pelaksanaan Siklus I**

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat 100 menit. Penelitian dilakukan sesuai program atau training unit yang di buat pelatih.

Dalam pelaksanaannya peneliti dan kolaborator memperhatikan peningkatan – peningkatan yang dicapai atlet sesuai dengan yang sudah ditargetkan.

Pelatih hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari atlet itu sendiri, dan hasilnya rata – rata sudah cukup baik. Dalam satu siklus dilakukan lima kali sesi latihan. Satu sesi latihan alokasi waktunya  $\pm 100$  menit.

a. Perencanaan Tindakan I

Dalam melaksanakan perencanaan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya, yaitu :

1. Atlet dapat memahami konsep teknik *smash forehand*.
2. Atlet dapat merangkaikan gerakan teknik dasar *smash forehand* dengan baik dan benar
3. Atlet dapat melakukan *smash forehand* dengan perkenaan terhadap *suttlecock* dengan baik dan benar.
4. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai keterampilan *smash forehand* terhadap dirinya sendiri.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan tindakan I diawali dengan pelatih mempersiapkan mahasiswa, setelah itu pelatih memberikan motivasi, konsep gerakan pukulan *smash forehand* yang benar. Penjelasan dimulai dari elemen yang termudah hingga yang kompleks :

1.) Tahap Posisi awal, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap badan
- Sikap lengan
- Sikap kaki

2.) Tahap Pelaksanaan, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap badan
- Sikap lengan
- Sikap kaki

3.) Tahap Gerakan Terusan, meliputi :

- Sikap pandangan
- Sikap badan
- Sikap lengan
- Sikap kaki

Setelah ketiga tahap selesai mahasiswa dituntut untuk menggabungkan ketiga tahap tersebut disertai penjelasan bahwa inti dari gerakan pukulan *smash forehand* bulutangkis adalah posisi lengan yang memegang raket siku ditekuk diangkat sejajar dengan bahu dan peneliti mulai menerapkan latihan dengan model latihan menggunakan bola.

Latihan yang dilakukan adalah :

- 1.) Pelatih menjelaskan konsep teknik gerakan pukulan *smash forehand* bulutangkis menggunakan alat bantu bola dengan model latihan.
- 2.) Atlet melakukan pemanasan dan *stretching* statis atau dinamis sebelum masuk ke dalam latihan inti
- 3.) Atlet berbaris melakukan gerakan yang di intruksikan pelatih dalam gerakan *smash forehand* menggunakan model latihan lempar tangkap bola.
- 4.) Setiap kali pertemuan pelatih memberikan variasi model latihan dengan menggunakan alat bantu bola yang mengarah pada teknik pukulan *smash forehand* pada bulutangkis.
- 5.) Setelah materi inti atlet di instruksikan untuk mengimplementasikan gerakan yang telah diberikan dengan cara di drill oleh pelatih.
- 6.) Pelatih selalu melakukan evaluasi diakhir setelah melakukan latihan.

c. Hasil Observasi I

Selama siklus I berlangsung pelatih dan juga kolabolator melakukan pengamatan dan memberikan hasil observasi sebagai berikut :

- ✓ Atlet sudah mampu memahami konsep teknik *smash forehand* bulutangkis
- ✓ Atlet sudah mampu memperbaiki gerakan tahap persiapan, tahap gerakan awal, dan tahap gerak lanjutan *smash forehand*

- ✓ Atlet sudah mampu melakukan *smash forehand* dengan perkenaan terhadap *shuttlecock* dengan baik dan benar
- ✓ Atlet sudah dapat melakukan *smash forehand* dengan keadaan *shuttlecock* di *drill* oleh pelatih dengan baik dan benar.

d. Analisis dan Refleksi I

Didapat dari hasil observasi siklus I serta hasil diskusi dari peneliti dan kolaborator maka pada siklus I ini menarik kesimpulan bahwa kemampuan *smash forehand* dapat ditingkatkan melalui metode variasi model menggunakan alat bantu bola.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Setelah melaksanakan tes awal, dapat diketahui kemampuan awal atlet sebelum diberikan tindakan melalui metode alat bantu bola. Dari hasil yang didapat atlet yang berhasil di atas hanya lima orang saja atau 25% dari dua puluh atlet yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang sangat baik, yaitu atlet yang berhasil dengan nilai di atas rata – rata sebanyak enam belas orang atlet atau 80% dan empat orang atlet masih di bawah rata – rata namun sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari data tes awal sebelumnya. Sehingga diperoleh hasil, untuk atlet yang berhasil sebanyak enam belas orang atlet atau 80% dan yang tidak berhasil sebanyak empat orang atlet

atau 20%. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam keterampilan *smash forehand* melalui media alat bantu bola.

#### 1. Hasil Penelitian Siklus I

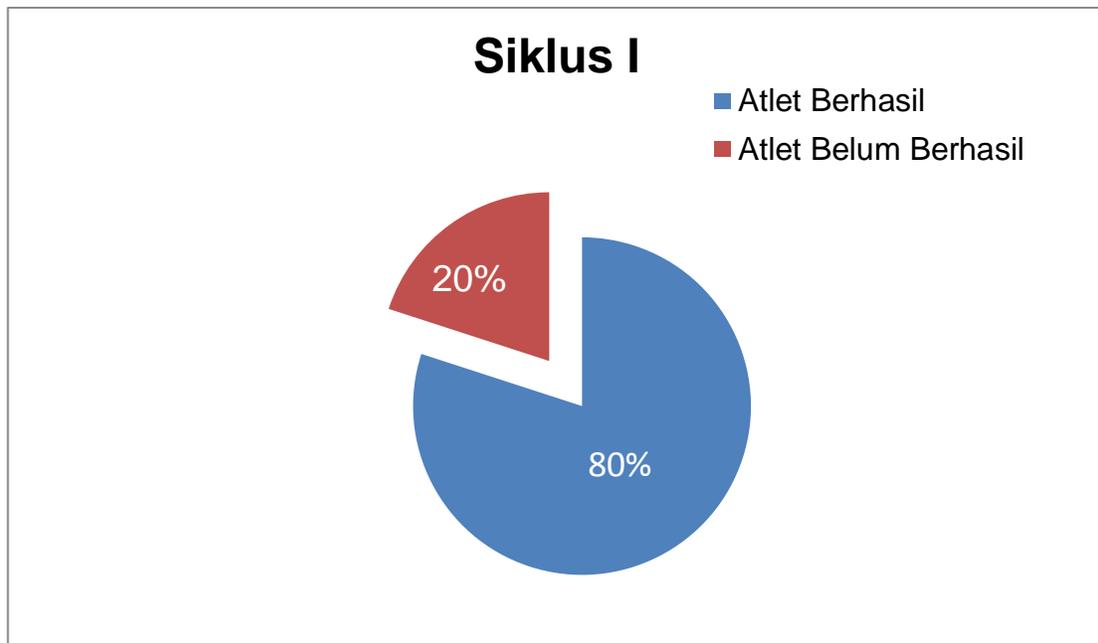
Setelah melaksanakan tindakan pada siklus I melalui metode media alat bantu bola, maka di peroleh hasil tes akhir pada atlet Klub Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram di bawah ini :

Tabel 4.3 Hasil Siklus I Teknik Pukulan *Smash Forehand*

NO	NAMA	SIKLUS I	KETERANGAN
1	Sandy Alam P	10	Berhasil
2	Alexander S	10	Berhasil
3	Handardi Yusman	10	Berhasil
4	Tias Tono Topik	8,2	Belum Berhasil
5	Juni Wibowo	8,6	Belum Berhasil
6	Fandu P	10	Berhasil
7	Muhammad Afif	10	Berhasil
8	Ibnu	10	Berhasil
9	Agung	10	Berhasil
10	Dimas Oktaranda	10	Berhasil
11	Ardiansyah	10	Berhasil
12	Maya	10	Berhasil
13	Meizita	8,6	Belum Berhasil
14	Rizky Fauzi A	10	Berhasil
15	Aji Nugroho	10	Berhasil
16	Saiful Bahri	10	Berhasil
17	Ari	8,5	Belum Berhasil
18	Mutiara	10	Berhasil
19	Andika	10	Berhasil
20	Eva	10	Berhasil

Tabel 4.4. Hasil Pencapaian Siklus I

TES SIKLUS I			
BERHASIL	BELUM BERHASIL	NILAI TERENDAH	NILAI TERTINGGI
16	4	8,2	10,0

Gambar 4.2. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I keterampilan *Smash Forehand*

### C. Pengamatan Kolaborator

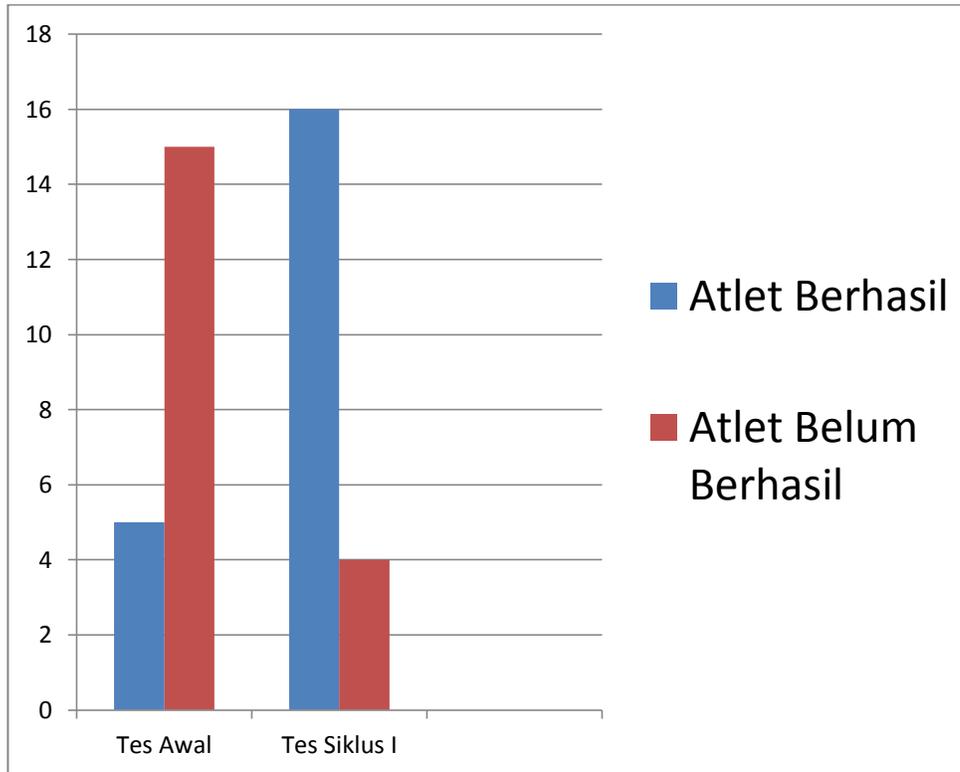
Selama kolaborator membantu peneliti ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode alat bantu bola dalam upaya peningkatan keterampilan *smash forehand* sangat besar. Pada tes awal nilai rata – rata 8,44 setelah di laksanakan tindakan siklus I dan dilakukan tes akhir nilai rata – rata menjadi 9,69. Dan untuk keberhasilan hasil latihan atlet

pada tes awal yang dinyatakan berhasil 5 siswa atau 25% saja. Dan untuk hasil keberhasilan pada siklus I ada 16 siswa yang dinyatakan berhasil atau 80%.

Peningkatan hasil tes awal, siklus I dan tes akhir dalam latihan *smash forhand* dilihat sangat baik. Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan peneliti yakni Apakah melalui metode alat bantu bola dapat meningkatkan keterampilan *smash forehand* pada Atlet Klub Bulutangkis FIK-UNJ yaitu bahwa melalui metode latihan alat bantu bola dapat meningkatkan keterampilan *smash forehand* pada Atlet Klub Bulutangkis FIK-UNJ dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progress atau adanya peningkatan pada setiap tindakan dalam siklusnya. Maka dengan demikian kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian sampai disini kerana perumusan masalah telah terjawab.

Tabel 4.5. Hasil Akhir Atlet Secara Keseluruhan

Tes Awal		Tes Siklus I	
Atlet Berhasil	Atlet Belum Berhasil	Atlet Berhasil	Atlet Belum Berhasil
5	15	16	4



Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *smash forehand* menggunakan alat bantu bola kecil. Untuk keberhasilan hasil latihan atlet, tes awal atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 5 atlet (25%) dan belum berhasil sejumlah 15 atlet (75%) siklus I atlet yang dinyatakan berhasil sejumlah 16 atlet (80%) dan yang belum berhasil sejumlah 4 atlet (20%) dapat terlihat dari diagram batang di atas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu bola dapat meningkatkan keterampilan teknik *smash forehand*.