

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOREHAND LOB* BULUTANGKIS  
BERBASIS *TARGET GAMES* UNTUK PEMULA**



**2022**

# PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *FOREHAND LOB* BULUTANGKIS BERBASIS *TARGET GAMES* UNTUK PEMULA

NURMAN HASIBUAN

## ABSTRAK

*Forehand lob* adalah salah satu bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk : (1) mengembangkan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemula; (2) menentukan efektifitas model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* pada pemain pemula. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg and Gall. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre test-post test control group design*. Subyek yang digunakan dalam uji coba kelompok kecil sejumlah 12 orang, 60 orang dalam uji coba kelompok besar, dan 80 orang dalam uji efektifitas yang dibagi menjadi 40 orang kelompok eksperimen dan 40 orang kelompok besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemain pemula layak dipakai untuk latihan pukulan *forehand lob* bulutangkis bagi pemain pemula. Secara empiris model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* memiliki efektivitas yang sangat baik. Berdasarkan uji efektifitas yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen (model baru) dan kelompok kontrol (model lama), diketahui bahwa hasil analisis statistik diperoleh nilai  $t=6,296$  dan  $df = 78$  dan  $sig (2 \text{ tailed})$  atau  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dari hasil uji t yang diperoleh, terbukti bahwa kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang lebih baik atau efektif dari pada kelompok kontrol sehingga dapat dinyatakan bahwa model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* efektif dipakai untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pukulan *forehand lob* untuk pemula. Adapun indikator efektifitas ditentukan dengan hitungan N-gain dengan kategori “cukup efektif”, sehingga model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* dinyatakan layak digunakan untuk pemula.

**Kata Kunci :** *Model Latihan, Forehand Lob Bulutangkis, Target Games.*

# **THE DEVELOPMENT OF FOREHAND LOB TECHNIQUE MODEL IN BADMINTON USING TARGET GAMES FOR BEGINNERS**

**NURMAN HASIBUAN**

## **ABSTRACT**

*The forehand lob is a form of hitting in badminton with the aim of flying the shuttlecock as high as possible that leads and falls on the back of the opponent's court. This research and development aims to: (1) the development of forehand lob technique model in badminton using target games for beginners; (2) determine the effectiveness of this badminton lob forehand technical training model using target games for beginners. This research and development using the Research & Development (R&D) research method of Borg and Gall. The research design used was pre-test-post-test control group design. The subjects used in the small group trial were 12 people, 60 people in the large group trial, and 80 people in the effectiveness test which were divided into 40 people in the experimental group and 40 people in the large group. The results showed that the badminton forehand lob training model based on target games for beginners was suitable for practicing badminton forehand lob strokes for beginners. Empirically the target games badminton forehand lob training model has very good effectiveness. Based on the effectiveness test conducted on the experimental group (new model) and control group (old model), it is known that the results of statistical analysis obtained  $t = 6.296$  and  $df = 78$  and sig (2 tailed) or  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  or  $H_0$  rejected. Thus, from the  $t$ -test results obtained, it is proven that the experimental group shows better or more effective results than the control group, so it can be stated that the badminton forehand lob training model based on target games is effectively used to improve the basic forehand lob technique skills for beginners. The effectiveness indicator is determined by the count  $N$ -gain with the category "effective", so that badminton forehand lob training model based on target games is declared suitable for use for beginners.*

**Keywords : Exercise Model, Forehand Lob in Badminton, Target Games.**

## RINGKASAN

Pukulan *forehand lob* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain atau atlet bulutangkis. Penggunaan pukulan lob ini termasuk dalam teknik dasar yang paling banyak digunakan saat bertanding. Hal ini terlihat dari persentase pukulan lob sebesar 24,0%. Sementara hasil teknik dasar pukulan lob pemula yang berlatih di kegiatan ekstrakurikuler sekolah tingkat SD di Sumatera Utara masih rendah. Dimana, hasil pukulan lobnya yang masih melambung rendah dan jatuh dekat dengan net. Berdasarkan informasi yang diperoleh tersebut, maka kemampuan pukulan lob perlu ditingkatkan, karena pukulan ini merupakan salah satu pukulan yang penting dikuasai seorang atlet. Hal ini sejalan dengan (Aji, 2018) menyatakan bahwa pukulan lob atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis selain servis. Upaya yang terlihat di pelatihan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tingkat SD di Sumatera Utara, Pelatih melatih pukulan lob dengan mendrill pemain pemula. Dimana pelatih terlihat mengumpan *shuttlecock* ke pemula yang berada di seberang net dan berdiri di tengah lapangan untuk memukul *shuttlecock* dari umpanan pelatih tanpa harus mundur ke belakang, ada juga setelah mundur lurus ke belakang, mundur kanan dan kiri belakang baru memukul *shuttlecock* dari umpanan pelatih dengan sejauh dan sekuat mungkin agar *shuttlecock* jatuh tepat dibagian lapangan belakang pelatih yang mengumpan. Efek yang terlihat hasil pukulan lob pemula masih rendah, dan variasi model latihan yang digunakan pelatih juga masih minim, sehingga menimbulkan rasa jenuh dan bosan saat latihan. Oleh karena itu, untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh saat berlatih sekaligus dapat meningkatkan hasil pukulan lob pemula harus memiliki unsur variasi model-model latihan yang banyak. Variasi model latihan yang akan dibuat juga harus menarik, mudah diterapkan dan dapat menghilangkan rasa bosan. Variasi model latihan kemampuan pukulan lob yang di rencanakan peneliti berupa model-model latihan berbasis *target games*. Model-model latihan berbasis *target games* yang akan disampaikan memiliki nuansa baru yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand lob* pemula.

Menurut (Dianata & Sujari, 2017) permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan

semakin sedikit pukulan menuju sasaran semain baik, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Kemudian menurut (Trout & Christie, 2007) bahwa *target games* dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi dan keterampilan mendengarkan instruksi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Variasi *target games* dapat divariasikan dalam segi ukuran target, jarak, dan jenis gerakan untuk mencapai target (Tillaar & Fuglstad, 2007). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan *target/target games* adalah suatu bentuk permainan dengan memukul *shuttlecock* ke arah sasaran yang diharapkan untuk mendapatkan point/skor.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) mengadopsi model Bord & Gall, yang secara konseptual pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum. Rancangan penelitian *Quasi-Experimental* berbentuk *the pretest-posttest control group design*. Subjek Penelitian adalah pemula yang latihan di ekstrakurirer di SDN 066668, SD Plus Darul Ilmi Murni, dan SDS Al-Fithriah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan tersebut, maka dapat diambil suatu kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil pelaksanaan sepuluh tahapan prosedur pengembangan Borg & Gall dan masukan serta saran dari ahli validasi, pelatih dan pemain pemula maka model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemain pemula layak dipakai untuk latihan *forehand lob* bulutangkis untuk pemula.
2. Secara empiris model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* memiliki efektivitas yang sangat baik. Berdasarkan uji efektivitas yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen (model baru) dan kelompok kontrol (model lama), terbukti bahwa kelompok eksperimen menunjukkan hasil yang lebih baik sehingga dapat dinyatakan bahwa model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* efektif dipakai untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand lob* untuk pemula.



**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK  
UJIAN TERBUKA DISERTASI/PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.  
Tanggal: 5 - 4 - 2022

Co-Promotor



Prof. Dr. Ramdan Pelana, M. Or.  
Tanggal: 7 - 3 - 2022

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E. S., M. Bus.  
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
(Ketua)<sup>1</sup>

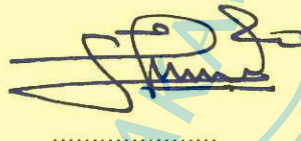
Tanda Tangan



Tanggal

19/04/2022

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd.  
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



5 April 2022

Nama : Nurman Hasibuan

No. Registrasi : 7217167824

Angkatan : 2016 / 2017

Tanggal Lulus :

<sup>1</sup> Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta


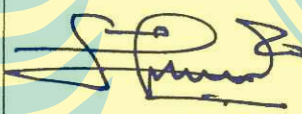


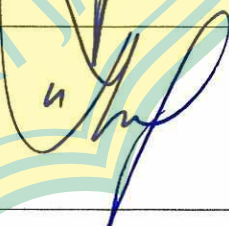


<sup>2</sup> Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN**

**UJIAN TERTUTUP DISERTASI**

Nama	: Nurman Hasibuan
No. Registrasi	: 7217167824
Angkatan	: 2016 / 2017
Program Studi	: S3 Pendidikan Jasmani

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E. S., M. Bus. (Ketua)		19/04/2022
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd. (Koordinator Prodi/Promotor )		5/4-2022
3.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M. Or. (Co-Promotor)		7/3-2022
4.	Prof. Dr.dr. James Tangkudung, Sportmed., M. Pd. (Penguji)		8/3-2022
5.	Prof. Dr. Widiastuti, M. Pd. (Penguji)		23/3-2022
6.	Dr. Hernawan, S. E., M. Pd. (Penguji)		8/3-2022
7.	Prof. Dr. Herman Subarjah, M. Si. (Penguji Luar)		7/3-2022

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurman Hasibuan

NIM : 7217167824

Prodi : Pendidikan Olahraga

Program : Doktor

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan disertasi yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang yang berlaku

Jakarta,.....



Nurman Hasibuan



## SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurman Hasibuan  
NIM : 7217167824  
Jenjang : Doktor (S3)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2016  
Semester : 116 (Genap) Tahun Akademik 2021/2022

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 05 April 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Nurman Hasibuan)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NURMAN HASIBUAN  
NIM : 7217167824  
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / S3 PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : nurmanhsb@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FOREHAND LOB  
BULUTANGKIS BERBASIS TARGET GAMES UNTUK PEMULA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 14 Juni 2022

Penulis

(NURMAN HASIBUAN)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunianya, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Disertasi ini yang berjudul: "Pengembangan Model Latihan *Forehand Lob* Bulutangkis Berbasis *Target Games* untuk Pemula." Dalam disertasi ini dibahas mengenai olahraga bulutangkis, pentingnya kemampuan teknik dasar pukulan *forehand lob* pemain pemula.

Disertasi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Doktor Pendidikan Olahraga, yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari bahwa disertasi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian disertasi ini, Secara khusus pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Dedy Purwana ES., M.Bus selaku Direktur PPs Universitas Negeri Jakarta. Terimakasih juga saya sampaikan kepada Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd selaku promotor dan Prof. Dr. Ramdan Pelana., M.Or selaku Co-promotor yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan disertasi ini dari awal hingga disertasi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga berterima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan disertasi ini, terutama kepada segenap jajaran dosen dan staf administrasi PPs UNJ, termasuk juga terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa serta keluarga sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Penulis menyadari bahwa disertasi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Jakarta, .....

Penulis,

Nurman Hasibuan

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>RINGKASAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. State of The Art Penelitian .....	6
F. <i>Road Map</i> Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	10
A. Konsep Pengembangan Model .....	10
1. Model Pengembangan ASSURE.....	12
2. Model Pengembangan ADDIE.....	12
3. Model Pengembangan Jerold E. Kemp .....	13
4. Model Pengembangan Bella H. Banathy.....	14
5. Model Pengembangan IDI.....	14
6. Model 4D.....	15
7. Model Dick and Carey.....	16
8. Model Pengembangan Borg and Gall.....	17
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	18
1. Tahap Pendahuluan (Research and Information collection) .....	19
2. Tahap Perencanaan Pengembangan Produk ( <i>Planning</i> ).....	19
3. Tahap Pembuatan Produk (Develop Preliminary from Product) .....	19
4. Uji Coba Lapangan Awal ( <i>Preliminary field testing</i> ) .....	20
5. Merevisi hasil uji coba ( <i>main product revision</i> ).....	20



6.	Uji coba lapangan utama ( <i>main field testing</i> ) .....	20
7.	Revisi Produk hasil uji coba lapangan Utama ( <i>operasional product revision</i> ) .....	20
8.	Uji pelaksanaan lapangan ( <i>operasional field testing</i> ).....	20
9.	Penyempurnaan produk akhir ( <i>final revision</i> ) .....	20
10.	Diseminasi dan implementasi ( <i>dissemination and implementation</i> ) ...	21
C.	Kerangka Teoritik .....	21
1.	Latihan .....	21
2.	Konsep Belajar Gerak .....	27
3.	Olahraga Bulutangkis ( <i>Badminton</i> ) .....	35
4.	Teknik Dasar Forehand Lob ( <i>Clear</i> ).....	45
5.	Permainan Target ( <i>Target Games</i> ).....	58
6.	Karakteristik Pemula.....	65
D.	Rancangan Model .....	68
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....		73
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	73
1.	Tempat penelitian.....	73
2.	Waktu Penelitian .....	73
B.	Karakteristik model yang dikembangkan .....	73
1.	Sasaran Penelitian .....	73
2.	Subjek Penelitian .....	73
C.	Pendekatan dan Metode Penelitian .....	74
D.	Langkah-langkah Pengembangan Model.....	75
1.	Penelitian Pendahuluan .....	75
2.	Perencanaan Pengembangan Model .....	76
3.	Tahap Pembuatan Produk .....	76
4.	Uji Coba Lapangan Tahap Awal.....	77
5.	Revisi Produk Tahap 1 .....	77
6.	Uji Coba Kelompok Besar .....	77
7.	Revisi Produk Tahap 2.....	77
8.	Uji Efektifitas ( <i>Operational Field Testing</i> ) .....	78
9.	Revisi Produk Akhir .....	79
10.	Diseminasi Produk .....	79
E.	Instrumen Pengumpulan data.....	79
F.	Teknik Analisis Data.....	82

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>84</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	84
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	84
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	85
3. Validasi Desain Produk .....	92
4. Uji Coba Kelompok Skala Kecil ( <i>Preliminary Field Testing</i> ).....	101
5. Revisi Hasil Uji Coba Kelompok Skala Kecil ( <i>Main Product Revision</i> ) .....	106
6. Uji Coba Kelompok Skala Besar ( <i>Main Field Testing</i> ) .....	107
7. Hasil Revisi Produk Skala Besar ( <i>Operational Product Revision</i> ) ....	109
8. Uji Efektivitas ( <i>Operational Field Testing</i> ) .....	110
9. Revisi Produk Final ( <i>Final Product Revision</i> ) .....	124
10. Desiminasi dan Implementasi ( <i>Disemination and Implementation</i> ) ..	124
B. Pembahasan .....	125
C. Kebaharuan ( <i>Novelty</i> ) .....	127
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>128</b>
A. Kesimpulan.....	128
B. Implikasi .....	128
C. Saran .....	129
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>131</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>141</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	State of The Art Penelitian .....	6
Tabel 1. 2	<i>Road Map</i> Penelitian .....	9
Tabel 2. 1	Kategori Umur.....	66
Tabel 2. 2	Perbandingan Model Latihan Forehand Lob Berbasis Target Games dengan model sebelumnya .....	68
Tabel 3. 1	Skoring Penilaian Tes Forehand Lob Bulutangkis.....	82
Tabel 4. 1	Konsep Draft Awal Model Latihan .....	86
Tabel 4. 2	Hasil Evaluasi dan Masukan Para Ahli Bulutangkis.....	93
Tabel 4. 3	Hasil Evaluasi dan Masukan Para Ahli Bulutangkis.....	100
Tabel 4. 4	Hasil Keterlaksanaan Ujicoba Kelompok Kecil.....	102
Tabel 4. 5	Hasil Revisi Saran dan Masukan Setelah Uji Skala Kecil .....	107
Tabel 4. 6	Hasil Keterlaksanaan Ujicoba Kelompok Besar .....	108
Tabel 4. 7	Deskripsi Hasil Analisis Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Eksprimen .....	111
Tabel 4. 8	Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kemampuan Pukulan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Eksprimen .....	113
Tabel 4. 9	Hasil Uji Efektivitas dengan uji-t sampel tak bebas (Paired-Sample T test) pada Kemampuan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Eksprimen.....	114
Tabel 4. 10	Data Hasil Analisis Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Kontrol .....	115
Tabel 4. 11	Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kemampuan Pukulan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Kontrol.....	117
Tabel 4. 12	Hasil Uji Efektivitas dengan uji-t sampel tak bebas (Paired-Sample T test) pada Kemampuan Teknik Dasar Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Kontrol.....	118
Tabel 4. 13	Data Hasil Analisis <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Forehand Lob</i> Bulutangkis Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	119
Tabel 4. 14	Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> Kemampuan Pukulan Forehand Lob Bulutangkis Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol .....	121
Tabel 4. 15	Test of Homogeneity of Variance Data <i>Posttest</i> Kemampuan Forehand Lob .....	121
Tabel 4. 16	Hasil Uji-t dengan Uji Independent-Sample T test Kemampuan Teknik Dasar Forehand Lob Bulutangkis Pemain Pemula.....	122

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Model ADDIE.....	12
Gambar 2. 2	Model Jerold E. Kemp .....	13
Gambar 2. 3	Struktur Model Bella H. Banathy.....	14
Gambar 2. 4	Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan .....	15
Gambar 2. 5	Model Dick and Carey .....	16
Gambar 2. 6	Model Pengembangan Borg and Gall .....	17
Gambar 2. 7	Cara pegangan forehand lob (clear) .....	51
Gambar 2. 8	Posisi siap melakukan forehand lob (clear) .....	52
Gambar 2. 9	Rangkaian gerakan melakukan Forehand lob (Overhead Forehand clear) (Grice, 2003) .....	53
Gambar 2. 10	Rangkaian gerakan melakukan Forehand lob (Forehand clear).....	53
Gambar 2. 11	Rangkaian gerakan melakukan pukulan forehand lob (clear).....	54
Gambar 2. 12	Rangkaian gerakan pertama melakukan pukulan forehand lob (clear) (Aksan, 2012).....	54
Gambar 2. 13	Rangkaian gerakan kedua melakukan pukulan forehand lob (clear) .	55
Gambar 2. 14	Rangkaian gerakan ketiga melakukan pukulan forehand lob (clear) .	56
Gambar 2. 15	Rangkaian gerakan keempat melakukan pukulan forehand lob (clear) (Aksan, 2012).....	56
Gambar 2. 16	Rangkaian gerakan kelima melakukan pukulan forehand lob (clear) (Aksan, 2012).....	57
Gambar 2. 17	Rangkaian gerakan keenam melakukan pukulan forehand lob (clear) (Aksan, 2012).....	58
Gambar 2. 18	Diagram Rancangan Model Latihan .....	71
Gambar 2. 19	Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur Pengembangan .....	72
Gambar 3. 1	Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D (Borg & Gall, 1983)...	74
Gambar 3. 2	Pretest-Posttest Control Group Design .....	78
Gambar 3. 3	Tes Awal dan Tes Akhir untuk Pukulan Forehand Lob.....	81
Gambar 4. 1	Diagram Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand Lob Bulutangkis Pemain Pemula Kelompok Eksprimen.....	112
Gambar 4. 2	Diagram Nilai Rata-rata dan Standard Deviasi Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand Lob Bulutangkis Pemain Pemula Kelompok Kontrol .....	116
Gambar 4. 3	Diagram Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Hasil Posttest Kemampuan Teknik Dasar Forehand Lob Bulutangkis Pemain Pemula Kelompok Eksprimen (Model Baru) dan Kelompok Kontrol (Model Lama).....	120



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Panduan Wawancara Pelatih.....	142
Lampiran 2 Hasil Wawancara Pelatih.....	143
Lampiran 3 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Forehand Lob bulutangkis.....	144
Lampiran 4 Uji Efektifitas .....	148
Lampiran 5 Program latihan Setiap Pertemuan .....	152
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	168
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	169

