

**PENGARUH METODE *SERVICE CHALLENGE DRILL* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL *LONG SERVICE* BULUTANGKIS PADA  
EKSTRAKURIKULER MAN 2 KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**



**OLEH  
M. NOPRIANSYAH RAMADANI  
NIM K1A119035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JAMBI 2024**

**PENGARUH METODE *SERVICE CHALLENGE DRILL* TERHADAP  
PENINGKATAN HASIL *LONG SERVICE* BULUTANGKIS PADA  
EKSTRAKURIKULER MAN 2 KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Jambi**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



**oleh**

**M. NOPRIANSYAH RAMADANI**

**NIM K1A119035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS JAMBI 2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Metode Service Challenge Drill Terhadap Peningkatan Hasil Long Service Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi*: yang diajukan oleh M. Nopriansyah Ramadani, Nim K1A119035, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Dosen Pembimbing I



Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197404082005011001

Dosen Pembimbing II



Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199409172022031006

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Metode Service Challenge Drill Terhadap Peningkatan Hasil Long Service Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi*: Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh M. Nopriansyah Ramadani, Nomor Induk Mahasiswa K1A119035 telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal 05 Februari 2024.

Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197404082005011001

Pembimbing Skripsi 1. \_\_\_\_\_



Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199409172022031006.

Pembimbing Skripsi 2. \_\_\_\_\_



Jambi, Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan  
Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Alex Oktadinata, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197404082005011001

## **HALAMAN PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : M.NOPRIANSYAH RAMADANI

NIM : K1A119035

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Jambi, Desember 2023

Yang membuat pernyataan,

M. Nopriansyah Ramadani

NIM. K1A119035

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

### MOTTO

“Keberhasilan adalah perjalanan panjang dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat”

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan, akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

1. Orang tua tercinta, Bapak Darmawansyah yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, kepada penulis. Mamak Saptawati terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan.
2. Kepada adikku, Rifqoh Trismawati terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menyelesaikan skripsi ini, terimakasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat.
3. Teruntuk sahabat-sahabat Mumtaz, Aldo, Bima, Rahfi, Bewok, Eka terimakasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis.

4. Terakhir untuk diri saya sendiri, M. Nopriansyah Ramadani atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Saya bangga pada diri saya sendiri!

## ABSTRAK

Ramadani, M. Nopriansyah. 2023. “**Pengaruh Metode Service Challenge Drill Terhadap Peningkatan Hasil Long Service Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi**”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd., (II) Mohd Adrizal, S.Pd., M.Pd.,

**Kata Kunci:** pengaruh, service challenge drill, long service, bulutangkis.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti amati di lapangan pada saat bermain di lapangan bulutangkis MAN 2 Kota Jambi, dari permainan anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi terlihat mereka beberapa kali melakukan *error* atau kesalahan *long service* yang menyebabkan *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan ataupun kok kearah sisi yang salah. Anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi juga beberapa kali melakukan *service* yang terlalu rendah sehingga *shuttlecock* mudah untuk dipukul oleh lawan. Masih banyaknya arah *shuttlecock* tidak sesuai dengan arah yang diinginkan. Perlunya tambahan model latihan *long service* untuk meningkatkan teknik *long service*.

*Tujuan penelitian ini adalah* untuk meningkatkan hasil *long service* bulutangkis.

Penelitian ini dilaksanakan pada 26 September 2023 sampai 07 November 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen yang menggunakan metode *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pre-test), dan diakhir perlakuan diberikan lagi tes akhir (posttest). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *long service* anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi dengan kategori cukup baik 50%, baik 50%, kurang baik 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *long service* anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi termasuk kategori tinggi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Minat siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMP NEGERI 30 Muaro Jambi”** Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, M.Sc., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Ibu Delita Sartika, S.S., MA., Phd selaku Wakil Dekan Bagian Umum, Perencanaan Dan Keuangan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Dr. Alek Oktadinata, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
5. Bapak Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
6. Bapak Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan Bimbingan dalam penyusunan skripsi.
7. Mohd. Adrizal, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi. Seluruh staf Tata Usaha di Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah membantu menyelesaikan khususnya di bidang administrasi sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya.

9. Kedua Orang tua, Bapak Darmawansyah dan Mamak Saptawati yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, bantuan dan motivasi serta menjadi tempat curahan hati penulis selama mengikuti perkuliahan hingga saat ini.
10. Teman-teman kuliah dan teman-teman seperjuangan yang selalu mendo'akan, membantu dan memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dan perbaikan dalam penyusunan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jambi, Desember 2023

M. Nopriansyah Ramadani  
NIM. K1A119035

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Batasan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>1.7 Definisi Operasional .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Hakikat Permainan Bulutangkis.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Hakikat <i>Service</i> .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2.1 Hakikat <i>Service</i> Pendek .....</b>	<b>21</b>
<b>2.2.2 Hakikat Long <i>Service</i> .....</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Hakikat Metode <i>Drill</i>.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4 Hakikat Metode <i>Service Challenge Drill</i> .....</b>	<b>29</b>
<b>2.5 Hakikat Ekstrakurikuler.....</b>	<b>31</b>
<b>2.6 Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>32</b>
<b>2.7 Kerangka Berfikir .....</b>	<b>35</b>
<b>2.8 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
<b>3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Desain Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3 Variabel Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Populasi dan Sampel .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4.1 Populasi.....</b>	<b>39</b>

3.4.2 Sampel.....	39
3.5 Instrument Penelitian.....	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.1 Pelaksanaan <i>pre test</i> .....	42
3.6.2 Treatment.....	42
3.6.3 Pelaksanaan <i>post test</i> .....	43
3.7 Teknik Analisis Data .....	44
3.7.1 Uji Normalitas.....	44
3.7.2 Uji Homogenitas .....	46
3.7.3 Uji Hipotesis.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Deksripsi Data .....	49
4.1.1 Tes Awal <i>Long Service (pre test)</i> .....	49
4.1.2 Tes Akhir <i>Service Challenge Drill</i> .....	51
4.2 Analisis Data .....	53
4.2.1 Uji Normalitas.....	53
4.2.2 Uji Homogenitas Varians.....	54
4.2.3 Uji Hipotesis (Uji T).....	55
4.3 Pembahasan.....	56
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

<u>Gambar 2.1 Lapangan Bulutangkis</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.2 <i>Service challenge drill</i></u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.3 <i>Service to box</i></u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.4 Lapangan <i>service challenge drill</i>.</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.5 Kerangka berfikir</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 3.1 Lapangan penilain <i>lone service</i></u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.7 Uji T</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.8 Histogram Pre testt</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.9 Histogram Post test</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.51</b>
<u>Gambar 2.10 Komponen Kunci dari Model Evaluasi CIPP</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>Gambar 2.11 Kerangka Berfikir Penelitian</u>	
_____	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 3.1 Norma tes *long service*

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Hasil Tes

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Tes awal *long service*

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Frekuensi tes awal

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Tes akhir *long service*

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Frekuensi tes akhir

**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Tes *Long Service*

**Error! Bookmark not defined.**

**No table of figures entries found.**

Tabel 3.1 Hasil Uji Hipotesis Tes *Long Service*..... 53

**Error! Bookmark not defined.**

**No table of figures entries found.**

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1 Program Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir *Long Service*

**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas Tes Awal *Long Service*

**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir *Long Service*

**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 5 Uji Homogenitas Data Sampel Dari Populasi Ekstrakurikuler ....	69
Lampiran 6 Uji Hipotesis Penelitian Data Sampel .....	70
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	72



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin hari semakin maju dan berkembang, Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah baik di daerah dan perkotaan. Olahraga merupakan suatu keadaan yang dapat dilihat sebagai kebutuhan masyarakat, baik itu kebutuhan individu maupun kelompok. Melakukan aktivitas olahraga akan berpengaruh baik terhadap kualitas kehidupan sehari-hari, dengan berolahraga akan bantu meningkatkan kemampuan kerja, dan membantu berpikir kreatif. Dengan begitu terjadi perkembangan yang serasi antara fisik dan kejiwaan.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir (2007: 23) menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Berbagai cabang olahraga yang populer di Indonesia, salah satu diantaranya yaitu bulutangkis. Hal ini bisa dilihat dengan semakin pesatnya perkembangan bulutangkis yang ada di desa, di kota, di sekolah-sekolah maupun dikalangan intansi-intansi yang ada.

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak diminati atau disukai disemua kalangan di Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang tua, laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis ini sendiri cepat beradaptasi dengan masyarakat, sudah banyak kita temukan olahraga bulutangkis di tempat-tempat terpencil hingga ke kota-kota besar. Dan dengan adanya olahraga bulutangkis ini. Negara Indonesia di bawa hingga ke dunia International melalui prestasi-prestasi yang telah dicapai oleh para atlet-atlet Indonesia.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu *long service*. Untuk melaksanakan proses belajar mengajar yang pada pelajaran bulutangkis *long service* ini, maka seorang guru harus memikirkan suatu metode mengajar yang sesuai. Karena materi pembelajaran bulutangkis *long service* ini tidak bisa dilakukan dengan waktu yang singkat untuk melaksanakannya.

Untuk mempermudah siswa dalam melaksanakan praktik *long service* dengan baik, salah satu metode ajar yang dapat digunakan guru penjaskes adalah metode *drill*. Karena metode ini merupakan bentuk pembelajaran sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah di pelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi

belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistis, ia akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan. Metode *drill* dilakukan saat awal pembelajaran dan diulang kembali pada akhir pembelajaran.

Metode *drill* adalah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang konduktif dengan metode ini diharapkan tumbuh sebagai kegiatan belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti amati di lapangan pada saat bermain di lapangan bulutangkis MAN 2 Kota Jambi, dari permainan anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi terlihat mereka beberapa kali melakukan *error* atau kesalahan *long service* yang menyebabkan *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan ataupun kok kearah sisi yang salah. Anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi juga beberapa kali melakukan *service* yang terlalu rendah sehingga *shuttlecock* mudah untuk dipukul oleh lawan. Masih banyaknya arah *shuttlecock* tidak sesuai dengan arah yang diinginkan. Perlunya tambahan model latihan *long service* untuk meningkatkan teknik *long service*.

Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *long service*, yaitu dengan menggunakan metode *drill*. Metode yang akan dipakai adalah metode *service challenge drill*, yaitu sampel melakukan *long service* ke arah kardus yang sudah disusun. Tujuannya adalah memasukkan sebanyak mungkin kok ke arah kardus tersebut. Di variasikan dengan memindahkan kardus ke berbagai arah. Metode ini akan mempermudah pelatih memberikan latihan-latihan *long service* kepada

pemain agar lebih mudah dan cepat untuk menangkap apa yang di ajarkan pelatih sehingga mendapatkan hasil yang maksimal seperti yang di katakan Makarao (2009: 165) Metode *Drill* merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada peserta didik untuk memperoleh suatu keterampilan. Memberikan penjelasan diawal pembelajaran dan mempraktekan gerakan yang ingin dipelajari dan pada akhir pembelajaran kemudian diulang kembali pada awal. Gerakan yang dipraktekan di lapangan diulang berkali-kali.

Metode *drill* yang dipakai adalah metode *service challenge drill*, menurut Kusuma wardani (*journal of physical activity and sports*, 2:3), metode *service challenge drill* ini dapat meningkatkan hasil *long service* bulutangkis.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *long service* di MAN 2 Kota Jambi dengan metode *Service Challenge Drill* dalam meningkatkan hasil *long service* di MAN 2 Kota Jambi dengan judul :

**“Pengaruh Metode *Service Challenge Drill* Terhadap Peningkatan Hasil *Long Service* Bulutangkis Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi”.**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dikemukakan masalah penelitian ini, yaitu :

1. Pada saat melakukan pukulan *long service*, *shuttlecock*/bola terlalu tinggi sehingga menyebabkan *shuttlecock* keluar lapangan

2. Saat melakukan *long service*, posisi *shuttlecock* rendah sehingga mudah dipukul oleh lawan
3. Latihan kurang maksimal dalam melakukan *long service* yang dilakukan para anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi membuat bola terlalu tinggi sehingga menyebabkan *shuttlecock* keluar lapangan
4. Kurangnya model latihan *long service* yang diberikan kepada anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia dan juga mengingat agar tidak terlepas dari penelitian ini, maka penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut : “Meningkatkan hasil *long service* bulutangkis pada ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Jambi”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dibuat agar peneliti lebih terarah secara sistematis, dan tujuan penelitian yang hendak dicapai lebih jelas. Untuk mencapai hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah dengan menerapkan metode *service challenge drill* dapat meningkatkan hasil *long service* anggota ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Jambi?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, yaitu untuk Meningkatkan Hasil *Long Service* Dengan Menggunakan Metode *Drill Long Service* Bulutangkis Anggota Ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Jambi.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa diharapkan penelitian ini berguna dalam meningkatkan kemampuan teknik bermain bulutangkis terutama *long service*.
2. Bagi guru diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis siswa.
3. Bagi penulis untuk memperluas wawasan dalam olahraga bulutangkis dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Jambi.

## 1.7 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penulis merasa perlu memberikan pembatasan pengertian judul sebagai berikut:

Metode *drill* adalah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang konduktif dengan metode ini di harapkan tumbuh sebagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan mengajar guru, dengan kata lain terciptalah interaksi edukatif antara guru dan siswa.

*Long service* merupakan jenis servis ini terutama di gunakan dalam permainan tunggal *shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tengah lurus di bagian belakang garis lawan, saat memukul *shuttlecock* kedua kaki terbuka dan telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **2.1 Hakikat Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Menurut Jhonson (1984: 5) permainan bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang tidak banyak jumlahnya, yang dapat dimainkan oleh regu-regu campuran pria dan wanita dalam pertandingan daerah dan nasional. Mengenai tujuan dan cara bermainnya menyerupai tennis, keduanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dan raket untuk memukul suatu benda yang dimainkan.

Menurut Tony Grice (1996: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Menurut Feri Kurniawan (2011: 28), bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul *shuttlecock* melewati bidang permainan lawan, dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Dari beberapa pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa bulutangkis adalah olahraga dengan menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan empat orang untuk partai ganda yang dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup dengan dibatasi oleh net di tengah lapangan.

Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri. Menurut hallosehat.com, ada beberapa manfaat bermain bulutangkis :

1. Menurunkan berat badan

Bulutangkis termasuk jenis olahraga kardio atau aerobik yang menguatkan otot jantung. Bila otot jantung kuat, pembuluh darah dapat mengalirkan darah lebih banyak dan lebih cepat. Pembuluh darah yang kuat dapat mengalirkan oksigen lebih banyak ke dalam sel-sel otot. Efek ini membuat metabolisme bekerja lebih efektif sehingga sel dalam tubuh bisa membakar lemak lebih banyak selama olahraga maupun beristirahat. Meningkatkan aktivitas fisik artinya meningkatkan pembakaran kalori. Bila diimbangi dengan pola makan sehat, hal ini bisa membuat kalori defisit sehingga berat badan turun dan menurunkan risiko obesitas. Dikutip dari British

Heart Foundation, main badminton bisa membakar 350 kkal pada orang seorang berusia 50 tahun dengan berat 70 kilogram.

## 2. Meningkatkan kecerdasan

Manfaat bulutangkis meningkatkan volume aliran darah dari jantung ke otak. Hal ini mendukung fungsi otak yang berkaitan dengan memori atau ingatan. Studi terbitan *Journal of Clinical Medicine* (2018) menemukan bahwa bulutangkis membuat tubuh melakukan banyak gerakan berbeda dengan cepat daripada berlari. Disaat yang sama, kemampuan kognitif juga dibutuhkan untuk mengingat dan mengubah strategi serta memprediksi serangan lawan. Studi lain terbitan *Pharmacy and Pharmacology* (2015) menyebutkan bahwa badminton meningkatkan kecerdasan, kemampuan konsentrasi, dan kesiagaan.

## 3. Memperkuat otot dan sendi

Bulutangkis melibatkan banyak gerakan melompat dan berlari mengandalkan kemampuan otot betis, paha, bokong, panggul dan pinggul. Tak hanya itu, *service* bulutangkis menggunakan lengan atas dan otot punggung. Teknik dasar ini dapat membentuk dan menguatkan otot inti. Anda juga menggunakan sendi lutut untuk menahan tubuh agar bisa meraih bola kok. Untuk memukul, anda menggunakan sendi di bahu semaksimal mungkin. Ini tentu membuat sendi semakin kuat. Otot dan persendian yang kuat dan fleksibel akan mencegah cedera saat berolahraga dan beraktivitas serta memperluas rentang gerak tubuh.

#### 4. Menjaga kesehatan mental

Bulutangkis tidak hanya memberikan manfaat kebugaran fisik, tetapi juga bagi kesehatan mental. Otak akan melepaskan senyawa kimiawi yang berperan dalam *mood* bahagia ketika berolahraga, yaitu endorfin, dopamin, dan serotonin. Hormon ini akan bekerja sama menghasilkan perasaan senang dan mengusir stres, sehingga menciptakan pikiran positif dan memperbaiki kualitas tidur. Itu sebabnya kenapa olahraga sering disarankan sebagai terapi tambahan untuk mengelola gejala berbagai masalah mental.

#### 5. Mengendalikan gejala diabetes

Manfaat bulutangkis selanjutnya yaitu membantu mengontrol gula darah pada pasien diabetes. Orang dengan diabetes tipe 1 dan tipe 2 dianjurkan untuk berolahraga aerobik selama 30 – 60 menit, dengan intensitas sedang hingga tinggi. Pada pasien diabetes 2, olahraga membuat sel-sel tubuh bisa menggunakan hormon insulin dengan baik. Sel-sel tubuh bisa mengambil gula dari dalam darah dan mengubahnya menjadi energi atau menyimpannya di otot dan liver. Jadi, kadar gula darahnya tak terlalu tinggi. Pada diabetes tipe 1, bulutangkis meningkatkan kadar insulin di dalam darah sehingga gula darah bisa terkontrol. Namun, Anda perlu ingat bahwa latihan ini bukanlah menjadi pengganti pengobatan diabetes.

#### 6. Menurunkan darah tinggi

Sebagai olahraga kardio, bulutangkis membantu memperlancar aliran darah. Hal ini membuat jantung bekerja tidak terlalu kuat sehingga tekanan darah normal dan menurunkan risiko hipertensi.

Bulutangkis juga meningkatkan kadar kolesterol baik di tubuh. Jenis kolesterol ini menjaga fungsi endotelium atau lapisan yang ada di pembuluh darah. Bila lapisan ini tetap sehat, aliran darah tetap lancar sehingga jantung tak perlu memompa darah terlalu kuat, sehingga memicu hipertensi. bulutangkis juga memberikan efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Efeknya, aliran darah pun lancar dan mengurangi risiko hipertensi. Tidak heran bila bulutangkis cocok sebagai olahraga untuk pemilik tekanan darah tinggi.

#### 7. Menjaga kesehatan jantung

Manfaat bermain bulutangkis menurunkan berat badan dengan cara mengurangi kadar kolesterol jahat. Diketahui, kolesterol jahat lama-kelamaan bisa menumpuk dan membentuk plak di pembuluh darah. Plak ini akan menyumbat pembuluh dan menghambat aliran darah. Dalam kasus yang lebih parah, tumpukan plak bisa pecah dan menyebabkan penggumpalan darah. Akibatnya, Anda rentan mengalami berbagai penyakit jantung, seperti:

- a. Stroke,
- b. Jantung coroner,
- c. Gagal jantung, dan
- d. Serangan jantung.

Tak hanya itu, manfaat bulutangkis meningkatkan kadar kolesterol baik. Jenis kolesterol ini menyerap kolesterol jahat di darah dan membawanya kembali ke liver agar segera dibuang.

#### 8. Mengasah kemampuan bersosialisasi

Bermain bulutangkis harus dilakukan setidaknya dua orang. Hal ini membuat Anda harus bersosialisasi dengan orang lain agar permainan bisa berjalan. Ternyata, hal ini membuat Anda lebih termotivasi untuk menghabiskan waktu bersama teman dan menjalin hubungan baru. Bulutangkis ternyata punya manfaat dalam menyalurkan ekspresi diri, mengembangkan potensi diri, dan membuat Anda lebih aktif saat berhubungan sosial. Tak hanya itu, jenis olahraga ini membuat Anda lebih termotivasi untuk lebih produktif dan bersikap lebih kompetitif.

#### 9. Memperkuat tulang

Rutin bulutangkis pun meningkatkan kekuatan beberapa bagian tulang. Studi terbitan *Turkish Journal of Sport and Exercise* (2019) menemukan pemain bulutangkis memiliki kepadatan tulang yang lebih tinggi pada bagian paha, lengan atas, tulang belakang lumbar, dan betis dibandingkan pemain *hockey*. Hal ini disebabkan Anda perlu mengayun raket bulutangkis, memukul bola kok, hingga menahan tubuh untuk mengejar kok. Gerakan-gerakan ini memberikan tekanan pada bagian tulang tersebut. Latihan rutin membuat tulang menyesuaikan tekanan tersebut, otomatis kepadatan mineral pun lebih kuat. Tulang yang kuat mengurangi risiko osteoporosis atau pengeroposan.

#### 10. Memperpanjang usia

Tidak hanya bulutangkis, manfaat olahraga pada umumnya bisa membuat Anda lebih panjang umur. Studi terbitan *Circulation* (2022) menyatakan bahwa orang yang rutin berolahraga bisa menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung dan lainnya. Penelitian ini menemukan bahwa berolahraga rutin sesuai anjuran bisa menurunkan risiko kematian hingga 21 persen. Sementara itu, bila olahraga dilakukan sebanyak 2 – 4 kali lebih banyak dari anjuran, resiko kematian akan berkurang hingga 31 persen. Olahraga yang dianjurkan adalah latihan aerobik seperti bulutangkis dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu atau setara dengan 30 menit per hari. Sementara itu, olahraga intensitas tinggi yang dianjurkan yakni selama 75 menit per minggu atau 15 menit per hari.

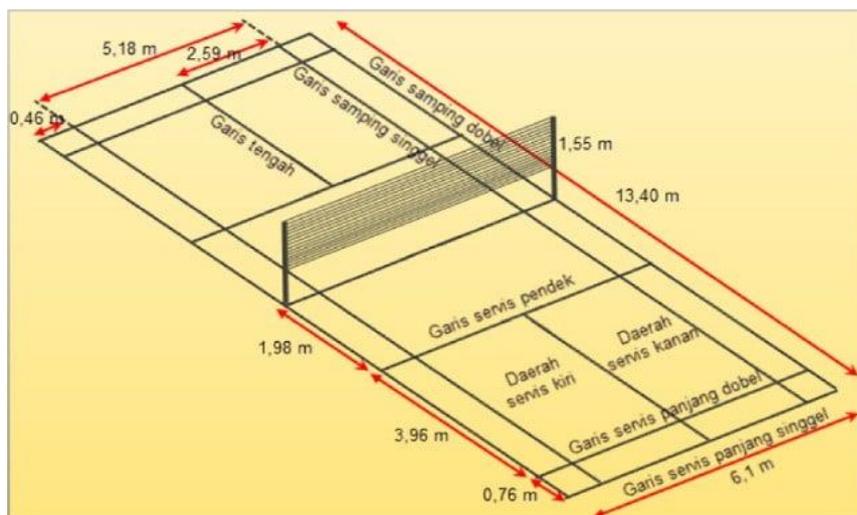
Dalam permainan bulutangkis wajib adanya peraturan yang digunakan sehingga dalam pelaksanaan permainan dapat berjalan dengan baik. Peraturan-peraturan tersebut berkaitan dengan sarana dan prasarana, pemain, cara perhitungan skor dll. Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh BWF (Badminton World Federation), beberapa peraturan tersebut adalah:

1. Ukuran lapangan

- a. Garis di dalam lapangan ditandai dengan warna putih, hitam, atau warna lainnya yang terlihat jelas, dengan tebal garis 3,8 cm (1½ inci). Dalam menandai lapangan, lebar dari garis tengah lapangan harus dibagi

dua, sama antara bidang servis kanan dan kiri. Ketebalan garis servis pendek dan garis servis panjang (masing-masing 3,8 cm atau (1½ inci) harus berada di dalam ukuran 13” (= 3,96 m) yang dicantumkan sebagai panjang lapangan servis, dan ketebalan dari semua garis batasnya (masing-masing 3,8 cm / 1½ inci) harus berada dalam batas ukuran yang telah ditentukan.

- b. Jika ruang yang tersedia tidak memungkinkan pemberian tanda batas lapangan untuk permainan ganda, dapat dibuat tanda-tanda hanya untuk permainan tunggal seperti tampak pada gambar. Garis batas belakang juga menjadi garis servis panjang, dan tiang-tiang atau garis batas pada jaring akan ditempatkan pada garis samping lapangan.



**Gambar. 2.1 Lapangan Bulutangkis**

(Sumber : Modul Mata Kuliah 2020: 22)

## 2. Tiang

Tinggi kedua tiang adalah 155 cm (5 kaki 1 inci) dari lantai. Tiang harus kuat, agar jaring tegang dan lurus dan ditempatkan pada garis batas samping lapangan.

## 3. Jaring

Jaring harus dibuat dari tali halus yang dimasak dan dijala dengan jaring 1,6 cm sampai dengan 2,0 cm. Jaring harus terentang 76 cm. Ujung atas jaring harus berada 152 cm (5 kaki) dari lantai pada pertengahan lapangan dan 155 cm dari lantai pada tiang-tiangnya. Jaring harus mempunyai tepi dari pita putih selebar 3,8 cm, serta bagian tengah pita tersebut didukung oleh kawat atau tali, yang ditarik dan ditegangkan dari ujung-ujung tiang.

## 4. Kok atau *Shuttlecock*

Sebuah *shuttlecock* harus memiliki berat 4,8-5,6 gram dan mempunyai 14-16 helai bulu yang dilekatkan pada kepala dari gabus yang berdiameter 2,5-2,9 cm. Panjang bulu dari ujung bawah sampai ujung yang menempel pada dasar gabus kepalanya adalah 6,2 – 6,9 cm. Bulu-bulu ini menyebar menjauhi gabus dan berdiameter 5,5-6,3 cm pada

ujung bawahnya, serta diikat dengan benang atau bahan lain cocok sehingga kuat.

#### 5. Pemain

Permainan harus dimainkan oleh masing-masing satu permainan di satu sisi lapangan (pada permainan tunggal) atau masing-masing dua pemain di satu sisi (pada permainan ganda). Sisi lapangan tempat tim yang mendapat giliran melakukan servis dinamakan sisi dalam (*inside*), sedangkan sisi yang timnya menerima servis dinamakan sisi luar (*outside*).

#### 6. Pengundian

Sebelum pertandingan dimulai, wasit memanggil kedua tim/pemain yang berlawanan untuk mengundi pihak yang berhak melakukan servis pertama dan memilih sisi lapangan bagi timnya untuk memulai permainan.

#### 7. Penilaian

Ada beberapa macam penilaian:

- a. Jumlah nilai permainan ganda atau tunggal putra, terdiri atas 21 angka, seperti yang telah ditentukan sebelumnya. Misalnya, dalam pertandingan dengan nilai 21, bila kedua belah pihak telah mencapai angka 20 sama. Pihak yang pertama kali memperoleh angka

20 dapat menambahkan nilai akhir dengan 2 angka (dikenal dengan sebutan *deuce*).

- b. Kedua pihak yang bertanding akan memainkan tiga set pertandingan untuk menentukan pemenang. Pemain yang mampu memenangkan lebih dahulu 2 set pertandingan (2 *games*) akan dinyatakan sebagai pemenang. Pemain akan bertukar sisi lapangan (tempat) pada setiap akhir suatu game. Pada *game* ketiga, pemain juga akan berpindah lapangan ketika nilai mencapai skor 11.
- c. Aturan reli poin adalah 1 *game* terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah *deuce* (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Bila selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal tiap game adalah 30. Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dulu mencapai angka 30.

## 8. Pertandingan Ganda

Beberapa peraturan dalam pertandingan ganda adalah sebagai berikut:

- a. Telah ditetapkan pihak mana yang akan melakukan servis pertama pemain di bidang servis kanan

memulai pukulan servis ke arah lawan yang berdiri secara diagonal di hadapannya.

- b. Pukulan servis pertama yang dilakukan pihak berada di sisi dalam lapangan selalu dilakukan dari bidang servis kanan.
- c. Hanya pemain yang menjadi “sasaran” servis saja yang boleh menerima servis. Jika *shuttlecock* tersentuh atau dipukul oleh pemain pasangannya, pihak yang berada di sisi dalam mendapat angka.
- d. Hanya satu pemain pada pihak yang melakukan servis permulaan atau pertama dari suatu pertandingan yang dapat melakukan pukulan servis tersebut.
- e. Jika seorang pemain melakukan servis yang tidak pada gilirannya atau dari sisi lapangan yang salah, dan pihak yang melakukan servis yang memenangkan reli tersebut, maka akan terjadi let kembali yang harus diajukan sebelum pukulan servis berikut dilakukan.

## 9. Pertandingan Tunggal

Dalam pertandingan tunggal, peraturan 8a dan 8e berlaku pada pertandingan tunggal. Tambahan peraturan untuk pertandingan tunggal adalah sebagai berikut:

- a) Permainan akan melakukan servis dari atau menerima servis dari bidang servis kanan hanya bila nilai pelaku servis adalah 0 atau angka genap pertandingan. Servis dilakukan dan diterima dari bidang servis kiri bila nilai pelaku servis merupakan angka ganjil
- b) Kedua pemain yang bertanding akan mengubah bidang servis tempat masing-masing pemain itu berdiri setiap kali sebuah angka dibuat.

Dalam permainan bulutangkis, *service* merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan *service* dengan baik. Poole (2013:21) pukulan *service* merupakan pukulan yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Pukulan *service* dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal. Sedangkan pukulan *service backhand* umumnya digunakan dalam permainan ganda. Dalam permainan bulutangkis terdapat tiga jenis *service* yaitu *service* pendek, *service* tinggi, *flick* atau *service* setengah tinggi. Namun biasanya *service* digabungkan kedalam jenis atau bentuk yaitu *service forehand* dan *service backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan jenis permainan lapangan.

*Long service* adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock setinggi-tingginya, dan jatuh di garis belakang bidang lapangan lawan Tohar (1992: 42). Dalam melakukan *long service*, pemain harus memperhatikan gerakan ayunan raket yaitu ke belakang lalu

ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung secara harmonis, Menurut Tony Grice (1996: 25) akhir gerakan servis ini adalah tangan yang mengarah atas yang sejalan dengan bola dan berakhir di atas bahu tangan yang tidak memegang raket.

Hetti (2010:31) Teknik melakukan *long service* sebagai berikut :

1. Bersikap siap pada posisi awal.
2. *Shuttlecock* harus di pukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh lurus di bagian belakang garis lawan.
3. Pegang *shuttlecock* pada bulunya dan posisi lengan mencapai di depan.
4. Untuk mengontrol arah, biarkan kepala raket mengikuti garis melayang *shuttlecock*.
5. Berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.

## **2.2 Hakikat Service**

Masuk pada pembelajaran bulutangkis dimana fokus pembelajaran terjadi pada gerak awal permainan bulutangkis yaitu *service*. *Service* dibagi menjadi empat yaitu *service* panjang, *service* pendek, *service* drive dan *service* cambukan (Syahri 2017:18). Pada permainan bulutangkis terdapat dua macam *service* yang sering digunakan yaitu, *service* pendek dan *service* panjang. *Service* pendek umumnya digunakan oleh pemain ganda sedangkan *service* panjang sering digunakan pemain tunggal. *Service* panjang pada pelaksanaannya lebih banyak menguras kekuatan otot lengan dibandingkan dengan *service* pendek, ini dikarenakan pada *service* panjang *shuttlecock* dipukul keras sehingga bola melambung tinggi dan mengarah

kebelakang lapangan permainan lawan. Menurut Oktara(2010: 56) pukulan servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan servis dengan baik.

### **2.2.1 Hakikat Service Pendek**

*Service* Pendek yaitu *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu ke sudut titik perpotongan antara garis *service* di depan dengan garis tengah dan garis *service* dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar yang dikutip Setiawan, 2009: 33).

*Service* pendek adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain dengan arah diagonal yang bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis (Poole, 2009:66).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *service* pendek adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain dengan arah diagonal, dengan jalan *shuttlecock* menyusur tipis melewati net.

### **2.2.2 Hakikat Long Service**

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan

dengan menggunakan, net, raket dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Dalam permainan bulutangkis, permainan hanya dapat dimulai setelah dilakukan pukulan awal atau servis. Servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*.

Menurut Oktara(2010: 56) pukulan servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan servis dengan baik. Lebih lanjut Aksan (2012:66) menjelaskan jenis *long service* sering digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar kok dapat melayang tinggi dan jatuh tegak lurus dibagian belakang lapangan lawan.

Menurut Grice (2007: 25) menerangkan bahwa *long service* adalah “servis yang mengarahkan bola tinggi dan jauh, dan bola harus berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas belakang. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *long service* adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan.

### **2.3 Hakikat Metode *Drill***

Metode *drill* merupakan sebuah metode yang mengutamakan latihan yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan tertentu terhadap pengetahuan yang telah dipelajari. Melalui metode *drill* diharapkan siswa mampu mengembangkan kemahiran, keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan.

Menurut Sudjana (2017: 87) Metode *Drill* ialah untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Mengingat latihan ini kurang mengembangkan bakat/inisiatif siswa untuk berfikir, maka hendaknya guru atau pengajar memerhatikan tingkat kewajaran dari metode ini.

Menurut Hamdayama (2016: 103) Metode *Drill* yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Dalam metode ini dapat untuk memperoleh kecakapan motoris, seperti menghafal dan menggunakan alat-alat kemudian dapat untuk membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan, serta kecepatan pelaksanaan.

Menurut Makarao (2009: 165) Metode *Drill* merupakan metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan kepada peserta didik untuk memperoleh suatu keterampilan. Memberikan penjelasan diawal pembelajaran dan mempraktekan gerakan yang ingin dipelajari dan pada akhir pembelajaran kemudian diulang kembali pada awal. Gerakan yang dipraktekan di lapangan diulang berkali-kali.

Menurut Subarjah (2009:12) Metode *Drill* adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarahkan kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Tujuan utama metode *drill* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis. Dengan menggunakan tahap berulang-ulang dengan gerakan yang sama dan dilakukan terus menerus saat jam pembelajaran berlangsung.

Menurut Sugiyanto (2000 : 72) dalam metode *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan oleh guru dan dilakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatis gerak, setiap awal pembelajaran diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses pembelajaran agar siswa atau siswi berkonsentrasi dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan baik dan mendengarkan arahan dari guru.

Menurut Abdullah (2011 : 21) Latihan *Drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau *continue* untuk mendapatkan teknik/keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Metode *Drill* yang dimaksud dengan berulang-ulang yaitu siswa melakukan latihan yang dilakukan berulang-ulang yang dilakukan dengan cara terus menerus dalam hal melakukan *long service*. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari dilatih secara berulang-ulang kali agar gerakan semula sukar dilaksanakan dan kombinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah melaksanakannya, proses metode *drill*

yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya semakin bertambah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap, dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan.

Metode *drill* bertujuan untuk melatih kecakapan-kecakapan motorik dan mental untuk memperkuat asosiasi yang dibuat. Selain itu metode *drill* berfungsi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang telah merupakan kenyataan serta usaha untuk memperoleh ketangkasan, ketetapan dan keterampilan latihan tentang sesuatu yang di pelajari.

Menurut Roestiyah (2008), pembelajaran dengan metode drill dilakukan dengan tujuan antara lain yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki keterampilan motoris/gerak; seperti menghafalkan kata-kata, menulis, mempergunakan alat/membuat suatu benda, melaksanakan gerak dalam olahraga.
2. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalihkan, membagi, menjumlahkan, mengurangi, menarik akar dalam hitung mencongkak, mengenal benda/bentuk dalam pelajaran matematika, ilmu pasti, ilmu kimia, tanda baca dan sebagainya.

3. Memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan hal lain, seperti hubungan sebab akibat banyak hujan-banjir, antara tanda huruf dan bunyi-ng-ny dan sebagainya, penggunaan lambang/symbol di dalam peta dan lain-lain.

Menurut Djamarah dan Zain (2010), kelebihan dan kekurangan pembelajaran dengan metode drill adalah sebagai berikut:

1. Kelebihan

Kelebihan atau keunggulan metode *drill* adalah:

- a. Untuk memperoleh kecakapan motorik, seperti menulis, melafalkan huruf, kata-kata atau kalimat, membuat alat-alat dan terampil menggunakan alat-alat olahraga.
- b. Untuk memperoleh kecakapan mental seperti penjumlahan, pengurangan, pembagian dan tanda-tanda (simbol).
- c. Untuk memperoleh kecakapan dalam bentuk asosiasi yang dibuat seperti hubungan huruf-huruf ejaan, penggunaan simbol dan membaca peta.
- d. Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dan menambah ketetapan serta kecepatan pelaksanaan.
- e. Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan yang tidak memerlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya.

2. Kekurangan

Kekurangan atau kelemahan metode *drill* adalah:

- a. Menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian.
- b. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan.
- c. Kadang-kadang latihan dilakukan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
- d. Membentuk kebiasaan-kebiasaan yang kaku karena bersifat otomatis.
- e. Dapat menimbulkan verbalisme.

Metode *drill* yang akan digunakan adalah *service challenge drill*. Sampel bersaing dengan sampan lain, memasukkan kok dengan menggunakan kardus sebagai sasaran yang dituju. Tujuannya sampel harus mencapai jumlah maksimum kok ke dalam kotak tersebut.

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan dalam pelaksanaannya metode *drill* ini menggunakan cara dengan membariskan sampel terlebih dahulu dan melakukan *long service* sebagaimana yang telah di jelaskan atau di praktekkan oleh guru terlebih dahulu, sehingga dalam pelaksanaan *long service* lebih terlihat kemampuan yang dimiliki peserta pada teknik *long service*.

Menurut Sudjana (2017: 87) Adapun prinsip yang digunakan metode ini adalah : 1). Siswa harus di beri pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu, 2). Latihan untuk pertama kalinya mula-mula kurang berhasil, lalu di adakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna, 2). Latihan tidak perlu lama asal sering

dilaksanakan, 3). Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa, 4). Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna.

Dalam menggunakan prinsip metode *drill* maka akan tercipta latihan yang bersifat pengelompokan dalam pelaksanaan *long service* dengan meningkatkan keterampilan yang di miliki oleh siswa dengan proses yang mendasar atau pokok penting dalam pelaksanaan teknik *long service*.

Macam-macam *drill* untuk meningkatkan teknik dasar bulutangkis :

#### 1. *Service challenge drill*

Konsep drill ini yaitu melakukan *long service* ke dalam kotak yang sudah di taruh di seberang net di berbagai posisi di lapangan, dengan kondisi bersaing dengan teman sebelahnya. Tujuan nya harus mencapai jumlah yang maksimum kok ke dalam kotak tersebut. Latihan ini akan membantu Anda mencapai kesempurnaan dalam servis anda. Selain itu, ini dapat membantu mengurangi kesalahan layanan dalam situasi waktu nyata.



Gambar 2.2 *Service challenge drill*

## 2. *Service to box*

*Drill* ini bertujuan untuk mengurangi kesalahan saat *service*. Bentuk latihannya yaitu, pertama taruh kardus di seberang net, bikin tiga kardus berurutan, lalu lakukan *long service*, hitung berapa kok yang masuk. Setelah dilihat sudah banyak nya bola masuk, pindahkan kardus ke seberangnya. Lakukan, sampai sudah banyak kok yang masuk ke kardus



Gambar 2.3 *Service to box*

## 2.4 Hakikat Metode *Service Challenge Drill*

*Service* adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan untuk membuka permainan serta merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis.

Menurut James Poole (2007: 21) Pukulan *service* merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun dengan *backhand*. Pukulan *service* dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan *service* dengan *backhand* umumnya digunakan dalam permainan ganda. Meskipun demikian, mengingat semakin berkembangnya permainan

menyerang dengan *smash* tajam yang bahkan dapat dilakukan dengan sempurna dari daerah belakang oleh beberapa ‘pemain serang’ handal, dewasa ini banyak pula pemain tunggal yang melancarkan pukulan *service* dengan *backhand* yang rendah dan pendek.

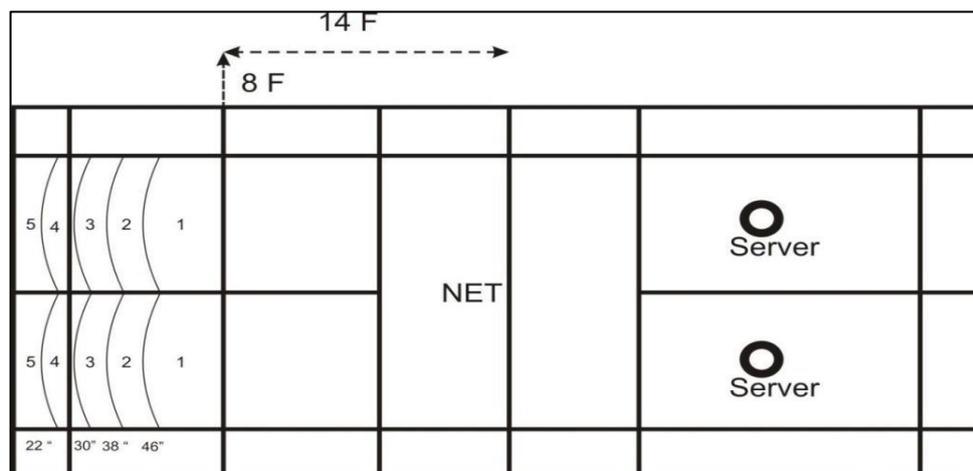
Menurut Kobasa (dalam Rahmawan, 2011), *challenge* merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai sesuatu tantangan yang mengasikkan.

*Challenge* adalah hal atau objek yang menggugah tekad untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah. Dicontohkan sebagai rangsangan untuk bekerja lebih giat dan sebagainya. Tantangan adalah hal atau objek yang perlu ditanggulangi.

Menurut Nuha (2016: 238) Metode *Drill* adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan cara guru memberikan latihan agar peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi.

Menurut kusuma wardani (*journal of physical activity and sports*, 2:3), latihan *drill* ini dapat meningkatkan hasil *long service* bulutangkis. Konsep *drill* ini yaitu melakukan *long service* ke dalam kotak yang sudah di taruh di seberang net di berbagai posisi di lapangan, dengan kondisi bersaing dengan teman sebelahnya. Tujuannya harus mencapai jumlah yang maksimum kok ke dalam kotak tersebut. Latihan ini akan membantu Anda mencapai kesempurnaan dalam servis anda. Selain itu, ini dapat membantu mengurangi kesalahan layanan dalam situasi waktu nyata.

Bentuk latihan *challenge service drill* yaitu, 1) mempersiapkan program latihan *service challenge drill* menggunakan kardus dengan mengatur kotak atau kardus di posisi lapangan yang berbeda, dan tujuan sampel harus mencapai jumlah maksimum kok kedalam kardus tersebut, 2) latihan metode *drill* ini menggunakan 2 orang sampel dalam satu lapangan, 3) sampel bersaing melakukan *service* dengan sampel lain, untuk mencapai poin maksimal, 4) sampel melakukan *service* ditandai dengan bunyi peluit, dan juga berhenti dengan bunyi peluit, 5) setiap pertemuan dilaksanakan selama 120 menit dengan pembagian waktu 10 menit untuk pemanasan, 100 menit untuk latihan, 10 menit untuk pendinginan.



**Gambar 2.4 Lapangan *service challenge drill***

Sumber : Veri Novi Andre (Scott fox, 2010: 50)

## 2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan

pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Menurut Moh. Uzer Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Dari beberapa pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang pelaksanaannya di luar jam pelajaran biasa agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

## **2.6 Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang sejenis sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian

teoritik. Adapun beberapa penelitian yang sejenis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siska Nurita Safitri Gultom (2019) yang berjudul “ Upaya meningkatkan teknik dasar *long service* bulutangkis menggunakan metode *drill* pada siswa XI Sma Negeri Tualang”. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan teknik dasar *long service* bulutangkis pada siswa kelas XI SMAN 3 Tualang dengan menggunakan metode *drill*. Adapun penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK). Pada penelitian ini subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa atau siswi kelas XI IPS 2 yang berjumlah 33 siswa yang terdiri dari laki-laki 18 siswa dan perempuan 15 siswa. Berdasarkan dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan pada siklus I terdapat 16 siswa yang mencapai nilai KKM (48%) dan terdapat 17 siswa yang belum mencapai nilai KMM (51%). Maka penelitian ini di lanjutkan dengan melaksanakan siklus II dan mendapatkan hasil sebanyak 32 siswa yang mencapai nilai KKM (96%) dan terdapat 1 siswa yang belum mencapai nilai KKM (3%). Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *long service* bulutangkis dengan menggunakan metode *drill* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tualang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah Hasyim (2020) yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran dasar *long service* dalam permainan bulutangkis melalui metode *inquiry* pada siswa kelas VIII Smp Negeri 10 Palopo”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya Upaya Meningkatkan Pembelajaran Dasar *Long Serve* dalam Permainan Bulutangkis melalui Metode *Inquiry* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri

10 Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 10 laki-laki dan 20 perempuan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes kemampuan pembelajaran permainan bulutangkis long serve. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari siklus I diperoleh sebanyak 7 siswa (23,3%) tuntas dan 23 siswa (76,7%) tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II menunjukkan 28 siswa (93,3%) tuntas dan 2 siswa tidak tuntas (6,7%). Berdasarkan hasil rata-rata yang telah diperoleh maka dapat dikatakan terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah Pembelajaran dasar long serve dalam permainan bulutangkis melalui metode inquiri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 mengalami peningkatan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Tatok Sugiarto (2020) yang berjudul “Upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal menggunakan metode *drill*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal dengan metode *drill* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan olahraga. Penelitian yang menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga ini memiliki kesamaan dengan penelitian tindakan kelas. Prosedur penelitian yang digunakan memiliki kesamaan dengan tahapan dari penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kediri yang

berjumlah 25 orang. Hasil penelitian ini diperoleh dari 25 peserta, dengan rincian 3 minggu pertama untuk siklus 1 dan 3 minggu kedua untuk siklus 2. Hasilnya diperoleh pada minggu terakhir, ditemukan bahwa keterampilan teknik dasar passing peserta ekstrakurikuler *futsal* SMA Negeri 3 Kediri mengalami peningkatan. Tingkat keberhasilannya sudah mencapai kriteria ketuntasan kategori baik dengan persentase sebesar 83%.

## 2.7 Kerangka Berfikir

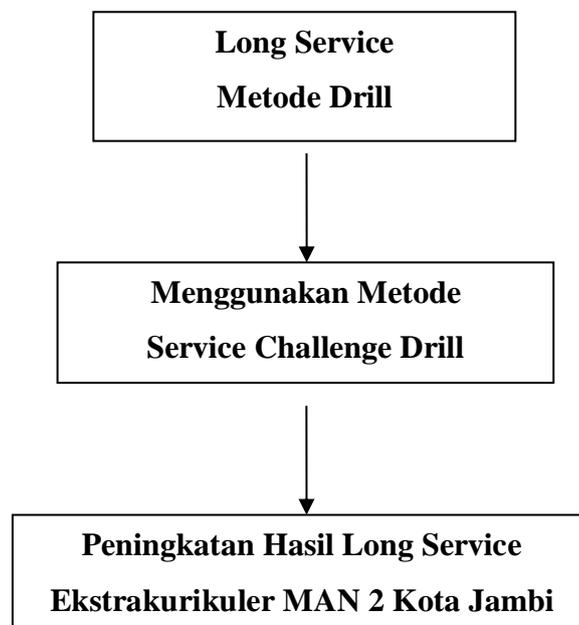
Metode *Drill* adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relative lama, di tingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarahkan kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Tujuan utama metode *drill* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan siswa atau siswi dalam bermain bulutangkis.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok bermain. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis ukuran panjang dan lebar yang tertentu. Tapi bulutangkis juga dimainkan di lapangan *outdoor* sebagai olahraga rekreasi.

*Long service* merupakan jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal *shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar kok melayang tinggi dan jatuh tengah lurus di bagian belakang garis lawan, saat memukul *shuttlecock* kedua kaki terbuka selebar pinggul dan telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai. Oleh

karena itu jenis *long service* ini kerap di pergunakan pemain tunggal, fungsi *long service* yaitu modal utama dalam memulai permainan bulutangkis.

Setelah kegiatan pelaksanaan metode *drill* pada teknik *long service* diharapkan siswa atau siswi akan memiliki wawasan, pengetahuan, pengalaman, serta keterampilan dalam pembelajaran teknik dasar yang baik dan benar, sehingga selesai melaksanakan pembelajaran olahraga bulutangkis dapat mengetahui apa saja yang seharusnya di lakukan dalam teknik *long service* untuk mencapai nilai maksimal dalam pembelajaran olahraga bulutangkis.



Gambar 2.5 Kerangka Pemikiran

## **2.8 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah di jelaskan di atas maka, hipotesis tindakan yang terdapat dalam penelitian ini adalah : “Dengan menggunakan metode pembelajaran *service challenge drill* dapat meningkatkan hasil *long service* bulutangkis pada ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 2 Kota Jambi di Kecamatan Jambi Selatan. Yang beralamat di jalan Adityawarman, Thehok, Kecamatan Jambi Selatan, Kabupaten Jambi, Kota Jambi, Provinsi Jambi. Dalam penelitian ini peneliti berencana melakukan treatment (perlakuan) selama 6 minggu dengan jadwal latihan 3 kali seminggu.

### 3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat suatu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan.

Adapun rencana penelitian ini menggunakan rencana *One Group pretes-postest design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan diakhir perlakuan diberikan lagi tes akhir (*posttest*) seperti bagan dibawah ini.



Keterangan:

T1 = *pre-test* (tes awal)

X = *treatment* (perlakuan)

T2 = *post-test* (tes akhir)

### 3.3 Variabel Penelitian

Karlinger dalam sugiyono (2008: 61) menyatakan bahwa variabel adalah kontrak (*construts*) atau sifat yang akan dipelajari. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu:

- a. Variabel bebas yaitu latihan metode *service challenge drill*
- b. Variabel terikat yaitu peningkatan hasil *long service*

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Hadari Nawawi (2012:150) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler yang terdiri dari 10 orang.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Hadari Nawawi (2012:153) “Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi”.

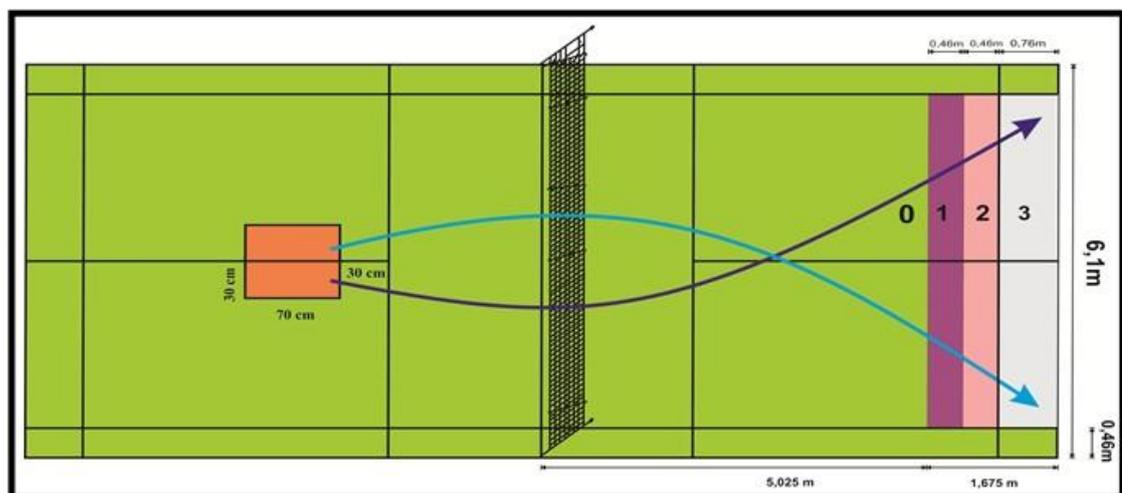
Berpedoman dari gambaran yang terdapat di pada populasi, maka

pengambilan sampel ditetapkan secara total sampling. Hal ini dilaksanakan mengingat jumlah populasi yang relative kecil. Sehingga seluruh populasi diangkat menjadi sampel yaitu anggota ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi 10 orang.

### 3.5 Instrument Penelitian

Menurut arikunto (2005: 101) instrument penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengumpulkan data. *Instrument* merupakan hal yang sangat penting di dalam kegiatan penelitian. Hal ini karena perolehan suatu informasi atau data relevan atau tidaknya, tergantung pada alat ukur tersebut.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes kemampuan *long service* dari Suratman, Eka Fransiska (2012: 103).



**Gambar 3.1 Lapangan Penilaian *Long Service***

(Sumber : Suratman, Eka Fransiska 2012: 103)

Keterangan: 1. No 1 poin dikali satu  
2. No 2 poin dikali dua

3. No 3 poin dikali tiga

Total skor kemudian dikonfersikan pada tabel berikut

Tabel 3.1 Norma tes *long service*

No	Interval	Keterangan
1	48-60	Sangat Baik
2	36-47	Baik
3	24-35	Cukup Baik
4	12-23	Kurang Baik
5	0-11	Tidak Baik

Sumber : Suratman, Eka Fransiska (2012: 103)

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian dilakukan dengan observasi dengan melakukan tes, yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Sebelum melakukan tes, sampel terlebih dahulu di kumpulkan dan diberi penjelasan. Jumlah *long service* yang bisa dilakukan sebanyak 20 kali, yaitu 10 kali dari kanan 10 kali dari kiri oleh masing masing sampel. Kardus yang dibutuhkan adalah 3 buah lalu disusun berbanjar. Sampel melakukan *long service* kearah kardus tersebut. Kok yang tidak masuk ke dalam kardus tidak dihitung. pengumpulan data dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Observasi pertama dilakukan dengan melakukan test sebelum pelaksanaan program latihan drill long servis, yaitu berupa *pre-test* untuk mengukur kemampuan *long service* awal.
2. Observasi kedua dilakukan pengambilan data setelah pelaksanaan program latihan selesai, yaitu berupa *post-test* dengan melakukan tes yang sama seperti pada saat *pre-test*.

3. Jadi data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*).

Adapun langkah – langkah yang dilakukan untuk mendapatkan data penelitian ini yaitu dengan pelaksanaan *pre test*, terhadap perlakuan dan pelaksanaan *post tes*.

### **3.6.1 Pelaksanaan *pre test***

- a. Sampel berbaris di area *service* kanan di lapangan sambil memegang *shuttlecock* dan raket.
- b. Setelah aba-aba peluit dibunyikan, sampel melakukan *long service* kearah kardus, diberikan 10 kali pelaksanaan.
- c. Hitung berapa kok yang masuk ke kardus.
- d. Sampel berbaris di area *service* kiri di lapangan sambil memegang *shuttlecock* dan raket.
- e. Setelah aba-aba peluit dibunyikan, sampel melakukan *long service* kearah kardus, diberikan 10 kali pelaksanaan.
- f. Hitung berapa kok yang masuk ke kardus.
- g. Jika bola keluar atau tidak masuk kedalam kardus, maka tidak dihitung.
- h. Menggunakan peluit untuk memulai begitu juga untuk memberhentikan.

### **3.6.2 Treatment**

- a. Mempersiapkan program latihan metode *service challenge drill* menggunakan kardus dengan mengatur kotak di seberang lapangan

- dan tujuan sampel harus mencapai jumlah maksimum kok kedalam kardus tersebut.
- b. Latihan metode *drill* ini menggunakan 2 orang sampel dalam satu lapangan
  - c. Sampel bersaing melakukan servis dengan sampel lain, untuk mencapai poin maksimal.
  - d. Menambahkan variasi latihan *drill*, yaitu agar tidak bosan dan bervariasi
  - e. Sampel melakukan servis ditandai dengan bunyi peluit dan juga berhenti saat bunyi peluit.
  - f. Latihan dilakukan selama kurang lebih 18 kali pertemuan dan setiap minggunya dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.
  - g. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 120 menit dengan pembagian waktu 10 menit untuk pemanasan, 100 menit untuk latihan, 10 menit untuk pendinginan.

### **3.6.3 Pelaksanaan *post test***

- a. Sampel berbaris di area *service* kanan di lapangan sambil memegang *shuttlecock* dan raket.
- b. Setelah aba-aba peluit di bunyikan, sampel melakukan *long service* kearah kardus, diberikan 10 kali pelaksanaan.
- c. Hitung berapa kok yang masuk.
- d. Sampel berbaris di area *service* kiri di lapangan sambil memegang *shuttlecock* dan raket.

- e. Setelah aba-aba peluit di bunyikan, sampel melakukan *long service* kearah kardus, diberikan 10 kali pelaksanaan.
- f. Jika bola keluar atau tidak masuk kedalam kardus, maka tidak dihitung.
- g. Menggunakan peluit untuk memulai begitu juga untuk memberhentikan.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Dalam analisis data penelitian awal dan akhir guna melihat hasil penelitian *long service* pada sampel eksperimen, kemudian dilakukan analisis uji kesamaan dua rata-rata dengan uji-t, sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sudjana, (2005: 467). Apabila kedua sampel normal dan homogen rumus yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah uji-t dengan rumus:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

**Gambar 3.2 Uji T**

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan pre - test dan post-test one group design. Uji normalisasi bertujuan untuk

melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji Liliefors yang dikemukakan oleh Sudjana (2005:467). maka rumus yang dipakai adalah:

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Skor hasil

$\bar{X}$  = Rata-rata hasil

$S$  = Simpangan baku

- b. Setiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus: =  
 $P(Z < z_i)$
- c. Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ .

Jika proporsi ini dinyatakan  $S(Z_i)$ , maka,;

$$S(Z_i) = \frac{\sum Z_1, Z_2, \dots, Z_n > Z_i}{n}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah pemain ekstrakurikuler

1. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
2. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya  $L$  hitung

3. Membandingkan Lhitung dengan harga kritis L dalam tabel dengan  $\alpha = 0,05$   
 Jika Lhitung  $<$  Ltabel berarti skor *long service* berdistribusi normal dan sebaliknya Jika Lhitung  $>$  Ltabel berarti skor pukulan *long service* tidak berdistribusi normal.

### 3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas varian bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data sampel mempunyai varian homogeny apa tidak . rumus yang digunakan adalah uji F. dikatakan homogeny apabila F hitung  $<$  f tabel, menurut Sudjana (2005: 249) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F =$$

Keterangan :

S= Varian terbesar

S= Varian terkecil

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistic, kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari latihan *service challenge drill* yang menggunakan pre-tes dan post-tes one group design, maka hipotesis diuji dengan uji-t. hipotesis menggunakan uji-t pada tarap kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  dengan rumus:

$$T =$$

Keterangan :

$X_1$  = nilai rata-rata hasil pre-test

$X_2$  = nilai rata-rata hasil post-test

$S_g$  = simpangan baku gabungan

$n_1$  = jumlah pemain pre-test

$n_2$  = jumlah pemain post-test

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan kajian teoristik, maka dirumuskan jawaban sementara (hipotesis) penelitian berikut ini:

$H_a$  = Ada pengaruh model latihan *long service* melalui metode *drill* terhadap hasil *long service* pada ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

$H_o$  = Tidak ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap hasil *long service* pada ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

Menurut Arikunto (2010 : 349) untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari latihan passing sistem pos yang menggunakan *pre test* dan *post testone group design*, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t, pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

$Md$  = Mean dari perbedaan pre-test dengan post-test

$Xd$  = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

= jumlah kuadrat deviasi

$n$  = subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan n-t

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Deskripsi Data**

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang di peroleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Hasil penelitian dari pengaruh metode *service challenge drill* terhadap peningkatan hasil *long service* bulutangkis pada ekstrakurikuler MAN 2 kota Jambi, dapat dilihat dan terangkum pada table sebagai berikut :

**Table 4.1 Hasil Penelitian**

Keterangan	Rata-rata	Standar Deviasi	Varian	Jumlah Nilai MIN	Jumlah Nilai MAX
Pre test	29,6	4,48	20,04	23	36
Post test	35,7	6.20	38,45	26	44

**4.1.1 Tes Awal Long Service (pre test)**

**Tabel 4.2 Tes Awal Long Service**

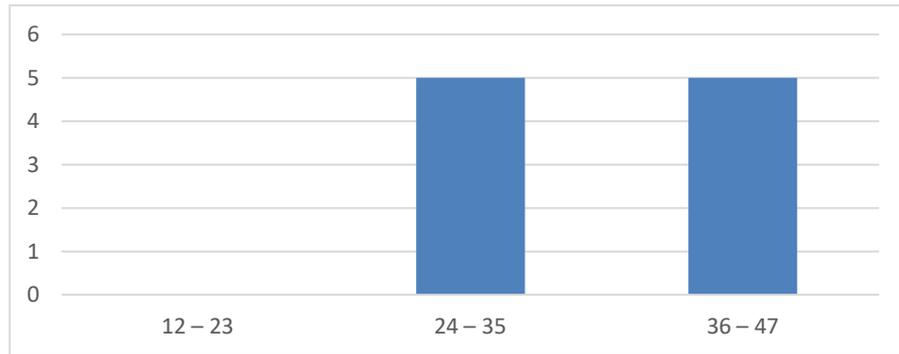
Keterangan	N	Skor MIN	Skor MAX	Mean	Standar Deviasi
Pre test	10	23	36	29,6	4,48

Tes awal pada penelitian ini belum diberikan metode latihan *service challenge drill*, pada tes awal ini di dapatkan hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 296, dengan demikian hasil rata-rata *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi yang berjumlah 10 orang sebesar 29,6, dengan skor minimal 23 dan skor maksimal 36, sedangkan standar deviasi simpang bakunya adalah 4,48.

**Tabel 4.3 Frekuensi Tes Awal**

No	Kategori	Skor	Frekuensi
1	Tidak Baik	0 – 11	0
2	Kurang Baik	12 – 23	1
3	Cukup Baik	24 – 35	8
4	Baik	36 – 47	1
5	Sangat Baik	48 - 60	0
	Jumlah		10

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes awal *service challenge drill* ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi yang memiliki kategori kurang baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%, kategori cukup baik sebanyak 8 orang dengan persentase 80% dan kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.



Gambar 4.1 Histogram

#### 4.1.2 Tes Akhir *Service Challenge Drill*

Tes akhir pada penelitian ini merupakan tes yang dilakukan setelah adanya perlakuan pada sampel yang diteliti, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan *service challenge drill* selama 6 minggu.

Tabel 4.4. Tes Akhir *Long Service*

Keterangan	N	Skor MIN	Skor MAX	Mean	Standar Deviasi
Post test	10	26	44	35,7	6,20

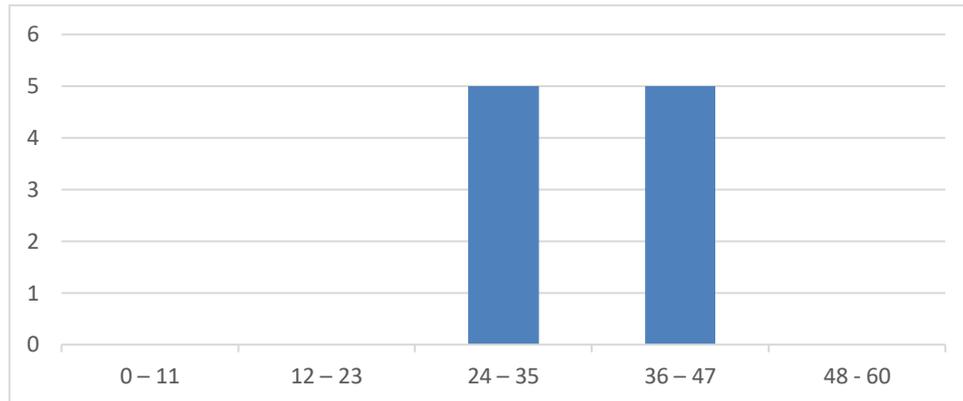
Pada tes akhir ini di dapatkan hasil *long service challenge drill* ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi dengan jumlah keseluruhan 357, dengan demikian rata-rata hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi sebesar 35,7, dengan skor MIN 26 dan skor MAX 44, sedangkan standar deviasi atau simpang bakunya adalah 6.20.

Jika dilihat dari rata-rata hasil *long service* bulutangkis MAN 2 Kota Jambi pada tes awal sebesar 29,6 dibandingkan dengan hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi pada tes akhir sebesar 35,7, tampak terlihat perbedaan diantara ke dua hasil tersebut sebesar 6,1, dengan kata lain terdapat peningkatan hasil *long service*.

**Tabel 4.5 Frekuensi Tes Akhir**

No	Kategori	Skor	Frekuensi
1	Tidak Baik	0 – 11	0
2	Kurang Baik	12 – 23	0
3	Cukup Baik	24 – 35	5
4	Baik	36 – 47	5
5	Sangat Baik	48 - 60	0
	Jumlah		10

Dari table di atas dapat kita lihat bahwa pada tes akhir *service challenge drill* ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi yang memiliki kategori cukup baik sebanyak 5 orang dengan persentase 50% , dan kategori baik 5 orang dengan persentase 50%.



Gambar 4.2 Histogram

## 4.2 Analisis Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh *service challenge drill* maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

### 4.2.1 Uji Normalitas

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian latihan *service challenge drill* terhadap hasil *long service* bulutangkis MAN 2 Kota Jambi sebagai berikut.

**Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas Tes Long Service**

No	Kelas	N	L <sub>Hitung</sub>	L <sub>Tabel</sub>	Keterangan
1	Data Test Awal	10	0.147896	0,258	Normal
2	Data Test Akhir	10	0.108011	0,258	Normal

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila  $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ . Terdapat hasil data pada tes awal sebesar

0.147896 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0.147896$  dan setelah dilihat nilai pembanding pada tabel L dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,258$  ditarik kesimpulan  $L_{Hitung} = 0.147896 < L_{Tabel} = 0,258$  maka dinyatakan normal, dan hasil data pada tes akhir sebesar 0.108011 maka dapat dinyatakan nilai  $L_{Hitung} = 0.108011$  dan setelah dilihat nilai pembanding pada tabel L dapat dinyatakan nilai  $L_{Tabel} = 0,258$  hasil data terakhir  $L_{Hitung} = 0.108011 < L_{Tabel} = 0,258$  maka dikatakan normal.

#### 4.2.2 Uji Homogenitas Varians

Untuk menentukan apakah varian sampel homogen atau tidak, maka diajukan uji homogenitas yang menggunakan rumus :

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{20,04}{38,45} = 0,52$$

**Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Tes Long Service**

No	Kelas	N	S	F <sub>Hitung</sub>	F <sub>Tabel</sub>	Keterangan
1	Data tes awal	10	20,04	0.521237	0.314575	Homogen
2	Data tes akhir	10	38.45			

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah data *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila  $F_{Hitung} < F_{Tabel}$ . Hasil nilai  $S^1$  pada tes awal 20,04 dibagi hasil nilai  $S^2$  pada tes akhir 38,45 maka mendapatkan nilai  $F_{Hitung} = 0,52$ . Dan nilai perbandingan pada  $F_{Tabel} = 0,31$ , maka hasil data tes awal dan akhir  $F_{Hitung} 0,52 < F_{Tabel}$

0,31 maka dikatakan homogen.

#### 4.2.3 Uji Hipotesis (Uji T)

**Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis Tes *Long Service***

No	N	$\Sigma x^2 d$	Thitung	Ttabel	Keterangan
1	10	44,9	8,71	1,8331	Di terima pada tingkat kepercayaan 95%
2	10				

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{6,1}{\sqrt{\frac{44,9}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{6,1}{0,70}$$

$$t = 8,71$$

Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah 10 sampel dan thitung 8,71 diatas maka dibandingkan harga thitung dengan ttabel. Perbandingan harga antara thitung dengan ttabel dengan nilai dari tabel distribusi t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan = ( n-1) = ( 10-1) = 9, diperoleh thitung ( 8,71) > ttabel ( 1,8331). Maka hasil data hipotesis thitung 8,71 > ttabel 1,8331 maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan *service challenge drill* terhadap hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

### 4.3 Pembahasan

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa latihan *service challenge drill* berpengaruh terhadap upaya meningkatkan hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi, dikarenakan metode latihan *service challenge drill* ini membuat variasi latihan *drill* untuk *long service*, sehingga pelatih bisa menerapkan latihan *drill* ini. Menambahkan latihan *drill*, yang mampu meningkatkan hasil *long service* bulutangkis ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

Selain itu latihan *service challenge drill* ini tidak membutuhkan waktu yang lama, hal tersebut sangat pas dengan waktu enam minggu penelitian yang dimulai dari 26 September s/d 07 November 2023 yang diberikan.

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama enam minggu dapat diketahui dengan jumlah 10 sampel dan thitung 8,71. Perbandingan harga antara thitung dengan ttabel dengan nilai dari table distribusi t untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan =  $(n-1) = (10-1) = 9$ , diperoleh thitung (8,71) > ttabel ( 1,8331). Maka hasil data hipotesis thitung 8,71 > ttabel 1,8331 maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulannya adalah tampak bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan hasil *long service* bulutangkis pada ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan data diatas bahwa penerapan latihan *Service Challenge Drill* berpengaruh terhadap Hasil *Long Service* bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh, hasil yang di peroleh pada tes awal dan tes akhir, karena seseorang telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Service Challenge Drill* terhadap Hasil *Long Service* bulutangkis pada ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan di atas, makan saran – saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru olahraga maupun pelatih khususnya pada cabang olahraga Bulutangkis dapat menerapkan latihan *Service Challenge Drill* dalam upaya meningkatkan Hasil *Long Service* Bulutangkis baik itu putra maupun putri.
2. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi khususnya rekan – rekan mahasiswa untuk mencoba hasil penelitian ini sebagai suatu bahan kajian atau teori dalam rangka usaha meningkatkan Hasil *Long Service* dalam cabang olahraga bulutangkis.
3. Perlu ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan lebih lama serta terprogram, latihan yang lebih baik dan terkoordinir dalam melakukan latihan maupun *test* demi kesempurnaan temuan ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Palmizal, Iwan Budi Setiawan 2019. Manajemen Olahraga. Jambi. Salim Media Indonesia
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aksan, Hermawan (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuasan Cendekia.
- Dwiaz Destiyana Purba. (2010). Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Bulutangkis Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tajug Kecamatan Karangmoncol Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hetti (2010). *Sejarah Olahraga Bulutangkis*. Quadra.
- Hamdayama, Jumanta (2016). *Metedologi Pengajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Kusumawati, Mia (2015). *Penelitian Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Kunanda (2012). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Propesi Guru*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kamali, Triansyah & Hidasari. Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Belajar SmashBulutangkis di SMA Negeri 4 Singkarawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(9).
- Leoni Sartiwi, A, Palmizal, Iwan Budi Setiawan (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi Drill Terhadap Peningkatan Pukulan Forehand Overhead Lob Bulutangkis. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia Kepeatihan Olahraga FKIP Universitas Jambi, Indonesia
- Sanjaya, Wina (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenadamedia

Sutanto, Teguhn (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta

Sudjana, Nana (2017). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung:

Sinar Baru Al, Gensindo.

Sudijono, Anas (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Perss .

Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: (KDT) Susanto,

Teguh

Prady I, Heri Yogo; Racham, Hari Amirullah. Pengaruh metode latihan dan

power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal*

*Keolahragaan*, 2013, 1.1: 63-71.

Pradana, A. F. (2016). Pengaruh Latihan Drilling Dropshot dan Dropshot

Stroks Terhadap Peningkatan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Putra

Usia 10-11 Tahun PB. Natura Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Pend.*

*Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(3).

Lampiran

## Program Latihan

### Pertemuan 1

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan gerakan statis dan dinamis</li></ul>	15 menit
- Inti : <ul style="list-style-type: none"><li>- pre test</li></ul>	10 menit
- Penutup : <ul style="list-style-type: none"><li>- Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah.</li><li>- Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci</li></ul>	15 menit
- Doa	

### Pertemuan 2,4,6

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan gerakan statis dan dinamis</li></ul>	15 menit
- Inti : <ul style="list-style-type: none"><li>- Melakukan service challenge drill</li><li>- Melakukan service to box</li></ul>	90 menit
- Penutup : <ul style="list-style-type: none"><li>- Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah.</li><li>- Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana</li></ul>	15 menit

secara terperinci - Doa	
----------------------------	--

### Pertemuan 3,5,7

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - Melakukan Service challenge drill	90 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit
- Doa	

### Pertemuan 8,10

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - Melakukan service challenge drill - Melakukan service to box	90 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit

- Doa	
-------	--

### Pertemuan 9,11

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - Melakukan service challenge drill	90 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit
- Doa	

### Pertemuan 12,14,16

Kegiatan	Waktu
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - Melakukan service challenge drill - Melakukan service to box -	90 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggankan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit
- Doa	

### **Pertemuan 13,15,17**

<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - Melakukan service challenge drill - Melakukan service to box	90 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggakan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit
- Doa	

### **Pertemuan 18**

<b>Kegiatan</b>	<b>Waktu</b>
- Baris - Doa - Pemanasan : - Melakukan gerakan statis dan dinamis	15 menit
- Inti : - post test	10 menit
- Penutup : - Pendinginan : melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan merenggakan otot-otot yang sudah lelah. - Evaluasi : mengulas kembali	

- Doa	kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci	15 menit
-------	--	----------

## **Lampiran**

### **Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir *Long Service***

NO	NAMA	NILAI	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	Dhiva Cassila Pratama	35	42
2	M. Dzaki Ahsanu Amala	28	34
3	Aldi Fitra Ramadhan	32	41
4	Olza Tri Kurniawan	36	44
5	Farha Alfaiz Rizki	33	41
6	Kayla Nur Azizah	25	26
7	Zuhriyatul Jannah	23	28
8	Arnita Syakira	25	31
9	M. Dzaki Wahyu Nugraha	28	34
10	Muhammad Hamka	31	36
	JUMLAH	296	357
	MEAN	29,6	35,7
	SKOR MAX	36	44
	SKOR MIN	23	26
	SD	4,48	6.20
	VARIAN	20,04	38,45

**Uji Normalitas Data Tes Awal Long Service**

No.	Xi	Xi <sup>2</sup>	Zi	F(zi)	S(zi)	[F(zi) – S(zi)]
1	23	529	-1.47417	0.0702182	0.1	0.029782

2	25	625	-1.02745	0.1521042	0.3	0.147896
3	25	625	-1.02745	0.1521042	0.3	0.147896
4	28	784	-0.35737	0.3604059	0.5	0.139594
5	28	784	-0.35737	0.3604059	0.5	0.139594
6	31	961	0.312702	0.6227466	0.6	0.022747
7	32	1024	0.536061	0.7040418	0.7	0.004042
8	33	1089	0.75942	0.7761993	0.8	0.023801
9	35	1225	1.206137	0.8861177	0.9	0.013882
10	36	1296	1.429496	0.9235691	1	0.076431
$\Sigma$	<b>296</b>	8,942	<b>L<sub>tabel</sub> = 0,258</b>			<b>Lo =</b> 0.147896
Mean	<b>29,6</b>		Karena Lo < L <sub>tabel</sub> maka data berdistribusi Normal			
SD	<b>4,48</b>					

Dari uji normalitas diatas diperoleh Lo = 0,147896 yang kemudian dikonsultasikan dengan L<sub>tabel</sub> = 0,258 pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian Lo < L<sub>tabel</sub> (0,147896 < 0,258 ) , sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel berdistribusi normal.

1. Langkah mencari rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\Sigma x}{N} = \frac{296}{10} = 29,6$$

2. Langkah mencari Simpangan Baku

$$S^2 = \frac{n \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n \cdot (n-1)}$$

$$= \frac{10 \cdot 8,942 - (296)^2}{10 \cdot (10-1)}$$

$$= \frac{89,420 - 87,616}{10 \cdot (9)}$$

$$= \frac{1804}{90}$$

$$S = \frac{20,04}{\sqrt{20,04}} = 4,47$$

3. Langkah mencari Zi

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

$$z_i = \frac{23 - 29,6}{4,47} = -1,47$$

*dst*

4. Langkah mencari nilai F (Zi)

Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel Z tuliskan dengan symbol F(Zi). Yaitu dengan cara nilai 0,5-nilai table Z apabila nilai Zi negative (-), dan 0,5+ nilai tabel Z apabila nilai Zi positif (+). 0,07 adalah bilangan negative, maka  $0,5 - 0,43 = 0,07$

5. Langkah mencari nilai S (Zi)

Hitung frekuensi kumulatif nyata (frekuensi data kecil atau sama dengan Zi) dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan S(Zi) kemudian dibagi dengan jumlah number of cases (N) sample. S(Zi) dapat dicari dengan:

$$S(Z_i) = \frac{f_k}{N} = \frac{1}{10} = 0,1$$

6. Langkah mencari nilai  $\{F(Z_i) - S(Z_i)\}$

Tentukan nilai  $L_{hitung} = \{F(Z_i) - S(Z_i)\}$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  (tabel nilai kritis untuk uji liliefors). Cara mencari F(Zi)-S(Zi) sebagai berikut:

$$Rumus = F(Z_i) - S(Z_i) = 0,0702182 - 0,1 = 0,029782$$

### Uji Normalitas Data Tes Akhir *Long Service*

No.	Xi	Xi <sup>2</sup>	Zi	F(Z)	S(Z)	F(Z)-S(Z)	
1	26	676	-1.5642	0.0588853	0.1	0.041115	
2	28	784	-1.24168	0.1071765	0.2	0.092823	
3	31	961	-0.75791	0.2242521	0.3	0.075748	
4	34	1156	-0.27414	0.3919893	0.5	0.108011	
5	34	1156	-0.27414	0.3919893	0.5	0.108011	
6	36	1296	0.048377	0.5192922	0.6	0.080708	
7	41	1681	0.854666	0.8036319	0.8	0.003632	
8	41	1681	0.854666	0.8036319	0.8	0.003632	
9	42	1764	1.015923	0.8451671	0.9	0.054833	
10	44	1936	1.338439	0.9096233	1	0.090377	
<b>∑</b>	<b>357</b>	13091	<b>L<sub>tabel</sub> = 0,258</b>			<b>Lo = 0.108011</b>	
Mean	35,7		Karena Lo < Ltabel maka data berdistribusi Normal				
SD	6,86						

Dari uji normalitas diatas diperoleh Lo = 0.108011 yang kemudian dikonsultasikan dengan Ltabel = 0,258 pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian Lo < Ltabel 0,108011 < 0,258 ) , sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel berdistribusi normal.

- Langkah mencari rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N} = \frac{357}{10} = 35,7$$

- Langkah mencari Simpangan Baku

$$S^2 = \frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2}{n \cdot (n-1)}$$

$$= \frac{10 \cdot 13091 - (357)^2}{10 \cdot (10-1)}$$

$$= \frac{130.910 - 127.449}{10 \cdot (9)}$$

$$= \frac{3.461}{90}$$

$$= 38,45$$

$$S = \sqrt{38,45} = 6,20$$

3. Langkah mencari Zi

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

$$z_i = \frac{26 - 35,7}{6,20}$$

$$z_i = \frac{-9,7}{6,20} = -1,564$$

*dst*

4. Langkah mencari nilai F (Zi)

Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel Z tuliskan dengan symbol F (Zi). Yaitu dengan cara nilai 0,5-nilai tabel Z apabila nilai Zi negative (-), dan 0,5+ nilai tabel Z apabila nilai Zi positif (+). -1,413 adalah bilangan negative, maka 0,5 - 0,4212 = 0,0788.

5. Langkah mencari nilai S (Zi)

Hitung frekuensi kumulatif nyata (frekuensi data kecil atau sama dengan Zi) dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan S(Zi) kemudian dibagi dengan jumlah number of cases (N) sample. S(Zi) dapat dicari dengan:

$$S(Z_i) = \frac{fk}{N} = \frac{1}{10} = 0,1$$

6. Langkah mencari nilai  $\{F(Z_i) - S(Z_i)\}$

Tentukan nilai  $L_{hitung} = \{F(Z_i) - S(Z_i)\}$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  (tabel nilai kritis untuk uji liliefors). Cara mencari  $F(Z_i) - S(Z_i)$  sebagai berikut:

$$\text{Rumus} = F(Z_i) - S(Z_i) = 0.0788 - 0.1 = -0,0212$$

**Uji Homogenitas Data Sampel dari Populasi Ekstrakurikuler  
MAN 2 Kota Jambi**

NO	X	X <sup>2</sup>	Y	Y <sup>2</sup>
----	---	----------------	---	----------------

1	35	16	42	64
2	28	25	34	100
3	32	81	41	100
4	36	100	44	225
5	33	100	41	256
6	25	169	26	400
7	23	196	28	484
8	25	256	31	576
9	28	441	34	676
10	31	484	36	676
	<b>124</b>	<b>296</b>	<b>357</b>	<b>3557</b>
	Varians	<b>20,04</b>	Varians	<b>38,45</b>

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

$S_1^2$  = varians terbesar

$S_2^2$  = varians terkecil

$$\begin{aligned} \text{sehingga } F_{\text{hitung}} &= \frac{20,04}{38,45} \\ &= 0,52 \end{aligned}$$

Kemudian membandingkan  $F_{\text{hitung}}$  dengan  $F_{\text{tabel}}$  dengan dk pembilang n-1 dan dk penyebut n-1 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $F_{\text{tabel}}(0,05; 14; 14) = 2,48$ . Karena  $F_{\text{hitung}}(0,52) < F_{\text{tabel}}(0,31)$ , maka data bersifat homogen.

**Uji Hipotesis Penelitian Data Sampel dari Populasi Anggota Ekstrakurikuler  
MAN 2 Kota Jambi**

NO	NAMA	NILAI		d	d <sup>2</sup>
		Tes Awal	Tes Akhir		
1	Dhiva Cassila Pratama	35	42	7	49
2	M. Dzaki Ahsanu Amala	28	34	6	36
3	Aldi Fitra Ramadhan	32	41	9	81
4	Olza Tri Kurniawan	36	44	8	64
5	Farha Alfaiz Rizki	33	41	8	64
6	Kayla Nur Azizah	25	26	1	1
7	Zuhriyatul Jannah	23	28	5	25
8	Arnita Syakira	25	31	6	36
9	M. Dzaki Wahyu Nughraha	28	34	6	36
10	Muhammad Hamka	31	36	5	25
	JUMLAH	296	357	<b>61</b>	<b>417</b>
	MEAN	29,6	35,7		
	SKOR MAX	36	44		
	SKOR MIN	23	26		
	SD	4,48	6,20		
	VARIAN	20,04	38,45		

$$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{61}{10} = 6,1$$

$$\sum X^2 d = \sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{10}$$

$$\sum X^2 d = 417 - \frac{61^2}{10}$$

$$\sum \sqrt{\sum X^2 d} = 417 - \frac{3721}{10}$$

$$\sum X^2 d = 417 - 372,1$$

$$\sum X^2 d = 44,9$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{6,1}{\sqrt{\frac{44,9}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{6,1}{\sqrt{\frac{44,9}{90}}}$$

---

$$t = \frac{6,1}{\sqrt{0,498}}$$
$$t = \frac{6,1}{0,70}$$
$$t = 8,71$$

Dengan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $(n-1)$  adalah 9 diperoleh  $T_{hitung}$  (8,71) dan  $T_{tabel}$  (1,7613), sehingga  $T_{hitung}$  adalah  $> T_{tabel}$  adalah  $8,71 > 1,7613$ , hal ini berarti hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat peningkatan dengan kata lain maka penelitian ini diterima pada tingkat kepercayaan 95 %

## Dokumentasi



Gambar 1. Anggota Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi Melakukan Briefing



Gambar 2. Anggota Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi Melakukan Pre test





Gambar 3. Anggota Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi Melakukan Service Challenge Drill



Gambar 4. Anggota Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi Melakukan Service to box



Gambar 8. Anggota Ekstrakurikuler MAN 2 Kota Jambi Melakukan Post Test