

Pengaruh media kok gantung terhadap keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler

The effect of hanging shuttlecock media on badminton forehand lob stroke skill in extracurricular participants

Diki Ananda Rahmadi¹, Septian Williyanto^{2*}, Nur Ahmad Arief³, Andhega Wijaya⁴, Sri Wicahyani⁵

^{1,3,4,5}Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

²Program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Correspondence: septianwilliyanto@upi.edu

Received: 31/05/2024; Accepted: 22/08/2024; Published: 22/08/2024

Cara penulisan rujukan: Rahmadi, D. A., Williyanto, S., Arief, N. A., Wijaya, A., & Wicahyani, S. (2024). Pengaruh media kok gantung terhadap keterampilan pukulan lob forehand bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 77–88. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.31834>.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi temuan media kok gantung dalam upaya meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler bulutangkis dalam kemampuan pukulan *lob forehand*. Penelitian ini termasuk jenis penelitian praeksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 16 Surabaya, yang berfokus pada ekstrakurikuler bulutangkis. Teknik untuk pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kualitas dan tingkatan kemampuan pukulan *lob forehand* pada peserta ekstrakurikuler. Penentuan sampel dilakukan dengan memenuhi kriteria kemampuan pada peserta ekstrakurikuler yang kemampuan dibawah rata-rata, sehingga ditemukan jumlah sampel 32 peserta didik yang kemampuan pukulan *lob forehand* dibawah rata-rata. Untuk mendapatkan data digunakannya tes hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis pukulan *lob forehand* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan pukulan *lob forehand* dengan mengadaptasi dari instrumen tes keterampilan lob bertahan. Dengan nilai validitas 0,74 dan reliabilitas 0,90. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan terdapat uji Deskriptif, uji Normalitas dan uji Wilcoxon sebagai data yang berdistribusi tidak normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media kok gantung dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob forehand*. Merujuk pada hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh yang dihasilkan dari penerapan media kok gantung terhadap peningkatan keterampilan pukulan *lob forehand* hasil tersebut menunjukkan $\text{sig} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang artinya signifikan. Berdasarkan perhitungan persentase peningkatan seberapa besar pengaruh, maka dihasilkan analisis persentase peningkatan keterampilan sebesar 45,52 %.

Kata-kata kunci: media kok gantung; *lob forehand*; bulutangkis.

Abstract

This study aims to explore the findings of hanging shuttlecock media in an effort to improve the ability of badminton extracurricular participants in the ability to hit a forehand lob. This research is a type of pre-experimental research with a quantitative approach, the design used is one group pretest-posttest. This research was conducted at SMA Negeri 16 Surabaya, which focuses on badminton extracurriculars. The technique for sampling is using purposive sampling technique, which is a sampling technique based on the quality and level of forehand lob shot

ability in extracurricular participants. Determination of the sample was carried out by fulfilling the ability criteria in extracurricular participants whose abilities were below average, so that a sample size of 32 students whose ability to hit a forehand lob was below average was found. To obtain data, the use of a test of learning outcomes of basic badminton skills of forehand lob punches which aims to determine the ability of forehand lob punches by adapting from the defensive lob skill test. With a validity value of 0.74 and reliability of 0.90. In this study, the data analysis techniques used were Descriptive test, Normality test and Wilcoxon test as non-normally distributed data. The results of the analysis show that the use of hanging shuttlecock media can improve the ability of forehand lob shots. Referring to the results of the Wilcoxon test analysis, it shows that there is an influence resulting from the application of hanging shuttlecock media on improving forehand lob shot skills, these results show $\text{sig} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$) which means significant. Based on the calculation of the percentage increase in how much influence, the resulting analysis of the percentage of skill improvement is 45.52%.

Keywords: hanging shuttlecock media; forehand lob; badminton.

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani adalah suatu hal yang penting dalam kebutuhan hidup manusia sebagai pembentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan yang terjadi pada olahraga memberikan pengaruh positif kepada masyarakat terutama yang berkaitan dengan kesehatan (Surahman & Yeni, 2019). Pendidikan jasmani memiliki tujuan mengembangkan manusia untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan kesehatan jasmani dan rohani, serta mempunyai kepribadian yang baik. Melalui aktivitas jasmani siswa dapat memperoleh pengalaman yang menyangkut aspek fisik, intelektual dan keterampilan. Ada tiga kegiatan dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu ekstrakurikuler, intrakurikuler dan kokurikuler (Permendikbud, 2019). Ekstrakurikuler merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh siswa diluar waktu pembelajaran dibawah pengawasan dan pembinaan suatu lembaga pendidikan, dengan maksud untuk lebih meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa peserta didik yang dapat dilakukan di sekolah maupun diluar sekolah (Permendikbud, 2019).

Ekstrakurikuler membekali peserta didik dalam mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, sehingga menjadi sarana pembentukan bibit unggul dalam meraih sebuah prestasi dan pencapaian. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam bidang olahraga maka seseorang harus melakukan olahraga secara sistematis dan dimulai sejak muda, pada usia muda merupakan proses siswa untuk produktif dengan itu adanya ekstrakurikuler akan menunjang kemampuan dan *skill* siswa dalam lingkungan sekolah (Hasibuan et al., 2020). Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah adalah cabang olahraga bulutangkis. Permainan bulutangkis sangat populer di Indonesia yang dibuktikan dengan keikutsertaan masyarakat Indonesia dalam beberapa perlombaan yang diadakan, baik dalam tingkat kelurahan sampai tingkat dunia. Bulutangkis dimainkan oleh semua usia dari anak-anak hingga orang dewasa dapat memainkan serta dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan (Wijaya, 2017).

Pemain bulutangkis harus mahir dengan teknik dasar pukulan seperti, *service, dropshot, lob, netting, smash, underhand, dan drive*. Semua teknik dasar ini harus diimbangi dengan *grip* dan *footwork* yang tepat (Putra & Sugiyanto, 2016). Pukulan *lob* adalah pukulan yang kuat dengan arah melambung ke belakang lapangan lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk mengontrol *shuttlecock*. Ketika pemain melakukan pukulan *lob* yang mengarah ke belakang lawan maka pemain tersebut akan memiliki kesempatan untuk mengontrol pola permainan lawan. Karakter pukulan *lob* adalah melambung tinggi keatas dengan arah kok yang cepat. Dalam dunia bulutangkis pukulan *lob* adalah pukulan yang harus dikuasai setiap pemain karena dengan menguasai pukulan *lob*, pemain dapat mengontrol arah *shuttlecock* yang diberikan oleh lawan, tidak hanya itu manfaat yang didapatkan dalam menguasai pukulan *lob*.

Berdasarkan observasi yang ada diekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 16 Surabaya, sebagian besar siswa masih belum mahir dalam teknik pukulan *lob forehand*. Hasil pengamatan yang penulis lakukan dengan pelatih ekstrakurikuler terkait penilaian teknik dasar pukulan *lob*, masih banyak siswa yang memiliki kemampuan dibawah rata-rata dari kemampuan yang dicapai, dapat dikatakan kemampuan dibawah rata-rata dikarenakan dari 12 kesempatan yang diberikan kepada peserta untuk melakukan pukulan *lob forehand* sebagian besar tidak dapat melampaui garis diatas 3 meter dari lantai. Sehingga kemampuan dalam pukulan *lob forehand* bervariasi, ada siswa yang bisa melakukan dengan baik dan juga siswa yang kurang menguasai teknik pukulan *lob forehand*. Siswa yang sudah bisa menguasai keterampilan pukulan *lob*, perkenaan *shuttlecock* pada raket tepat pada bagian tengah sehingga pukulan yang dihasilkan menjadi kencang dan melambung tinggi kebelakang. Sedangkan siswa yang belum menguasai teknik pukulan *lob*, terkadang pukulan mereka hanya sampai ditengah lapangan atau arah *shuttlecock* yang melebar ke kanan ataupun ke kiri dan akan merugikan pemain itu sendiri.

Alat bantu pembelajaran dapat dimodifikasi sebagai cara untuk membantu siswa belajar dan dapat memberikan kemudahan bagi siswa supaya mudah dipahami dan dipraktikkan, sehingga hasil belajar dapat dicapai oleh siswa (Kustiawan et al., 2019). Modifikasi merupakan usaha yang dilakukan guru untuk lebih harus memerhatikan kemampuan siswa dan dapat membantu siswa terdorong dalam perubahan (Hidayat & Kurniawan, 2015). Pengaruh modifikasi terhadap pembelajaran sangatlah membantu dalam bidang pembelajaran akademis maupun non akademis, dikarenakan siswa memiliki cara yang berbeda dalam memahami ilmu pengetahuan atau mempraktikkan sesuatu.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memberikan solusi dalam bentuk media pembelajaran yang efektif dan efisien yaitu media kok gantung. Media kok gantung memberikan metode latihan bulutangkis yang lebih berfokus pada pukulan *lob forehand* (Taufan & Darmawan, 2014). Dalam mempelajari pukulan *lob forehand* terdapat aspek inti dalam keterampilan yang perlu diperhatikan seperti, cara mengontrol objek, memukul objek serta posisi tangan dan badan yang perlu diperhatikan (Bastomy & Darmawan, 2019). Dalam pelaksanaan latihan kok gantung peserta didik akan diberikan satu bola atau *shuttlecock* yang digantung di atas dengan menggunakan tali dengan tinggi yang menyesuaikan pada posisi postur pada siswa tersebut, sehingga tinggi pada kok gantung tiap siswa berbeda-beda.

Daya tahan (*endurance*) adalah sebuah komponen fisik yang kemampuan dan kesanggupan aktivitas olahraga dengan intensitas yang tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berlebih (Rusdiyanto & Arief, 2023). Kebugaran jasmani sendiri berartikan sebuah gambaran dari kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan menjadikan hal tersebut penting bagi kesehatan. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi yang besar dalam intensitas yang tinggi (Adhianto & Arief, 2023).

Teknik pukulan *lob* adalah salah satu jenis pukulan yang ada dalam permainan bulutangkis, dengan posisi *shuttlecock* berada diatas kepala sedangkan cara memukulnya juga berada di atas kepala sehingga posisi badan dan tangan diperhatikan (Karyono, 2020). Pukulan *lob* adalah pukulan melambung ke atas tinggi yang mengarahkan *shuttlecock* ke arah belakang lawan. Pukulan ini bertujuan untuk memberikan desakan kepada permainan lawan yang semulanya stabil menjadi kacau dengan dilakukannya pukulan *lob* (Asnaldi, 2016). Pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan dalam bertanding dengan tujuan supaya dapat

mengembalikan *shuttlecock* dan diarahkan kepada lawan pemain sering disebut dengan teknik. Dalam permainan bulutangkis banyak sekali jenis teknik dasar seperti, memegang raket, langkah kaki dan lain-lain. Salah satunya adalah teknik dasar pukulan (Subarkah & Marani, 2020). Pukulan *service* merupakan pukulan awal sebagai pembuka sebuah permainan, pemain memukul *shuttlecock* ke daerah permainan lawan secara diagonal atau menyilang. Dalam permainan bulutangkis pemain dapat melakukan dua pukulan *service* yang berbeda (Carboch & Smocek, 2020). Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang rendah mendekati *net*, sehingga *shuttlecock* jatuh didekat *net* dan tepat dibawah *net* lawan (Karyono, 2020). *Smash* adalah pukulan dalam bulutangkis yang penting karena karakteristik yang dimiliki pukulan ini adalah keras, tajam dan mematikan permainan lawan sehingga akan mendapatkan poin yang lebih banyak (Mangun et al., 2017).

Teknik pukulan *lob* juga dipengaruhi oleh *footwork* atau sering disebut langkah kaki. *Footwork* merupakan kemampuan gerak kaki untuk mempercepat dan memperlambat serta mengubah arah dalam lapangan untuk memperoleh hasil pukulan yang efektif dan baik. *Footwork* mencakup pada arah depan, belakang dan juga samping dengan menggunakan strategi *lunge*, strategi melangkah dan gerakan. Latihan yang dibutuhkan dalam meningkatkan *footwork* meliputi *shuttle run* dan *shadow play* (Malwanage et al., 2022). Untuk mendapatkan *footwork* yang baik dalam bulutangkis perlu gerakan lincah dari sisi ke sisi lapangan bulutangkis, *footwork* juga menjadi indikator keberhasilan dalam bermain bulutangkis dan perlu adanya proses latihan bayangan yang dapat meningkatkan kecepatan dalam kemampuan *footwork* (Williyanto et al., 2023).

Ditinjau dari pemaparan diatas, fokus dari permasalahan adalah model pembelajaran atau model latihan yang kurang efektif dan efisien. Sehingga perlu adanya sebuah inovasi model pembelajaran yang lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh peserta didik. Pemilihan model latihan kok gantung menjadi sebuah inovasi baru bagi guru ekstrakurikuler untuk diterapkan kepada peserta didik supaya lebih cepat meningkatkan keterampilan pukulan *lob forehand* dalam cabang olahraga bulutangkis. Penerapan model latihan kok gantung diharapkan peserta didik dapat mencapai hasil latihan yang tinggi dengan teknik yang benar dan baik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari penerapan media kok gantung terhadap keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis dan seberapa besar pengaruh yang dihasilkan dari penerapan media kok gantung.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian praeksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*, dimana desain ini memberikan sebuah tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada sampel atau dapat dikatakan *pretest* (tes sebelum perlakuan) dan *posttest* (tes sesudah perlakuan) (Maksum, 2018a). Sehingga di desain ini dapat mengetahui berbanding antara *mean pretest* dan *mean posttest* yang menjadi sebuah acuan tentang persentase peningkatan. Peneliti melakukan penelitian ini berdasarkan angka dimulai dari pengumpulan data sampai penyajian dan analisis data.

T₁ X T₂

Gambar 1. One group pretest-posttest

Keterangan:

T₁ : *pre-test* (tes awal)

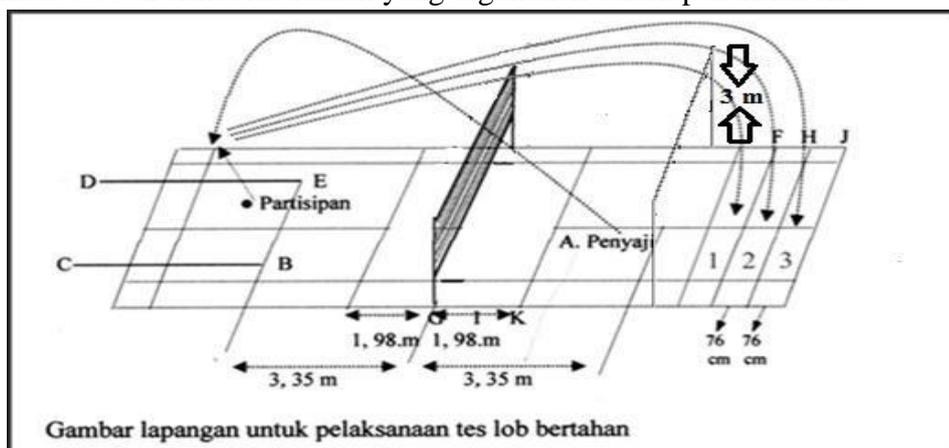
T₂ : *post-test* (tes akhir)

X : *treatment* (perlakuan)

Penelitian ini mengambil populasi dari siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 16 Surabaya. Jumlah dari peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 16 Surabaya adalah 55 peserta, semua terdiri dari laki-laki dan perempuan. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini. Dengan teknik *purposive sampling* penentuan sampel berdasarkan kualitas atau kemampuan yang dimiliki (Maksum, 2018b). Kriteria sampel yang saya ambil adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang belum memiliki kemampuan dalam teknik dasar pukulan *lob forehand*, dikatakan belum memiliki kemampuan pukulan *lob forehand* ketika peserta tidak dapat memukul 6 pukulan dari 12 kesempatan yang diberikan, kriteria ini selaras dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel yang saya ambil 32 peserta, karena data observasi yang saya lakukan terdapat peserta yang belum menguasai pukulan *lob forehand* pada jumlah peserta. Pengolahan data akan dianalisis menggunakan SPSS versi 23. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 16 Surabaya yang berlokasi di Jl. Raya Prapen No. 59, Panjang Jiwo, Kec. Tenggilis Mejoyo, Surabaya. Waktu penelitian dilakukan terhitung pada tanggal 19 Januari sampai 8 Maret 2024 pada peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis kelas X dan XI.

Prosedur penelitian dalam penerapan *treatment* kok gantung yaitu, 1) Tiap siswa diberikan kok gantung dengan tinggi yang disesuaikan tinggi badan dengan terbagi menjadi 5 kelompok: 1) 150 cm, 2) 160 cm, 3) 170 cm, 4) 175 cm, dan 5) 180 cm. tinggi tersebut belum termasuk dengan tangan diangkat keatas dengan memegang raket. 2) Siswa melakukan pukulan *lob* dengan media kok gantung yang sudah disediakan secara bergantian. 3) Siswa melakukan *treatment* selama 10 sampai 30 menit. Untuk mengukur kok gantung dengan cara mengangkat tangan peserta keatas dengan memegang raket dan diposisikan kok pada daun raket, sehingga tinggi kok gantung berbeda-beda tiap peserta. *Treatment* dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan di pertemuan pertama dilakukan *pre-test* dan di pertemuan terakhir dilakukan *post-test*.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang mengukur keterampilan pukulan *lob forehand* dengan mengadaptasi dari (Nurhasanah, 2019). Dengan validitas 0.74 dan reliabilitas 0.90. Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.



Gambar lapangan untuk pelaksanaan tes lob bertahan

Gambar 2. Tes pukulan *lob forehand*
Sumber: Hidayat dalam Nurhasanah (2019)

Berikut pelaksanaan tes dalam pengukuran nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

- (1) Penyaji atau pengumpan berdiri di tengah-tengah lapangan atau pada titik yang sudah ditentukan dengan jarak 3.35 meter dari *net*.
- (2) Siswa atau partisipan berdiri pada tempat yang sudah ditentukan dengan jarak paling dekat 3.35 meter dari *net*.
- (3) Pengumpan melakukan servis ke zona partisipan dan bergerak memukul *shuttlecock* sehingga melewati tali dengan tinggi 3 meter diatas lantai yang dipasang di belakang daerah zona skor.
- (4) Setiap partisipan mempunyai dua kesempatan, dan setiap kesempatan di sediakan 6 *shuttlecock*. Jadi tiap partisipan mempunyai kesempatan 12 kali kesempatan untuk memukul.
- (5) Apabila partisipan melakukan pukulan dan tidak sampai melewati tali dengan tinggi 3 meter maka tidak akan termasuk hasil keberhasilan atau dapat disebut tidak dihitung.
- (6) Area skor 3 = area JKLM (76 cm) termasuk tebal garis (sasaran *back boundary line* atau sesuai ukuran lapangan yang ada); nilai 2 = area HIJK (76 cm) termasuk tebal garis; nilai 1 = area FGHI (76 cm) termasuk tebal garis, dan nilai 0 = apabila *shuttlecock* tidak melewati di atas tali 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang dengan jarak 4.42 meter dari *net*.
- (7) Jika *Shuttlecock* jatuh ke bagian garis, itu dianggap jatuh ke bagian yang bernilai tinggi.
- (8) Petunjuk penilaian: skor kesempatan pertama dan kedua digabungkan.

Metode analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian setelah pengambilan data, dalam penelitian keterampilan dasar pukulan *lob forehand* akan menggunakan 3 uji teknik analisis data dengan penjelasan sebagai berikut: 1. Uji Deskriptif, dalam uji deskriptif menjabarkan data yang sudah dianalisis sehingga menghasilkan data berupa mean, standar deviasi, dan data lainnya, serta penghitungan persentase peningkatan dengan rumus $(M_{pre} : M_{post}) \times 100\%$. 2. Uji Persyaratan Data, dalam uji persyaratan data terdapat uji Normalitas yang berfungsi untuk mengetahui bahwa data tersebut berdistribusi normal atau tidak. 3. Uji Hipotesis, dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis yang berjenis uji nonparametrik yaitu uji wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan menguji data yang berdistribusi tidak normal dengan sampel sejenis.

HASIL

Penelitian ini membahas terkait hasil analisis yang dilakukan peneliti setelah dilakukannya pengambilan data dan telah diberikan sebuah perlakuan kepada sampel. Pada bagian ini akan menjabarkan hasil nilai *pre-test* dan nilai *post-test* dengan uji statistik deskriptif yang akan menampilkan *mean*, standar deviasi dan nilai lainnya.

Tabel 1. Hasil analisis uji deskriptif

Deskripsi	N	Minimum	Maximum	M ± SD
<i>Pre-Test</i>	32	0	31	7.88 ± 9.1 poin
<i>Post-Test</i>	32	7	36	17.31 ± 8.1 poin
Valid N	32			

Pada tabel 1 diatas, menunjukkan adanya peningkatan yang cukup tinggi secara statistik pada nilai *mean pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut terbukti pada perbandingan nilai *post-test* (17.31 ± 8.1 poin) lebih besar dibandingkan nilai *pre-test* (7.88 ± 9.1 poin). Sehingga dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pada kemampuan pukulan *lob forehand* selama latihan kok gantung diterapkan. Setelah dilakukan uji deskriptif langkah selanjutnya adalah uji normalitas yang berfungsi untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2. Hasil analisis uji normalitas

Deskripsi	Pre-Test	Post-Test
<i>p-value</i>	0.000	0.003
Status	Tidak Normal	Tidak Normal

Berdasarkan data tabel 2 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan *pre-test* (*p-value*) lebih kecil daripada nilai α yaitu 5%. Dengan kata lain $\text{sig} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$). Sehingga disimpulkan bahwa data *pre-test* berdistribusi tidak normal. Nilai signifikan *post-test* (*p-value*) lebih kecil daripada nilai α yaitu 5%. Dengan kata lain $\text{sig} < \alpha$ ($0.003 < 0.05$), sehingga disimpulkan bahwa data *post-test* berdistribusi tidak normal. Setelah melakukan uji normalitas dan menghasilkan data yang tidak normal, maka untuk uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dimana uji wilcoxon merupakan jenis non parametrik.

Tabel 3. Hasil analisis uji wilcoxon

Kelompok Uji	<i>p-value</i>	<i>alpha</i>	Keterangan
Pre-Test Post-Test	0.000	0.05	Signifikan

Nilai signifikan pre-test dan post-test lebih kecil daripada nilai α (5%), seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3, dengan kata lain $\text{sig} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$), maka hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media kok gantung memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan siswa bulutangkis ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Surabaya untuk melakukan pukulan *lob forehand* yang lebih baik. Dalam uji wilcoxon juga menghasilkan analisis terkait kemampuan peserta didik.

Tabel 4. Analisis kemampuan uji wilcoxon

		N	Mean Ranks
Post-test	Negative Ranks	1 ^a	2.00
Pre-test	Positive Ranks	30 ^b	16.47
	Ties	1 ^c	
	Total	32	

Uji Wilcoxon menghasilkan data statistik yang lebih detail, seperti yang dijelaskan pada tabel 4 dari 32 peserta didik yang menerima *treatment*, 30 diantaranya mengalami peningkatan kemampuan, 1 siswa mengalami penurunan kemampuan dan 1 siswa tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan kemampuan.

Tabel 5. Persentase peningkatan

Kelompok	Data
M_{pre}	7.88
M_{post}	17.31
Peningkatan	45.52 %

Berdasarkan tabel 5 diatas menghasilkan nilai *mean pre-test* dan *post-test* yang ada pada deskripsi data dapat dihitung bahwa persentase peningkatan sebesar 45.52 %. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan, hal tersebut terbukti setelah diberikan perlakuan (*treatment*) selama latihan berlangsung.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah keterampilan pukulan *lob forehand* bulutangkis di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Surabaya dipengaruhi oleh media kok gantung setelah diberikan *treatment*. Selain itu, fenomena yang muncul di ekstrakurikuler bulutangkis menjadi alasan utama dilakukannya penelitian ini. Sebagai solusi peneliti mengembangkan media yang mempermudah peserta didik untuk mempelajari dan memahami sebuah teknik dasar pada cabang olahraga bulutangkis khususnya pada teknik dasar pukulan *lob forehand*. Dalam sebuah penelitian terkait media *shuttlecock* gantung menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian kemampuan dalam penerapan bola gantung yaitu, repetisi, set, *recovery*, durasi dan volume saat latihan berlangsung (Mahandra, 2019).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang membahas terkait bola gantung menyatakan bahwa *shuttlecock* gantung memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pembelajaran teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh (Mahandra, 2019). Terkait dampak *shuttlecock* gantung menghasilkan selisih nilai *pre-test* dan nilai *post-test* sebesar 5.1. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ivan menghasilkan selisih nilai *pre-test* dan nilai *post-test* sebesar 7 dan juga selisih nilai *pre-test* dan *post-test* dari penelitian ini sebesar 9.43. Dilihat dari ketiga penelitian tersebut bahwa setiap peneliti memberikan lebih dari 10 kali pertemuan yang diberikan kepada responden, sehingga hasil dari penelitian memberikan seberapa besar pengaruh media terhadap teknik dalam cabang olahraga tertentu (Yususf, 2022).

Berdasarkan persentase peningkatan yang dilakukan dari penelitian Saputra Mahandra, 2019 sebesar 58.62 %, penelitian dari Yususf (2022) sebesar 76.67 %. Sedangkan penelitian ini sebesar 45.52 %. Perbandingan dari ketiga penelitian tersebut memiliki perbedaan yang terlihat dari sampel yang digunakan serta jumlah dan latihan yang dilakukan oleh setiap peneliti memiliki porsi tersendiri. Terdapat faktor-faktor kondisi fisik yang memengaruhi pengembangan keterampilan olahraga dalam penggunaan media *shuttlecock* gantung seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan ketangkasan (Sulastri, 2018).

Media bantu kok gantung ini menjadi latihan yang lebih memperhatikan teknik dasar pukulan *lob forehand*, sehingga dapat meningkatkan keterampilan pukulan. *Treatment* yang diberikan selama 10 kali pertemuan menitik beratkan proses yang dilakukan selama latihan, dengan memperbaiki langkah-langkah pukulan yang efektif dan efisien. Pada pertemuan pertama, penulis memberikan penjelasan terkait uji *pre-test* yang bertujuan untuk menentukan kemampuan siswa ekstrakurikuler untuk melakukan *lob forehand*. Setelah dilakukannya *pre-test*, selanjutnya penulis memberikan penjelasan terkait *treatment* yang diberikan selama 8 kali

pertemuan, pada proses latihan tersebut siswa diberikan pengarahan dan penjelasan terkait pukulan *lob forehand* dan latihan menggunakan media kok gantung. Selama latihan berlangsung gerakan siswa yang kurang tepat akan diperbaiki, dari posisi tubuh, gerakan tangan, ayunan tangan dan juga posisi yang efektif dalam melakukan pukulan. Setelah dilakukan latihan selama 8 kali pertemuan siswa yang mengikuti *pre-test* maka selanjutnya siswa melakukan *post-test*. Komponen yang diujikan dalam *post-test* sama halnya yang diuji pada *pre-test*. Siswa diberikan kesempatan 2 kali dengan setiap kesempatan siswa akan memukul 6 kali pukulan, sehingga total *shuttlecock* yang akan dipukul berjumlah 12 *shuttlecock*.

Penelitian ini juga mengalami beberapa kendala dan kesulitan dalam penelitian berlangsung dari sisi pengambilan data sampai *treatment* diberikan. Kendala tersebut menjadi sebuah permasalahan apabila dibiarkan tanpa adanya intruksi yang jelas, contoh permasalahan seperti pengaturan kondisi peserta didik yang sulit untuk dikendalikan atau diarahkan. Tidak hanya itu intruksi yang kurang jelas juga menjadi sumber permasalahan dalam pemberian perlakuan, sehingga peserta didik kurang memahami intruksi yang diberikan. Dalam pengolahan data juga terdapat beberapa kesulitan yang dialami oleh peneliti seperti penggunaan SPSS dan lain sebagainya. Akan tetapi, semua permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan solusi yang baik dan tepat, seperti halnya pemberian intruksi dengan singkat dan jelas. Sehingga peserta didik mampu memahami informasi yang diberikan.

Berdasarkan persentase peningkatan dalam penelitian [Yulya \(2017\)](#) sebesar 35.74 % dengan mengambil sampel kelas VIII SMP Negeri 1 Wonoayu yang berjumlah 33 siswa menyatakan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media *shuttlecock* gantung dan hasil belajar PJOK, hal tersebut dilihat dari perbandingan siswa yang menggunakan media *shuttlecock* gantung dengan siswa yang tidak menggunakan media dari nilai *pre-test* dan *post-test* ([Yulya, 2017](#)). Terdapat juga penelitian *shuttlecock* gantung dengan persentase peningkatan 47.02 % dengan sampel 30 siswa SMKN 1 Cerme Gresik. Dari hasil persentase peningkatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan pukulan *lob forehand* disebabkan latihan *shuttlecock* gantung ([Al Yusuf & Nurhayati, 2021](#)). Penelitian lainnya terkait *shuttlecock* gantung dengan persentase peningkatan sebesar 32.07% dengan dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga menyatakan adanya pengaruh terkait penggunaan *shuttlecock* gantung terhadap hasil belajar *lob* bulutangkis ([Taufan & Darmawan, 2014](#)). Berdasarkan ketiga penelitian tersebut semua menyatakan bahwa *shuttlecock* gantung berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob forehand*. Meskipun hasil persentase peningkatan berbeda yang disebabkan perbedaan intensitas latihan yang berbeda juga sampel yang diambil juga berbeda. Sehingga mempengaruhi hasil penelitian.

Hasil penelitian terkait bola gantung pada olahraga bulutangkis yang dilakukan oleh [Bastomy & Darmawan \(2019\)](#) menyatakan adanya peningkatan pada hasil belajar sebesar 28.11 %, sedangkan persentase peningkatan dari penelitian ini sebesar 45.52 %. Terdapat perbedaan antara kedua penelitian tersebut dari segi sampel yang digunakan adalah sampel siswa sekolah dasar dan siswa sekolah menengah atas. Sehingga proses penerimaan materi lebih cepat dipahami oleh siswa SMA daripada siswa SD. Secara tidak langsung menyatakan bahwa adanya faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu, meskipun media alat bantu menjadikan instrumen dalam proses pembelajaran. Media alat bantu ini lebih efektif dalam penyampaian materi dalam sebuah

latihan atau pembelajaran dibandingkan hanya menjelaskan secara lisan tanpa perlu adanya praktek secara langsung (Bastomy & Darmawan, 2019).

Berdasarkan hasil analisis terdapat peningkatan dari nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* besar peningkatan dalam bentuk persentase sebesar 45.52 %. Peningkatan tersebut terjadi setelah dilakukan *treatment* selama 10 kali pertemuan dengan jumlah 32 siswa SMA. Dari hasil analisis penelitian dibuktikan pada uji Wilcoxon adanya pengaruh yang signifikan dalam penggunaan media kok gantung terhadap keterampilan pukulan lob forehand bulutangkis.

SIMPULAN

Penggunaan media dalam pembelajaran penting dilakukan oleh guru, terbukti bahwa penggunaan *shuttlecock* gantung dapat meningkatkan hasil belajar signifikan dengan persentase peningkatan sebesar 45.52%. Temuan ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi atau ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi dunia olahraga terutama pada cabang olahraga bulutangkis. Untuk itu, disarankan kepada guru ekstrakurikuler supaya dapat menerapkan *shuttlecock* gantung sebagai alat yang dimasukkan ke dalam strategi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob forehand bulutangkis. Serta perlu adanya kombinasi metode kok gantung dengan metode lainnya dengan harapan peningkatan kemampuan pukulan lob forehand dapat lebih tinggi. Selain itu, disamping penggunaan *shuttlecock* gantung perlu juga memperhatikan intensitas latihan yang diyakini dapat memengaruhi dalam hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, guru PJOK, serta siswa yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini. Kolaborasi ini sangatlah penting dalam meningkatkan keterampilan bulutangkis. Sehingga kita dapat menciptakan sebuah inovasi latihan yang efektif dan efisien dalam dunia olahraga.

REFERENSI

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. 5(2), 134–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Al Yusuf, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Pengaruh media shuttlecock gantung terhadap peningkatan hasil belajar pukulan lob forehand bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume, 09*, 321–325. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38132>
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketetapan pukulan lob pemain bulutangkis. 1(2), 20–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Bastomy, R. Y., & Darmawan, G. (2019). Pengaruh media bola gantung terhadap hasil belajar pukulan lob forehand bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 07(01), 151–156. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/26854>
- Carboch, J., & Smocek, P. (2020). Serve and return in badminton: gender differences of elite badminton players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 9, 44–48. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2014>
- Hasibuan, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2020). Forehand lob technique model in badminton using drill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 84–90. <https://doi.org/10.15294/active.v9i2.37929>
- Hidayat, T., & Kurniawan, D. (2015). Pengaruh modifikasi permainan bolavoli terhadap

- kerjasama siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(1), 20–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10117>
- Karyono, T. H. (2020). *Mengenal olahraga bulutangkis*. Thema Publishing. <https://balaiyanpus.jogjaprov.go.id/opac/detail-opac?id=320773>
- Kustiawan, A. A., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., & Utomo, A. W. B. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran sederhana di sekolah dasar. *15(1)*, 28–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jppi.v15i1.25488>
- Mahandra, S. (2019). Latihan bola gantung berpengaruh terhadap kemampuan servis sepaktakraw. 2019. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.412>
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi penelitian*. Unesa University Press. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1164465>
- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam olahraga*. Unesa University Press. https://opac.unesa.ac.id/lihat_buku/2458_slims-node-rbc-fik
- Malwanage, K. T., Senadheera, V. V., & Dassanayake, T. L. (2022). Effect of balance training on footwork performance in badminton: An interventional study. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277775>
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model latihan smash pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>
- Nurhasanah. (2019). Implementasi latihan imajeri internal dan eksternal bulutangkis pada anak usia 10-12 tahun. 20–33. <https://repository.upi.edu/35301/>
- Permendikbud, 2014. (2019). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Putra, G. I., & Sugiyanto, F. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulu tangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10893>
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bulu tangkis madrasah ibtidaiyah. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 126–133. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Sulastri, S. (2018). Upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dengan modifikasi pembelajaran permainan bola voli dengan menggunakan bola gantung untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas iv sdn 2 ketandan kecamatan klaten utara Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 122–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jpd.v7i2.44459>
- Surahman, F., & Yeni, H. O. (2019). Pengembangan buku ajar mata kuliah renang bagi mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. *Journal Sport Area*, 4(1), 218–229. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2413](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2413)
- Taufan, A., & Darmawan, G. (2014). Pengaruh media shuttlecock gantung terhadap hasil belajar lob bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(1), 772–777. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10028>
- Wijaya, A. (2017). Analisis gerak keterampilan servis dalam permainan bulutangkis (suatu tinjauan anatomi, fisiologi, dan biomekanika). *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106–111. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v1i22017p106-111>
- Williyanto, S., Nugraha, R., Nugroho, W. A., Subarjah, H., Paramitha, S. T., Hamidi, A.,

- Badruzaman, Candra, A. R. D., Soegiyanto, Raharjo, H. P., Kusuma, D. W. Y., Wicahyani, S., & Wiyanto, A. (2023). Development of footwork skill test instrument for junior badminton players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *11*(3), 612–620. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110314>
- Yulya, I. A. (2017). Pengaruh media shuttlecock gantung terhadap hasil belajar lob forehand bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *05*, 434–438. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19606>
- Yususf, I. A. (2022). Pengaruh latihan bola gantung dan bola lempar terhadap ketepatan smash normal bola voli pada ekskul di sma 1 kandangserang kabupaten pekalongan. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VI*, 839–843. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/3209>