

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA RAKET TENIS
TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LOB
PADA PERMAINAN BULUTANGKIS**

**(Penelitian Eksperimen terhadap Siswa Kelas V di SDN Cijeler III di
Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang)**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi sebagian dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
Dihad Rahadi Sahid
1203646

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

DIHAD RAHADI SAHID

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA RAKET
TENIS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LOB PADA
PERMAINAN BULUTANGKIS**

Disetujui dan disahkan Oleh:

Pembimbing I

Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd
NIP. 196002151984111001

Pembimbing II

Dewi Susilawati, M.Pd
NIP. 197803102008122001

Mengetahui,
Ketua Program PGSD Pendidikan Jasmani S1
UPI Kampus Sumedang

Dr. Tatang Muhtar, M.Si
NIP. 195906031986031005

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

If you have crazy friends, you have crazy time.

Setiap manusia tidak memiliki kesempatan untuk memilih hidupnya entah itu kehidupan yang baik atau sebaliknya, karena dunia ini adalah alam fana dimana rahasia Tuhan tidak dapat dilihat dan ditebak seperti apa terjadinya. Manusia tentu ingin memiliki kehidupan yang baik untuk dijalani tetapi semua tidak dapat diminta dengan senang hati karena Tuhan-lah yang sudah merencanakan semuanya, tau apa yang kita tidak ketahui, bisa apa yang kita tidak bisa, dan memungkinkan apa yang kita pikirkan semuanya tidak mungkin.

Menjalani hidup bukan perkara sulit atau mudah tetapi bagaimana mengusahakan apa yang perlu dilakukan untuk bertahan dalam kehidupan, terlepas tingkat kesulitan dan kemudahan yang menjadi faktor keuntungan dan tantangan dalam perjalanannya.

Banyak sisi dari kehidupan yang dapat dipelajari walaupun terkadang kita tidak menyadari apa yang ada disekitar kita, saya mencoba memahami diri dan meyakini bahwa alam adalah ciri bagaimana siklus kehidupan ini telah diatur oleh Sang Pencipta, semua sendi kehidupan makhluk hidup adalah siklus bahwa kehidupan mempunyai awal dan akhir dimana didalamnya terdapat ciri-ciri dan pertanda yang dapat dipahami secara rohani maupun duniawi.

“YOU ONLY LIFE ONCE”

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Media Raket Tenis Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lob pada Permainan Bulutangkis” ini sepenuhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, Juni 2016

Yang membuat pernyataan

Dihad Rahadi Sahid

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA RAKET TENIS TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR LOB PADA PERMAINAN BULUTANGKIS

(Penelitian Eksperimen terhadap Siswa Kelas V di SDN Cijeler III di
Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang)

DIHAD RAHADI SAHID

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti terhadap pembelajaran penjas di sekolah dasar terutama dalam materi bulutangkis yang kurang diajarkan, terlebih lagi kemampuan gerak dasar lob siswa masih memiliki kekurangan diantaranya masih banyak siswa yang tidak mencapai target sasaran. Adapun untuk memberikan latihan pada siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lob ini yaitu berbantuan media raket tenis. Berdasarkan hal tersebut timbul permasalahan yaitu apakah penggunaan media raket tenis berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lob? Peneliti merumuskan masalah yaitu adakah pengaruh latihan dengan atau tanpa penggunaan media raket tenis? Apakah terdapat perbedaan kemampuan gerak dasar lob siswa yang berlatih dengan atau tanpa menggunakan media raket tenis pada permainan bulutangkis? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan penggunaan media raket tenis terhadap kemampuan gerak dasar lob. Untuk memecahkan masalah tersebut peneliti menggunakan metode *true* eksperimen, dengan instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan gerak dasar lob bulutangkis. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V di Kecamatan Situraja. Sementara sampel penelitian terpilih SDN Cijeler III dengan jumlah 30 siswa. Hasil dari hipotesis yang diajukan berdasarkan uji beda rata-rata pretes dan postes kelompok eksperimen, dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil *P-value (sig-1 tailed)* sebesar 0,000. *P-value* $< 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya program latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lob siswa pada permainan bulutangkis. Berdasarkan hasil uji beda rata-rata pretes dan postes kelompok kontrol, dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil *P-value (sig-1 tailed)* sebesar 0,000. Dari hasil tersebut *P-value* $< 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya bahwa latihan tanpa menggunakan media memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lob siswa pada permainan bulutangkis. Berdasarkan hasil perhitungan uji beda rata-rata *gain* pada kedua kelompok, dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh *P-value (sig-2 tailed)* sebesar 0,002. *P-value* $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak, artinya latihan dengan menggunakan media raket tenis lebih signifikan daripada latihan tanpa menggunakan media dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lob pada permainan bulutangkis. Kesimpulan dari penelitian ini latihan dengan atau tanpa media memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lob siswa namun peningkatan yang lebih baik terjadi pada kelompok eksperimen dilihat dari selisih perbedaan rata-rata keduanya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa tercurah kepada Allah SWT, sang pencipta alam semesta, yang memberi segala nikmat serta kebaikan bagi seluruh makhluk di jagad raya ini. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, hingga kita selaku umatnya yang senantiasa mengikuti ajarannya.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Media Raket Tenis Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lob Pada Permainan”. (Penelitian Eksperimen terhadap Siswa Kelas V di SDN Cijeler III di Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang) dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan. Hal ini dapat tercapai tentu atas izin-Nya, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, ucapkan syukur dan terima kasih ingin penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang terkait dalam penelitian ini.

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian sidang Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Kampus Sumedang Universitas Pendidikan Indonesia.

Selama penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material. Berkat bantuan, dorongan, do'a dan bimbingan dari berbagai pihak yang terkait, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya, dan penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran untuk membangun demi kesempurnaan dalam penulisan yang lainnya.

Sumedang, Juni 2016

D R S



UCAPAN TERIMA KASIH

Suatu usaha tentu membutuhkan jasa. Begitu pula dalam menggapai suatu tujuan, diperlukan daya juang dan pengorbanan yang diupayakan agar pada prosesnya tujuan itu dapat terlaksana dengan baik. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak serta kerabat yang telah membantu memberikan bimbingan maupun motivasi kepada peneliti hingga karya sederhana ini dapat diselesaikan tepat waktu. Semoga Allah SWT membalas budi baik serta senantiasa memberikan rahmat-Nya pada orang-orang berikut ini.

1. Bapak Dr. Herman Subarjah, M.Si selaku Direktur UPI Kampus Sumedang, yang telah memberikan ijin penelitian terhadap penulis.
2. Bapak Drs. Tatang Muhtar, M.Si selaku ketua program studi PGSD penjas UPI Kampus Sumedang yang telah berjasa dalam membantu melancarkan segala urusan berkaitan dengan tugas di UPI Kampus Sumedang.
3. Pembimbing I, Bapak Dr. H. Ayi Suherman, M.Pd. atas bimbingan serta sokongan motivasinya.
4. Pembimbing II, Ibu Dewi Susilawati, M.Pd. atas bimbingan serta sokongan motivasinya.
5. Seluruh dosen UPI Kampus Sumedang yang telah menjadi panutan dalam memberikan bimbingan, serta menebar ilmu-ilmunya selama kurang lebih empat tahun menjalani perkuliahan di UPI Kampus Sumedang.
6. Kepala SDN Cijeler III atas pemberian izinnya hingga terselenggara penelitian ini di SD terkait.
7. Guru-guru SDN Cijeler III yang turut memberikan bimbingan dan guru olahraga SDN Cijeler III Ibu Idas, S.Pd sekaligus telah bersedia menjadi observer dalam penelitian ini.
8. Pihak staf pegawai di lingkungan UPI Kampus Sumedang, khususnya pihak akademik, pihak prodi, pihak perpustakaan, serta pihak aftik dan peralatan, atas bantuannya terhadap kegiatan kemahasiswaan yang ada di lingkungan UPI Kampus Sumedang.
9. Orang tua terbaik, Bapak Sucipto Bil Barkah dan Ibu Popon Resmiati yang telah melimpahkan segala kebaikan serta dukungannya baik moril maupun materil.

10. Keluarga terbaik dari KOPASUS 2012, Rezza Muhamad Fauzy, Muhamad Haryadi, Heru Herdiana Nugraha, Yusup Rochmat Gunawan, Diki Pratama, Dudi Ramdhan, Fazry Sapari, Muhamad Fajrian, Luvi Prasetyo Aji, Wildan Firdaus, Abdul Cholik, Riyan Agustina yang telah berjuang bersama, baik suka maupun duka dari semenjak penulis mulai perkuliahan ini hingga hampir 4 tahun dilalui bersama.
11. Keluarga besar PAPERSI2ES 2012 yang telah memberikan support serta doanya.
12. Keluarga terbaik BASODARA KEMBO yang selalu memberikan motivasi serta masukan dan doanya.
13. Keluarga PPL kelompok 04, Iik Faiqotul Ulya, Putri Eka Astiati, Wafa Walfiani, Ade Yayang T. Alditia, Dhamaranthy Marethania, Gia Lestari dan M Hafiz Fauzan yang telah menjadi rekan terkompak yang telah berjuang bersama, baik suka maupun duka yang menemani penulis dalam masa-masa tersulit pada saat perkuliahan.
14. Keluarga KKN Posko 18, Anggita, Ressa, Ihsan, Dede Widi, Ina, Elis, Idris yang telah menjadi rekan terkompak.
15. Cani Deschuri yang selalu menjadi penyemangat dengan dorongan motivasinya.
16. Anggi Deviyani A sebagai kaka yang sudah membimbing saya selama pengerjaan skripsi ini.
17. Rekan-rekan seperjuangan, seluruh angkatan 2012 baik prodi kelas maupun penjas yang telah menempuh pendidikan bersama di PGSD Kampus Sumedang yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan, baik kasih sayang, bimbingan, bantuan, dan dukungannya terhadap penulis dapat dibalas dengan balasan yang sebaik-baiknya dan pahala yang setinggi-tingginya dari Allah SWT.

Sumedang, Juni 2016

Dihad Rahadi Sahid