

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk menentukan hubungan sebab akibat antara variabel penelitian, langkah terbaik adalah menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan salah satu jenis penelitian yang unik, variabel *dependent* secara langsung dipengaruhi oleh usaha atau perlakuan. Selain itu, penelitian eksperimen adalah satu-satunya strategi yang benar-benar menguji teori sehubungan dengan keadaan dan pada hasil yang logis (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013b). Sementara itu, Hicks mencirikan eksperimen sebagai pemeriksaan di mana variabel *independent* dikendalikan, dampaknya pada satu atau lebih variabel *dependent* diatur dan tingkat faktor bebas ini dialokasikan secara sewenang-wenang ke unit eksperimen dalam penelitian (Fellows & Liu, 2003).

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *factorial 2 x 2*. Desain faktorial memperluas jumlah hubungan yang dapat diperiksa dalam penelitian eksperimental. desain kelompok kontrol *pretest-posttest group design*. Variasi dari desain ini menggunakan dua atau lebih kelompok perlakuan berbeda. (Fraenkel et al., 2013).

Rancangan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1.

*Design factorial 2x2*

<i>Motor Ability</i>	<i>Self Regulated Learning</i> Berpasangan (A1)	<i>Self Regulated Learning</i> <i>Multiball</i> (A2)
<i>Motor Ability Tinggi</i> (B1)	A1B1	A2B1
<i>Motor Ability Rendah</i> (B2)	A1B2	A2B2

Sumber : Fraenkel et al., (2013)

Berdasarkan tabel 3.1. *Self regulated learning* dibagi menjadi dua kelompok yaitu berpasangan dan *multiball* dengan *self regulated* atlet dapat meningkatkan

motivasi, rasa percaya diri dalam proses latihan. Dengan tingkat *motor ability* yang berbeda ada yang tinggi dan rendah. Penjelasan tabel 3.1. sebagai berikut :

- A1 : Melakukan pukulan *topspin* metode berpasangan
- A2 : Melakukan pukulan *topspin* Metode *multiball*
- B1 : Kelompok *ability* tinggi
- B2 : Kelompok *ability* rendah
- A1B1 : Kelompok Dengan Metode berpasangan (A1)  
Dengan Kemampuan *Motor Ability* Tinggi (B1)
- A1B2 : Kelompok Dengan Metode berpasangan (A1) Dengan  
Kemampuan *Motor Ability* Rendah (B2)
- A2B1 : Kelompok Dengan Metode *Multiball* A2 Dengan Kemampuan  
*Motor Ability* Tinggi (B1)
- A2B2 : Kelompok Dengan Metode *Multiball* A2 Dengan Kemampuan  
*Motor Ability* Rendah (B2)

### 3.2. Partisipan

Pengambilan data dan Perlakuan (*treatment*) dilakukan di GOR Tenis Meja kabupaten Cirebon. Populasi penelitian adalah atlet binaan PTMSI Kabupaten Cirebon yang berjumlah 17 orang.

#### 1. Deskripsi Waktu penelitian

Pengambilan data pretest 26 Maret 2021, posttest tanggal 10 April 2021. Perlakuan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at, dilaksanakan pukul 09.00 – 11.00.

### 3.2. Populasi Dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

Istilah populasi, seperti yang digunakan dalam penelitian, mengacu pada semua anggota kelompok. Pada penelitian ini adalah kelompok yang menarik bagi peneliti, kelompok mana yang ingin di generalisasi hasil penelitian. Populasi target adalah populasi sebenarnya yang ingin digeneralisasikan oleh peneliti; populasi yang dapat diakses adalah populasi yang berhak digeneralisasikan oleh peneliti. (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013).

Menurut Sugiyono, (2014) Populasi adalah keseluruhan subjek/obyek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau

obyek itu. memberi pengertian populasi sebagai berikut:

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya, populasi bukan hanya orang, akan tetapi juga benda-benda yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Dari pengetahuan tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa populasi dalam penelitian meliputi segala sesuatu yang akan dijadikan subyek atau obyek penelitian yang dikehendaki peneliti. Populasi penelitian adalah atlet tenis meja binaan Kabupaten Cirebon yang berjumlah 17 orang.

### 3.3.2 Sampel

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *non random sampling* dengan pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan untuk setiap anggota populasi jumlah sampel sebanyak 17 sampel. Pengambilan kedua kelompok berpasangan dengan *multiball* menggunakan *sampling* jenuh Sugiyono, (2014) mengungkapkan sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan jumlah sampel sebanyak 8 orang di kelompok berpasangan dan 9 orang di kelompok *multiball*. Menurut (Fraenkel et al., 2013) mengemukakan bahwa *sample purposive* terdiri dari individu yang memiliki kualifikasi khusus yaitu dapat melakukan pukulan *forehand drive*. Setelah dilakukan pemilihan banyaknya sampel maka akan dibagi lagi menggunakan *purposive sampling* menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 4 orang di kelompok A1B1 dan 4 orang di kelompok A1B2 menggunakan media latihan berpasangan, 4 orang di kelompok A2B1 dan 5 orang di kelompok A2B2 yang menggunakan media *Multiball*. Pada kelompok ini peneliti tidak hanya mempelajari siapa pun yang tersedia, melainkan menggunakan penilaian mereka untuk memilih sampel yang mereka yakini, berdasarkan informasi sebelumnya, akan memberikan data yang peneliti butuhkan (Fraenkel et al., 2013) di tambah dengan satu orang peneliti, satu orang dokumentasi dan dua orang pencatat data. Pemilihan partisipan dilakukan dengan kriteria minimal sudah mampu melakukan teknik pukulan *forehand drive* pada atlet binaan PTMSI di Kabupaten Cirebon. Untuk pembagian kelompok *motor ability* tinggi dan rendah berdasarkan hasil test *zig-zag run test* yang dilakukan sebelum *pretest*.

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah konsep kata benda yang mewakili variasi dalam kelas objek, seperti kursi, jenis kelamin, warna mata, prestasi, motivasi, atau kecepatan lari. Bahkan keberanian, gaya, dan nafsu untuk hidup adalah variabel. Perhatikan bahwa anggota individu dalam kelas objek, bagaimanapun, harus berbeda atau bervariasi untuk memenuhi syarat kelas sebagai variabel (Fraenkel et al., 2013).

Dalam penelitian ini penulis menetapkan variabel-variabel yang akan dikaji sebagai pembatas terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran-penafsiran suatu istilah yang menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian yang sebenarnya.

Variabel-variabel tersebut terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat atau variabel yang mempengaruhi. Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat karena variabel bebas atau variabel yang dipengaruhi. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning* dan *motor ability* atlet dengan di treatment regulasi dirinya dengan metode latihan berpasangan dan *multiball*, atlet yang memiliki *ability* tinggi dan rendah di bagi menjadi dua kelompok, kelompok dengan latihan berpasangan sebagai control dan atlet dengan latihan *multiball* sebagai eksperimen. Sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah keterampilan pukulan *topspin* tenis meja.

#### 3.4.1 Variabel Bebas

*Self Regulated Learning* adalah suatu pendekatan pembelajaran yang memberikan keleluasaan kepada pebelajar untuk mengelola secara efektif pembelajaran sendiri dalam berbagai cara, sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Pada Penelitian ini *self regulated learning* menjadi dua kelompok yaitu kelompok bepasangan dan kelompok *multiball* Teori sosial kognitif menyatakan bahwa faktor sosial, kognitif serta faktor perilaku, memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Salah satu proses pembelajaran yang melibatkan ketiga faktor tersebut adalah *Self Regulated Learning*. (Zimmerman & Martinez-pons, 1990) menyatakan bahwa *Self Regulated Learning* merupakan konsep mengenai bagaimana seorang siswa menjadi pengatur bagi belajarnya sendiri.

*Motor Ability* pada keterampilan motorik ini dianggap mendasar dalam mengembangkan keterampilan teknis yang luar biasa pada permainan tenis meja (yaitu pukulan, kecepatan dan kelincahan). Otomatisasi latihan yang optimal dari keterampilan teknis juga memerlukan kemungkinan yang lebih baik bagi pemain untuk menjalankan strategi taktis (mis menggunakan solusi yang memadai untuk menangani tuntutan spesifik dalam suatu situasi). Kompleks keterampilan teknik tenis meja paling baik dipelajari pada usia kurang lebih 5 tahun hingga masa pertumbuhan. (Faber et al., 2016). Atlet yang terampil mungkin menggerakkan kaki dengan cepat sesuai dengan perpindahan arah bola untuk mendapatkan pukulan yang tepat, dalam hal ini latihan *footwork* sangat penting, jika atlet ingin memiliki performa yang optimal dalam pertandingan sehingga atlet dengan sendirinya sadar untuk mengatur gerakan. Pergeseran perhatian terhadap gerakan sendiri telah terbukti menyebabkan gangguan dan kesalahan motorik dengan adanya latihan maka pergerakan dengan pukulan akan sinkron dan dengan demikian tidak ada penurunan performa atlet. (Wolf et al., 2015).

### 3.4.2 Variabel Terikat

Pukulan *topspin* dihasilkan ketika raket menyerang bola dalam gerakan ke atas dan bola membuat kontak gesekan dengan karet. Ayunan dimulai dari bawah bola. (Glen Tepper, Alois Rosario, 2002) Ada empat langkah melakukan *topspin*, yaitu *ready position*, *backswing*, *forward movement* dan *follow through*.

Ada empat tipe dasar putaran untuk diterapkan pada bola: *topspin*. Semakin besar jumlah putaran yang diterapkan pada bola, semakin besar pula kurva yang terbentuk. Dengan belajar mengontrol jumlah putaran yang diterapkan pada bola, dapat mengontrol lintasan dan target pengembalian. Putaran bola yang terjadi setelah mendapatkan gesekan dari raket digambarkan pada gambar 2.3 (McAfee, 2015).

### 3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini untuk mengetahui peningkatan terhadap pukulan *topspin forehand* maka dilakukan tes akurasi yang digunakan untuk pelaksanaan teknik pukulan *forehand topspin* tenis meja. Tes akurasi ini disusun berdasarkan teknik pukulan *forehand topspin* yang baku.

Keterangan :

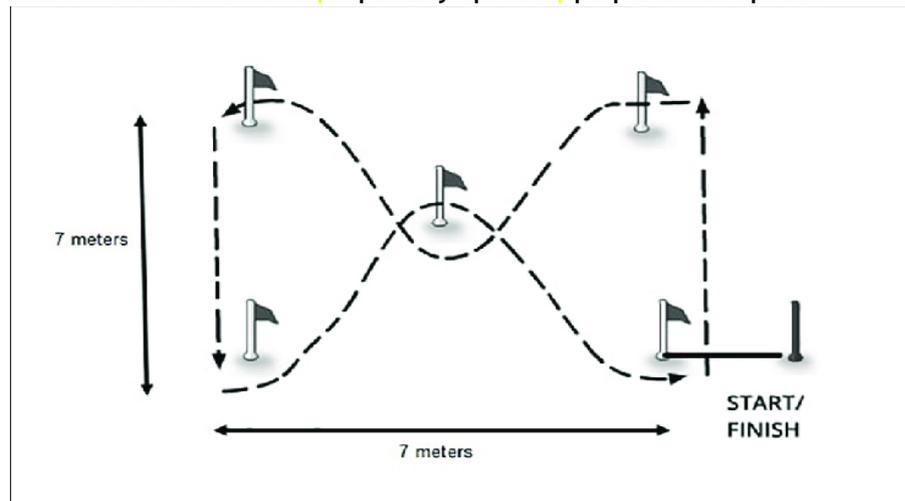
- a) Akurasi langsung dinilai (yaitu, secara real time) oleh 2 pemeriksa berpengalaman yang telah bermain tenis meja selama setidaknya 10 tahun dan karena itu terbiasa dengan lintasan bola.
- b) Prosedur berikut digunakan: Ketika bola mencapai target, 2 poin diberikan (yaitu, akurasi); 1 titik ketika bola mencapai meja tetapi tidak menyentuh target (yaitu, konsistensi); dan 0 poin ketika kesalahan dilakukan.
- c) Prosedur ini memberikan skor antara 0 dan 90 untuk setiap seri. Distribusi (yaitu persentase kesalahan, konsistensi, dan akurasi) juga dihitung. 14,20 (Mansec, Dorel, Nordez, & Jubeau, 2016)

### 3.5.1. Performa Index

Untuk mengetahui kelompok *motor ability* tinggi dan rendah, sebelum pretest dilakukannya tes zig-zag run test. Menurut Asnaldi (2019) Tes motor ability diukur dengan menggunakan Barrow Motor Ability Test yang dikutip Nurhasan dan Cholil (2007:130) dalam Kamaludin (2015:35) yaitu Barrow motor ability test yang meliputi : Zig-zag Run, petunjuk pelaksanaan tes ini akan peneliti uraikan di bawah ini:

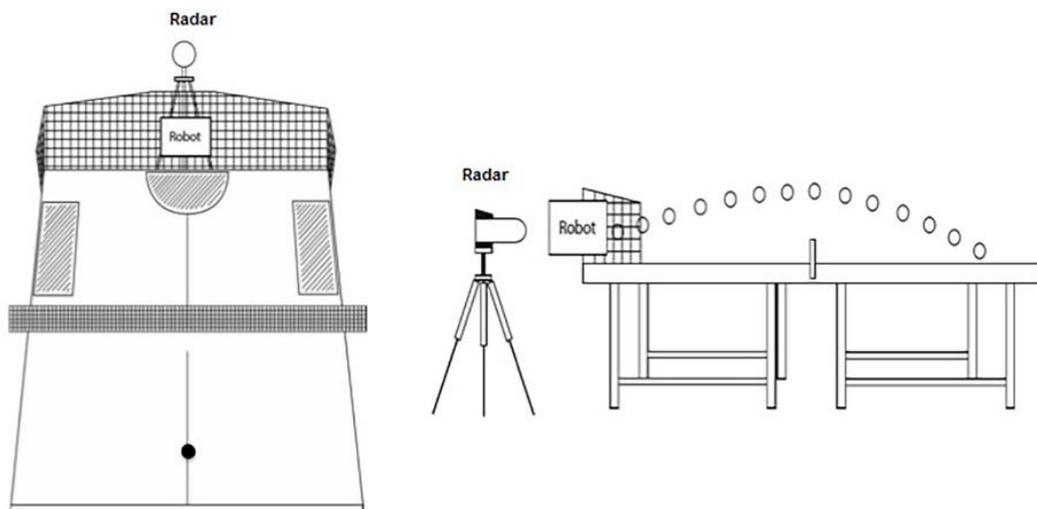
Prosedur pelaksanaan zig-zag run :

1. Peneliti memberi tanda lapangan dengan luas 7 x 7 meter, kemudian meletakkan 4 *cone* pada sudut lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan finish.
2. Letakkan 1 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan.
3. Pemain berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.
4. Ketika asisten memberi aba-aba “go” maka atlet berlari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish, tanpa menyentuh *cone* sementara asisten menjalankan *stopwatch*.



Gambar 3.1. Kelincahan dengan zig zag run test

Indeks kinerja. Untuk memperhitungkan konksi kecepatan-akurasi, 21 indeks kinerja (PI) dihitung untuk menghubungkan 2 parameter yang diukur dengan rumus berikut:  $PI = \text{kecepatan rata-rata dari seri} \times \text{akurasi} / 100$ .



**Figure 1** — Top view (left) and side view (right) of the device used during the specific test. On the left, shaded areas correspond to the 3 targets that the players had to reach and the black circle corresponds to the rebound of the ball on the table.

Gambar 3.2. Tes Accuracy *Topspin Forehand* Tenis Meja (Mansec et al., 2016)

### 3.6. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan waktu penelitian seminggu 3 kali latihan mulai pada pukul 09.00 s/d 11.00 dan sebelum dilakukan

*treatment* peneliti menggunakan *zig-zag run* test dahulu agar dapat mengetahui kelompok *motor ability* tinggi dan rendah setelah itu pada kelompok *self regulated learning* yang telah dibagi menjadi dua kelompok yaitu berpasangan dan *multibal*, lalu pada kelompok berpasangan dan *multiball* sebagai media latihan untuk meningkatkan pukulan *topspin*. Sebelum melakukan *treatment* latihan dilakukan *pretest* untuk mengetahui nilai awal. Setelah di *treatment* selama enam kali pertemuan selanjutnya akan dilakukannya *posttest*. Pada tes akurasi ini tes ini terdiri dari 45 pukulan *forehand top-spin*, yang merupakan pukulan klasik dari permainan *offensive* modern. Pemain diminta untuk memukul, bergantian tetapi dalam urutan yang sama, 3 target ditempatkan di atas meja. Ketiga target tersebut berada di lokasi strategis. Dua target persegi panjang (panjang 80 cm, lebar 20 cm) diposisikan di sisi (kanan dan kiri) meja, 20 cm dari tepi meja. Target ketiga adalah diameter setengah lingkaran 25 cm yang diposisikan di tengah meja dan dekat dengan ujungnya. Para pemain diinstruksikan untuk memukul bola karena memenangkan poin seperti yang mereka lakukan selama pertandingan resmi. Lima belas percobaan dievaluasi untuk setiap target. Bola dikirim oleh robot (*Amiicus Profesional Butterfly*) untuk memastikan karakteristik kinematik yang sama (mis., Kecepatan, penempatan, tinggi pantulan). Untuk setiap percobaan, robot mengirim bola ke tengah meja, menempatkannya sejauh 100 hingga 120 cm dari net. Bola disampaikan oleh robot pada 35 km / jam setiap 3 detik dengan efek slice.

Penilaian kinerja (yaitu, skor akurasi dan metodologi untuk menghitung indeks kinerja, jelaskan lebih lanjut) telah dijelaskan kepada subjek sebelum memulai tes. Selama tes, subjek sangat dianjurkan dan diberi informasi tentang hasil mereka untuk menjaga kewaspadaan dan konsentrasi selama prosedur (Mansec et al., 2016).

### 3.7. Analisis Pengolahan Data

Data yang di kumpulkan dari hasil tes *accuracy topspin* tenis meja dari keempat kelompok. Menggunakan Uji Homogenitas terlebih dahulu, dengan tujuan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel. Kemudian data di analisis menggunakan uji Normalitas data menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov, kemudian independen t-test digunakan untuk membandingkan *Self*

*Regulated Learning* dan *Motor ability*. Uji *two way ANOVA* digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan, interaksi *self regulated learning* dan *motor ability* dengan tingkat *motor ability* tinggi dan rendah dalam kelompok A1B1, A1B2, A2B1 dan A2B2 Dalam pengujian menggunakan SPSS Statistic 24.

Menurut (Fraenkel et al., 2013) Ketika peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara dua kelompok, mereka biasanya menggunakan teknik yang disebut analisis *univariant (ANOVA)*, yang sebenarnya adalah bentuk yang lebih umum dari *t-test* yang sesuai untuk digunakan dengan tiga atau lebih grup.

### 3.8. Program Penelitian

Berikut adalah tugas latihan untuk masing-masing kelompok menerapkan Media Latihan berpasangan dan *multiball* :

Tabel 3.2 Program Latihan

No	Tugas Latihan	
	Kelompok Mandiri(berpasangan)	Kelompok <i>multiball</i>
1	Kegiatan Awal <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Ada yang melakukan pukulan <i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan <i>topspin</i>. Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan</li> </ul>	Kegiatan Awal <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah 50 bola, dilakukan secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara <i>continue</i> selama waktu berjalan.</li> <li>• Istirahat dengan di beri arahan agar atlet meregulasi diri, (3</li> </ul>

	<p>dengan teman.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Istirahat dengan diberi arahan agar atlet dapat meregulasi diri.(3 menit)</li> </ul> <p>Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan Melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Bergantian di waktu 32 menit. Dilakukan secara berpasangan.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Pretest topspin</i></li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<p>menit)</p> <p>Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti Memotivasi atlet agar termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik yang berbeda dengan jumlah 50 bola dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit). Dilakukan secara <i>continue</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Pretest Topspin</i></li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
2	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li><i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> </ul>	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li><i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Ada yang melakukan pukulan <i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan topspin. Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan dengan teman</li> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri.(3 menit) Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</li> <li>• Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul topspin bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Bergantian di waktu 32 menit. Dilakukan secara berpasangan.</li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah 50 bola, dilakukan secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara continue selama waktu berjalan.</li> <li>• Istirahat dengan di beri arahan agar atlet meregulasi diri (3 menit) Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</li> <li>• Peneliti Memotivasi atlet agar termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan jumlah 50 bola dengan pemukul topspin bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Dilakukan secara <i>continue</i></li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
--	--	---

3	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Ada yang melakukan pukulan <i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan topspin. Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan dengan teman</li> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri.(3 menit) Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</li> <li>• Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i></li> </ul>	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit) Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah 50 bola, dilakukan secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara <i>continue</i> selama waktu berjalan.</li> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri (3 menit) Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</li> <li>• Peneliti Memotivasi atlet agar termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan jumlah 50 bola dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Dilakukan secara <i>continue</i></li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p>
---	---	--

	<p>dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul topspin bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Bergantian di waktu 32 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilakukan secara berpasangan</li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
4	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Ada yang melakukan pukulan <i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan <i>topspin</i>. Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan dengan teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri.(3 menit)</li> </ul> <p>Peneliti memotivasi atlet supaya</p>	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah 50 bola, dilakukan secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara <i>continue</i> selama waktu berjalan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan di beri arahan agar atlet meregulasi diri (3 menit)</li> </ul> <p>Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti Memotivasi atlet agar</li> </ul>

	<p>berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul topspin bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Bergantian di waktu 32 menit. Dilakukan secara berpasangan.</li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<p>termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan jumlah 50 bola dengan pemukul topspin bergerak <i>horizontal</i> (65 menit)</p> <p>Dilakukan secara <i>continue</i></p> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
5	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Ada yang melakukan pukulan <i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan <i>topspin</i>.</p>	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah bola 50 bola, secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara <i>continue</i></p>

	<p>Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan dengan teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri.(3 menit)</li> <li>• Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit)</li> </ul> <p>Bergantian di waktu 32 menit. Dilakukan secara berpasangan.</p> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<p>selama waktu berjalan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan di beri arahan agar atlet meregulasi diri (3 menit)</li> </ul> <p>Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti Memotivasi atlet agar termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan jumlah 50 bola dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit)</li> </ul> <p>Dilakukan secara <i>continue</i></p> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
6	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> ( 5 menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5 menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Ada yang melakukan pukulan</p>	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Warming up statis</i> (5menit)</li> <li>• <i>Warming up dinamis</i> (5menit)</li> </ul> <p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pukulan bayangan dengan melakukan perpindahan gerak kaki secara <i>horizontal</i> (5 menit)</li> <li>• <i>Stroke forehand topspin</i> (30 menit)</li> </ul> <p>Dilakukan dengan media latihan <i>multiball</i> dengan jumlah bola 50</p>

<p><i>topspin</i> dan ada yang melakukan pukulan <i>block</i> untuk pengembalian pukulan <i>topspin</i>. Lakukan pukulan secara bergantian di waktu 15 menit. Dilakukan secara berpasangan dengan teman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan diberi arahan agar atlet meregulasi diri.(3 menit)</li> <li>• Meningkatkan kualitas rasa percaya diri, motivasi, kemandirian belajar, dan keterampilan dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit) Bergantian di waktu 32 menit. Dilakukan secara berpasangan.</li> </ul> <p>• <i>Posttest forehand topspin</i></p> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>	<p>bola, secara bergantian setelah melakukan pukulan sebanyak 50 kali dilakukan secara <i>continue</i> selama waktu berjalan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istirahat dengan di beri arahan agar atlet meregulasi diri (3 menit) Peneliti memotivasi atlet supaya berhasil melakukan pukulan <i>topspin</i> dan gerakan yang benar dan posisi siap serta tidak putus asa.</li> <li>• Peneliti Memotivasi atlet agar termotivasi dalam latihan untuk mengembangkan kemampuannya dengan melakukan pukulan <i>forehand topspin</i> dengan diarahkan bola ke 2 titik dengan jumlah 50 bola dengan pemukul <i>topspin</i> bergerak <i>horizontal</i> (65 menit)</li> </ul> <p>Dilakukan secara <i>continue</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Posttest forehand topspin</i></li> </ul> <p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cooling down</i> (4 menit)</li> <li>• Rileksasi (3 menit)</li> </ul>
--	--