BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Dan Desain Penelitian

3.1.1 Metode Penelitian

Berbagai metode penelitian memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan juga tujuannya masing-masing. Metode menurut Sugiyono (dalam Amiruddin dkk., 2019, hlm. 278) "merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2007) mengungkapkan bahwa dimana salah satu ciri khas metode eksperimen adalah adanya hubungan sebab-akibat. Hal serupa juga diungkapkan oleh Siyoto dan Ali (2015, hlm. 23) metode eksperimen adalah "metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara satu variabel dengan lainnya (variabel X dan variabe Y)".

Dalam penelitian ini menggunakan jenis *pre-eksperimen* yang mana hanya ada satu kelompok saja atau tidak ada kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan *drill* terhadap teknik *backhand* dalam pemainan bulutangkis siswa SD. Penelitian ini memiliki variabel bebas latihan *drill* dan variabel terikat yaitu teknik *backhand* pada permainan bulutangkis.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain adalah sebuah rancangan yang akan digunakan untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Menurut Arifin (dalam Febriasnyah dkk., 2020) desain penelitian adalah suatu rancangan yang berisi langkah dan tindakan yang akan dilakukan tentang masalah yang diteliti dan disimpulkan secara faktual. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (dalam Rosdianto., dkk 2017, hlm. 56) "sampel penelitian diberi perlakuan (*treatment*) selama waktu tertentu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest Postest".* Selanjutnya menurut Hardianto & Baharuddin (2019, hlm. 28) "*One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding".

Hal ini sejalan dengan tujuan dalam penelitian ini yang berupaya meningkatkan teknik *backhand* menggunakan latihan *drill* siswa SD kelas VI dalam permainan bulutangkis. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat desain penelitian dibawah ini:

O1 X O2

Gambar 3.1 *One-Group Pretest-Posttest Design*
Sumber: Siyoto & Ali (2015)

Keterangan:

O1 : *Pretest*

X : Variabel bebas/ *treatment*

O2 : *Posttest*

3.2 Partisipan

Sebelum peneliti akan melakukan penelitian di SD, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada pihak kepala sekolah dan guru-guru termasuk guru PJOK melalui pembicaraan secara langsung di sekolah untuk memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di SDN Magung 01. Berdasarkan observasi awal peneliti, untuk kondisi sosial dan ekonomi di SDN Magung 01 sangat strategis dan sebagian besar masyarakatnya memperhatikan tentang dunia pendidikan dan olahraga.

Adapun beberapa pihak yang mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu peneliti, dosen pembimbing, kepala sekolah, guru PJOK, pelatih ekstrakurikuler dan juga siswa. Oleh sebab itu, seluruh pihak harus bekerja sama untuk kelancaran penelitian ini.

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Magung 01 yang bertempat di Jl. Moch Ramdan No. 103 Desa Mekarsari Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung Jawa Barat 40381. Peneliti memilih sekolah ini karena tidak jauh dari domisili peneliti dan juga peneliti alumni dari sekolah ini, sehingga peneliti merasa harus memilih sekolah ini sebagai upaya kontribusi dalam peningkatan mutu dan kualitas sekolah. Selain itu, di SDN Magung 01 terdapat ekstrakurikuler bulutangkis, sehingga sejalan dengan tujuan dari penelitian yang akan dilaksanakan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah jadwal seluruh rangkaian penelitian yang sudah dilaksanakan. Adapun waktu penelitian ini dimulai dari awal bulan sampai pertengahan bulan tahun 2022. Untuk lebih jelasnya terdapat tabel jadwal penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan Penelitian																											
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Jun				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Perizinan ke SD, observasi																												
3	Pembuata Proposal																												
4	Seminar Proposal																												
5	Revisi Hasil Seminar																												
6	Bimbingan sebelum pelaksanaan																												
7	Tes Awal																												
8.	Pelaksanaan dan tes akhir																												
8	Pengolahan dan Analisis Data																												
9	Penyusunan dan Revisi																												

10	Pemantapan																												
11	Sidang Skripsi																												

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

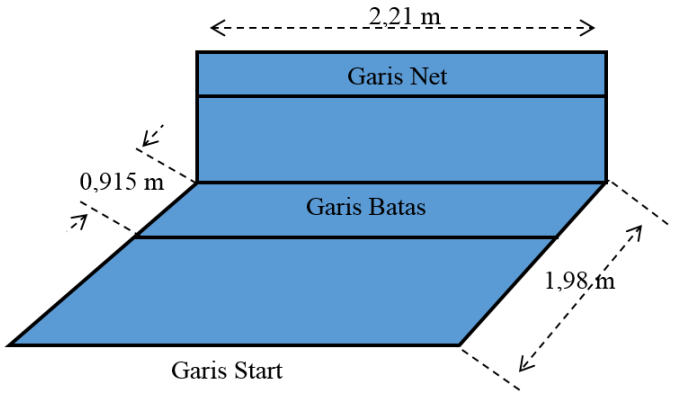
Dalam sebuah penelitian tentu saja memerlukan bahan uji coba dengan tujuan tertentu. Salah satu bahan yang diperlukan dalam penelitian adalah populasi. Menurut Siyoto & Ali (2015, hlm. 55) "populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Selanjutnya menurut Abdullah (2015) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti, dan pada populasilah nanti hasil penelitian diperlukan. Kemudian menurut Sarwono (2006, hlm. 189) mengungkapkan bahwa "populasi sebagai seperangkat unit analisis yang lengkap yang sedang diteliti". Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakulikuler bulutangkis yaitu berjumlah 20 siswa.

3.3.2 Sampel

Dari sekian banyak populasi yang ada, tentu saja peneliti memerlukan sampel untuk terlaksananya penelitian ini. Menurut Siyoto & Ali (2015, hlm. 55) "sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya". Selanjutnya menurut Mundir (2013, hlm. 160) menyatakan bahwa "Sampel yang dipilih harus representatif, artinya benar-benar dapat mewakili populas". Teknik *sampling* yang akan digunakan adalah teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan ketentuan. Adapun ketetntuannya yaitu (1) Memiliki keaktifan dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis lebih dari 75%, (2) Berdasarkan rekomendasi pelatih ekstrakulikuler, (3). Memperhatikan rentang usia 10-12 tahun. Jumlah sampel yang peneliti dapatkan adalah 12 sampel yang terdiri dari 4 orang laki-laki dan 8 orang perempuan.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Siyoto dan Ali (2015, hlm. 66) "menyusun instrumen pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti". Adapun yang peneliti pilih untuk melakukan *pretest* dan *posttest* yaitu Tes *Wall Volley* dalam buku Nurhasan & Cholil (2014, hlm. 230) tes ini pertama kali diperkenalkan oleh Miller pada tahun 1951**.** Adapun di bawah ini gambar dan keterangan dari Tes *Wall Volley* yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.*2 Test Wall Volley*
Sumber: Nurhasan & Cholil (2014, hlm. 230)

Keterangan:

a. Garis net : selebar 2,21 cm pada tembok, berjarak 1,525 m diatas dan sejajar dengan lantai.
b. Garis star pada lantai, sejajar dengan tembok serta berjarak 1,98 m.
c. Garis batas pada lantai berjarak 0,915 m dari tembok dan sejajar dengan garis start.

Adapun hal-hal yang harus diperiapkan untuk melaksanakan tes *wall volley* yaitu sebagai berikut:

1) Perlengkapan
   a. Raket
   b. Shuttlecock
   c. Dinding pantul
   d. Tali

e. Formulir dan alat tulis

2) Petugas Tes sebanyak 2 orang, di antaranya:

a. Satu orang menghitung waktu dan mengawas jalannya tes

b. Satunya menghitung skor dan menulisnya.

3) Persiapan yang dilakukan siswa

Siswa diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh peneliti.

4) Memulai tes

a. Seluruh sampel melakukan teknik *backhand* selama 30 detik

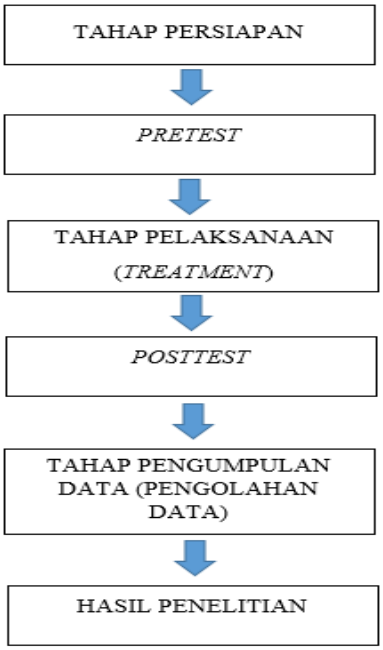
b. Melakukan teknik *backhand* yang dipantulkan ke dinding pantul selama 30 detik dan diberikan tiga kali kesempatan.

c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

d. Hasil dari tes *wall volley* selama 30 detik dan tiga kali kesempatan akan diambil datanya untuk diolah.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan yang akan dilalui oleh peneliti untuk mendapatkan hasil dari penelitian yang dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest posttest* yang berarti ada kelompok yaitu kelompok eksperimen. Ada beberapa tahapan yang akan dilalui yairu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengumpulan data.



Gambar 3.3 Prosedur Penelitian

3.5.1 Tahapan Persiapan

a. Mencari sumber-sumber rujukan bahan penelitian.

b. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian dan melakukan observasi ke SDN Magung 01.

3.5.2 Tahapan Pelaksanaan

a. Perkenalan kepada seluruh sampel bahwa akan diadakannya program latihan *drill* yang diberikan oleh peneliti.

b. Terlebih dahulu melakukan pemanasan melalui permainan atau pemanasan statis dan dinamis.

c. Melakukan tes awal atau *pretest* kepada seluruh sampel.

d. Pemberian beberapa *treatment* kepada seluruh sampel.

e. Pemberian tes akhir atau *posttest* kepada seluruh sampel.

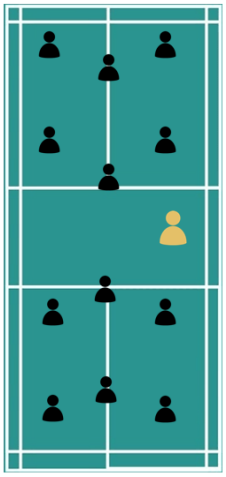
3.5.3 Program Latihan

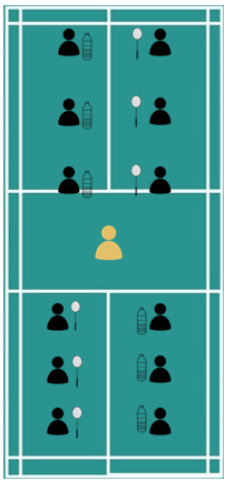
Ttreatment atau perlakuan berupa latihan *drill* yang dilakukan selama 12 pertemuan dengan 6 jenis latihan yang berarti 1 jenis latihan dilakukan 2 kali pertemuan. Adapun program latihannya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2

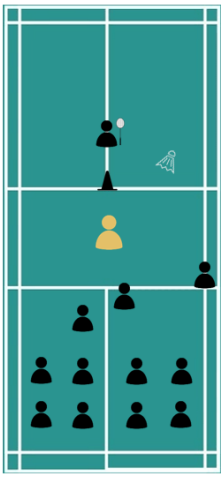
Program Latihan

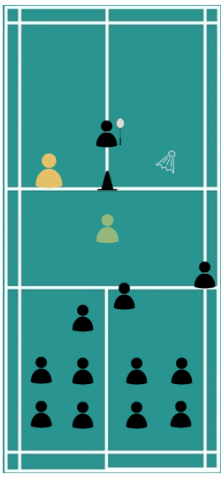
Sesi : 1 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Botol air mineral 300 mL, Raket, *Shuttlecock***

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	15 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan
2.	**Latihan Inti**	25 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa : Peneliti	**Latihan 1** Permainan individu simulasi melakukan teknik *backhand* dengan botol minum berisi air 300 mL: a) Setiap siswa melakukan simulasi latihan teknik *backhand* dengan botol air mineral 300 mL yang dilakukan selama 30 detik 3 repetisi. b) Setiap siswa diberi istirahat diberi istirahat setiap repetisi. **Latihan 2** Permainan secara berpasangan: a) Setiap siswa berpasangan yang satu melakukan simulasi latihan teknik *backhand* dengan botol air mineral 300 mL dan yang satu

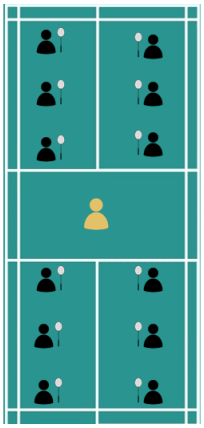
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan dengan botol air. : Siswa yang melakukan pukulan *shadow* dengan raket. : Peneliti	latihan menggunakan raket tetapi memukul dengan bayangan/*Shadow* yang dilakukan selama 30 detik 3 repetisi. b) Setiap siswa bergiliran alat latihan yang digunakan. c) Setiap siswa diberi istirahat diberi istirahat setiap repetisi.
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

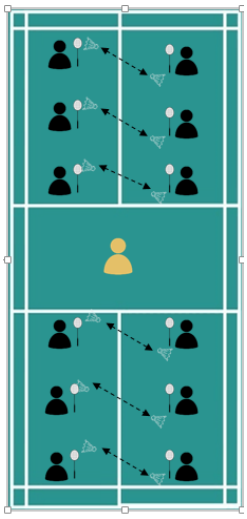
Sesi : 2 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Raket dan *Shuttlecock***

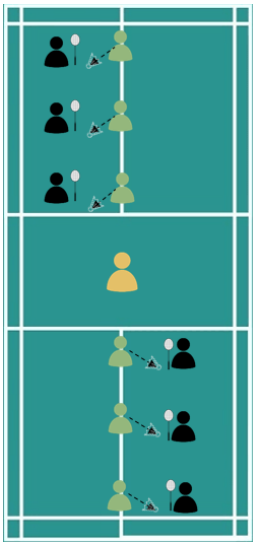
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan *sprint* pendek.
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	**Latihan 1** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* selama 2 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*

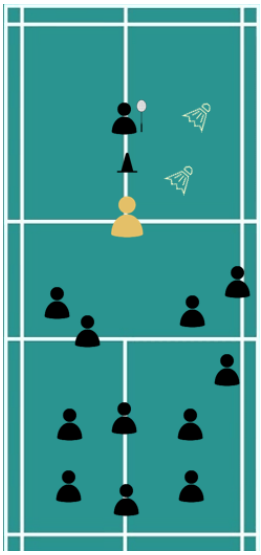
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang mengawas. : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.* : Siswa yang melemparkan *shuttlecock.*	**Latihan 2** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan oleh temannya dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* dan 2 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang untuk mengumpulkan *shuttlecock.*
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.

4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

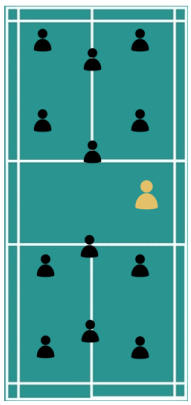
Sesi : 3 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**			**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Raket, *Shuttlecock***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	15 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari *zig-zag* dan *stroke*
2.	**Latihan Inti**	25 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan pukulan *shadow* dengan raket. : Peneliti yang mengawas.	**Latihan 1** Permainan secara berpasangan: a) Setiap siswa berpasangan yang satu melakukan simulasi memukul bola dengan bayangan/*shadow* yang dilakukan selama 30 detik 2 repetisi. b) Setiap siswa diberi istirahat diberi istirahat setiap repetisi.

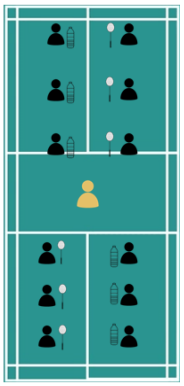
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan teknik *backhand*. : Arah pukulan : Peneliti yang mengawas.	**Latihan 2** Permainan secara berpasangan yaitu setiap siswa berpasangan melakukan teknik *backhand* selama 5 menit 2 repetisi.
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

Sesi : **4** **Jumlah siswa** : **12** **Hari/Tanggal** : **Waktu** : **13.00 – 14.00**		**Sasaran** : ***Backhand*** **Siswa** : **SDN Magung 01** **Cabang OR** : **Bulutangkis** **Peralatan** : **Tali, raket dan *shuttlecock***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *zig-zag*
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan. : Peneliti yang mengawas. : Siswa yang memegang bola gantung. : Bola gantung	**Latihan 1** Latihan *backhand* dengan bola gantung yaitu Setiap siswa berpasangan dan bergiliran memukul bola yang diikat tali dan dipegang oleh salah seorang temannya selama 30 detik 2 kali repetisi.

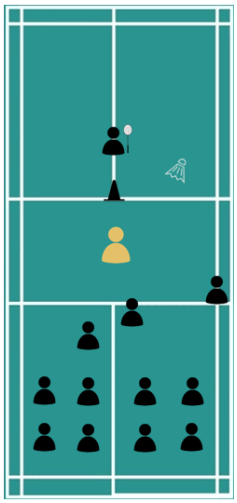
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	**Latihan 2** Latihan *backhand* dengan bola bergerak secara acak: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti secara acak ke arah *backhand* dan harus menggunakan teknik *backhand* 10 bola dan 2 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.

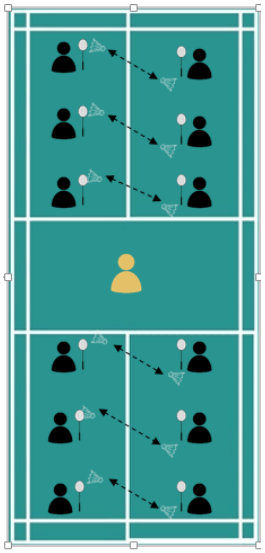
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

Sesi : 5 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**			**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Botol air mineral 600 mL raket dan *shuttlecock***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *zig-zag*
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa : Peneliti	**Latihan 1** Permainan individu simulasi melakukan teknik *backhand* dengan botol minum berisi air 300 mL: a) Setiap siswa melakukan simulasi latihan teknik *backhand* dengan botol air mineral 600 mL yang dilakukan selama 30 detik 3 repetisi. b) Setiap siswa diberi istirahat diberi istirahat setiap repetisi.

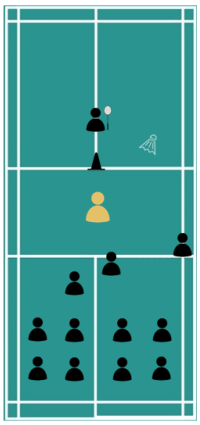
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan dengan botol air. : Siswa yang melakukan pukulan *shadow* dengan raket. : Peneliti	**Latihan 2** Permainan secara berpasangan: a) Setiap siswa berpasangan yang satu melakukan simulasi latihan teknik *backhand* dengan botol air mineral 600 mL dan yang satu latihan menggunakan raket tetapi memukul dengan bayangan/*Shadow* yang dilakukan selama 30 detik 3 repetisi. b) Setiap siswa bergiliran alat latihan yang digunakan. c) Setiap siswa diberi istirahat diberi istirahat setiap repetisi.
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

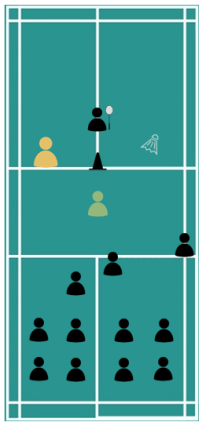
Sesi : 6 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Corong, raket dan *shuttlecock***

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *sprint* pendek.
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.*	**Latihan 1** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* selama 4 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*

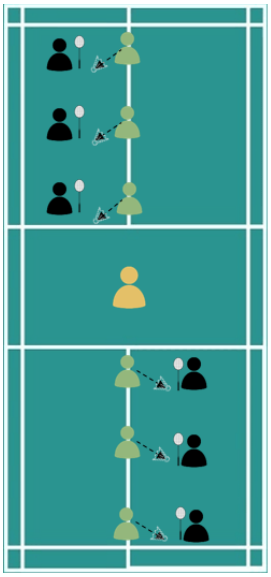
			: Siswa yang bermain dan mengumpulkan *shuttlecock*. **Latihan 2**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan teknik *backhand*. : Arah pukulan : Peneliti yang mengawas.	**Latihan 2** Permainan secara berpasangan yaitu setiap siswa berpasangan melakukan teknik *backhand* selama 5 menit 3 repetisi.
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti. b) Diberikan motivasi dn berd'oa c)

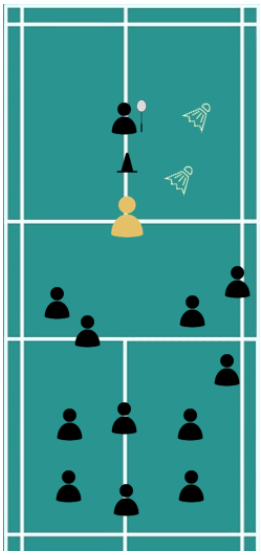
Sesi : 7 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Corong, raket dan *shuttlecock***

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *zig-zag*
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	**Latihan 1** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* selama 3 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*

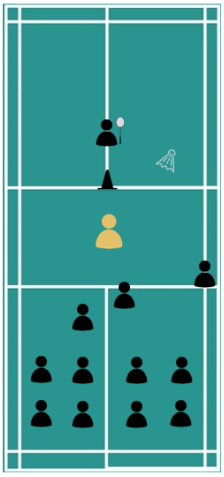
			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang mengawas. : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.* : Siswa yang melemparkan *shuttlecock.*	**Latihan 2** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan oleh temannya dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* dan 2 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang untuk mengumpulkan *shuttlecock.*
3.	***Game***	15 menit		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya dan berdo'a.

Sesi : 8 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Tali, raket dan *shuttlecock***

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *zig-zag*
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan. : Peneliti yang mengawas. : Siswa yang memegang bola gantung. : Bola gantung	**Latihan 1** Latihan *backhand* dengan bola gantung yaitu Setiap siswa berpasangan dan bergiliran memukul bola yang diikat tali dan dipegang oleh salah seorang temannya selama 1 menit detik 4 kali repetisi.

			Latihan 2  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	**Latihan 2** Latihan *backhand* dengan bola bergerak secara acak: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti secara acak ke arah *backhand* dan harus menggunakan teknik *backhand* 10 bola dan 3 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.

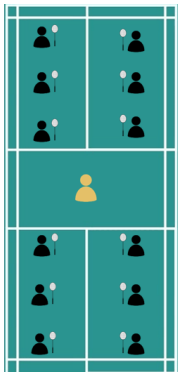
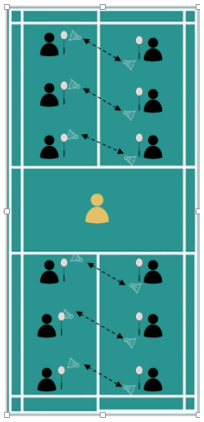
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti. b) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

Sesi : 9 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**			**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Raket dan *Shuttlecock***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan *sprint* pendek.
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.*	**Latihan** Latihan individu memukul bola dengan teknik *backhand*: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti dengan teknik *backhand* 10 *shuttlecock* selama 5 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*

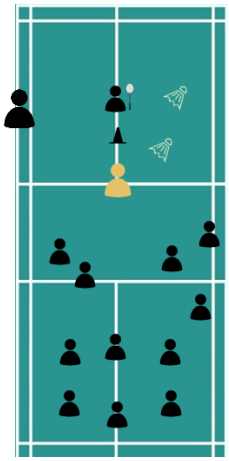
			: Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** c) Pendiginan d) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

Sesi : 10 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**	**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Raket, *Shuttlecock***

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Inti	Catatan
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	15 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari *zig-zag* dan *stroke*

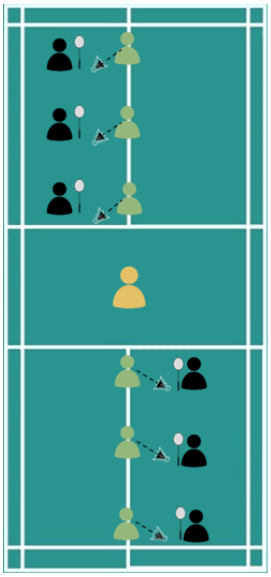
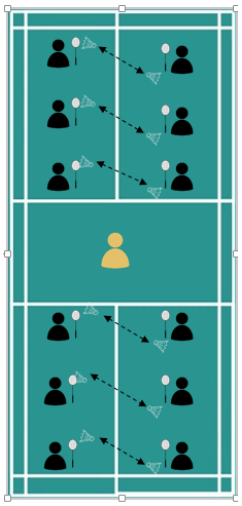
2.	**Latihan Inti**	25 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan pukulan *shadow* dengan raket. : Peneliti yang mengawas. **Latihan 2**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan teknik *backhand*. :Arah pukulan : Peneliti yang mengawas.	**Latihan 1** Permainan secara berpasangan yaitu setiap siswa berpasangan yang satu melakukan simulasi memukul bola dengan bayangan/*shadow* yang dilakukan selama 1 menit 4 repetisi. **Latihan 2** Permainan secara berpasangan yaitu setiap siswa berpasangan melakukan teknik *backhand* selama 5 menit 3 repetisi.

3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendigina b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

Sesi : 11 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**			**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Corong, raket dan *shuttlecock***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** a) Membariskan dan Berdoa b) Penjabaran Materi c) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *zig-zag*
2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan**  Keterangan:	**Latihan** Latihan *backhand* dengan bola bergerak secara acak: a) Setiap siswa bergiliran memukul bola yang dilemparkan peneliti secara acak ke arah *backhand* dan harus menggunakan teknik *backhand*

			: Siswa yang melakukan latihan *backhand.* : Pembatas gerakan. : Titik lemparan jatuhnya *shuttlecock.* : Peneliti yang melemparkan *shuttlecock.* : Siswa yang menunggu dan mengumpulkan *shuttlecock.*	10 bola dan 5 repetisi. b) Siswa yang belum dan sudah kebagian menunggu giliran berada di belakang peneliti untuk mengumpulkan *shuttlecock.*
3.	***Game***	15 menit		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti b) Diberikan motivasi dan berdo'a.

Sesi : 12 **Jumlah siswa : 12** **Hari/Tanggal :** **Waktu : 13.00 – 14.00**			**Sasaran : *Backhand*** **Siswa : SDN Magung 01** **Cabang OR : Bulutangkis** **Peralatan : Tali, raket dan *shuttlecock,***	
No	**Materi Latihan**	**Waktu**	**Formasi Inti**	**Catatan**
1.	**Pendahuluan** d) Membariskan dan Berdoa e) Penjabaran Materi f) Pemanasan	10 Menit	O X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Pemanasan statis dan dinamis. b) Lari mengelilingi lapangan dan lari *sprint* pendek.

2.	**Latihan Inti**	30 Menit	**Latihan 1**  Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan. : Peneliti yang mengawas. : Siswa yang memegang bola gantung. : Bola gantung. **Latihan 2** 	**Latihan 1** Latihan *backhand* dengan bola gantung yaitu Setiap siswa berpasangan dan bergiliran memukul bola yang diikat tali dan dipegang oleh salah seorang temannya selama 1 menit detik 5 kali repetisi. **Latihan 2** Permainan secara berpasangan yaitu setiap siswa berpasangan melakukan teknik *backhand* selama 5 menit 3 repetisi.

			Keterangan: : Siswa yang melakukan latihan teknik *backhand*. : Arah pukulan : Peneliti yang mengawas.	
3.	***Game***	15		Setiap siswa bermain ganda untuk mengaplikasikan hasil latihan.
4.	**Penutup** a) Pendiginan b) Berdoa	5 Menit	O X X X X X X X X Keterangan: O : Peneliti X : Siswa	a) Melakukan pendinginan setelah latihan yang dibimbing oleh peneliti. b) Diberikan motivasi dan jadwal latihan berikutnya. c) Berdoa dipimpin oleh salah seorang siswa.

3.5.4 Tahap Pengumpulan Data

Dalam tahapan ini data yang terkumpul adalah data kuantitatif hasil dari tes awal (*pretest*) dilakukan observasi sebelum diberikan *treatment* menggunakan tes *wall volley*. Kemudian partisipan diberikan *treatment* yaitu latihan *drill* Pengumpulan data akhir yaitu *posttest* dengan menggunakan kembali test *wall volley*. Setelah itu, penarikan data akan diolah dan akan dibuat kesimpulan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

3.6 Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Data yang diisnginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu

tes awal (*pre-test*) tes *wall volley* sebelum melakukan latihan drill dan tes akhir (*post-test*) ketepatan tes *wall volley* setelah melakukan perlakuan selama 10 kali pertemuan.

3.6.1 Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji *Saphiro Wilk* dengan bantuan *software* statistika (SPSS) edisi 25 *for windows*. Alasan peneliti memilih uji *Saphiro Wilk*, karena sampel kurang dari 50 dan juga untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung > 0,05 , maka data dinyatakan berdistribusi normal dan apabila sig. Hitung < 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal. Adapun langkah-langkah di *Software* SPSS nya yaitu sebagai berikut:

1) Buka aplikasi *SPSS* 25.
2) Buat menu *variable*, klik di bagian *variable view*.
3) Isi nama *variable* dibagian "*name"* yaitu variabel x dan y.
4) Kolom pertama diberi nama *pretest*, dan kolom kedua dengan *posttest.*
5) Masukkan kedua data kedalam baris yang disesuaikan dengan namanya.
6) Klik data *view*, lalu klik menu *Analyze* > *Descriptive Statistics* > *Explore*
7) Setelah tampil menu *Explore*, pindahkan semua data ke kotak *dependent list.*
8) Kemudian klik Plots dan centang kotak *Normality plots* > *continue*
9) Klik "OK".
10) Tabel uji normalitas dapat dilihat di tampilan *Output*

3.6.2 Pengujian Hipotesis

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui berbeda tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka tidak ada pengaruh dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan terdapat pengaruh. Analisis data penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum diberikan perlakuan dan sudah diberikan perlakuan, maka dilakukanlah uji hipotesis. Adapun peneliti mengajukan hipotesis yaitu sebagai berikut:

H0 = Tidak terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap teknik *backhand* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VI SDN Magung 01.

H1 = Terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap teknik *backhand* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VI SDN Magung 01.

1. Uji Hipotesis Kesatu

Untuk uji hipotesis kesatu yaitu untuk menjawab rumusan masalah yang pertama yaitu "Apakah terdapat pengaruh latihan drill terhadap teknik backhand dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VI SDN Magung 01?". Apabila dari data yang berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T Test.* Adapun berikut langkah-langkah uji *Paired Sample T* Test di SPSS 25 *for windows*:

a) Buka aplikasi *SPSS* 25.
b) Buat menu *variable*, klik di bagian *variable view*.
c) Isi nama *variable* dibagian "*name"* yaitu variabel x dan y.
d) Kolom pertama diberi nama *pretest*, dan kolom kedua dengan *posttest.*
e) Masukkan kedua data kedalam baris yang disesuaikan dengan namanya.
f) Klik data *view*, lalu klik menu *Analyze* > *Compare Means* > *Paired Samples T-Test*.
g) Setelah tampil menu *Paired Samples T-Test*, pindahkan data *pretest* ke variabel 1 dan data *posttest* ke variabel 2.
h) Klik "OK".
i) Tabel uji *Paired Samples T-Test* dapat dilihat di tampilan *Output*

2. Uji Hipotesis Kedua

Uji regresi linear dengan mencari nilai R *Square* dilakukan untuk menjawab salah satu pertanyaan di rumusan masalah yaitu "Seberapa besar pengaruh latihan *drill* dalam meningkatkan teknik *backhand* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VI SDN Magung 01", dengan dilakukannya uji ini maka akan diperoleh hasil persentase seberapa besar pengaruh dari hasil latihan *drill* terhadap teknik *backhand*. Untuk uji R *Square* peneliti menggunakan bantuan *software* statistika (SPSS) edisi 25 *for windows*.

Adapun berikut langkah-langkah uji Regresi Linear di SPSS 25 *for windows*:

1) Buka aplikasi *SPSS* 25.
2) Buat menu *variable*, klik di bagian *variable view*.
3) Isi nama *variable* dibagian "*name"* yaitu variabel x dan y.
4) Kolom pertama diberi nama *pretest*, dan kolom kedua dengan *posttest.*
5) Masukkan kedua data kedalam baris yang disesuaikan dengan namanya.
6) Klik data *view*, lalu klik menu *Analyze* > *Regression* > *Explore*
7) Setelah tampil menu *Linear Regression*, pindahkan data *pretest* ke kotak *dependent* dan *Postest* ke *independent.*
8) Klik "OK".
9) Tabel uji R *Square* dapat dilihat di tampilan *Output*