

**PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN  
LOB *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Zakia El Hawa  
NIM 14601241002

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

# **PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN LOB *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN**

Oleh:  
Zakia El Hawa  
NIM. 14601241002

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan

Penelitian merupakan penelitian *pre-eksperimental design*. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 46 anak. Sampel pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Clear Test*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Kata Kunci : gaya cakupan, ekstrakurikuler, bulutangkis

***THE INFLUENCE OF INCLUSION STYLE ON FOREHAND  
LOB STROKE OF BADMINTON EXTRACURRICULAR  
PARTICIPANTS IN STATE JUNIOR  
HIGH SCHOOL OF 2 KALASAN***

By :  
Zakia El Hawa  
NIM. 14601241002

***ABSTRACT***

*The objective of this study is to determine the influence of inclusion style on forehand lob stroke of badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan.*

*This present research is pre-experimental design. The method used in this research is one group pretest-posttest design. The populations of this study are badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan which amounted to 46 students. The sample of this study is 20 students of badminton extracurricular in state junior high school of 2 Kalasan. The technique of sampling in this study is random sampling. The instrument used is Clear Test. The analytical technique used t-test analysis.*

*The result of this study indicates that there is significant influence of inclusion style to the lob forehand stroke of badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan. The Mean Difference and Mean pretest show figure of 14,35 and 50,25. It indicates that the implementation of inclusion style in badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan are able to perform better change for about 28.56% in increasing forehand lob stroke ability compare to before being treated.*

*Keywords: inclusion style, extracurricular, badminton*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zakia El Hawa

NIM : 14601241002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Gaya Cakupan Terhadap Pukulan Lob  
*Forehand* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP  
Negeri 2 Kalasan.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau

diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata

penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 26 Februari 2018

Yang menyatakan,



Zakia El Hawa

NIM 14601241002

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN  
LOB *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN**

Disusun oleh:

Zakia El Hawa  
NIM 14601241002

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

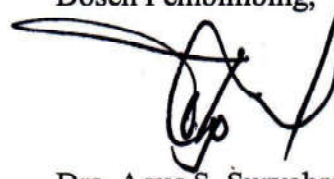
Yogyakarta, 26 Februari 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd.  
NIP. 195812171988031001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN  
LOB *FOREHAND* PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN**

Disusun oleh:

Zakia El Hawa  
NIM. 14601241002

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Maret 2018

**TIM PENGUJI**

Nama

Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd  
Ketua Penguji/Pembimbing

Heri Yogo Prayadi, M.Or  
Sekertaris Penguji

Drs. A.M. Bandi Utama, M.Pd  
Penguji

Tanda tangan

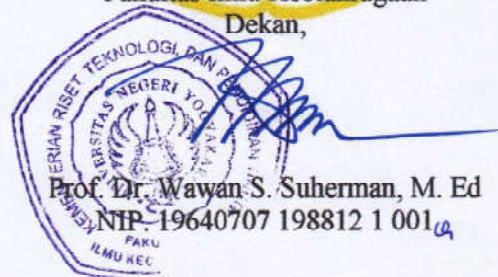
Tanggal

6/4 2018

6/4/2018

5/4 2018

Yogyakarta, April 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Aksi tindakan yang terkecil sekalipun lebih baik daripada hanya sekedar keinginan yang terbesar (John Burroughs).
2. Terkadang kita lupa bahwa kebahagiaan bukanlah hasil dari mendapatkan sesuatu yang kita miliki, tapi lebih pada menyadari dan menghargai apa yang kita miliki (Fraderick Keonig).
3. Keberhasilan adalah kemampuan untuk melewati dan mengatasi dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat (Winston Chuchill).
4. Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh (Confusius).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, karya terbaikku ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Muhammad Yunanta dan Daryantiwi yang senantiasa memberikan doa dan dukungan dalam bentuk apapun, motivasi, semangat, bimbingan, nasihat serta segala pengorbanannya.
2. Kakak saya Anggun Liris Perdani yang selalu memberikan support dan doa



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.” dapat diselesaikan dengan lancar. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd., selaku Ketua Penguji, Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or., Sekretaris Penguji, dan Bapak Drs. A.M. Bandi Utama, M.Pd Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua program studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri, yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.

5. Tejo Iswati, S.Pd.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kalasan yang telah member ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMP Negeri 2 Kalasan yang telah member bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 26 Februari 2018

Penulis,

Zakia El Hawa

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga.....	8
a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga .....	8
b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga .....	9
c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	11
d. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	13
2. Tujuan Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.....	15
3. Gaya Mengajar Cakupan .....	16
a. Kelebihan Gaya Mengajar Cakupan .....	17
b. Kekurangan Gaya Mengajar Cakupan .....	18
4. Gaya Mengajar Komando .....	23
a. Kelebihan Gaya Mengajar Komando.....	25
b. Kekurangan Gaya Mengajar Komando.....	25
5. Permainan Bulutangkis.....	26
a. Peralatan dan Fasilitas .....	27
b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis.....	31
6. Karakteristik Peserta Didik SMP .....	38
a. Perkembangan Fisik .....	39
b. Perkembangan Kognitif.....	40
c. Perkembangan Psikososial .....	41

7. Gaya Mengajar Cakupan Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan Bulutangkis.....	42
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Pikir.....	48
D. Hipotesis Penelitian.....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
1. Tempat Penelitian.....	52
2. Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
1. Populasi Penelitian.....	52
2. Sampel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	53
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	54
1. Instrumen Penelitian.....	54
2. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	60
1. Uji Prasyarat.....	60
2. Uji Hipotesis.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Deskripsi Tingkat Kemampuan Pukulan Lob <i>forehand Pretest</i> .....	62
2. Deskripsi Tingkat Kemampuan Pukulan Lob <i>forehand Posttest</i> .....	63
B. Hasil Uji Prasyarat.....	65
1. Uji Normalitas.....	65
2. Uji Homogenitas.....	65
C. Analisis Data.....	66
D. Pembahasan.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	71
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	71
C. Saran-saran.....	72
D. Keterbatasan Penelitian.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Lembar Tugas Gaya Cakupan .....	22
Tabel 2. Contoh Push Up dengan Berbagai Level Kesulitan .....	23
Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Lob forehand Pretest</i>	62
Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Lob forehand Pretest</i> .....	63
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Lob forehand Posttest</i>	63
Tabel 6. Kelas Interval Tingkat Kemampuan Pukulan <i>Lob forehand Posttest</i> .....	64
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	65
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....	66
Tabel 9. Uji T .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Falsafah Gaya Mengajar Cakupan .....	19
Gambar 2. Net dan Tiang .....	28
Gambar 3. Kok ( <i>Shuttlecock</i> ) .....	29
Gambar 4. Raket .....	29
Gambar 5. Lapangan Bulutangkis .....	30
Gambar 6. Pegangan <i>Backhand</i> .....	32
Gambar 7. Pegangan <i>Forehand</i> .....	33
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir .....	49
Gambar 9. Desain Penelitian .....	51
Gambar 10. Lapangan <i>Clear Test</i> .....	55
Gambar 11. Lapangan <i>treatment</i> .....	57
Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Pukulan Lob <i>forehand Pretest</i> ...	63
Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Pukulan Lob <i>forehand Posttest</i> ..	64
Gambar 14. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	77
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL .....	78
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Pita Ukur atau Meteran .....	79
Lampiran 4. Daftar Nama Peserta Didik .....	80
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	81
Lampiran 6. Petunjuk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	82
Lampiran 7. Program Penelitian.....	84
Lampiran 8. Data Penelitian.....	96
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 2 Kalasan .....	98
Lampiran 10. Deskriptif Statistik .....	99
Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas .....	101
Lampiran 12. Tabel t.....	102
Lampiran 13. Uji t.....	103
Lampiran 14. Dokumentasi .....	104

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan saat ini memegang peranan yang penting dalam pengembangan potensi, bakat, dan minat yang dimiliki peserta didik. Pendidikan dapat pula dijadikan modal untuk kehidupan di masa mendatang demi meraih cita-cita dan tujuan hidup. Dalam ruang lingkup pendidikan hal yang tak kalah penting untuk diperhatikan adalah pembentukan karakter anak sebagai generasi penerus bangsa dan tentunya memiliki tujuan yang dibutuhkan masyarakat di masa mendatang.

Jalur pendidikan dapat diuraikan menjadi tiga, yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal. Secara spesifik lagi pendidikan formal terbagi lagi menjadi tiga, yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan kokurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler diadakan bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik .

Salah satu tugas guru selain mengajar adalah melatih ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang banyak diadakan di SMP Negeri 2 kalasan adalah ekstrakurikuler olahraga, dan salah satunya adalah ekstrakurikuler bulutangkis. Melatih merupakan bagian dari proses pada pelaksanaan ekstrakurikuler yang harus diperhatikan metode yang akan digunakan, sehingga didapatkan situasi yang kondusif, efektif, dan efisien. Dalam proses ini terdapat banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah



pengelolaan peserta didik. Seorang guru harus dapat menguasai keterampilan dasar dan mempunyai kreativitas dalam melatih ekstrakurikuler, agar dapat menciptakan suasana efektif, kondusif, dan efisien pada saat kegiatan ekstrakurikuler dilakukan.

Cabang olahraga yang kini kian beragam memberikan dampak positif pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah karena proses pelatihan ekstrakurikuler juga semakin beragam tergantung tujuan yang ingin dicapai. Semakin beragamnya cabang olahraga ini membuat guru pendidikan jasmani juga semakin kreatif dalam menyajikan dan memaparkan materi pelatihan yang akan diberikan kepada para peserta didik. Penyajian materi pelatihan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak terlepas dari metode yang digunakan selama proses ekstrakurikuler berlangsung.

Metode yang tepat sangat dibutuhkan demi tercapainya tujuan ekstrakurikuler olahraga. Perlu diketahui bahwa dalam menentukan metode dalam melatih, seorang guru pendidikan jasmani harus mengerti terlebih dahulu bagaimana situasi dan kondisi, baik dari peserta didik maupun lingkungannya. Kemudian pelajari tujuan dari ekstrakurikuler, apakah dapat tercapai apabila menggunakan salah satu metode latihan. Setelah memahami itu semua guru dapat menentukan metode mana yang sesuai, atau dapat mengkombinasikan beberapa metode yang dirasa sesuai.

Kemampuan peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis bersifat heterogen atau berbeda-beda. Namun metode yang digunakan untuk melatih yang biasa dilakukan sering kali tidak dapat menjangkau dan

melayani seluruh kemampuan peserta didik yang heterogen ini. Perbedaan kemampuan peserta didik ini seharusnya tidak dapat dijadikan alasan untuk tidak melayani semua tingkat kemampuan peserta didik. Selain itu, guru PJOK profesional dituntut untuk selalu berpikir kreatif dalam menyajikan materi agar dapat melayani atau menjangkau seluruh kemampuan peserta didik yang heterogen tersebut.

Adanya permasalahan pemilihan metode dalam melatih peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, menyebabkan tujuan kegiatan ekstrakurikuler tidak dapat dicapai secara maksimal. Metode dalam melatih sendiri merupakan bentuk strategi yang dilakukan sebagai media untuk mengoptimalkan proses dan mencapai tujuan ekstrakurikuler yang telah ditetapkan dengan cara menyajikan materi yang telah ditentukan.

Salah satu metode dalam melatih ekstrakurikuler yang dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik adalah gaya cakupan atau inklusi. Gaya cakupan adalah cara yang digunakan dengan memberikan materi yang sama kepada semua peserta didik tetapi mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Gaya cakupan dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti dalam ekstrakurikuler bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari serta akrab dengan masyarakat dari berbagai kalangan. Hal ini karena dengan melakukan permainan bulutangkis tubuh dapat bergerak secara aktif karena bulutangkis merupakan olahraga yang mobilitasnya tinggi, selain itu

permainan ini dinilai sangat menyenangkan. Sehingga tidak jarang sekolah-sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Namun sangat disayangkan, dalam memberikan materi pada ekstrakurikuler bulutangkis cara yang digunakan tidak dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik, karena terlalu sering menggunakan gaya komando. Tentu saja hal ini berakibat pada peserta didik yang tidak dapat mengoptimalkan kemampuan terbaiknya dalam permainan bulutangkis.

Permasalahan di atas sebenarnya dapat diatasi dengan mengganti metode yang digunakan. Solusi ini bertujuan agar peserta didik dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya, sehingga baik guru maupun peserta didik dapat merasakan hasil yang maksimal. Dalam memberikan materi pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis tentu saja guru dapat menggunakan berbagai metode, salah satunya adalah gaya cakupan atau inklusi. Penggunaan metode ini diharapkan mampu meningkatkan dan memaksimalkan kemampuan peserta didik dalam permainan bulutangkis karena gaya cakupan mampu memfasilitasi seluruh kemampuan peserta didik yang sangat beragam.

Berkaitan dengan metode melatih sebagai salah satu penunjang dalam tercapainya tujuan ekstrakurikuler bulutangkis, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang pengaruh gaya mengajar inklusi terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya variasi dalam melatih ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan, sehingga masih sering menggunakan gaya komando.
2. Jarang sekali menerapkan gaya cakupan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan.
3. Pelatihan dengan memberikan tingkat kesulitan yang sama menyebabkan sebagian peserta didik tidak dapat terlayani, karena kemampuan peserta didik bersifat heterogen.
4. Belum diketahui pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam melakukan penelitian ini tidak terlalu luas pembahasannya, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada masalah pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

## **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka dapat ditarik suatu rumusan masalah “adakah pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoretis

- a) Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pendidikan jasmani utamanya pada peningkatan hasil ekstrakurikuler bulutangkis melalui gaya cakupan.
- b) Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang latihan dalam ekstrakurikuler.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Manfaat Bagi Peserta Didik

- 1) Diharapkan keterampilan dan kemampuan peserta didik melakukan teknik dasar pukulan lob *forehand* akan meningkat karena dalam bentuk latihan yang digunakan ini peserta didik diberikan latihan yang berulang-ulang dengan materi lob *forehand*
- 2) Manfaat yang dapat dirasakan oleh peserta didik selanjutnya adalah seluruh peserta didik yang kemampuannya heterogen dapat terlayani karena pemilihan metode yang dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik.

b. Manfaat Bagi Guru

- 1) Bagi guru penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kemampuannya dalam melatih ekstrakurikuler dengan menggunakan gaya cakupan.
- 2) Untuk mengetahui keefektifan gaya cakupan dalam meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* peserta didik dalam permainan bulutangkis.
- 3) Untuk meningkatkan kreativitas guru di sekolah atau pelatih dalam membuat dan mengembangkan bentuk latihan yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan atau karakteristik peserta didik.
- 4) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif materi pelatihan yang akan dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.
- 5) Untuk meningkatkan kinerja guru olahraga atau pelatih ekstrakurikuler dalam melaksanakan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan suatu bentuk latihan yang sudah ada guna meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### 1. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga

###### a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan salah satu jenis kegiatan yang dilakukan pada jalur pendidikan formal. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diadakan di sekolah adalah ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewartakan dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Wibowo & Andriyani, 2015: 2). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Wibowo & Andriyani, 2015: 2).

Secara spesifik kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaannya di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang

oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri, ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya (Wibowo & Andriyani, 2015: 2).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa, aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (Wibowo & Andriyani, 2015: 3).

#### b. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga mempunyai banyak fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi



kegiatan ekstrakurikuler ialah: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, dan (4) persiapan karir (Wibowo & Andriyani, 2015: 3).

#### 1) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara otomatis akan mengembangkann potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreativitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 3).

#### 2) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan status sosial bagi peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan sosial yang tinggi bagi peserta didik. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 4).

#### 3) Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuan secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga

untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan (Wibowo & Andriyani, 2015: 4).

#### 4) Persiapan Karir

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karir. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah untuk memperoleh pekerjaan. Hal itu juga mendorong peserta didik mengembangkan karir melalui olahraga (Wibowo & Andriyani, 2015: 4).

#### c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya adalah: individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja, dan kemanfaatan sosial (Wibowo & Andriyani, 2015: 5).

##### 1) Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 5).

##### 2) Pilihan

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan

peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 5).

### 3) Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Wibowo & Andriyani, 2015: 5).

### 4) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 5).

### 5) Etos Kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting (Wibowo & Andriyani, 2015: 6).

### 6) Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya ketika terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat (Wibowo & Andriyani, 2015: 6).

#### d. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditunjukkan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

##### 1) Menjadi Media Untuk Menggunakan Waktu Luang Secara Positif.

Alih-alih menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang kurang berguna, peserta didik dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mengisi waktu luang secara positif. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat berinteraksi dengan kawan-kawannya, bersosialisasi, mengembangkan minat dan bakat, serta memperoleh berbagai manfaat terkait kesehatan (Wibowo & Andriyani, 2015: 7).

##### 2) Media Bagi Peserta Didik Untuk Menyalurkan Energi Secara Positif

Energi yang berlebih perlu dilepaskan dengan cara yang baik. Jika tidak tersalurkan dengan baik, dapat mempengaruhi kondisi psikologis, fisiologis dan justru dapat dilampiaskan secara negatif, seperti melakukan tawuran, mengebut di jalanan, dan lain-lain. Penyaluran energi melalui olahraga adalah cara yang sangat baik. Apalagi didukung fakta bahwa aktivitas jasmani dan olahraga yang cukup akan mendorong pelepasan hormon *endorphin* yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia (Wibowo & Andriyani, 2015: 7).

### 3) Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Meskipun kebanyakan ekstrakurikuler olahraga tidak dilakukan sebanyak tiga kali perminggu, namun hal tersebut tetap memberikan kontribusi positif terhadap jumlah aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan peserta didik. Hal ini membuat kebugaran jasmani peserta didik meningkat, terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan minim melakukan aktivitas jasmani (Wibowo & Andriyani, 2015: 8).

### 4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik.

Kemampuan dan keterampilan dalam suatu cabang olahraga akan menaikkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini terutama muncul ketika dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dimana peserta didik tersebut akan memiliki keterampilan yang lebih baik disbanding peserta didik lainnya. Keterampilan olahraga yang dilatih saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan ditampilkan secara baik dan percaya diri dalam pembelajaran penjas. Selain itu, juga tampak ketika peserta didik tampil dalam pertandingan olahraga antar kelas seperti *class meeting* atau pertandingan olahraga pada jenjang yang lebih tinggi. Hal ini akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik (Wibowo & Andriyani, 2015: 8).

### 5) Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi Dan Berkomunikasi

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan aktif berinteraksi dengan kawan sebayanya. Proses tersebut akan memunculkan komunikasi yang meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan

berkomunikasi peserta didik. Peserta didik akan belajar mengenai bagaimana karakter satu sama lain, bagaimana cara bergaul yang baik, dan bagaimana cara bekerja sama agar mencapai tujuan bersama. Peserta didik juga akan belajar mengenai bagaimana cara mengatasi dan berdamai ketika timbul konflik, bagaimana saling mengerti dan memahami satu sama lain. Hal-hal tersebut akan sangat besar maknanya bagi peserta didik sebagai bekal untuk terjun dalam hidup bermasyarakat (Wibowo & Andriyani, 2015: 8).

#### 6) Sebagai Sarana Mengaktualisasi Diri

Peserta didik juga memerlukan sarana untuk mengaktualisasikan bakat dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah yang tepat bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya, menunjukkan kelebihan, kompetensi, dan keterampilannya. Jika bakat dan potensi tersalurkan secara tepat, maka akan membawa manfaat positif. Namun, ketiadaan wadah untuk menyalurkan bakat dan potensi dapat membawa pengaruh buruk karena peserta didik dapat mengalihkan dirinya pada kegiatan negatif. Misalnya, peserta didik yang memiliki bakat melukis tapi tidak tersalurkan, dapat melakukan kegiatan *vandalism*. (Wibowo & Andriyani, 2015: 9).

#### 2. Tujuan Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan

Kegiatan ekstrakurikuler diberikan di sekolah pasti ada tujuan tertentu yang ingin dicapai. Ekstrakurikuler bulutangkis diadakan untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan peserta didik sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri, dan kreativitas peserta didik dimana ketiga hal tersebut sangat penting untuk dibina dan dikembangkan.

Pembinaan keterampilan dalam bermain bulutangkis yang dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memunculkan peserta didik yang berprestasi dan mampu bersaing dalam kegiatan di luar sekolah (Lismadiana: 2006: 64). Tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Memberikan pelatihan cara bermain bulutangkis yang baik kepada peserta ekstrakurikuler bulutangkis.
- b. Semua peserta ekstrakurikuler mengalami peningkatan tingkat keterampilan bermain bulutangkis melalui metode latihan yang aman dan dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta ekstrakurikuler sesuai dengan kaidah latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.
- c. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis mampu menunjukkan kemampuan untuk melakukan gerakan yang efisien, dan memiliki keterampilan teknis yang memadai untuk menguasai paling tidak salah satu tehnik dasar dalam permainan bulutangkis yaitu pukulan lob *forehand*.
- d. Peserta ekstrakurikuler memiliki pengetahuan yang berkaitan dengan tehnik dasar dalam bermain bulutangkis.
- e. Peserta ekstrakurikuler bulutangkis mampu menguasai tehnik dasar bermain bulutangkis dengan baik dan benar sehingga dapat menjadi wakil dalam kejuaraan antar sekolah.

### 3. Gaya Mengajar Cakupan

Salah satu gaya mengajar yang dapat memfasilitasi seluruh kemampuan peserta didik adalah gaya mengajar cakupan. Gaya mengajar ini

memberikan materi yang sama kepada peserta didik namun dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda sesuai kemampuan masing-masing peserta didik. Menurut Suryobroto (2017: 36), gaya mengajar cakupan adalah gaya mengajar yang dapat mengatasi perbedaan individu. Selain itu gaya mengajar ini melatih peserta didik untuk mandiri karena peserta didik memilih sendiri level kesulitan materi yang akan diberikan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Konsep gaya mengajar cakupan adalah memberikan materi atau tugas yang sama, namun dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda (Suryobroto, 2017: 36).

Pada kenyataannya guru-guru masih sering terpaku dengan gaya mengajar komando. Gaya mengajar ini dinilai masih sangat monoton dan kurang mengembangkan kreativitas dari peserta didik. Selain itu gaya mengajar komando tidak bisa memfasilitasi kemampuan individu yang beragam. Maka dari itu gaya mengajar cakupan diharapkan mampu mengatasi permasalahan ini dengan memberikan tingkat kesulitan yang berbeda bagi peserta didik saat proses belajar mengajar (Suryobroto, 2017: 36).

#### a. Kelebihan Gaya Mengajar Cakupan

Berikut akan dijelaskan beberapa keuntungan menerapkan gaya mengajar cakupan menurut Suryobroto (2001: 64)

- 1) Gaya mengajar cakupan memungkinkan guru melibatkan semua peserta didik pada setiap pembelajarannya.
- 2) Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk memulai pada tingkat kemampuan sendiri.



- 3) Memperhatikan perbedaan individu dan memperhatikan kemungkinan-kemungkinan untuk maju dan berhasil.
- 4) Memungkinkan peserta didik untuk melihat ketidaksesuaian antara aspirasi atau pengetahuan mereka dengan kenyataan. Mereka akan belajar untuk mengurangi kesenjangan antara kedua hal ini.
- 5) Fokus perhatian ditujukan kepada individu dan apa yang ia dapat lakukan dari pada membandingkannya dengan yang lain.
- 6) Peserta didik mengembangkan konsep mereka sendiri yang berkaitan dengan penampilan fisik.
- 7) Peserta didik merasa diberikan kesempatan untuk memulai kerja dengan tugas-tugas dari tingkatan yang ringan ke yang lebih berat sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik.

b. Kekurangan gaya mengajar cakupan

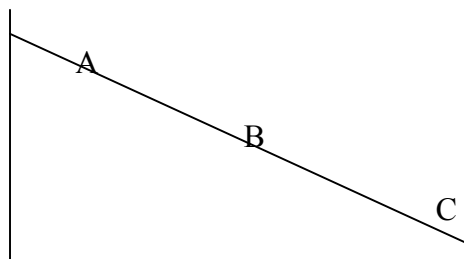
Berikut akan dijelaskan beberapa keuntungan menerapkan gaya mengaya mengajar cakupan menurut Suryobroto (2001: 65)

- 1) Peserta didik merasa bisa dan memilih tingkat level sesukanya
- 2) Dimungkinkan peserta didik masuk pada kelompok yang tidak sesuai dengan tingkat keterampilannya.
- 3) Peserta didik yang berada di level atas merasa hebat dari pada teman-temannya yang berada pada level di bawahnya.

Menurut Mosston & Ashworth (2008: 156), gaya mengajar cakupan memperkenalkan berbagai tingkat tugas, sedang gaya mengajar komando sampai gaya periksa sendiri menunjukkan suatu standar tunggal dari

penampilan peserta didik. Oleh sebab itu Mosston berpendapat bahwa untuk gaya cakupan memberikan tugas kepada para peserta didik yang berbeda-beda, dan bertujuan untuk mendorong peserta didik menentukan tingkat penampilan atau kemampuannya. Dikuatkan lagi oleh Suryobroto (2001:13) bahwa gaya mengajar cakupan (inklusi) selain dapat mengatasi perbedaan individu juga mengembangkan sikap demokrasi kepada para peserta didik.

Gaya mengajar inklusi dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing (Lutan, 2000: 15). Gambaran gaya mengajar cakupan adalah seperti lompat tinggi yang menggunakan mistar miring dan peserta didik memilih sendiri level kesulitannya sehingga tingkat kesulitannya tidak dipaksakan untuk sama. Gaya mengajar cakupan memberikan tugas kepada peserta didik yang berbeda-beda, sesuai dengan kemampuan masing-masing (Mosston & Ashworth, 2008: 156)



Gambar 1. Falsafah Gaya Mengajar Cakupan  
(Sumber: Mosston & Ashworth, 2008: 157)

Dalam falsafah di atas dapat dipaparkan bahwa mistar miring tersebut merupakan kesulitan yang disediakan oleh guru untuk memfasilitasi perbedaan kemampuan peserta didik. Peserta didik diminta untuk memilih sendiri di huruf mana akan melakukan latihan. Namun guru harus tetap mengawasi agar dalam penempatan siswa mampu menilai kemampuan diri sendiri. Selanjutnya guru tidak lupa memberikan penjelasan bahwa bagi siswa yang sudah merasa memiliki kemampuan yang tinggi dapat menempatkan diri di A, lalu siswa yang memiliki kemampuan yang sedang menempatkan diri di B, sedangkan untuk siswa yang memiliki kemampuan yang masih rendah dapat menempatkan diri di C (Suryobroto, 2017: 36)

Gaya mengajar cakupan di sini dapat mengatasi perbedaan individu, karena semua anak mendapatkan level yang sesuai dengan kemampuannya. Peserta didik melakukan latihan pada tingkat awal yang sesuai, kemudian meningkat pada tingkat di atasnya, begitu seterusnya hingga menguasai keterampilan yang paling optimal. Namun hal tersebut harus ditunjang oleh sarana dan prasarana yang ada, guna memenuhi kebutuhan pembelajaran. (Suryobroto, 2017: 37)

Selanjutnya Mosston & Ashworth (2008: 156) menyatakan bahwa gaya mengajar cakupan bertujuan untuk:

- a. Melibatkan semua peserta didik.
- b. Penyesuaian terhadap perbedaan individu.
- c. Memberi kesempatan untuk memulai pada tingkat kemampuan sendiri.

- d. Memberi kesempatan untuk memulai bekerja dengan tugas-tugas yang ringan ke berat, sesuai dengan tingkat kemampuan setiap peserta didik.
- e. Belajar melihat hubungan antara kemampuan merasa dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- f. Individualisasi dimungkinkan, karena memilih diantara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa heterogenitas peserta didik saat proses pembelajaran dapat diatasi dengan gaya mengajar cakupan. Tetapi perlu diketahui bahwa saat latihan ada siswa yang dirasa tidak sesuai antara kemampuan dengan penempatan diri, maka guru berhak untuk menurunkan levelnya apabila saat menempati level awal siswa tidak dapat mengikuti proses latihan. Sebaliknya guru dapat menaikkan levelnya apabila di level awal siswa sudah mampu melaksanakan latihan dengan baik.

Tugas guru semakin ringan, karena peserta didik dituntut untuk meningkatkan kemandiriannya. Guru yang penting harus menyiapkan pada pra pertemuan, selanjutnya memantau pada pertemuan (pelaksanaan) dan peserta didik dituntut untuk melaksanakan secara aktif sesuai dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru (Suryobroto, 2017: 37). Berikut akan diberikan contoh lembar tugas gaya cakupan menurut Suryobroto (2017: 39)

**KERTAS TUGAS GAYA INKLUSI (CAKUPAN)**  
**(INCLUSION STYLE)**

Nama Pelaku : .....

NIS : .....

Materi : Push-up

**Petunjuk:**

1. Pilihlah bentuk latihan push-up yang tersedia sesuai dengan kemampuan anda.
2. Setelah anda mampu melakukan 10 kali pada level 1 atau yang lain dapat diteruskan ke level yang lebih tinggi



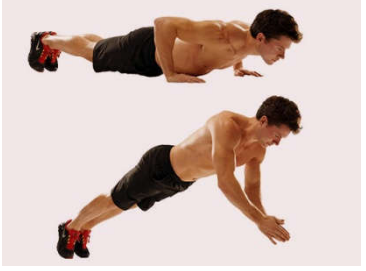

**Materi**

Tabel 1. Contoh Lembar Tugas Gaya Cakupan  
(Sumber: Suryobroto, 2017: 39)

Tujuan	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Hidung menyentuh lantai	- Lutut menyentuh lantai - Punggung lurus - Lengan lurus di bawah bahu	- Lutut menyentuh lantai - Punggung lurus - Lengan lurus ke depan bahu	- Ujung kaki menyentuh lantai - Pantat diangkat - Lengan lurus di bawah bahu	- Ujung kaki menyentuh lantai - Punggung lurus - Lengan lurus ke depan bahu
Jumlah: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				

Tabel 2. Contoh Push Up dengan Berbagai Level Kesulitan

(Sumber: Suryobroto, 2017: 39)

Level	Gambar
Level 1	
Level 2	
Level 3	
Level 4	

#### 4. Gaya Mengajar Komando

Gaya mengajar komando merupakan salah satu gaya mengajar dimana semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru

(Suryobroto, 2001: 47). Gaya mengajar komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran dan guru sepenuhnya bertanggung jawab serta berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar (Lutan & Suherman, 2000: 31). Gaya mengajar komando bertujuan mengarahkan peserta didik dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan dalam waktu yang singkat (Husdarta & Saputra, 2000: 28).

Mengajar dengan gaya komando sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas guru dalam menyajikan materi pelajaran. Siswa hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan dari guru. Hal yang terpenting dalam gaya komando adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada maksud. Tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin. (Anggoro, 2010: 26)

Dalam gaya ini Mosston meninjau tiga perangkat keputusan : “Pra-pertemuan, selama pertemuan, dan pasca pertemuan. “Dalam pra-pertemuan semua keputusan dibuat oleh guru antara lain mengenai materi pokok bahasan, tugas-tugas, organisasi, dan lain-lain. Selama pertemuan berlangsung yang dibuat oleh guru antara lain penjelasan peranan guru dan siswa, penyampaian pokok bahasan, penjelasan mengenai prosedur organisasi, kelompok, tempat kegiatan yang terdiri dari : peragaan, penjelasan, pelaksanaan, dan penilaian. Keputusan pada pasca pertemuan antara lain umpan balik dari guru kepada siswa, sarannya harus

memberi banyak waktu pada waktu pelaksanaan tugas (Suryobrtoto, 2001: 46)

a. Kelebihan Gaya Mengajar Komando

Berikut akan dijelaskan beberapa kelebihan menerapkan gaya mengajar komando menurut Suryobroto (2001: 48).

- 1) Guru dapat mengontrol proses belajar sehingga tidak ada kemungkinan timbul sesuatu yang tidak di harapkan sesuai dengan gagasan siswa.
- 2) Mengembangkan perilaku berdisiplin, karena harus menaati prosedur yang telah ditetapkan.
- 3) Menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi dan keseragaman gerak
- 4) Bila waktu yang tersedia pendek gaya komando memberikan hasil kesegaran jasmani dan perkembangan motorik daripada gaya yang lain.

b. Kekurangan Gaya Mengajar Komando

Berikut akan dijelaskan beberapa kelebihan menerapkan gaya mengajar komando menurut Suryobroto (2001: 48).

- 1) Kurang mengembangkan penalaran
- 2) Kurang mengembangkan pembentukan sifat
- 3) Tidak demokratis
- 4) Penyaluran aspek sosial, emosional, dan kognitif sangat terbatas
- 5) Tidak peka terhadap keperluan dan perbedaan perorangan
- 6) Menghambat perkembangan kreativitas dan individualitas.



## 5. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Dalam kurikulum pendidikan 2013 permainan bulutangkis termasuk dalam permainan bola kecil. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini untuk rekreasi maupun untuk sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* pada permainan bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan, dan mental (Grice, 2007: 1)

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Subarjah, 2000: 13). Sedangkan ada pendapat lain yang menyatakan bahwa bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu (Muhajir, 2007: 21). Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Grice, 2007: 1). Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh

dua atau empat orang menggunakan raket, net, dan *shuttlecock* serta dibatasi dengan garis berukuran tertentu.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Subarjah, 2000: 13). Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan lawan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar kok tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. apabila kok jatuh di lantai atau menyangkut di net, maka permainan terhenti. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, kita terlebih dahulu harus menguasai beberapa tehnik atau keterampilan dasar permainan ini.

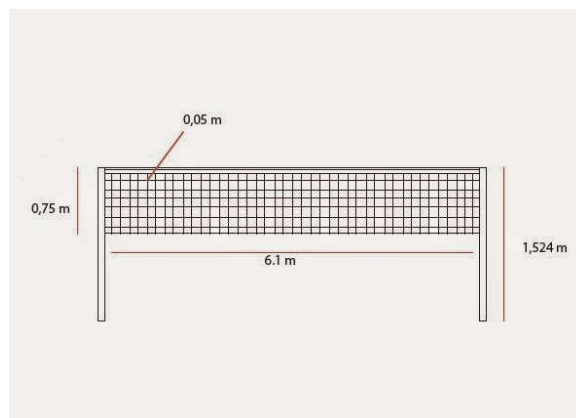
#### a. Peralatan dan Fasilitas

Permainan bulutangkis dapat berjalan dengan baik apabila didukung dengan peralatan dan fasilitas yang memadai, seperti net dan tiang, kok, serta raket.

##### 1) Net dan Tiang

Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Net terbuat dari tali halus dan

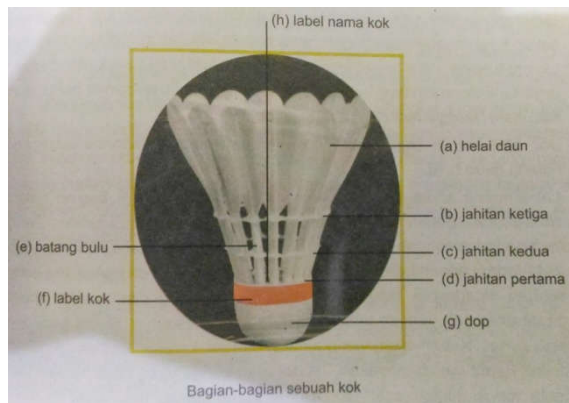
berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 6,10 meter, dan lebar net 76 centimeter dengan bagian atasnya memiliki pinggiran pita putih selebar 7,5 centimeter. Tiang net dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda. Dengan tingi tiang 155 cm. net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net di bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net dibagian tepi lapangan berjarak 1,55 m di atas garis tepi permainan ganda. (Subarjah, 2000: 51).



Gambar 2. Net dan Tiang  
(Sumber: [www.rebanas.com](http://www.rebanas.com))

## 2) Kok (*Shuttlecock*)

Objek yang harus dipukul pada permainan bulutangkis adalah *Shuttlecock*. *Shuttlecock* mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar kok atau gabus. Panjang bulu kok antara 64-70 mm. pinggiran kok mempunyai lingkaran dengan diameter antara 58-68 mm, sedangkan gabusnya berbentuk bulat bagian bawahnya, dengan diameter 25 mm (Subarjah, 2000: 53).



Gambar 3. Kok (*Shuttlecock*)  
(Sumber: Alihusin,2007: 13)

### 3) Raket

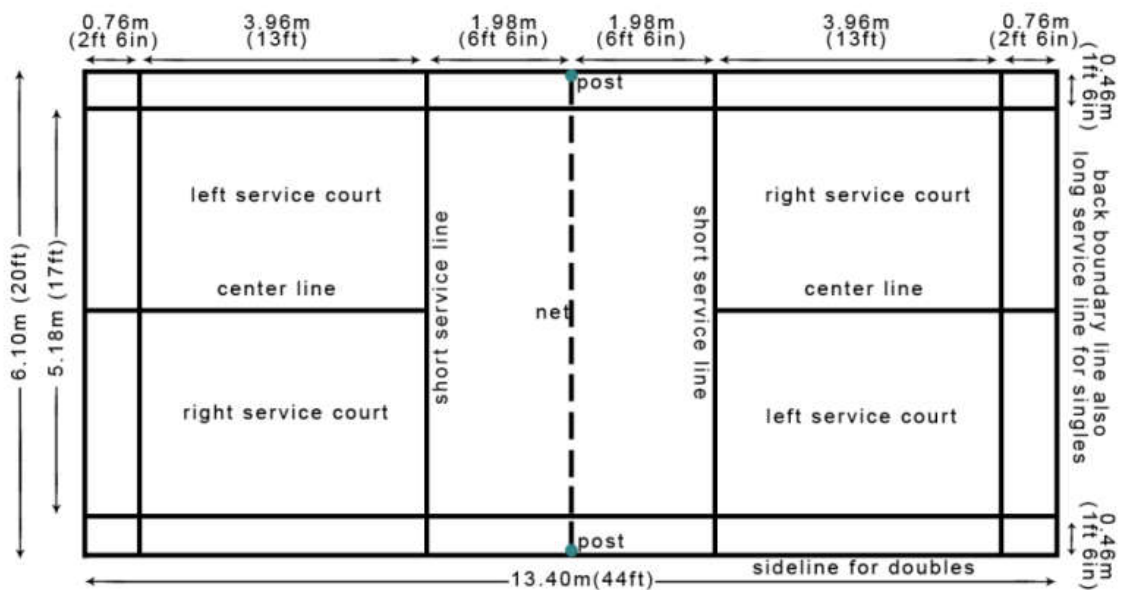
Alat pemukul yang digunakan pada permainan bulutangkis adalah raket. Raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. kepala raket mempunyai panjang 23 cm. permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pergelangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan orang yang menggunakannya. (Subarjah, 2000: 54).



Gambar 4. Raket  
(Sumber: Alihusin,2007: 11)

#### 4) Lapangan

Lapangan bulutangkis dapat dibuat di berbagai tempat, bisa di atas tanah, atau saat ini kebanyakan di atas lantai semen atau ubin. Pembuatan lapangan bulutangkis biasanya sekaligus didesain dengan gedung olahraganya. Garis-garis batas pada lapangan dibuat dengan warna putih dan warna lainnya. Lebar garis batas lapangan adalah 40 mm (1,5 inci). Lapangan bulutangkis berukuran 610 x 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, juga ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis. (Alhusin, 2007: 15)



Gambar 5. Lapangan Bulutangkis  
(Sumber: [www.perpustakaan.id](http://www.perpustakaan.id))

## b. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu dipelajari secara umum dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian, yaitu:

### 1) Cara Memegang Raket (*Grips*)

Salah satu teknik dasar bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis (Subarjah, 2000: 27).

Ada beberapa cara memegang raket yang dilakukan orang, diantaranya cara memegang cara *backhand*, cara pegangan *forehand*, dan cara campuran.

#### a) Cara *Backhand*

Satu-satunya perbedaan antara pegangan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* ialah letak ibu jari yang dipindahkan dari kedudukan melingkari sisi pegangan raket (untuk *forehand*) menjadi posisi tegak di sudut kiri atas dari pegangan tersebut (untuk *backhand*). Dengan posisi seperti itu memungkinkan untuk menggunakan sisi dalam dari ibu jari sebagai pengungkit ketika melakukan gerakan memutar lengan dan tangan pada saat melakukan pukulan *backhand* (Poole, 2016: 20). Beberapa pelatih

mengajukan pegangan dengan ibu jari ke atas untuk pukulan *backhand*, dengan raket diputar seperempat putaran ke kanan sehingga ibu jari rapat pada pegangan raket. Pegangan khusus ini sangat berguna untuk orang-orang yang baru belajar, karena ibu jari memberikan tenaga ekstra pada pukulan (Poole, 2016: 20).



Gambar 6. Pegangan *Backhand*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

b) Cara *Forehand*

Pegangan raket harus terletak menyilang pada telapak tangan dan jari-jari tangan kanan. Jari telunjuk harus agak terpisah sedikit dengan jari-jari lain. Ibu jari akan melingkar wajar pada sisi kiri dari pegangan raket. Jari-jari agak renggang letaknya satu sama lain. Cara pegangan ini seperti keadaan tangan yang sedang berjabat tangan (Poole, 2016: 19).



Gambar 7. Pegangan *Forehand*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

## 2) *Footwork*

*Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan, adalah kaki kanan selalu berada di ujung/akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul kok yang berada di lapangan bagian depan atau di samping badan, kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul kok di belakang, posisi kaki kanan berada di belakang (Subarjah, 2000: 27)

## 3) Teknik pukulan/*strokes*

Teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*. (Tohar, 1992: 149)



a) Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan (Purnama, 2010: 16). Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Diketahui bahwa angka/poin dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan servis dengan benar (Subarjah, 2000: 39).

b) Lob/Clear

Pukulan *Clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan lob yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan (Purnama, 2010: 20).

Pukulan lob yang tinggi dan panjang biasanya digunakan agar lebih banyak mendapatkan waktu untuk kembali ke posisi bagian tengah lapangan. Kegunaan utama dari pukulan lob dalam pertandingan adalah untuk membuat

bola menjauh dari lawan. Dengan mengarahkan *shuttlecock* ke belakang lawan atau dengan membuat mereka bergerak lebih cepat dari yang mereka inginkan, akan membuat lawan kekurangan waktu dan menjadi cepat lelah (Grice, 2007: 57).

Pukulan lob yang bersifat menyerang merupakan pukulan yang cepat dan mendatar, sedangkan pukulan lob yang bersifat bertahan memiliki lintasan yang tinggi dan panjang. Ketika akan melakukan pukulan lob overhead dan *shuttlecock* memasuki daerah pemukulan, ayunkan raket ke atas untuk memukul bola, arahkan bola agar melayang tinggi dan panjang. Pukul bola di depan badan dan setinggi mungkin dengan pukulan raket yang berakhir searah dengan lintasan bola (Grice, 2007: 58).

Tangan dan pergelangan tangan membuat raket dapat bergerak secara alami. Gerakan menelungkup yang cepat pada lengan bagian bawah merupakan sumber tenaga yang paling besar. Raket bergerak melewati daerah kontak dan kemudian mengarah ke depan sejajar dengan gerakan *shuttlecock*. Setelah kontak antara raket dan *shuttlecock* terjadi pindahkan berat badan dengan cepat saat kaki mendorong tubuh kembali ke tengah lapangan (Grice, 2007: 58).

Berikut akan diberikan fase atau tahapan ketika melakukan pukulan lob menurut Grice (2007: 59).

(1) Fase persiapan:

(a) Tahan tangan yang memegang raket di atas, dengan kepala raket yang menghadap ke atas.

(b) Berat badan seimbang pada kedua kaki.

(2) Fase Pelaksanaan

(a) Raih bola dengan kaki yang dominan.

(b) Siku tangan pada posisi ditekuk ke belakang.

(c) Pukul bola setinggi mungkin hingga lengan lurus ke atas.

(d) Ayunkan lengan menuju ke bawah

(e) Kepala raket mengikuti gerakan.

(3) Fase *Follow Through*

(a) Lanjutkan gerakan mengayun lurus dengan arah bola.

(b) Lakukan ayunan ke arah net.

(c) Dorong tubuh kembali ke bagian tengah lapangan.

(d) Kembali ke tengah lapangan.

c) *Dropshot*

*Dropshot* merupakan pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul bola sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net (Purnama, 2010: 22). *Dropshot* merupakan pukulan yang lambat atau pelan, yang jatuh tepat di muka jaring, di lapangan muka lawan, dan sebaiknya di depan garis servis pendek (Poole, 2016: 33).

Tujuan dari *dropshot* yang disarankan adalah mengisyaratkan seolah-olah akan melakukan pukulan lob atau smash. Perbedaannya terletak pada

kecepatan raket. gerak tipu ini terkadang sulit untuk diantisipasi dan dapat menghasilkan kemenangan (Grice, 2007: 71).

d) *Smash*

*Smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya (Subardjah, 2000: 47). Ciri yang paling penting dari pukulan *smash overhead* yang baik, selain dari kecepatan adalah sudut raket yang mengarah ke bawah. Permukaan raket diarahkan untuk mengarahkan *shuttlecock* lebih ke bawah (Grice, 2007: 85).

e) *Drive*

*Drive* merupakan jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar (Purnama, 2010: 23). *Drive* adalah pukulan datar yang mengarahkan *shuttlecock* dengan lintasan horizontal melintasi net. Baik *drive forehand* maupun *backhand* mengarahkan *shuttlecock* dengan ketinggian yang cukup untuk melakukan clear pada *shuttlecock* dengan jalur yang datar atau sedikit menurun (Grice, 2007: 97).

Sasaran utama pukulan *drive* dalam permainan adalah untuk mengarahkan *shuttlecock* melintasi net dengan cepat dan mengarah ke lantai, dengan disertai oleh gravitasi. Jika *drive* dilakukan dengan akurat dan efektif, lawan harus bergegas melakukan pengembalian dan menjadi lebih cepat lelah. *Drive* yang lebih datar dan cepat berguna untuk mengarahkan

*shuttlecock* di belakang lawan dan sangat potensial untuk membuat lawan melakukan pengembalian yang lemah (Grice, 2007: 97).

#### 6. Karakteristik Peserta Didik SMP

Usia anak SMP identik dengan masa remaja, pada masa ini terjadi pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan mental. Pertumbuhan jasmani adalah proses berlangsungnya perubahan jasmani yang sejalan dengan meningkatnya usia seseorang. Pertumbuhan itu memungkinkan perkembangan ranah-ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Dimiyati & Mudjiono, 2002: 32)

Beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain Menurut Desmita (2010):

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Pada usia Sekolah Menengah Pertama beberapa perkembangan terjadi, antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan psikososial (Desmita, 2015: 190).

#### a. Perkembangan Fisik

Menurut Sarwono dalam Desmita (2015: 190) Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa usia SMP terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Menurut Zigler dan Stevenson dalam Desmita (2015: 190) baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut *growth spurt*, dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan.

Menurut Diamond dalam Desmita (2015: 190) pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi dua tahun lebih awal dari anak laki-laki. Umumnya anak perempuan mulai mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10,5 tahun, dan anak laki-laki pada usia 12,5 tahun. Bagi kedua jenis kelamin, pertumbuhan cepat ini berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Menurut Zigler dan Stevenson dalam Desmita (2015: 190) secara garis besarnya perubahan-perubahan tersebut dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik dan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan karakteristik seksual.

## b. Perkembangan Kognitif

Menurut Mussen, Conger & Kagan dalam Desmita (2015: 194) saat usia SMP adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini karena selama periode ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Menurut Carol & David dalam Desmita (2015: 194) pada masa ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe*. *Prontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan.

Menurut Myers dalam Desmita (2015: 194) perkembangan *prontal lobe* tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif anak SMP, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Di samping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, anak SMP mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif mereka mencapai kematangan, kebanyakan anak SMP mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua, bahkan terhadap kekurangan diri sendiri.

### c. Perkembangan Psikososial

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa selama masa anak SMP terjadi perubahan yang dramatis, baik dalam kognitif maupun dalam kognitif. Perubahan-perubahan tersebut ternyata berpengaruh terhadap perubahan psikososial anak SMP. Beberapa aspek perkembangan psikossial yang penting pada anak SMP adalah:

#### 1) Perkembangan Individuasi dan identitas

Menurut Erikson dalam Desmita (2015: 214) salah satu tugas perkembangan pada saat usia anak SMP adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada masa akhir remaja. Anak SMP yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil akan memperoleh pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaanya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, penuh percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengambil keputusan penting, mampu mengantisipasi tantangan masa depan, serta menganal perannya dalam masyarakat.

#### 2) Perkembangan Hubungan dengan Orang Tua

Belakangan, para ahli perkembangan mulai menjelajahi peran keterikatan yang aman dengan orang tua terhadap perkembangan remaja. Menurut Santrock dalam Desmita (2015: 218) para peneliti yakin bahwa keterikatan dengan orang tua pada usia remaja atau usia anak SMP dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosialnya, seperti tercemin



dalam ciri-ciri: harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik. Misalnya, remaja yang memiliki hubungan yang nyaman dan harmonis dengan orang tua mereka, memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sebaliknya ketidaktepatan emosional dengan orang tua berhubungan dengan perasaan-perasaan akan penolakan oleh orang tua yang lebih besar serta perasaan lebih rendahnya daya tarik sosial dan romantik yang dimiliki diri sendiri.

### 3) Perkembangan Hubungan dengan Teman Sebaya

Menurut Santrock dalam Desmita (2015: 220) studi-studi kontemporer tentang usia anak SMP atau remaja menunjukkan bahwa hubungan yang positif dengan teman sebaya diasosiasikan dengan penyesuaian yang positif. Namun ada pula pengaruh negatif dari teman sebaya. Misalnya, bagi sebagian remaja, ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya, menyebabkan munculnya perasaan kesepian atau permusuhan. Di samping itu penolakan oleh teman sebaya dihubungkan dengan kesehatan mental dan problem kejahatan. Lebih dari itu, teman sebaya dapat memperkenalkan remaja pada alkohol, narkoba, kenakalan, dan berbagai bentuk perilaku yang dipandang orang dewasa sebagai maladaptif.

### 7. Gaya Mengajar Cakupan Berpengaruh Terhadap Pukulan Lob *Forehand*

Gaya mengajar cakupan dapat diterapkan pada berbagai jenjang tingkat pendidikan. Gaya mengajar ini memberikan tugas atau materi yang sama pada peserta didik namun dengan berbagai tingkatan atau level yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik.

Perbedaan level tingkat kesulitan tersebut dianggap mampu melayani seluruh kemampuan peserta didik yang heterogen, karena tingkatan kesulitan yang dibuat atau disediakan untuk peserta didik harus dimulai dari tingkat keterampilan terendah hingga tingkat keterampilan tertinggi.

Penerapan gaya mengajar cakupan memungkinkan untuk melibatkan para peserta didik dengan berbagai tingkat kemampuannya. Ini juga akan memungkinkan mereka untuk memilih dimana dia akan memulai tugasnya (Suryobroto, 2017: 36). Tujuan gaya mengajar cakupan adalah melibatkan semua peserta didik, penyesuaian terhadap perbedaan individu, memberi kesempatan untuk memulai pada tingkat sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik, serta memberi kesempatan untuk memulai bekerja dari tugas-tugas yang ringan ke berat sesuai dengan tingkat kemampuannya. Selain itu juga belajar melihat hubungan antara kemampuan merasa dan tugas apa yang dapat dilakukan peserta didik, serta individualisasi dimungkinkan, karena memilih di antara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan (Suryobroto, 2017: 37).

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang banyak diminati di dunia. Terlebih lagi di Benua Asia, bulutangkis merupakan olahraga yang diunggulkan karena banyak prestasi yang telah diraih dan banyak menyumbangkan medali emas pada beberapa ajang kompetisi bergengsi dunia seperti olimpiade. Prestasi yang banyak diraih tersebut secara tidak langsung menginspirasi banyak guru untuk memberikan materi permainan bulutangkis pada peserta didik. Bulutangkis merupakan olahraga

yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Grice, 2007: 1).

Pada permainan bulutangkis selain tehnik pukulan ada pula tehnik lain yang perlu dikuasai agar memiliki keterampilan bermain yang bagus yaitu *footwork* dan cara memegang raket (Grice, 2007: 9). Semua tehnik tersebut tidak mungkin dapat diajarkan pada peserta didik, karena terbatasnya waktu yang dimiliki guru. Namun guru tetap diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peserta didik. Terkait dengan keberhasilan pembelajaran, guru dituntut agar dapat menyiapkan strategi yang tepat, untuk mengatasi permasalahan yang ada (Suryobroto, 2017: 1).

Sehubungan dengan keterampilan bulutangkis terutama pukulan lob *forehand*, jika ada peserta didik yang tidak memiliki bakat untuk bermain bulutangkis, maka yang terpenting adalah peserta didik memiliki minat dan motivasi yang tinggi. Sehingga dampaknya mereka akan bersedia untuk belajar dan latihan agar keterampilan bulutangkisnya dapat berkembang (Suryobroto, 2017: 1). Untuk memotivasi dan meningkatkan minat peserta didik pada pembelajaran bulutangkis, guru dapat menggunakan gaya mengajar cakupan. Hal ini karena guru menyediakan berbagai tingkat kesulitan yang dapat dipilih oleh semua peserta didik, sehingga peserta didik yang memiliki keterampilan bulutangkis yang rendah masih dapat terlayani dengan baik. Begitu juga dengan peserta didik yang memiliki keterampilan

bulutangkis yang tinggi akan tetap merasa tingkat kesulitan materi yang diberikan sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Mosston (2008: 47) keuntungan dari penerapan gaya mengajar cakupan adalah memperhatikan perbedaan individu dan memperhatikan kemungkinan-kemungkinan untuk maju dan berhasil. Dengan kata lain pemberian materi dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda atau dapat disebut dengan gaya mengajar cakupan ini diyakini dapat meningkatkan keterampilan bulutangkis peserta didik. Ini disebabkan karena keterampilan bermain bulutangkis peserta didik yang heterogen dapat terlayani semua.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Husni Tamim pada tahun 2017 dengan judul Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal dan Inklusi) Persepsi Kinestetik terhadap Teknik *Overhead Lob Forehand* Bulutangkis. Sampel yang digunakan berjumlah 18 orang dengan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini: (1) uji normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Uji yang digunakan adalah uji *kolmogorov smirnov*, (2) uji homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Uji homogenitas menggunakan uji *Levene's Test* dengan uji F, (3) pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis variansi (Anava) yaitu dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji ini dilakukan untuk mengetahui

perbedaan rerata nilai dari variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan mengetahui perbedaan pengaruh antar variabel. Adapun hasil dari penelitiannya adalah pengaruh metode latihan inklusi lebih baik dari pada resiprokal dan peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik tinggi lebih baik daripada yang memiliki persepsi kinestetik rendah pada pukulan *overhead lob forehand* bulutangkis.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauzi Rahman pada tahun 2016 dengan judul penerapan gaya mengajar inklusi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016. Dengan subjek dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo yang berjumlah 39 peserta didik. Terdiri dari 10 putra, dan 29 putri. Pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari tes dan observasi. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan triangulasi data. Lembar observer dari peneliti, guru, efektivitas penggunaan gaya mengajar inklusi, peserta didik, kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis yang diperoleh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I ketuntasan peserta didik mencapai 61,52 % dari 39 peserta didik, atau sebanyak 24 peserta didik pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus II ketuntasan mencapai 82,05% atau sebanyak 32 peserta didik sudah memenuhi criteria ketuntasan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil analisis penelitian diatas diperoleh kesimpulan bahwa penerapan

gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dibuktikan dengan tercapainya target oleh peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 yaitu pada pra siklus ke siklus I mengalami peningkatan 49,14%, siklus I ke siklus II mengalami peningkatan 38,53% dan dari pra siklus ke siklus II mengalami peningkatan 84,62%. Dan masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam kelas tersebut.

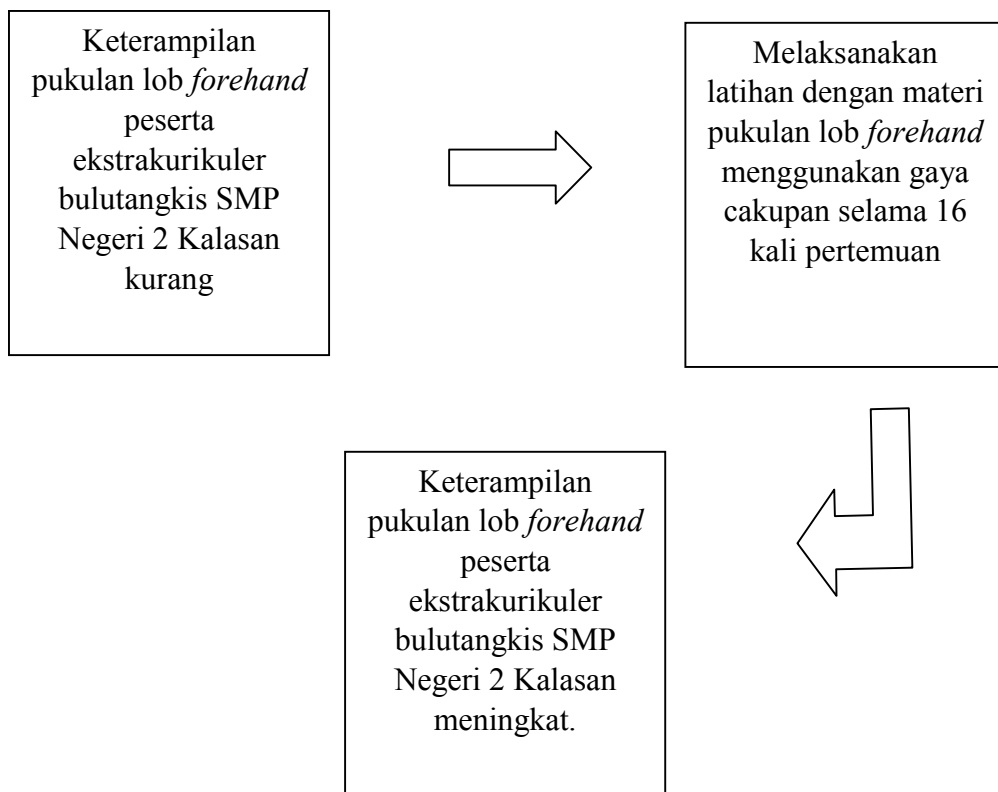
3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Igit Agus Sara & Mashud pada tahun 2016 dengan judul penerapan pembelajaran servis atas bola voli menggunakan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas X di SMK Grafika PGRI Pakis. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan rancangan satu (1) siklus enam (6) kali pertemuan. Peneliti melakukan observasi terhadap subyek sebelum dilakukannya penelitian. Subyek diberikan tes awal melakukan servis atas bola voli kemudian diberikan pembelajaran servis atas bola voli menggunakan gaya mengajar inklusi oleh guru dengan menggunakan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sesuai dengan kemampuan siswa yang bervariasi, lalu dilakukan evaluasi pembelajaran pada akhir pertemuan. Hasil penelitiannya adalah siswa mampu meningkatkan keterampilan dan melakukan teknik servis atas bola voli setelah mendapatkan pembelajaran servis atas bola voli menggunakan gaya mengajar inklusi. Adapun hasil penelitiannya adalah diketahui adanya peningkatan keterampilan pada

siswa dalam melakukan gerakan teknik servis atas bola voli setelah dilakukan pembelajaran servis atas bola voli menggunakan gaya mengajar inklusi. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian sudah menjawab dari tujuan penelitian yaitu: Meningkatnya kemampuan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar servis atas bola voli hal ini terlihat dari, peningkatan level pembelajaran yang semula dari level I meningkat ke level II, dari level II meningkat ke level III, dari level III meningkat ke level IV. Level IV merupakan level tertinggi. Dan juga terjadi peningkatan gerakan dari yang tidak bisa atau dalam skor 1 (tidak sempurna/salah) meningkat ke skor 2 (kurang sempurna ). Sedangkan yang berada dalam skor 2 (kurang sempurna/kurang sesuai) ada peningkatan menjadi skor 3 (benar/sempurna) dan siswa yang berada dalam skor 3 (benar/sempurna) mengalami peningkatan menjadi lebih sempurna dalam melakukan teknik dasar servis atas bola voli.

### **C. Kerangka Pikir**

Salah satu cara agar tujuan ekstrakurikuler dapat tercapai adalah seorang guru harus pandai-pandai dalam pemilihan metode yang akan digunakan untuk menyampaikan materi saat proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler. Metode yang dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis sangatlah beragam, namun sering kali guru atau pelatih hanya terpaku menggunakan gaya komando dan ceramah. Padahal menyampaikan materi yang hanya terpusat pada guru saja dapat memberikan dampak kejenuhan bagi para peserta didik. Apabila peserta didik sudah merasa jenuh, maka pencapaian tujuan kegiatan ekstrakurikuler tidak akan maksimal.

Metode yang akan digunakan untuk menyampaikan materi kepada peserta didik hendaknya menyesuaikan kondisi serta dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik. Dalam pelaksanaannya penerapan gaya cakupan dapat memberikan materi pelatihan yang sama namun dengan berbagai level tingkat kesulitan yang berbeda selama proses pelatihan berlangsung. Hal ini diharapkan semua peserta didik mendapatkan materi pelatihan yang sesuai dengan kemampuannya.



Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>1</sub>: Ada pengaruh yang signifikan penggunaan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design*. Menurut Sugiyono (2012: 74) metode *pre-eksperimental design* belum merupakan eksperimen yang sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel *dependen*. Hal tersebut terjadi karena tidak adanya variabel kontrol. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan *One Grup Pretest And Posttest Design* atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya penelitiannya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Untuk dapat memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Gambar 9. Desain Penelitian  
(Sugiyono, 2013: 111)

Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Kegiatan pengambilan data dilakukan di lapangan bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dilakukan dalam tiga tahap yaitu, *pretest* kemudian dilanjutkan dengan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan dan lalu terakhir adalah *posttest*. Pengambilan data ini dilakukan dari bulan Januari 2018 hingga bulan Februari 2018.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan sehingga populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain dan pepulasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 46 anak.

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam

penelitian ini menggunakan metode *random sampling* karena dalam pengambilan sampel dilakukan secara acak dari peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan dan diambil sejumlah 20 peserta didik.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Azwar (2012: 74), definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya cakupan, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap permasalahan yang diteliti, maka perlu adanya batasan operasional variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Pukulan lob *forehand* yang dimaksud di sini adalah pukulan yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari atas kepala dengan posisi di belakang lapangan dan diarahkan pula ke bagian belakang lapangan lawan yang diukur menggunakan satu tes untuk mengukur keterampilan pukulan lob, yaitu *Clear Test*, setiap orang melakukan pukulan lob *forehand* pada lapangan bulutangkis yang telah ada sasaran serta nilai pada masing-masing sasarannya sebanyak 20 kali pukulan.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 148).

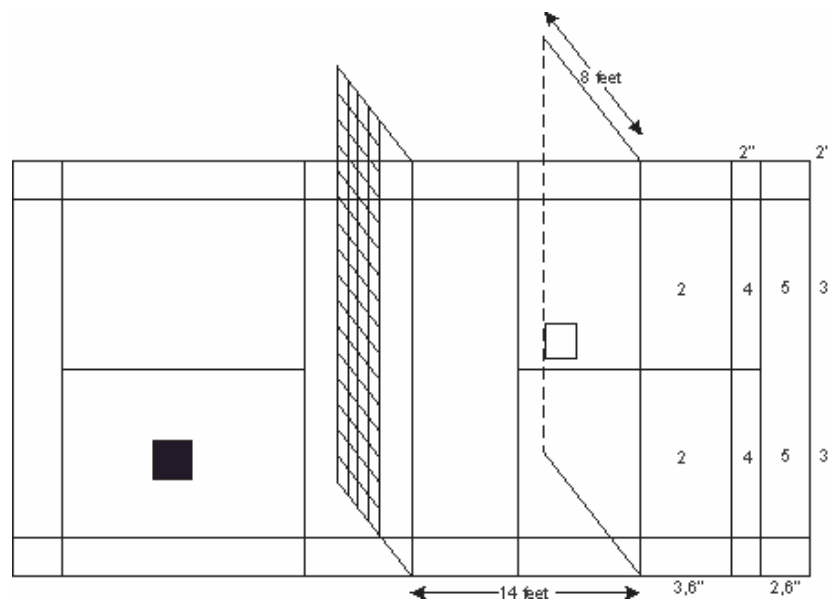
#### **a. Instrumen untuk Mengukur Keterampilan Pukulan *Clear***

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data pukulan *clear* ialah menggunakan *Clear Test*. Menurut French (Nurhasan, 2003: 184) tes ini dengan kriteria ranking *tournament* setengah kompetisi diperoleh validitas 0,60 dan reliabilitasnya sebesar 0,96 dengan *ood-oven method*. Tujuan tes ini ialah untuk mengukur keterampilan pukulan lob *forehand* peserta didik dalam bermain bulutangkis.

Pelaksanaannya sebanyak 20 kali pukulan. Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 *inci*, maka diberi nilai 4. Kemudian bila *shuttlecock* jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis (*out*) belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh pada bagian yang bernilai. Hasil tes dicatat dengan jumlah nilai yang diperoleh dari pukulan lob *forehand* yang dilakukan *testee* selama 20 kali percobaan. Berikut adalah alat-alat dan fasilitas yang digunakan:

### 1) Lapangan Tes Lob (*Clear Test*)

Lapangan untuk tes lob ini memiliki ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, hanya saja ada beberapa garis dan tali tambahan untuk melakukan tes lob. Tali dipasang pada jarak 14 *feet* dari tiang net dan direntangkan sesuai dengan lebar lapangan. Tali dipasang dengan ketinggian 8 *feet*. Petak-petak sasaran memiliki ukuran masing-masing. Petak dengan nilai 2 memiliki ukuran 3 *feet* 6 *inchi*. Petak dengan nilai 3 yang terletak di belakang garis *base line* memiliki ukuran 2 *feet*. Petak dengan nilai 4 memiliki ukuran 2 *feet*. Kemudian petak dengan nilai 5 memiliki ukuran 2 *feet* 6 *inchi*.



Gambar 10. Lapangan *Clear Test*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Keterangan:

□ : Pengumpan

■ : Peserta didik

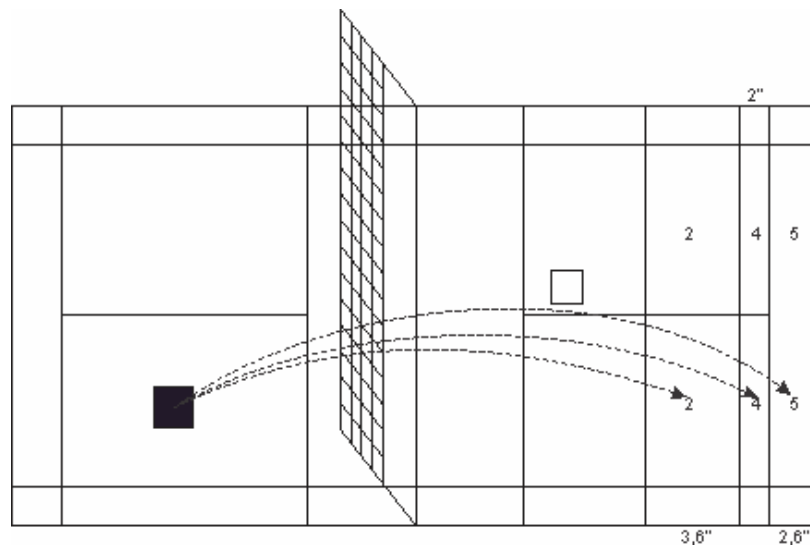
- 2) raket
- 3) kok
- 4) plester sebagai penanda.
- 5) meteran panjang
- 6) blanko dan alat tulis

b. Instrumen untuk Treatment

Instrumen yang digunakan untuk memberikan perlakuan kepada peserta didik diambil dari tesis Muhammad Husni Tamim dengan modifikasi. Program penelitian terdapat pada lampiran 7. Berikut adalah alat dan fasilitas yang digunakan:

1) Lapangan bulutangkis untuk *treatment*

Lapangan untuk *treatment* menggunakan lapangan bulutangkis standar dengan petak-petak sasaran. Petak sasaran memiliki nilai dan ukuran yang sama dengan lapangan untuk melakukan *clear test*. Petak-petak sasaran memiliki ukuran masing-masing. Petak dengan nilai 2 memiliki ukuran 3 *feet* 6 *inchi*. Petak dengan nilai 3 yang terletak di belakang garis *base line* memiliki ukuran 2 *feet*. Petak dengan nilai 4 memiliki ukuran 2 *feet*. Kemudian petak dengan nilai 5 memiliki ukuran 2 *feet* 6 *inchi*.



Gambar 11. Lapangan *treatment*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Keterangan:

□ : Pengumpuan

■ : Peserta didik

- 2) raket
  - 3) kok
  - 4) meteran panjang
  - 5) plester sebagai penanda
  - 6) blanko dan alat tulis
2. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan tes:



a. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal testi sebelum diberi perlakuan. Tes awal dilakukan dengan *Clear Test*. Pelaksanaannya sebanyak 20 kali pukulan. Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 *inci*, maka diberi nilai 4. Kemudian bila *shuttlecock* jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis (*out*) belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh pada bagian yang bernilai.. Hasil tes dicatat dengan jumlah nilai yang diperoleh dari pukulan *clear* yang dilakukan *testee* selama 20 kali percobaan.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Tujuan dari *treatment* ini adalah untuk meningkatkan keterampilan pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis dengan gaya mengajar cakupan. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu selama dua bulan. *Treatment* ini diambil dari tesis Muhammad Husni Tamim (2017). Selama 16 kali pertemuan testi akan latihan pukulan lob *forehand*. Karena latihan menggunakan gaya mengajar cakupan, maka peneliti menyediakan 3 level sasaran yang akan dipilih oleh testi sendiri menyesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah dilaksanakan treatment terhadap ketiga kelompok, selanjutnya dilaksanakan tes akhir setelah dilaksanakannya *treatment*. Tes akhir bertujuan untuk mengetahui kemampuan testi setelah diberi perlakuan. Tes akhir yang dilakukan sama dengan tes awal dengan *Clear Test*. Pelaksanaannya sebanyak 20 kali pukulan. Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 inci, maka diberi nilai 4. Kemudian bila shuttlecock jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 feet 6 inchi, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis (*out*) belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 feet 6 inchi, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh pada bagian yang bernilai. Hasil tes dicatat dengan jumlah nilai yang diperoleh dari pukulan *clear* yang dilakukan *testee* selama 20 kali percobaan.

**F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebuah instrumen atau alat ukur dinyatakan valid apabila item-item dalam alat ukur tersebut sesuai dengan konsep variabel yang dimaksud. Artinya, apa yang diukur memang sesuai dengan kenyataan dilapangan (Saifuddin Azwar, 2009: 99). *Clear test* ini dengan kriteria ranking *tournament* setengah kompetisi diperoleh validitas 0,60 dan reliabilitasnya sebesar 0,96 dengan *ood-oven method*

## G. Teknik Analisis Data

Arikunto (2013: 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-t adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat
  - a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2012:172) “penggunaan statistik parametrik mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data”. Untuk bisa melakukan uji normalitas data diuji menggunakan *Lilliefors* dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{s}$$

Keterangan:

$Z_i$ : Simpangan baku untuk kurva normal standar

X: Rata-rata kelompok

S: Simpangan baku

$X_i$ : Data ke- i suatu kelompok data

Dengan adanya kriteria pengujian, jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$  artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tidak berdistribusi normal, dengan menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  (Sudjana, 2005:468)

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varians data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji F. Rumus pengujian homogenitas (Sudaryono & Saefullah, 2012:211):

$$F = \frac{Var. tertinggi}{Var. terendah}$$

Dengan kriteria pengujian,  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya data homogen dan jika sebaliknya, data tidak homogen. Uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus:

$$t = \frac{I MD I}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi

(d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subjek

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian ini dimulai pada Kamis, 11 Januari 2018 hingga Sabtu, 17 Februari 2018 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Tingkat Kemampuan Pukulan lob *forehand* Pretest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan lob *forehand* Pretest

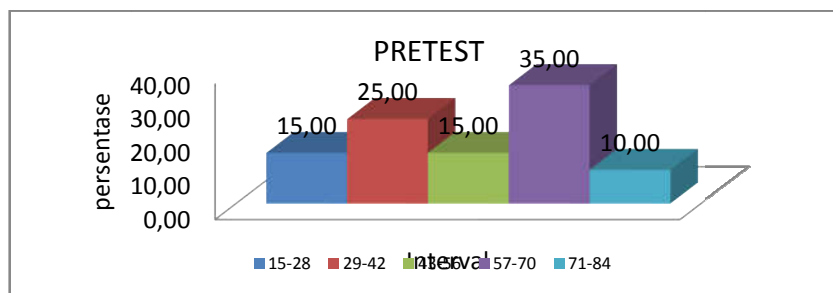
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	50,2500
<i>Median</i>	51,5000
<i>Mode</i>	37,00
<i>Std. Deviation</i>	19,50135
<i>Range</i>	67,00
<i>Minimum</i>	16,00
<i>Maximum</i>	83,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan pukulan lob *forehand pretest* dengan rerata sebesar 50,25, nilai tengah 51,50, nilai sering muncul 37 dan simpangan baku 19,50. Sedangkan skor tertinggi sebesar 83 dan skor terendah sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Kemampuan Pukulan lob *forehand Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	71 – 84	2	10,00
2	57 – 70	7	35,00
3	43 – 56	3	15,00
4	29 – 42	5	25,00
5	15 – 28	3	15,00
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan pukulan lob *forehand pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Pukulan Lob *Forehand Pretest*

## 2. Deskripsi Tingkat Kemampuan Pukulan Lob *Forehand Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan Lob *Forehand Posttest*

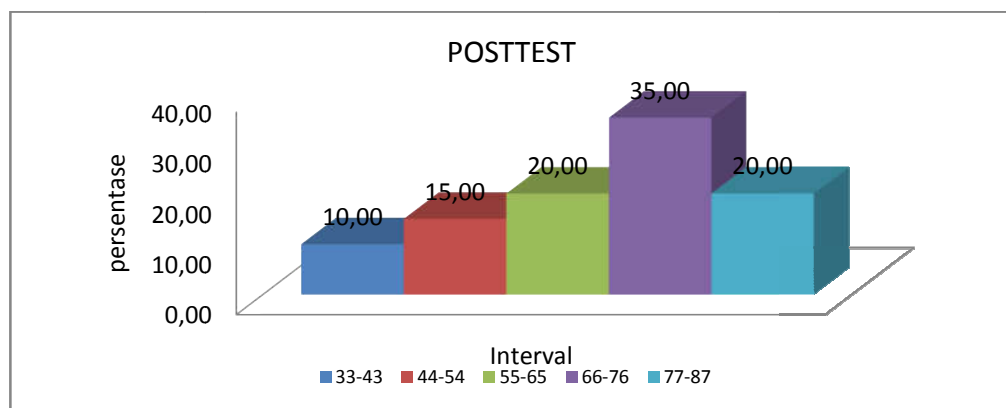
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	64,6000
<i>Median</i>	67,5000
<i>Mode</i>	61,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	15,58474
<i>Range</i>	53,00
<i>Minimum</i>	34,00
<i>Maximum</i>	87,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan pukulan lob *forehand posttest* dengan rerata sebesar 64,60, nilai tengah 67,50, nilai sering muncul 61 dan simpangan baku 15,58. Sedangkan skor tertinggi sebesar 87 dan skor terendah sebesar 34. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Tingkat Kemampuan Pukulan Lob *Forehand Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	77 – 87	4	20,00
2	66 – 76	7	35,00
3	55 – 65	4	20,00
4	44 – 54	3	15,00
5	33 – 43	2	10,00
Jumlah		20	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan pukulan Lob *Forehand posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Pukulan Lob *Forehand Posttest*

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Lilliefors*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,061	Normal
2	<i>Post test</i>	0,200	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

### 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan



membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kemampuan Pukulan <i>Clear</i>	0,148	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 9. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>T hitung</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
Pukulan <i>Clear</i>	5,284	2,09	0,000	14,35

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,284 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan penerapan gaya

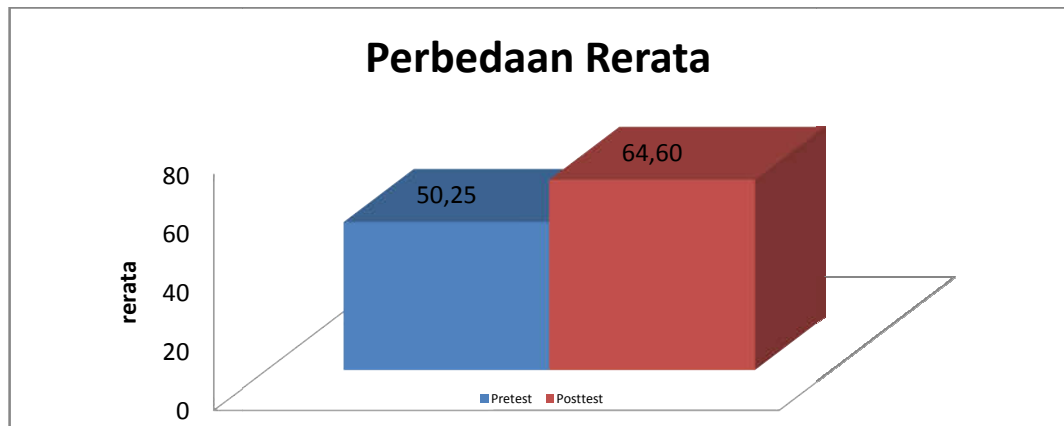
cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan pelakuan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya cakupan pada pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,284 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh gaya cakupan pada pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan pelakuan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 14. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* yang dimiliki oleh peserta didik. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode yang dipilih dalam penelitian ini mampu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk meningkatkan keterampilan yang dimilikinya secara maksimal. Proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara garis besar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan dasar peserta didik pada suatu cabang olahraga tertentu. Melalui gaya cakupan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis bulutangkis ini dapat memberikan peningkatan yang signifikan pada kemampuan peserta didik. Perhatian yang diberikan dalam proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dianggap kurang selama ini, tetapi melalui gaya cakupan ini akan mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan peserta didik.

Peningkatan keterampilan bermain pada peserta didik selama ini tidak dapat dilakukan secara menyeluruh tetapi dilakukan pada siswa yang memiliki minat dan bakat pada cabang olahraga yang diberikan. Akan tetapi, melalui latihan dengan gaya cakupan ini, secara menyeluruh peserta didik dapat meningkatkan keterampilannya secara merata. Pemberian materi dan beban latihan yang menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik peserta didik tersebut mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilannya. Hal ini dikarenakan, peserta didik akan belajar sesuai dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing sehingga semua peserta didik memiliki peningkatan secara merata.

Gaya cakupan di sini dapat mengatasi perbedaan individu, karena semua anak mendapatkan level yang sesuai dengan kemampuannya. Peserta didik melakukan latihan pada tingkat awal yang sesuai, kemudian meningkat pada tingkat di atasnya, begitu seterusnya hingga menguasai keterampilan yang paling optimal (Suryobroto, 2017: 37). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa materi latihan yang diberikan harus direncanakan dengan baik agar dapat mengetahui perbedaan yang terdapat pada peserta didik sehingga latihan dapat dikemas untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa secara menyeluruh sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Untuk berjalannya proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dengan gaya cakupan yang maksimal, guru atau pelatih harus mampu mengemas variasi materi latihan yang disesuaikan dengan tingkat kesulitan yang berbeda

sehingga peserta didik dapat memilih sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang diminati oleh peserta didik dalam berolahraga. Tetapi tidak seluruh peserta didik memiliki keterampilan bermain yang sama. Perbedaan keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik ini harus mampu difasilitasi oleh guru atau pelatih dengan mengemas materi latihan bulutangkis sesuai dengan perbedaan kemampuan peserta didik. Adanya latihan yang berbeda tingkat kesulitannya akan memudahkan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis dengan maksimal.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan pelaksanaan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya ada pengaruh yang signifikan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku bulutangkis, yaitu guru atau pelatih dan peserta didik:

1. Bagi guru atau pelatih, sebagai sarana evaluasi melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang telah dilakukan.
2. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk peserta didik agar mau meningkatkan keaktifan dalam kegiatan

ekstrakurikuler olahraga untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi peserta didik agar dapat meningkatkan keterampilan peserta didik.
2. Bagi sekolah, diharapkan mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun masih terdapat beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan dan kehadiran tiap-tiap peserta didik dalam latihan namun masih ada peserta didik yang tidak serius dan tidak hadir saat *treatment* dilakukan
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah pernah dipakai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y. (1989). *Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Alihusin, S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Setia-Aji
- Anggoro, F. D. (2010). *Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 8 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi 4, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 Pasal 3, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Kurikulum 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Husdarta & Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Imamuddin. (2010). *Hubungan Antara Waktu Reaksi, Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Dan Kekuatan Otot Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Wall Volley Dalam Bulutangkis Siswa SMP Negeri 1 Sentolo*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lismadiana. (2006). Peran Ekstrakurikuler Bulutangkis Bagi Siswa SMA. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 2, No. 1: 63-73.
- Lutan, R & Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Pejaskes*. Jakarta : Depdiknas.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education (edisi kedelapan)*. Jyvaskyla: Finland.



- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Perpustakaan Online Nasional. (2016). *Ukuran Lapangan Bulutangkis Standar Nasional Internasional BWF Beserta Gambarnya*. (Online). Tersedia: <https://perpustakaan.id/ukuran-lapangan-bulu-tangkis/>. (5 April 2018).
- Poole, J. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rebanas. (2017). *Gambar Lapangan Bulutangkis Perlengkapannya Lihat Detail Gambar Bola*. (Online). Tersedia: <https://rebanas.com/gambar/images/lapangan-bulutangkis-perengkapannya-lihat-detail-gambar-bulu-tangkis>. (5 April 2018).
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Direktorat Pendidikan Nasional.
- Sudaryono & Saefullah, A. (2012). *Statistik Deskriptif-Langkah Mudah Analisis Data*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sudjana, (2005). *Metode Statistika Edisi Ke-6*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan: kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryobroto, A. S. (2002). *Gaya mengajar cakupan dalam mengatasi perbedaan individu peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMP*. Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Strategi dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Diktat Matakuliah Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tamim, M H. (2017). *Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal dan Inklusi) Persepsi Kinestetik terhadap Teknik Overhead Lob Forehand Bulutangkis*. Lombok: Jurnal Keolahragaan. Vol. 5, No. 1: 72.
- \_\_\_\_\_. (2017). *Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal dan Inklusi) Persepsi Kinestetik terhadap Teknik Overhead Lob Forehand Bulutangkis*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Tohar, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Depdikbud.

Wibowo, Y. A & Andriyani, F. D (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.




Yusuf, S & Nurihsan, J. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>
	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
	Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Nomor : 103.10/UN.34.16/PP/2017.	7 Desember 2017.
Lamp : 1 lks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman.</b> <b>Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.</b>	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Zakia El Hawa
NIM	: 14601241002
Program Studi	: PJKR.
Dosen Pembimbing	: Agus Sumbhendartin S., M.Pd.
NIP	: 19581217198803101
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Desember 2017 s/d Februari 2018
Tempat Objek	: Siswa SMPN 2 Kalasan, Kledokan Selomartani Kalasan Sleman.
Judul Skripsi	: Penerapan Gaya mengajar Cakupan Dalam Pembelajaran Bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
	
	Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001
<b>Tembusan :</b>	
1. Kepala SMP Negeri 2 Kalasan	
2. Kaprodi PJKR.	
3. Pembimbing T.A.S.	
4. Mahasiswa ybs.	

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</b> Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650 Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com
<b>SURAT IZIN</b> Nomor : 070 / Kesbangpol / 4113 / 2017 <b>TENTANG PENELITIAN</b>	
<b>KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</b>	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk	: Surat dari Dekan FIK UNY
Nomo	: 103.10/UN.34.16/PP/2017
Hal	: Ijin Penelitian
Tanggal : 07 Desember 2017	
<b>MENGIZINKAN :</b>	
Kepada	:
Nama	: ZAKIA EL HAWA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 14601241002
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah	: Griya Prima Utara Belang Wetan Klaten Utara Jateng
No. Telp / HP	: 085712006025
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul <b>PENERAPAN GAYA MENGAJAR CAKUPAN DALAM PEMBELAJARAN BULUTNGKIS DI SMP NEGERI 2 KALASAN</b>
Lokasi	: SMP N 2 Kalasan
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 07 Desember 2017 s/d 08 Maret 2018
<b>Dengan ketentuan sebagai berikut :</b>	
1. <i>Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>	
2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>	
3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>	
4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>	
5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 7 Desember 2017 a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	
Tembusan :	
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)	
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman	
3. Kepala Sekolah SMP N 2 Kalasan	
4. Camat Kalasan	
5. Kepala Desa Selomartani, Kalasan	
6. Kaprodi PJKR	
7. Pembimbing TAS	
8. Yang Bersangkutan	
 Sekretaris  Drs. Ahmad Yuno Nurkaryadi, M.M Pembina Tingkat I, IV/b NIP.19621002 198603 1 010	

Lampiran 3. Kalibrasi Pita Ukur/Meteran



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Singamangaraja 21-C Yogyakarta, Kode pos 55122 Telp (0274) .....  
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id.

---

**SERTIFIKAT PENERAAN**  
**VERIFICATION CERTIFICATE**

**Nomor** : 110 / MET / UP - 15 / II / 2017  
*Number*

No. Order	: 010505
Diterima tgl	: 08 Pebruari

**ALAT**  
*Equipment*

<b>Nama</b> <i>Name</i>	: Ukuran panjang	<b>Nomor Seri</b> <i>Serial number</i>	: -
<b>Kapasitas</b> <i>Capacity</i>	: 50 meter	<b>Merek/Buatan</b> <i>Brand / Made in</i>	: -
<b>Tipe/Model</b> <i>Type/Model</i>	: -	<b>Daya Baca</b> <i>Readability</i>	: 2 mm

**PEMILIK**  
*Owner*

<b>Nama</b> <i>Name</i>	: DION ERWINANTO
<b>Alamat</b> <i>Address</i>	: Muthan RT 05/05 Wates, Kulonprogo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

<b>Metode</b> <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
<b>Standard</b> <i>Standard</i>	: Komparator 10 meter
<b>Telusuran</b> <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui Direktorat Metrologi

**TANGGAL PENERAANI**  
*Date of Verified* : 08 Pebruari 2017

**LOKASI PENERAAN**  
*Location of Verified* : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENERAAN**  
*Environment condition of Verified* : Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**  
*Result* : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2017

**DITERA ULANG KEMBALI**  
*Reverification* : 08 Pebruari 2018



08 Pebruari 2017  
 Ptt. Kepala UPT Metrologi Legal  
 Mohammad Ashari S. Kom  
 NIP. 196114061982021001

Halaman 1 dari 1 Halaman

Lampiran 4. Daftar Nama Peserta Didik

NO	NAMA	KELAS/NOMOR ABSEN
1.	Vincensius Bintang	8A/29
2.	Ardi Tirto Jati	8A/03
3.	Petrus Rajendra	8A/19
4.	Andika Maulana	8D/05
5.	Jonatan Verrell	8A/11
6.	Dicky Patria	8D/11
7.	Faril Insan M.	8D/14
8.	Riko Rifandi	8D/26
9.	Dedi Tri Atmaja	7C/11
10.	Farrel Bintang	7C/14
11.	Raden Handika	7A/23
12.	Ahmad Fatan	7D/03
13.	Abiyu Alfin	7C/01
14.	Gregorius Danang	7A/15
15.	Alexandro Bima	7A/03
16.	Alviana Intan	8D/02
17.	Fitriana Nur	8D/15
18.	Achmad Fajar	8D/01
19.	Ganjar R	7A/14
20	M. Rafli	8C/29

Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1	<i>Pretest</i>	Kamis, 11 Januari 2018
2	<i>Treatment 1</i>	Kamis, 11 Januari 2018
3	<i>Treatment 2</i>	Sabtu, 13 Januari 2018
4	<i>Treatment 3</i>	Selasa, 16 Januari 2018
5	<i>Treatment 4</i>	Kamis, 18 Januari 2018
6	<i>Treatment 5</i>	Sabtu, 20 Januari 2018
7	<i>Treatment 6</i>	Selasa, 13 Januari 2018
8	<i>Treatment 7</i>	Kamis, 25 Januari 2018
9	<i>Treatment 8</i>	Sabtu, 27 Januari 2018
10	<i>Treatment 9</i>	Selasa, 30 Januari 2018
11	<i>Treatment 10</i>	Kamis, 01 Februari 2018
12	<i>Treatment 11</i>	Sabtu, 03 Februari 2018
13	<i>Treatment 12</i>	Selasa, 06 Februari 2018
14	<i>Treatment 13</i>	Kamis, 08 Februari 2018
15	<i>Treatment 14</i>	Sabtu, 10 Februari 2018
16	<i>Treatment 15</i>	Selasa, 13 Februari 2018
17	<i>Treatment 16</i>	Kamis, 15 Februari 2018
18	<i>Posttest</i>	Sabtu, 17 Februari 2018



## Lampiran 6. Petunjuk *Pretest* dan *Posttest*

### Petunjuk *Pretest* dan *Posttest Clear Test*

#### 1. Tujuan

- Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan memukul *forehand clear* dari belakang lapangan.

#### 2. Alat

- raket
- *shuttlecock*
- net
- alat tulis
- lakban
- tali
- lapangan bulutangkis
- meteran

#### 3. Petunjuk Pelaksanaan

- *Testee* berdiri di petak servis sebelah kanan dengan memegang raket dan siap untuk melakukan pukulan lob.
- Pengumpan bersiap untuk memberikan umpan *shuttlecock* ke arah *testee*, dan *testee* segera memukul *shuttlecock* tersebut dengan arah lurus dan *shuttlecock* harus melewati tali yang direntangkan setinggi 8 *feet* dan sejauh 14 *feet* dari tiang net.

- Pukulan lob diarahkan lurus ke petak yang sudah diberi sasaran (gambar).  
Tiap petak atau sasaran memiliki nilai dan ukuran masing-masing. Nilai 5 (2 feet 6 inchi), nilai 4 (2 feet), nilai 3 (2feet), nilai 2 (3 feet 6 inchi).
- Sebelum *shuttlecock* dipukul oleh pengumpan, *testee* tidak boleh bergerak terlebih dahulu dan harus kembali ke tempat semula.
- *Testee* memukul lob sebanyak 20 kali. Hasil dari tes adalah jumlah dari 20 kali percobaan.

#### 4. Cara Penilaian

Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 *inci*, maka diberi nilai 4. Kemudian bila *shuttlecock* jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis (*out*) belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh pada bagian yang bernilai. Jika *shuttlecock* tidak melewati target tali maka diberi nilai 0.

Lampiran 7. Program Penelitian

**PROGRAM KEGIATAN PENELITIAN**

**GAYA MENGAJAR CAKUPAN**

Kegiatan pembelajaran : 16 pertemuan

Tujuan : Peningkatan pukulan *overhead lob forehand*

Tempat : Aula SMP Negeri 2 Kalasan

Frekuensi pembelajaran : 3 kali seminggu selama 1,5 bulan

**A. Pertemuan 1 sampai pertemuan 4**

No	Materi Latihan	Waktu	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	Keterangan
1	<p>uan</p> <p>a. Pengantar Berdoa</p> <p>- Penjelasan dan materi pembelajaran</p> <p>b. Pemanasan (statis dan dinamis)</p>	10'	<p>a. Memimpin doa</p> <p>b. Memimpin pemanasan</p> <p>c. Memberi motivasi kepada peserta didik</p> <p>d. Menjelaskan materi yang akan diberikan</p> <p>e. Menginstruksikan peserta didik untuk memilih level.</p>	<p>a. Berdoa</p> <p>b. Mendengarkan penjelasan dan materi latihan yang akan diberikan</p> <p>c. Melakukan pemanasan</p> <p>d. Mendengarkan penjelasan materi yang akan dilakukan dari guru</p> <p>e. Memperhatikan guru saat memberikan contoh gerakan.</p> <p>f. Memilih level</p>	<p>a. Pemanasan dilakukan secara beruntun</p> <p>b. Peserta didik harus mengerti semua cara yang akan dilakukan</p>

				yang telah disediakan oleh guru.	
2	a. Melakukan teknik dasar pukulan <i>overhead lob forehand</i> di tempat tanpa berpindah.	60'	a. Menginstruksikan ke peserta didik untuk menempati posisi dan tempat sasaran yang akan dilakukan oleh peserta didik. b. Memberikan perbaikan dari kesalahan-kesalahan teknik yang akan dibuat peserta didik.	a. Melakukan gerakan teknik pukulan <i>overhead lob forehand</i> dan mengarah ke sasaran. b. Selalu fokus dan konsentrasi dalam melakukan c. Mengoreksi kesalahan gerakan dan sasaran yang kurang tepat	a. Pembagian kelompok terdiri dari 3 level, yaitu: - Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 2. - Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 4. - Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 5. b. Peserta didik bisa memilih level mana yang lebih dulu dilakukan c. Menentukan untuk mengulang latihan dengan level yang sama atau naik pada level yang berbeda sesuai dengan kemampuannya

					d. Masing-masing peserta didik melakukan pukulan <i>overhead lob forehand</i> bulutangkis sebanyak 20 kali pukulan.
3	a. Pendinginan dan evaluasi. b. Berdoa	10'	a. Mengumpulkan peserta didik dan menginstruksikan untuk pelepasan otot. b. Memberikan motivasi untuk latihan selanjutnya	a. Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. b. Melakukan pendinginan.	a. Pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. b. Pendinginan.

## B. Pertemuan 5 sampai pertemuan 8

No	Materi Latihan	Waktu	giatan Guru	giatan Siswa	Ceterangan
1	<p>a. Pengantar</p> <p>- Berdoa</p> <p>- Penjelasan dan materi pembelajaran</p> <p>b. Pemanasan (statis dan dinamis)</p>	10'	<p>a. Memimpin doa</p> <p>b. Memimpin pemanasan</p> <p>c. Memberi motivasi kepada peserta didik.</p> <p>d. Menjelaskan materi yang akan diberikan</p> <p>e. Menginstruksikan peserta didik untuk memilih level.</p>	<p>a. Berdoa</p> <p>b. Mendengarkan penjelasan dan materi latihan yang akan diberikan.</p> <p>c. Melakukan pemanasan</p> <p>d. Mendengarkan penjelasan materi yang akan dilakukan dari guru.</p> <p>e. Memperhatikan guru saat memberikan contoh gerakan.</p> <p>f. Memilih level yang telah disediakan oleh guru.</p>	<p>a. Pemanasan dilakukan secara beruntun.</p> <p>b. Siswa harus mengerti semua cara yang akan dilakukan</p>
2	<p>a. Melakukan teknik dasar pukulan <i>overhead lob</i></p>	60'	<p>a. Menginstruksikan ke peserta didik untuk menempati posisi dan tempat sasaran yang akan</p>	<p>a. Melakukan gerakan teknik pukulan <i>overhead lob forehand</i> dan mengarah ke sasaran.</p>	<p>a. Pembagian kelompok terdiri dari 3 level, yaitu:</p> <p>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai</p>

	<p><i>forehand</i> dengan cara memukul bola yang diumpan, kemudian harus kembali ke tengah lapangan.</p>		<p>dilakukan oleh peserta didik.</p> <p>b. Memberikan perbaikan dari kesalahan-kesalahan teknik yang akan dibuat peserta didik</p>	<p>b. Selalu fokus dan konsentrasi dalam melakukan.</p> <p>c. Mengoreksi kesalahan gerakan dan sasaran yang kurang tepat</p>	<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 4.</li> <li>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 5.</li> </ul> <p>b. Peserta didik bisa memilih level mana yang lebih dulu dilakukan.</p> <p>c. Menentukan untuk mengulang latihan dengan level yang sama atau naik pada level yang berbeda sesuai dengan kemampuannya.</p> <p>d. Masing-masing peserta didik melakukan pukulan</p>
--	--	--	--	--	---

					<i>overhead lob forehand</i> bulutangkis sebanyak 25 kali pukulan.
3	a. Pendinginan dan evaluasi. b. Berdoa	10'	a. Mengumpulkan peserta didik dan menginstruksikan untuk pelepasan otot. b. Memberikan motivasi untuk latihan selanjutnya	a. Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. b. Melakukan pendinginan.	a. Pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan. b. Pendinginan.



### C. Pertemuan 9 sampai pertemuan 12

No	Materi Latihan	Waktu	kegiatan Guru	kegiatan Siswa	Keterangan
1	<p>a. Pengantar Berdoa</p> <p>Penjelasan dan materi pembelajaran</p> <p>b. Pemanasan</p>	10'	<p>a. Memimpin doa</p> <p>b. Memimpin pemanasan</p> <p>c. Memberi motivasi kepada peserta didik.</p> <p>d. Menjelaskan materi yang akan diberikan.</p> <p>e. Menginstruksikan peserta didik untuk memilih level.</p>	<p>a. Berdoa</p> <p>b. Mendengarkan penjelasan dan materi latihan yang akan diberikan</p> <p>c. Melakukan pemanasan</p> <p>d. Mendengarkan penjelasan materi yang akan dilakukan dari guru.</p> <p>e. Memperhatikan guru saat memberikan contoh gerakan.</p> <p>f. Memilih level yang telah disediakan oleh guru.</p>	<p>a. Pemanasan dilakukan secara beruntun</p> <p>b. Peserta didik harus mengerti semua cara yang akan dilakukan</p>
2	<p>a. Melakukan teknik dasar pukulan <i>overhead lob</i></p>	60'	<p>a. Menginstruksikan ke peserta didik untuk menempati posisi dan tempat sasaran yang akan</p>	<p>a. Melakukan gerakan teknik pukulan <i>overhead lob forehand</i> dan mengarah ke sasaran.</p>	<p>a. Pembagian kelompok terdiri dari 3 level, yaitu:</p> <p>Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 2.</p>

	<p><i>forehand</i> dengan cara memukul bola yang diumpan, kemudian siswa bergeser ke samping untuk melakukan pukulan bayangan melalui tengah lapangan.</p>		<p>dilakukan oleh peserta didik.</p> <p>b. Memberikan perbaikan dari kesalahan-kesalahan teknik yang akan dibuat peserta didik.</p>	<p>b. Selalu fokus dan konsentrasi dalam melakukan</p> <p>c. Mengoreksi kesalahan gerakan dan sasaran yang kurang tepat</p>	<p>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 4.</p> <p>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 5.</p> <p>b. Peserta didik bisa memilih level mana yang lebih dulu dilakukan</p> <p>c. Menentukan untuk mengulang latihan dengan level yang sama atau naik pada level yang berbeda sesuai dengan kemampuannya</p> <p>d. Masing-masing peserta didik melakukan pukulan <i>overhead lob forehand</i> bulutangkis sebanyak 30 kali pukulan.</p>
--	--	--	---	---	---

3	<p>a. Pendinginan dan evaluasi</p> <p>b. Berdoa</p>	10'	<p>a. Mengumpulkan peserta didik dan menginstruksikan untuk pelepasan otot.</p> <p>b. Memberikan motivasi untuk latihan selanjutnya</p>	<p>a. Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Melakukan pendinginan.</p>	<p>a. Pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan.</p> <p>b. Pendinginan</p>

#### D. Pertemuan 13 sampai pertemuan 16

No	Materi Latihan	Waktu	giatan Guru	giatan Siswa	Keterangan
1	<p>a. Pengantar Berdoa</p> <p>- Penjelasan dan materi pembelajaran</p> <p>b. Pemanasan</p>	10'	<p>a. Memimpin doa</p> <p>b. Memimpin pemanasan</p> <p>c. Memberi motivasi kepada peserta didik.</p> <p>d. Menjelaskan materi yang akan diberikan</p> <p>e. Menginstruksikan peserta didik untuk memilih level.</p>	<p>a. Berdoa</p> <p>b. Mendengarkan penjelasan dan materi latihan yang akan diberikan.</p> <p>c. Melakukan pemanasan</p> <p>d. Mendengarkan penjelasan materi yang akan dilakukan dari guru</p> <p>e. Memperhatikan guru saat memberikan contoh gerakan</p> <p>f. Memilih level yang telah disediakan oleh guru.</p>	<p>a. Pemanasan dilakukan secara beruntun</p> <p>b. Peserta didik harus mengerti semua cara yang akan dilakukan</p>
2	<p>a. Melakukan teknik dasar pukulan <i>overhead lob</i></p>	60'	<p>a. Menginstruksikan ke peserta didik untuk menempati posisi dan tempat sasaran yang akan</p>	<p>a. Melakukan gerakan teknik pukulan <i>overhead lob</i> <i>forehand</i> dan mengarah ke sasaran</p>	<p>a. Pembagian kelompok terdiri dari 3 level, yaitu:</p> <p>- Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 2.</p>

	<p><i>forehand</i> dengan cara memukul bola yang diumpan di sebelah kiri dan sebelah kanan lapangan.</p>		<p>dilakukan oleh peserta didik.</p> <p>b. Memberikan perbaikan dari kesalahan-kesalahan teknik yang akan dibuat peserta didik</p>	<p>b. Selalu fokus dan konsentrasi dalam melakukan</p> <p>c. Mengoreksi kesalahan gerakan dan sasaran yang kurang tepat</p>	<p>Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 4.</p> <p>Memukul lob dengan sasaran yang bernilai 5.</p> <p>b. Peserta didik bisa memilih level mana yang lebih dulu dilakukan</p> <p>c. Menentukan untuk mengulang latihan dengan level yang sama atau naik pada level yang berbeda sesuai dengan kemampuannya</p> <p>d. Masing-masing peserta didik melakukan pukulan <i>overhead lob forehand</i> bulutangkis sebanyak 35 kali pukulan.</p>
--	--	--	--	---	---

3	<p>a. Pendinginan dan evaluasi</p> <p>b. Berdoa</p>	10'	<p>a. Mengumpulkan peserta didik dan menginstruksikan untuk pelepasan otot.</p> <p>b. Memberikan motivasi untuk latihan selanjutnya</p>	<p>a. Melakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Melakukan pendinginan.</p>	<p>a. Pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan.</p>

Lampiran 8. Data Penelitian

HASIL PRETEST HIGH CLEAR TEST MENGUKUR KETERAMPILAN PUKULAN LOB

SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

No	Nama	Skor Pukulan ke-																				Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	VB	2	-	-	4	-	2	4	4	4	5	4	4	5	5	5	-	5	5	4	64	
2	ATJ	-	-	5	4	4	3	4	5	5	3	2	3	5	2	5	5	-	2	5	4	67
3	PR	5	5	4	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	2	4	4	3	5	2	4	83
4	AM	5	5	3	2	4	5	-	3	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	37	
5	JV	-	-	-	5	-	-	4	4	-	5	-	-	-	-	2	5	4	4	4	37	
6	DP	-	-	-	-	-	2	-	2	4	2	2	2	2	3	-	5	-	-	-	22	
7	FIM	-	-	-	-	-	-	4	4	5	4	-	-	4	4	-	4	4	4	4	37	
8	RR	5	5	-	4	5	4	5	4	5	5	3	-	3	5	4	-	2	5	4	68	
9	DTA	-	2	-	-	2	-	-	5	2	-	4	-	4	-	-	-	2	-	-	25	
10	FB	-	4	4	2	4	2	-	5	5	5	5	3	4	5	2	5	-	4	2	66	
11	RH	-	-	5	-	-	2	2	-	2	4	-	-	2	5	4	-	4	-	2	34	
12	AF	-	2	-	-	4	-	-	4	-	-	2	-	-	4	2	-	4	-	4	30	
13	AA	5	4	4	4	-	5	-	5	5	5	-	4	-	5	5	-	-	5	5	66	
14	GD	-	4	4	4	4	-	-	5	5	4	-	2	5	-	5	4	-	2	4	52	
15	AB	2	4	3	4	4	4	4	4	-	4	4	5	4	-	4	5	-	4	-	63	
16	AI	-	-	-	-	-	4	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	
17	FN	5	5	5	-	4	4	2	-	4	4	4	-	2	2	2	4	-	-	-	51	
18	AF	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	-	5	5	4	5	-	4	3	4	73	
19	GR	2	2	4	4	4	-	-	-	2	-	2	-	4	2	2	4	4	5	4	45	
20	MR	2	4	-	5	5	5	5	4	4	4	5	5	-	5	3	4	4	-	-	69	

HASIL POSTTEST HIGH CLEAR TEST MENGUKUR KETERAMPILAN PUKULAN LOB

SISWA SMP NEGERI 2 KALASAN

No	Nama	Skor Pukulan ke-																				Jumlah	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	VB	2	5	-	5	5	4	4	4	5	5	5	5	3	-	-	3	-	3	-	3	3	66
2	ATJ	4	2	5	4	4	4	5	4	5	-	2	4	-	4	4	4	4	4	4	4	4	71
3	PR	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	2	4	4	87
4	AM	-	4	-	-	-	4	4	-	5	2	5	5	2	4	4	-	-	-	-	-	-	48
5	JV	2	4	3	4	5	5	2	3	2	5	4	5	5	2	4	4	3	5	4	3	74	
6	DP	-	3	-	5	3	-	5	5	3	-	5	5	5	-	5	2	5	5	5	-	61	
7	FIM	4	3	3	5	-	4	3	5	5	5	3	-	5	4	5	5	5	3	4	4	76	
8	RR	3	4	4	3	5	2	5	-	5	5	2	4	2	4	2	5	5	4	-	5	69	
9	DTA	-	-	5	3	4	-	4	5	-	2	2	4	-	2	2	5	4	4	-	-	46	
10	FB	4	-	4	4	5	5	4	4	-	5	4	5	4	4	5	4	5	3	3	3	77	
11	RH	5	4	4	-	-	2	5	4	2	2	3	3	2	2	5	2	2	4	-	-	51	
12	AF	4	4	4	4	4	-	4	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-	34	
13	AA	5	4	5	-	5	4	4	4	5	4	5	5	-	5	5	-	-	5	5	5	75	
14	GD	-	5	5	5	2	5	-	4	5	4	-	2	2	5	5	4	-	-	-	-	58	
15	AB	4	4	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	-	4	3	84	
16	AI	2	2	-	-	-	2	-	2	-	4	-	-	-	2	5	-	4	5	4	5	37	
17	FN	-	-	2	5	5	-	-	4	5	4	5	5	2	5	5	5	-	-	5	4	61	
18	AF	5	5	4	-	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	-	4	4	5	-	5	76	
19	GR	-	-	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	56	
20	MR	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	-	85	



## Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Kalasan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 2 KALASAN**

Alamat : Kledokan, Selomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta ☒ : 55571 Telp: 08112951970

SURAT KETERANGAN PENELITIAN  
Nomor : 421.3 /046

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TEJO ISWATI, S.Pd.Si.  
NIP : 19630507 198412 2 006  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Kalasan

Menerangkan bahwa :

Nama : ZAKIA EL HAWA  
NIM. : 14601241002  
Program : S 1  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : Jl. Colombo No. 1 Sleman, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Griya Prima Utara Belang Wetan Klaten Utara, Klaten

Telah mengadakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul : “PENERAPAN GAYA MENGAJAR CAKUPAN DALAM PEMBELAJARAN BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 2 KALASAN” di SMP Negeri 2 Kalasan sejak tanggal 11 Januari 2018 sampai dengan 17 Februari 2018.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 28 Februari 2018  
Kepala Sekolah



Tejo Iswati, S. Pd.Si.  
NIP. 19630507 198412 2 006

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

**Statistics**

	PRETEST	POSTTEST
	20	20
	0	0
	50.25000	0
	51.5000	67.5000
	37.00	61.00 <sup>a</sup>
pn	19.50135	15.58474
	67.00	53.00
	16.00	34.00
	83.00	87.00

nodes exist. The smallest value is shown

**PRETEST**

	Frequency	Percent	Relative Percent	Cumulative Percent
	1	5.0	5.0	5.0
	1	5.0	5.0	10.0
	1	5.0	5.0	15.0
	1	5.0	5.0	20.0
	1	5.0	5.0	25.0
	3	15.0	15.0	40.0
	1	5.0	5.0	45.0
	1	5.0	5.0	50.0
	1	5.0	5.0	55.0
	1	5.0	5.0	60.0
	1	5.0	5.0	65.0
	2	10.0	10.0	75.0
	1	5.0	5.0	80.0
	1	5.0	5.0	85.0

	1	5.0	5.0	90.0
	1	5.0	5.0	95.0
	1	5.0	5.0	100.0
	20	100.0	100.0	

**POSTTEST**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	5.0	5.0	5.0
	1	5.0	5.0	10.0
	1	5.0	5.0	15.0
	1	5.0	5.0	20.0
	1	5.0	5.0	25.0
	1	5.0	5.0	30.0
	1	5.0	5.0	35.0
	2	10.0	10.0	45.0
	1	5.0	5.0	50.0
	1	5.0	5.0	55.0
	1	5.0	5.0	60.0
	1	5.0	5.0	65.0
	1	5.0	5.0	70.0
	2	10.0	10.0	80.0
	1	5.0	5.0	85.0
	1	5.0	5.0	90.0
	1	5.0	5.0	95.0
	1	5.0	5.0	100.0
	20	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Normalitas dan Homogenitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.193	20	.061	.939	20	.230
	.127	20	.200 <sup>*</sup>	.952	20	.404

Significance Correction

lower bound of the true significance.

**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.184	1	38	.148

Lampiran 12. Tabel t

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 13. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	50.2500	20	19.50135	4.36063
POSTTEST	64.6000	20	15.58474	3.48485

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	20	.783	.000

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-1.43500E1	12.14507	2.71572	-20.03407	-8.66593	-5.284	19	.000

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

