



MODEL LATIHAN *FOREHAND SMASH* BULUTANGKIS BAGI ATLET PB SEMERU PUGER KABUPATEN JEMBER USIA 12–15 TAHUN

Yonatan Teguh Vernando

Sapto Adi

Usman Wahyudi

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang (UM) Jl. Semarang no 5 Malang.
E-mail: yonatanterguvernando@yahoo.com

Abstract: Skills forehand smash athletes Semeru Puger PB Jember age 12-15 years is still not good. One of exercise to improve the forehand smash is using a model of exercise. The aim of this research was to improve the skills of athletes forehand smash Semeru Puger PB Jember aged 12-15 years. The study design used is Sports Action Research that leads to a research experiment. Based on the results of data analysts, models forehand smash badminton exercise can boost the skills forehand smash badminton athletes PB Semeru. So, using the model of exercise forehand smash badminton, athlete skill Semeru Puger PB Jember age 12-15 years in doing forehand smash can be increased.

Key words: forehand smash, model exercise, badminton.

Abstrak: Keterampilan pukulan *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun masih kurang baik. Salah satu latihan untuk meningkatkan pukulan *forehand smash* adalah menggunakan model latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun. Rancangan penelitian yang dipakai adalah penelitian tindakan olahraga yang menjurus ke penelitian eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data, model latihan *forehand smash* bulutangkis dapat meningkatkan keterampilan *forehand smash* bulutangkis atlet PB Semeru. Jadi, dengan menggunakan model latihan *forehand smash* bulutangkis, keterampilan atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun dalam melakukan pukulan *forehand smash* dapat meningkat.

Kata kunci: *forehand smash*, model latihan, bulutangkis.

“Olahraga adalah aktivitas yang sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang untuk menjadikan tubuh mereka sehat. Bukan hanya itu saja, tetapi dengan olahraga kita juga bisa menghilangkan *stress*, mengurangi berat badan, dan memberikan energi pada tubuh kita. Menurut Kosasih (2008:1.35) “Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi”. Dengan berolahraga kita juga bisa meraih prestasi olahraga yang kita tekuni.

Untuk mencapai hal tersebut kita harus menekuni salah satu dari cabang olahraga. Di Indonesia sudah banyak organisasi

olahraga yang terbentuk, misalnya saja olahraga bulutangkis seperti Persatuan Bulutangkis Djarum Kudus yang berada di Jawa Tengah. Banyak atlet bulutangkis muda yang sudah mengikuti kejuaraan Internasional dan olahraga bulutangkis Indonesia sudah berprestasi di tingkat Internasional.

Menurut Hermawan (2012:14) menyatakan jika bulutangkis adalah “olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) dengan mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring atau net”. Jika kita ingin bisa dan mahir bermain bulutangkis banyak faktor yang harus dibentuk dan dilatih. Seperti

yang dikatakan oleh Budiwanto (2013:1) “untuk memperoleh keterampilan bermain bulutangkis dan prestasi, banyak faktor yang harus dibentuk dan dilatih. Diantaranya adalah kemampuan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding”. Latihan fisik harus dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kondisi fisik secara nyata Ruslan (2011:50). Menurut Winarno, dkk (2014:83) “setiap olahraga mempunyai berbagai teknik dasar. Teknik dasar setiap olahraga pasti berbeda sesuai dengan jenis olahraga”. Ada beberapa macam teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, yaitu pukulan *service*, *lob*, *smash*, *netting*, *drop shot*, *drive*, *backhand* dan *overhead*.

Sebuah permainan bulutangkis, semua teknik sangatlah penting. Namun, teknik pukulan yang sangat penting bagi atlet bulutangkis adalah pukulan *smash*. Hal itu dikarenakan pukulan *smash* merupakan cara yang paling tepat melakukan serangan terhadap lawan, karena dengan kita menyerang lawan akan merasa tertekan dan itu adalah taktik paling bagus untuk mengalahkan lawan main. Menurut Budiwanto (2012:35) “pukulan *smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan *power* dan cepat dan menyebabkan arah *shuttlecock* terarah menukik ke bawah jatuh di lapangan lawan. Pukulan *smash* dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* dan dapat juga dengan pukulan *backhand*.”

Firmansyah (2013:4) bahwa “bulutangkis ialah merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang sangat memerlukan kemampuan anaerobik, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan *stroke* satu persatu. Menurut Ballou (2011:1) bulutangkis adalah “permainan yang dapat dimainkan sebagai *single* atau *double*, oleh laki-laki, wanita atau pasangan campuran, baik dalam ruangan atau di luar ruangan, dengan santai atau pada tingkat yang sangat kompetitif”. Menurut Alhusin (2007:iii) bulutangkis merupakan “salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia”. Sedangkan Menurut Grice (2007:1) bulutangkis merupakan “olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net,

raket dan bola dengan teknik pemukulan yang ber-variasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan”. Jadi dapat disimpulkan dari pengertian para ahli, bahwa bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga atau permainan yang dimainkan sebagai *single* atau *double* oleh laki-laki atau perempuan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan teknik pemukulan yang bervariasi yang terkenal di seluruh dunia. Ulil (2013:2) “olahraga bulutangkis ini selain di jadikan sarana perlombaan, bulutangkis juga dapat di jadikan mata pencaharian sehari-hari apabila seseorang menekuni bidang ini dengan sungguh-sungguh”. Di Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar pukulan bulutangkis. Menurut Aruwono (2001:30) bahwa “macam-macam pukulan dalam permainan bulutangkis yang terutama adalah *service*, *lobdrive*, *smash*, *dropshot* dan *netting*”.

Banyak klub-klub bulutangkis yang terbentuk untuk menciptakan atlet yang berprestasi. Klub PB Semeru Puger merupakan klub bulutangkis yang berada di daerah Kabupaten Jember. Klub bulutangkis ini baru berdiri pada tahun 2013. Dari berbagai anak didik yang dibina beraneka ragam dari anak-anak yang mempunyai umur 7-11 tahun dan umur 12-15 tahun dikategorikan sebagai atlet pemula. Untuk anak-anak terdapat 13 atlet dan untuk pemula terdapat 9 atlet. Ada salah satu atlet yang sudah berprestasi dalam kejuaraan bulutangkis tingkat kabupaten, yaitu atlet PB Semeru pemula bernama Bela. Akan tetapi untuk presentase tingkat keberhasilan pada teknik dasar yang dimiliki oleh atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember kurang baik. Kurangnya latihan teknik dasar bulutangkis sangatlah mempengaruhi anak didik untuk memenangkan suatu *game*. Latihan teknik dasar bulutangkis pada kategori pemula, sangatlah penting untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis. Kegiatan itu tidak hanya sekedar kegiatan biasa atau, dan bukan pula hanya sekedar berupa “gerak badan” yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan yang terpilih merupakan pengalaman belajar, saat berlangsungnya proses belajar dalam latihan teknik dasar bulutangkis. Dengan demikian

melalui model pembelajaran *forehand smash* dengan memasukan unsur teknik dasar bulutangkis pada model latihan teknik bulutangkis, diharapkan anak-anak mampu untuk meningkatkan kualitas teknik dasar bulutangkis, untuk melakukan aktivitas gerak serta kategori pemula pada klub PB Semeru Puger dapat mengambil pembelajaran yang positif yang terkandung di dalamnya baik itu berupa pembelajaran etika, moral, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan dalam observasi kegiatan latihan yang dilakukan terhadap atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun yang berjumlah 9 atlet, yaitu 7 (tujuh) atlet bulutangkis putra dan 2 (dua) atlet bulutangkis putri, peneliti telah menemukan: (1) kegiatan latihan atlet bulutangkis pada PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun dilaksanakan 5 kali dalam satu Minggu dengan waktu 120 menit per pertemuan, (2) teknik dasar dalam bulutangkis yang diberikan pelatih, meliputi *service*, *lob*, *drop shot*, *smash* dan *drive*, (3) pelatih tidak menyusun program latihan secara tertulis melainkan secara lisan, (4) pada saat latihan teknik dasar model yang digunakan tetap atau sama, (5) masih ada kesalahan yang dilakukan oleh atlet saat cara memukul bola terutama pukulan *forehand smash*.

Berdasarkan analisa terhadap keterampilan teknik bulutangkis atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun yang dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2015 melalui tes keterampilan, peneliti memperoleh data sebagai berikut: (1) 75,56% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan teknik *service* panjang, (2) 80,83% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan *service* pendek, (3) 77,28% menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan pukulan *lob*, (4) 54,81% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan pukulan *forehand smash*, (5) 73,58% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan *netting forehand*, (6) 70,98% tingkat keberhasilan saat atlet melakukan pukulan *netting backhand*.

Dari hasil observasi tes pada keterampilan teknik dasar olahraga bulutangkis, maka dapat disimpulkan bahwa atlet PB Semeru usia 12-15 tahun kurang menguasai dalam melakukan pukulan *forehand smash*.

Maka dari itu peneliti melakukan observasi terhadap teknik *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet PB Semeru usia 12-15 tahun saat latihan tanding. Berdasarkan tes dalam kete-rampilan yang ke dua pada tanggal 22 Agustus 2015 saat atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember melakukan latihan tanding, didapatkan persentase dari keseluruhan atlet berhasil melakukan teknik *forehand smash* 47,47%. Dengan demikian dari hasil observasi dan hasil tes keterampilan, maka dapat disimpulkan bahwa atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun banyak mengalami kesalahan saat melakukan pukulan *forehand smash* teru-tama saat bertanding.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti memberikan solusi masalah tersebut dengan cara menggunakan sebuah model latihan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *forehand smash* dengan “Penerapan Model Latihan Untuk Meningkatkan Teknik *Fore-hand Smash* Bulutangkis Bagi Atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12-15 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan efektivitas latihan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand smash* dengan penerapan model latihan bagi atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun.

METODE

Sesuai tujuan penelitian, maka pendekatan yang digunakan adalah penelitian tindakan olahraga yang menjurus ke penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2010:129) bahwa penelitian tindakan adalah “penelitian tentang hal-hal yang terjadi di dalam masyarakat ataupun sekelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan”.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, setiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Pada setiap siklus kegiatan yang dilakukan yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi. a) perencanaan dilakukan dengan cara observasi awal dengan melakukan pengamatan, dokumentasi. Kemudian peneliti membuat proposal, setelah menye-

lesaikan proposal peneliti akan menyusun perencanaan pelaksanaan program latihan dan instrumen penelitian dilakukan di PB Semeru Puger di Kabupaten Jember. b) pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan Oktober 2015 sampai bulan November 2015 di PB Semeru Puger Kabupaten Jember, dilakukan terhadap 9 atlet dengan dibantu oleh 1 pelatih dan 2 *observer*. c) pengamatan dilakukan saat kegiatan pembelajaran olahraga bulutangkis dilakukan oleh 2 *observer* di setiap pertemuan. Pengamatan dilakukan dari kegiatan keseluruhan pelatihan, pada atlet bulutangkis, dan model latihan bermodel latihan *forehand smash* yang dibuat oleh peneliti. d) refleksi dilaksanakan saat kegiatan pembelajaran selesai dan dilakukan oleh 2 *observer* dan 1 pelatih bulutangkis. Kemudian hasil refleksi tersebut dibuat acuan untuk pertemuan berikutnya.

Subjek penelitian tindakan Olahraga ini adalah atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun, yang berjumlah 9 orang yang terdiri dari 7 atlet putera dan 2 atlet puteri. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) sehingga di dalam pelaksanaannya yaitu menuntut kehadiran peneliti di lapangan. Kehadiran peneliti sangat diperlukan karena peneliti juga berperan dalam membantu pelatih bulutangkis mengamati (*observe*), membuat perencanaan tindakan, dan pengumpulan data, serta menganalisa data sekaligus sebagai pelapor hasil penelitian. Di dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan kerja sama pelatih PB Semeru Puger Kabupaten Jember.

Sumber data penelitian ini adalah atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun. Menurut Saukah (2010:59) Sumber data utama biasanya adalah "siswa sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan". Pada buku tersebut juga menyebutkan bahwa "sumber data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain".

Menurut Winarno (2011:137) pengumpulan data adalah "proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan oleh peneliti, sesuai dengan tujuan

penelitian". Dengan demikian, maka kegiatan pengumpulan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat sehingga diperoleh data yang benar-benar relevan dan bermanfaat. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: 1) pengumpulan data melalui sebuah observasi, dan 2) catatan lapangan. Sugiyono (2013:203) menyatakan bahwa "observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain".

Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang ada pada proses pembelajaran berlangsung. Untuk memperoleh data kualitatif dapat dilakukan dengan 3 macam teknik pengumpulan data, yaitu: reduksi data, paparan data, dan penyimpulan hasil analisis.

HASIL

Observasi awal dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Agustus 2015 pukul 15.30-15.00 WIB, hari Selasa, tanggal 18 Agustus 2015 pukul 15.30-17.00 WIB dan hari Selasa pada tanggal 22 Agustus 2015 pukul 15.30-17.00 WIB yang bertempat di Lapangan bulutangkis PB Semeru Puger Kabupaten Jember. Pada hari Sabtu, tanggal 15 Agustus 2015 peneliti melakukan wawancara terhadap pelatih dan mengamati serta mencatat tentang aktivitas latihan yang dilakukan para atlet bulutangkis PB Semeru. Pada tanggal 18 Agustus 2015 peneliti melakukan sebuah pengamatan yang dilakukan saat atlet PB Semeru Puger melakukan latihan teknik dasar bulutangkis, dan data yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) 75,56% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan *service* panjang, (2) 80,83% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan *service* pendek, (3) 77,28% menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan pukulan *lob*, (4) 54,81% menunjukkan

tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan pukulan *forehand smash*, (5) 73,58% menunjukkan tingkat keberhasilan atlet melakukan pukulan *netting forehand*, (6) 70,98% keberhasilan atlet dalam melakukan pukulan *netting backhand*. Pada tanggal 22 Agustus 2015 peneliti juga melakukan pengamatan yang dilakukan pada saat atlet PB Semeru Puger latihan tanding, dan data yang diperoleh sebagai berikut: (1) 82,87% menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan atlet saat melakukan *service* panjang, (2) 81,37% telah menunjukkan tingkat keberhasilan atlet melakukan *service* pendek, (3) 76,21% telah menunjukkan tingkat keberhasilan atlet melakukan pukulan *lob*, (4) 49,35% telah menunjukkan tingkat keberhasilan atlet melakukan pukulan *forehand smash*, (5) 76,13% tingkat keberhasilan atlet dalam melakukan *netting forehand*, (6) 73,37% tingkat keberhasilan atlet melakukan *netting backhand*.

Pada pertemuan ke-1 siklus 1 yang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 27 Oktober 2015, pelatih memberikan model latihan yaitu: (1) *forehand smash* bayangan dengan pukulan di tempat, (2) latihan saling berhadapan dengan melakukan pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 1 siklus 1 dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Data Hasil Penelitian Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-1 Siklus I (n= 9)

Pukulan Forehand Smash	Hasil Pengamatan		
	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	77	108	71%
Perkenaan	75	108	69%
Sikap Akhir	84	108	78%

Dari hasil pengamatan Tabel 1 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 71%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 69% dan pada sikap akhir yaitu 78%. Dilihat dari hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa ketrampilan atlet dalam melakukan pukulan *forehand smash* meningkat begitu banyak, yang pada observasi awal ditemukan persentase atlet PB Semeru Puger usia 12-15 tahun saat

melakukan pukulan *forehand smash* adalah 49,35%. Hal itu dikarenakan, saat peneliti menyimpulkan bahwa atlet PB Semeru Puger masih banyak kesalahan dalam melakukan pukulan *forehand smash*, peneliti berbicara pada pelatih agar lebih dalam memperhatikan dan memperbaiki atletnya untuk melakukan pukulan *forehand smash*. Jarak antara observasi awal dengan penelitian pada siklus 1 yaitu sekitar 1 bulan. Selama jangka waktu tersebut pelatih lebih memperhatikan dan memperbaiki keterampilan atletnya dalam melakukan pukulan *forehand smash* bulutangkis.

Pada pertemuan ke-2 siklus 1 yang dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 29 Oktober 2015. Pelatih memberikan 3 model latihan, yaitu: (1) *forehand smash* bayangan dengan petunjuk pelatih, (2) *forehand smash* bayangan menggunakan lampu dan (3) latihan pukulan *forehand smash* tanpa menggunakan raket. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 2 siklus 1 dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Data Hasil Penelitian Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-2 Siklus I (n= 9)

Pukulan Forehand Smash	Hasil Pengamatan		
	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	78	108	72%
Perkenaan	78	108	72%
Sikap Akhir	73	108	68%

Dari hasil pengamatan Tabel 2 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 72%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 72% dan pada sikap akhir yaitu 68 %. Pelaksanakan pelatihan pada pertemuan ke-3 siklus I yaitu pada hari Sabtu, tanggal 31 Oktober 2015. Pelatih memberikan 3 model latihan, yaitu: (1) latihan *drilling* bergeser ke kanan dan ke kiri, *drilling* formasi segitiga dan *drilling* bebas. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 3 siklus 1 dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Data Hasil Penelitian Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-3 Siklus I (n= 9)

Pukulan	Hasil Pengamatan
---------	------------------

Forehand Smash	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	78	108	72%
Perkenaan	86	108	80%
Sikap Akhir	76	108	70%

Dari hasil pengamatan Tabel 3 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 72%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 80% dan pada sikap akhir yaitu 70%.

Pelaksanaan tindakan ke-2 dilakukan pada tanggal 3, 5 dan 7 November 2015. Dimulai pada pukul 15.00-17.00 WIB, tempat di lapangan bulutangkis PB Semeru Puger Kabupaten Jember. Pelaksanaan tindakan ke-2 ini *observer* mengamati bagaimana proses pada saat latihan berlangsung dan dicatat di lembar observasi yang sudah disediakan oleh peneliti.

Pada pertemuan ke-1 siklus 2 yang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 3 November 2015, pelatih memberikan 3 model latihan, yaitu: (1) *forehand smash* bayangan dengan pukulan di tempat, (2) saling berhadapan dengan cara pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) saling berhadapan dengan cara pukulan *forehand smash* 2 kali. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 1 siklus 2 dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4 Data Hasil Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-1 Siklus 2 (n= 9)

Pukulan Forehand Smash	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	86	108	80%
Perkenaan	83	108	77%
Sikap Akhir	89	108	82%

Dari hasil pengamatan Tabel 4 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 80%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 81% dan pada sikap akhir yaitu 79%.

Pada pertemuan ke-2 siklus 2 yang dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 3 November 2015. Pelatih memberikan 3 model latihan, yaitu: (1) *forehand smash*

bayangan berpasangan, (2) *forehand smash* bayangan menggunakan lampu, dan (3) latihan pukulan *forehand smash* tanpa menggunakan raket. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 2 siklus 2 dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5 Data Hasil Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-1 Siklus 2 (n= 9)

Pukulan Forehand Smash	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	86	108	80%
Perkenaan	87	108	81%
Sikap Akhir	85	108	79%

Dari hasil pengamatan Tabel 5 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 80%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 81% dan pada sikap akhir yaitu 79%.

Pelaksanaan pembelajaran pertemuan ke-3 siklus 2 yaitu pada hari Sabtu, tanggal 7 November 2015. Pelatih memberikan 3 model latihan, yaitu: (1) latihan *drilling* bergeser ke kanan, ke tengah dan ke kiri belakang, *drilling* formasi segitiga dan *drilling* bebas. Penilaian teknik dasar *forehand smash* dalam kegiatan latihan pertemuan 3 siklus 2 dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini.

Dari hasil pengamatan Tabel 6 tingkat keberhasilan *forehand smash* pada saat atlet melakukan sikap awal yaitu 81%, sedangkan tingkat keberhasilan pada saat perkenaan *shuttlecock* yaitu 81% dan pada sikap akhir yaitu 82%.

Tabel 6 Data Hasil Teknik Forehand Smash pada Pertemuan ke-3 Siklus 2 (n= 9)

Pukulan Forehand Smash	Skor Hasil	Skor maksimal	Persentase
Sikap Awal	88	108	81%
Perkenaan	87	108	81%
Sikap Akhir	89	108	82%

Pada siklus 1 didapatkan persentase ketuntasan atlet dalam materi teknik dasar *forehand smash* berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 27, 29, dan 31

Oktober 2015, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu dengan materi teknik dasar

forehand smash bulutangkis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7 Data Ketuntasan Teknik Forehand Smash Bulutangkis pada Atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12-15 tahun Siklus I

Pukulan <i>Smash</i>	Forehand	Hasil Pengamatan			
		Skor Hasil	Skor maksimal	Benar (%)	Salah (%)
Sikap Awal		77	108	29%	71%
Perkenaan		80	108	26%	74%
Sikap Akhir		78	108	28%	72%
Persentase Ketuntasan				72%	

Berdasarkan data pada tabel 7 data ketuntasan teknik forehand smash bulutangkis pada atlet pb semeru puger kabupaten jember usia 12-15 tahun diperoleh angka 72%. Melihat hasil yang didapatkan pada siklus 1 tersebut maka diputuskan tindakan dilanjutkan pada siklus kedua. Setelah melakukan evaluasi dan refleksi pada siklus 1 yang dilakukan oleh peneliti dan pelatih, maka dilakukan beberapa perubahan pada latihan teknik *forehand*

smash bulutangkis yang dilakukan pada siklus 2.

Pada siklus 2 didapatkan persentase ketuntasan atlet dalam materi teknik dasar *forehand smash* Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 3,5 dan 7 November 2015, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu dengan materi teknik dasar *forehand smash* bulutangkis diperoleh hasil pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8 Data Hasil Observasi Teknik Forehand Smash Bulutangkis pada Atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12-15 tahun Siklus II

Pukulan <i>Smash</i>	Forehand	Hasil Pengamatan			
		Skor Hasil	Skor maksimal	Benar (%)	Salah (%)
Sikap Awal		87	108	19%	81%
Perkenaan		86	108	20%	80%
Sikap Akhir		88	108	19%	81%
Persentase Ketuntasan				81%	

Dari hasil observasi pada Tabel 8 tingkat kesalahan teknik *forehand smash* pada saat gerakan awal 19%, tingkat kesalahan saat perkenaan *shuttle cock* 20% dan tingkat kesalahan pada saat gerakan akhir 19%. Setelah melaksanakan kegiatan pada siklus 2, peneliti dan pelatih melakukan refleksi. Dilihat dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada kegiatan siklus 1 mengalami peningkatan di siklus 2.

Dari hasil data pada tingkat keberhasilan atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun dalam melakukan teknik *forehand smash* bulutangkis mengalami peningkatan pada siklus 2. Dengan demikian, tujuan peneliti untuk meningkatkan teknik dasar *forehand smash* dengan model latihan yang telah dibuat sudah berhasil dengan didukung oleh persentase ketuntasan keseluruhan teknik *forehand smash* yang sudah disepakati

antara peneliti dan pelatih utama PB Semeru Puger Kabupaten Jember. Berikut adalah perbandingan hasil teknik *forehand smash* bulutangkis pada siklus 1 dan 2 pada Tabel 9.

Tabel 9 Perbandingan Hasil Teknik Forehand Smash pada Siklus 1 dan Siklus 2

	Perbandingan hasil pukulan <i>Forehand Smash</i>					
	S1			S2		
	P1	P2	P3	P1	P2	P3
Ketuntasan	73	71	74	80	80	81

Dari data pada Tabel 9 di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet mengalami peningkatan pada siklus 2 dalam latihan teknik *forehand smash*. Jadi, dengan menggunakan model latihan dapat meningkatkan

teknik dasar *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12-15 Tahun.

PEMBAHASAN

Penelitian pada atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun menggunakan siklus. Menurut Kristiyanto (2010:53) siklus adalah “sebuah satuan mekanisme sadar yang dilakukan peneliti (bersama kolaborator) dalam rangka untuk merubah keadaan secara rasional dan terencana”. Dalam perencanaan peneliti dan pelatih telah bersepakat, jika keberhasilan atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun dalam melakukan pukulan *forehand smash* diatas 80%, maka penelitian dianggap tuntas dan tidak perlu dilakukan tindak lanjut pada siklus berikutnya. Seperti yang dikatakan Kristiyanto (2010:54) peneliti dapat menyimpulkan bahwa “yang tidak boleh dilupakan dalam tahap perencanaan adalah berupa kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator tentang indikator pencapaian siklus”.

Pada setiap siklus terdapat beberapa tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada perencanaan siklus 1 menyiapkan program latihan setelah mengetahui kesulitan yang dialami oleh atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun, yaitu merencanakan program latihan dengan tiga kali pertemuan pada siklus 1. Untuk mengatasi hal ini, peneliti menggunakan model latihan. Bentuk model latihan yang akan diberikan, yaitu: (1) *forehand smash* di tempat, (2) saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali, (4) *forehand smash* bayangan dengan petunjuk pelatih, (5) *forehand smash* dengan menggunakan lampu, (6) *forehand smash* tanpa menggunakan raket, (7) *drilling* bergeser ke kanan dan ke kiri belakang, (8) *drilling* formasi segitiga, (9) *drilling bebas*.

Selain itu dalam perencanaan disusun, yaitu (1) rencana program latihan teknik dasar *forehand smash* bulutangkis pada atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun, (2) menyiapkan sebuah lembar observasi untuk *observer* dalam melakukan

pengamatan selama pada proses latihan berlangsung.

Pada pelaksanaan di siklus 1 dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, tanggal 27, 29, dan 31 Oktober 2015 dimulai pukul 15.30-17.30 WIB di lapangan bulutangkis PB Semeru Puger Kabupaten Jember, yaitu Jl. Raya Kencong No.43. Pada pelaksanaan tindakan 1 peran pelatih yaitu mengatur jalannya proses latihan teknik dasar *forehand smash*, peneliti dan *observer* mengamati bagaimana proses latihan berlangsung dan di catat pada lembar observasi yang sudah disediakan.

Pada pelaksanaan tindakan 1 dilakukan dalam 3 kali pertemuan, setiap pertemuan diberikan 3 model latihan. Pelaksanaan model latihan pada pertemuan pertama yaitu: (1) *forehand smash* di tempat, (2) latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali. Pada kegiatan tersebut, pertama atlet melakukan pemanasan secara bersama-sama. Setelah itu, pelatih memberi pengarahan untuk melakukan model latihan yang pertama, yaitu *forehand smash* di tempat. Latihan ini dilakukan secara bersama-sama oleh semua atlet. Atlet mengambil posisi masing-masing dan mengatur jarak antar sesama atlet untuk melakukan *forehand smash* di tempat. Latihan ini dilakukan dalam 5 set, setiap set dilakukan selama 60 detik. Dalam pelaksanaan tersebut, tidak ada atlet yang merasa kesulitan. Setelah model latihan pertama selesai, atlet di beri waktu 5 menit untuk istirahat dan mempersiapkan untuk melakukan model latihan yang ke dua.

Pada model latihan yang ke dua, yaitu atlet melakukan latihan saling berhadapan melakukan pukulan *forehand smash* 1 kali. Latihan ini hanya menggunakan setengah lapangan, dan atlet dibagi mejadi 2 kelompok. Setiap kelompok ditangani oleh satu pelatih. Saat model latihan ini berlangsung, ada beberapa atlet yang bergurau dan tidak serius, sehingga pelatih menegurnya dan memberikan peringatan pada atlet tersebut. Dalam pelaksanaan model latihan yang selanjutnya adalah model latihan *forehand smash* saling berhadapan dengan pukulan 2 kali. Dalam pelaksanaan model latihan ini, atlet mengalami penurunan

pada power untuk melakukan *forehand smash*. Namun, pelatih tidak begitu permasalahan, karena yang terpenting dari latihan ini adalah cara dan gerakan untuk melakukan *forehand smash* harus benar.

Untuk pertemuan kedua model latihan yang diberikan yaitu: (1) *forehand smash* bayangan dengan petunjuk pelatih, (2) *forehand smash* dengan menggunakan lampu, (3) *forehand smash* tanpa menggunakan raket, sedangkan pada pertemuan 3 model latihan yang diberikan yaitu: (1) *drilling* bergeser ke kanan dan ke kiri belakang, (2) *drilling* formasi segitiga, (3) *drilling bebas*. Pada pertemuan ke 2 siklus 1 8 atlet hadir tepat waktu dan 1 atlet terlambat. Untuk atlet yang terlambat, pelatih memberi hukuman, yaitu melakukan *squad jump* 10 kali. Sebelum latihan dimulai, atlet terlebih dahulu berbaris dan berdoa. Setelah itu, pelatih memberikan pengarahan untuk model yang akan dilatih pada pertemuan ke 2 ini.

Pada pelaksanaan model latihan yang pertama yaitu, *forehand smash* bayangan dengan petunjuk pelatih. Dalam pelaksanaan ini, lapangan diisi oleh 2 atlet dengan sisi lapangan yang berbeda. Kedua atlet melakukan gerakan pukulan *forehand smash* di posisi yang ditentukan oleh pelatih dengan menggunakan raket sebagai petunjuk arah. Latihan ini dilakukan dalam 5 set, setiap set dilakukan selama 1 menit. Setelah melakukan model latihan yang pertama, atlet diberi waktu 5 menit untuk istirahat dan mempersiapkan diri untuk model latihan yang kedua.

Pada model latihan yang kedua yaitu, pukulan *forehand smash* dengan menggunakan lampu, yaitu atlet melakukan pukulan *forehand smash* dengan menggunakan lampu sebagai petunjuk arah yang dioperasikan oleh pelatih. Pada pelaksanaan model latihan ini, masih ada beberapa atlet yang kurang konsentrasi, sehingga untuk posisi dalam melakukan pukulan *forehand smash* salah. Latihan ini dilakukan secara bergantian selama 5 set, setiap set dilakukan dalam 1 menit. Setelah melakukan model latihan yang kedua, atlet diberikan waktu 5 menit untuk beristirahat dan untuk mempersiapkan diri melakukan model latihan yang terakhir pada pertemuan kedua siklus 1.

Pada model latihan yang ketiga, yaitu latihan *forehand smash* tanpa menggunakan raket. Setiap laangan diisi oleh 2 atlet dengan posisi yang berlawanan. Setiap atlet memegang 1 buah *shuttlecock*. Tugas atlet disini yaitu, melemparkan *shuttlecock* ke arah lawan. Cara melemparkan *shuttlecock* harus sama dengan cara melakukan pukulan *forehand smash*. Lemparan dilakukan sampai waktu yang ditentukan oleh pelatih. Atlet yang banyak melakukan lemparan dengan cara yang benar, maka dikatakan menang, yang kalah mendapatkan hukuman melakukan *push up* 10 kali.

Pada pertemuan ketiga, model latihan yang diberikan yaitu latihan *drilling* bergeser ke kanan dan ke kiri, *drilling* formasi segitiga dan *drilling bebas*. Sebelum latihan dimulai, pelatih segera mempersiapkan alat untuk pelaksanaan latihan, dan atlet berbaris dan berdoa yang dipimpin oleh salah satu atlet. Setelah itu, pelatih menjelaskan 3 model latihan yang akan diberikan kepada atlet. Pada pertemuan ketiga siklus 1, atlet hadir tepat waktu. Atlet melakukan pemanasan secara bersama-sama sebelum memulai latihan. Ada beberapa gerakan yang salah saat melakukan latihan pukulan *forehand smash*, yaitu badan atlet kurang menghadap ke depan dan bagian tungkai belakang kurang ditekuk. Setelah atlet melakukan ketiga model latihan pada pertemuan ketiga siklus 1, atlet melakukan pendinginan. Setelah itu, atlet berbaris dan berdoa untuk mengakhiri latihan.

Berdasarkan hasil observasi dan catatan lapangan pada siklus 1, peneliti dapat menyimpulkan, yaitu: 1) aspek gerakan sikap awal pada pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persen-tase kebenaran 72%, 2) aspek gerakan sikap perkenaan *shuttlecock* pada pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persentase kebenaran 74%, 3) aspek gerakan sikap akhir pada pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persentase kebenaran 74%, 4) pelatih harus lebih tegas kepada atlet yang melakukan keributan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, 5) Pada siklus berikutnya harus ada perubahan model latihan, untuk menghindari kebosanan atlet saat melakukan latihan.

Peneliti mempersiapkan rancangan pelaksanaan latihan teknik *forehand smash*

bulutangkis untuk siklus 2 dengan 3 kali pertemuan. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi untuk peneliti dan *observer* dalam mengamati kegiatan latihan berlangsung.

Rencana latihan yang akan diberikan pada siklus 2, yaitu: (1) *forehand smash* di tempat, (2) latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali, (4) *forehand smash* bayangan berpasangan, (5) latihan *forehand smash* dengan menggunakan lampu, (6) *forehand smash* tanpa menggunakan raket, (7) *drilling* bergeser ke kanan, ke tengah dan ke kiri belakang, (8) *drilling* formasi segitiga, (9) *drilling bebas*

Pada saat pertemuan ke-1 siklus 2 semua atlet hadir tepat waktu. Sebelum latihan dimulai, atlet berbaris dan berdoa untuk mengawali latihan. Setelah itu, atlet melakukan pemanasan secara bersama-sama, kemudian lari mengelilingi lapangan 5 kali. Selanjutnya, sebelum model latihan yang pertama dilaksanakan, pelatih memberi penjelasan kepada seluruh atlet bagaimana cara pelaksanaan model latihan berlangsung. Pada pelaksanaan model latihan yang pertama, yaitu melakukan pukulan bayangan *forehand smash* di tempat, seluruh atlet masuk ke lapangan mengambil posisi dan mengatur jarak antar atlet untuk melakukan pukulan bayangan. Pelatih memakai peluit dan *stop watch* sebagai alat untuk membantu melaksanakan latihan. Latihan ini dilakukan dalam 5 set, setiap set dilakukan dalam waktu 60 detik, dan setiap set diberikan waktu istirahat selama 15 detik.

Latihan yang selanjutnya adalah latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 1 kali, yaitu atlet membentuk barisan ke belakang. Atlet secara bergiliran melakukan pukulan *forehand smash* terhadap *shuttlecock* yang diumpan oleh pelatih. Latihan ini menggunakan setengah lapangan. Pada saat latihan berlangsung, atlet melakukan latihan dengan baik dan serius. Latihan ini dilakukan dalam 3 set, setiap set dilakukan selama 10 menit. Setelah latihan kedua selesai, atlet diberikan waktu selama 5 menit untuk istirahat.

Pada latihan berikutnya, yaitu latihan pukulan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali, yaitu atlet melakukan

pukulan *forehand smash* sebanyak 2 kali. Dalam model latihan ini, atlet dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama melakukan model latihan *forehand smash* B, sedangkan kelompok kedua bermain lompat tali untuk menunggu giliran untuk melakukan latihan seperti kelompok pertama. Setelah kelompok pertama selesai, kelompok kedua yang mendapat giliran melakukan model latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali. Latihan ini dilakukan dalam 3 set, setiap set diberikan waktu selama 10 menit. Setelah latihan selesai, atlet melakukan pendinginan, kemudian atlet dikumpulkan untuk diberikan evaluasi dari pelatih. Setelah mendapat evaluasi dari pelatih, atlet berbaris dan berdoa untuk mengakhiri latihan.

Kegiatan pada pertemuan ke-2 siklus 2 semua atlet hadir tepat waktu. Pelaksanakan latihan diawali dengan melakukan pemanasan bersama-sama, kemudian atlet melaksanakan melaksanakan model latihan yang pertama, yaitu melakukan pukulan bayangan *forehand smash* secara berpasangan. Dalam model latihan ini, setiap lapangan diisi oleh 4 atlet. 2 atlet sebagai pelaku, dan 2 atlet sebagai petunjuk arah. Pelaku berkonsentrasi untuk melakukan pukulan *forehand smash* bayangan dengan arahan atlet lainnya yang menggunakan raket sebagai petunjuk dimana atlet harus melakukan pukulan *forehand smash* bayangan. Latihan ini dilakukan dalam 5 set, setiap set dilakukan selama 1 menit. Tujuan dari model latihan ini adalah untuk meningkatkan gerakan saat melakukan pukulan *forehand smash*.

Setelah melakukan latihan pukulan *forehand smash* bayangan secara berpasangan, atlet diberikan waktu untuk istirahat selama 5 menit. Pada pelaksanaan model latihan yang kedua, yaitu latihan pukulan *forehand smash* bayangan dengan menggunakan lampu. Di dalam model latihan ini, setiap lapangan diisi oleh 2 atlet. Setiap atlet berada di sisi lapangan yang berbeda. Kedua atlet berkonsentrasi untuk melakukan pukulan *forehand smash* bayangan dengan arahan lampu. Ada 3 warna dalam lampu tersebut, yaitu merah, kuning dan hijau. Jika lampu warna merah sebelah kiri atlet yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di pojok kiri depan (dekat net), jika warna

merah sebelah kanan atlet yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di pojok kanan depan (dekat net). Jika warna kuning sebelah kanan atlet yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di sebelah tengah kanan, jika warna merah sebelah kiri atlet yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di sebelah tengah kiri atlet dan jika warna hijau sebelah kanan atlet yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di sebelah pojok kanan belakang atlet, jika warna hijau sebelah kiri yang menyala, maka atlet melakukan pukulan di sebelah pojok kiri belakang. Latihan ini dilakukan selama 5 set, setiap set diberikan waktu selama 1 menit. Tujuan model latihan ini adalah untuk meningkatkan gerakan dalam melakukan pukulan *forehand smash*.

Pelaksanaan model latihan selanjutnya adalah latihan pukulan *forehand smash* tanpa menggunakan raket. Model latihan dilakukan secara berpasangan yang saling berhadapan. Setiap atlet memegang 1 buah *shuttlecock*, tugas atlet disini adalah melempar *shuttlecock* ke arah sisi lapangan lainnya dengan cara menggunakan gerakan pukulan *forehand smash*. Latihan ini dilakukan dalam 3 set, setiap set dilakukan selama 1 menit. Setelah latihan selesai, atlet segera melakukan pendinginan, kemudian semua atlet berkumpul dan diberikan evaluasi oleh pelatih. Setelah mendapat evaluasi dari pelatih, atlet berbaris dan berdoa untuk mengakhiri latihan.

Kegiatan pada pertemuan ke-3 siklus 2 semua atlet hadir tepat waktu, kemudian semua atlet melakukan pemanasan bersama-sama dan melanjutkan pelatihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Pada pelaksanaan model latihan yang pertama, yaitu *drilling* bergeser ke kanan, ke tengah dan ke kiri belakang. Dalam model latihan ini dilakukan secara bergantian, atlet pertama masuk dalam lapangan dan melakukan pukulan *forehand smash* terhadap bola yang diumpan oleh pelatih. Atlet kedua dan ketiga mengumpulkan bola, sedangkan atlet 4 sampai terakhir menunggu giliran dengan cara bermain lompat tali dan melakukan pukulan dengan tembok. Kegiatan ini dilakukan dalam 3 set, setiap set terdapat 20 *shuttlecock* dengan frekuensi 5. Setelah itu, semua atlet diberi waktu istirahat selama 5 menit.

Pada pelaksanaan model latihan yang kedua yaitu *drilling* dengan formasi segitiga. Atlet melakukan pukulan *forehand smash* terhadap *shuttlecock* yang di umpan dari pelatih dan dari pembantu pelatih. Posisi pelatih, atlet dan pembantu pelatih membentuk formasi segitiga. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan dilakukan dalam 3 set, setiap set terdapat 20 *shuttlecock* dalam frekuensi 5. Setelah atlet melakukan model latihan yang kedua, para atlet diberikan waktu istirahat selama 5 menit.

Pada pelaksanaan model latihan yang ketiga, yaitu *drilling* bebas. Pada model latihan ini, pelatih dan atlet saling berhadapan dengan sisi lapangan yang berbeda. Pelatih memberi umpan lambung ke arah yang diinginkan oleh pelatih, kemudian atlet melakukan pukulan *forehand smash* ke arah yang sudah ditentukan. Latihan ini dilakukan dalam 3 set, setiap set terdapat 20 *shuttlecock* dalam frekuensi 5. Setelah melakukan semua model latihan, atlet melakukan pendinginan, kemudian mendapatkan evaluasi dari pelatih dan yang terakhir atlet berbaris dan berdoa untuk mengakhiri latihan yang dipimpin oleh salah satu atlet. Berdasarkan observasi dan catatan lapangan yang diperoleh di lapangan pada siklus 2 diperoleh data sebagai berikut: 1) dari aspek gerakan sikap awal pada pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persentase kebenaran 80 %, 2) dari aspek gerakan sikap perkenaan *shuttlecock* pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persentase kebenaran 80 %, 3) dari aspek gerakan sikap akhir pada pukulan *forehand smash* yang dilakukan oleh atlet memiliki persentase kebenaran 81 %, 4) dari aspek pelaksanaan model latihan yang diberikan pada siklus 2, semua atlet mengalami peningkatan dalam melakukan teknik dasar pukulan *forehand smash*.

Pelaksanaan siklus 2, semua atlet melakukan kegiatan latihan dengan serius dan lebih baik dibandingkan dengan siklus 1. Semua atlet juga mendengarkan intruksi dari pelatih dengan baik. Bukan hanya itu saja, semua atlet juga melakukan pemanasan dan pendinginan secara bersama-sama yang dipimpin oleh salah satu atlet. Begitu juga saat mendapatkan evaluasi dari pelatih, semua atlet serius mendengarkan evaluasi dari pelatih dan atlet aktif bertanya kepada pelatih tentang model latihan yang diajarkan.

Berikut adalah model latihan yang diberikan pada setiap siklus. siklus 1 yaitu: (1) *forehand smash* di tempat, (2) latihan saling berhadapan dengan cara pukulan *forehand smash* 1 kali, (3) latihan saling berhadapan dengan pukulan *forehand smash* 2 kali, (4) *forehand smash* bayangan dengan petunjuk pelatih, (5) *forehand smash* dengan menggunakan lampu, (6) latihan *forehand smash* tanpa menggunakan raket, (7) *drilling* bergeser ke kanan dan ke kiri belakang, (8) *drilling* formasi segitiga, (9) *drilling bebas*. Sedangkan model latihan yang diberikan pada siklus 2 yaitu: (1) *forehand smash* di tempat, (2) *forehand smash* saling berhadapan A, (3) *forehand smash* saling berhadapan B, (4) *forehand smash* bayangan berpasangan, (5) *forehand smash* dengan petunjuk lampu, (6) *forehand smash* tanpa menggunakan raket, (7) *drilling* bergeser ke kanan, ke tengah dan ke kiri belakang, (8) *drilling* formasi segitiga, (9) *drilling bebas*.

Jadi, dari beberapa keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada keterampilan teknik *forehand smash* menggunakan model latihan *forehand smash* dapat meningkatkan teknik dasar *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan teknik dasar *forehand smash* yang dilakukan terhadap atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun, dapat disimpulkan bahwa melalui model latihan *forehand smash* keterampilan atlet dalam melakukan teknik *forehand smash* yang awalnya tingkat keberhasilan rata-rata di atas dari 70% bisa meningkat hingga mencapai tingkat keberhasilan 80%.

Hasil penilaian teknik *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12-15 tahun pada siklus 1, yaitu: pada sikap awal atlet memiliki persentase kebenaran 71%, pada saat sikap perkenaan *shuttlecock* memiliki persentase kebenaran 74% dan pada sikap akhir memiliki persentase kebenaran 72%.

Hasil penilaian teknik *forehand smash* atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember

Usia 12-15 tahun pada siklus 2, yaitu: pada sikap awal atlet memiliki persentase kebenaran 81%, kemudian sikap perkenaan *shuttlecock* memiliki persentase kebenaran 80% dan pada sikap akhir memiliki persentase kebenaran 81%.

SARAN

Dengan memperhatikan hasil penelitian, maka dalam kesempatan ini, ingin memberikan saran-saran dengan harapan penelitian ini memiliki manfaat yang sangat berarti bagi banyak pihak. Berikut saran dari peneliti. Pertama, kepada pelatih PB Semeru Puger Kabupaten Jember saat kegiatan latihan berlangsung, pelatih harus tegas pada setiap atlet yang tidak mengikuti latihan dengan serius agar mencapai hasil yang maksimal. Kemudian, disarankan pelatih membuat suatu program latihan agar suatu latihan agar pelaksanaan latihan berjalan dengan lancar. Kedua, kepada atlet PB Semeru Puger Kabupaten Jember usia 12-15 tahun Atlet lebih serius pada saat mengikuti latihan agar memperoleh hasil yang maksimal dan Atlet harus mendengarkan instruksi dari pelatih agar tujuan latihan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, S. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Solo: CV Seti-Aji Surakarta.
- Anggraeni, N. D, Winarno, M. E. & Sulistyorini. 2014. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bolavoli untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, (Online), 1 (1): 81-87, (http://kemenpora.go.id/ebook/Jurnal_Odlk_Kemenpora_vol_1_Mei_2014.pdf), diakses Mei 2014.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aruwono, K. 2001. *Peningkatan Kualitas Bermain Badminton Mahasiswa PGSD*

- Semes ter Genap. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ballou, R. 1998. *Badminton For Beginners*. Colorado: Morton Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2013. *Dasar-Dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Grice, T. 2007. *BuluTangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan & Aksan. 2012. *Mahir Bulutangkis* (Tim Nuansa). Bandung: Nuansa Cendikia.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Grice, T. 2007. *BuluTangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Ilara*, (Online), 11 (2): 45-46. (<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf>), diakses 2 Juli 2011.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Ulil, A. D. P. 2013. Perbedaan Hasil Latihan Umpan Balik Lob Langsung dan Lob Tak Langsung terhadap Ketepatan Lob dalam Olahraga Bulutangkis di PB Tugu Muda Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (Online), 4 (3). (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>), diakses April 2013.
- UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir dan Laporan Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M. E. 2011. *Metodeologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakra Press.