

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Overhead Clear dalam Permainan Bulutangkis

Edita A.M. Pinangkaan¹, Musdalifah Ramli^{*1}, Ade Yuni Sahruni²

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, ² Universitas Musamus

* Correspondence: editapinangkaan@unima.ac.id, musdalifahramli@unima.ac.id, adeyunisahruni@unmus.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of applying the training teaching style on forehand overhead clear skills in badminton. This study employs an experimental method with a randomized control group pretest and posttest design. The study population consists of all 40 students in the 11th grade at SMA Negeri 2 Tondano, with a sample size of 20 students. Data collection techniques utilize a skill test. The research instrument used is a standardized forehand overhead clear skill test with a scoring system of 1–4 points per stroke. Data analysis results From the hypothesis testing calculations, the calculated t-value was 6.01. Based on the t-distribution table at α 0.05 with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, the table t-value was 2.101. Thus, the calculated t-value is greater than the t-table value, i.e., $t_{\text{calculated}} = 6.01 > t_{\text{table}} = 2.101$. Based on the hypothesis testing criteria, if the calculated t-value is greater than the t-table value ($t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$), then H_0 is rejected, meaning H_A is accepted. The conclusion of this study is that teaching styles can be an effective learning strategy to improve basic badminton skills in high school students.

Keywords: Forehand overhead clear; teaching style; badminton skills

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap keterampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *randomized control group pretest and posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tondano berjumlah 40 orang, dengan sampel 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan (*skill test*). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *forehand overhead clear* yang telah distandarisasi dengan sistem penilaian poin 1–4 per pukulan. Hasil analisis data Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t hitung senilai 6.01. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t tabel senilai 2.101. Jadi t hitung lebih besar dari t tabel, yaitu $t_{\text{hitung}} = 6.01 > t_{\text{tabel}} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t hitung lebih besar dari t tabel ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Simpulan penelitian ini adalah gaya mengajar latihan dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis pada siswa SMA.

Kata kunci: *Forehand overhead clear*; gaya mengajar latihan; keterampilan bulutangkis

Received: 5 Mei 2025 | Revised: 9, 19 Mei, 23 Juni, 11, 15 Agustus 2025

Accepted: 16 Agustus 2025 | Published: 23 Agustus 20225



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Sari et al., 2024) pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Aktivitas jasmani merupakan gerak manusia yang dipilih oleh para pakar pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut (Arifin, 2017). Aktivitas jasmani dapat berbentuk olahraga atau non olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani diimplementasikan dalam berbagai cabang olahraga salah satunya adalah permainan bulutangkis, (Nugroho, 2021:34) mengemukakan permainan bulutangkis adalah “olahraga permainan yang menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok (*shuttlecock*) sebagai bola yang dipukul”.

SMA Negeri 2 Tondano merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan pendidikan formal dengan baik dan berkualitas, juga memiliki peserta didik yang cukup banyak serta fasilitas yang memadai walaupun disisi lain sarana dan prasarana olahraga seperti lapangan dan alat-alat olahraga yang belum bisa dibilang baik. Pengamatan penulis di SMA Negeri 2 Tondano pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, pemahaman para peserta didik tentang penguasaan keterampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulutangkis masih kurang, karena para peserta yang mengikuti proses pembelajaran tersebut masih belum bisa mempraktekan dengan baik.

Dimana pada saat peserta didik melakukan keterampilan *forehand overhead clear*, masih ada pukulan yang dilakukan tidak sampai melewati net. Dan ada juga pukulan yang masih melenceng ke kiri dan ke kanan, hal ini disebabkan konsep pukulan *forehand overhead clear* masih belum dikuasai dengan baik. Dalam buku mahir bulutangkis (Aksan, 2016:45) mengatakan “*forehand overhead clear* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan.” Kurangnya penguasaan keterampilan *forehand overhead clear* oleh peserta didik kemungkinan disebabkan cara mengajar guru yang belum efektif, karena hanya menggunakan metode-metode mengajar yang monoton dan tidak pernah untuk menggunakan metode-metode yang lain.

Dengan kurangnya minat dari para peserta didik dalam mempelajari permainan bulutangkis, sehingga para peserta didik merasa jenuh dan tidak bersemangat dalam melakukan proses pembelajaran. Suatu kewajiban bagi guru penjas untuk membentuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor para peserta didik, maka guru penjas harus memberikan pembelajaran yang kreatif, efektif dan efisien sehingga bisa untuk meningkatkan keterampilan dasar *forehand overhead clear* para peserta didik. Namun, sering kali juga ada beberapa cara mengajar yang diberikan yang diterapkan oleh guru penjas tidak belaku efektif bagi semua peserta didik.

Ada saja cara mengajar guru yang membuat para peserta didik menjadi tidak nyaman, dan tidak serius dalam melakukan proses pembelajaran penjas. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam kegiatan belajar permainan bulutangkis khususnya dalam melakukan keterampilan dasar *forehand overhead clear* yakni faktor motivasi peserta didik, alokasi waktu yang tersedia, dan faktor kemampuan guru dalam menggunakan metode mengajar yang tepat dalam mengembangkan proses pembelajaran, yang

sesuai dengan cara belajar para peserta didik yang aktif, interaktif dalam mengembangkan potensi belajarnya (Gusrinaldi et al., 2020).

Menurut (Aksan, 2016:23) bulutangkis adalah ”olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* (kok) dengan raket melewati net dan jatuh dibidang permainan lawan (Islam & Muhyi, 2024; Soemardiawan, 2017). (Nugroho, 2021:23) mengemukakan bahwa “bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan secara *single* maupun *double* dengan cara menyeberangkan sebuah *shuttlecock* dengan alat raket yang dipegang oleh masing-masing pemain”. Dari kedua pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis adalah olahraga bola kecil yang dimainkan oleh pemain tunggal dan ganda dengan memukul kok melewati net dan jatuh di lapangan lawan.

Pukulan *forehand overhead clear* biasa dilakukan pada saat pemain berada di bagian belakang lapangan bulutangkis untuk bisa mengembalikan bola lambung di atas kepala dengan sasaran lapangan belakang pemain lawan (Subarkah & Marani, 2020). Pentingnya para pemain untuk menguasai keterampilan dasar *forehand overhead clear*, agar bisa menguasai jalannya sebuah pertandingan. Gaya mengajar menurut (Maulana et al., 2021) menggambarkan “bahwa setiap gaya mengajar terdapat tujuan dan hakikat yang mendasarinya. Hakikat setiap gaya mengidentifikasi bahwa penerapan pada gaya yang diberikan sangatlah fleksibel terhadap rintangan yang harus dilalui oleh setiap gaya (Fauzi et al., 2021).

Hakikat tersebut memberikan gambaran yang jelas pada setiap gaya, pengurangan yang terjadi akan menghilangkan pelaksanaan gaya tersebut yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian tujuan. Selain itu, perilaku waspada yaitu perilaku yang wajar pada setiap struktur gaya akan menjamin pencapaian tujuan kegiatan belajar mengajar. Ketika guru menjadi ahli menggunakan setiap gaya tersebut, dia akan lebih fleksibel dan mampu mengubah gaya tersebut, sehingga mencapai lebih banyak tujuan dan mendapatkan lebih banyak siswa yang berhasil. Mosston beranggapan bahwa mengajar adalah serangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dan murid (Sukmawati & Herawan, 2016).

Sri Anita Wiryaman dalam buku yang ditulis oleh (Pratiwi, 2020:31) mengatakan “gaya latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan di pelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu”. Selanjutnya menurut (Sari et al., 2024) gaya latihan adalah “beberapa keputusan dalam pertemuan digeser dari guru ke murid, pergeseran keputusan ini memberikan peranan kepada siswa dan perangkat tanggung jawab yang baru”. Menurut kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar latihan adalah gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk lebih berperan dalam proses pembelajaran, dengan memberikan latihan-latihan tentang keterampilan yang akan di pelajari dalam proses kegiatan belajar mengajar oleh guru.

Gaya mengajar latihan juga memberikan kesempatan kepada para peserta didik untuk lebih berperan dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Dengan melihat uraian di atas memberikan gambaran bahwa gaya mengajar latihan merupakan alat bantu bagi guru dalam melaksanakan tugas mengajar dengan sebaik mungkin. Ini dapat dilihat dengan peserta didik yang dibiarkan untuk dapat melaksanakan tugasnya perindividu, dengan maksud dapat meningkatkan interaksi individu di setiap peserta didik. Dengan memberikan latihan-latihan

yang berulang-ulang, para peserta didik dapat bisa untuk meningkatkan pemahaman tentang keterampilan-keterampilan dasar yang diberikan oleh guru.

Menurut (Pratiwi, 2021:22) “gaya mengajar latihan mempunyai keuntungan. Keuntungannya bahwa pengetahuan peserta didik menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang”. Guru penjas dalam mengajar harus mampu menerapkan gaya mengajar yang benar-benar sesuai dan mampu merangsang dan meningkatkan efektivitas pembelajaran penjas para peserta didik. Dimana gaya mengajar latihan lebih menekankan pada peran peserta didik yang lebih aktif dan pengetahuan para peserta didik lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang. Gaya mengajar latihan memiliki keputusan dalam pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke peserta didik. Pergeseran keputusan ini memberi peranan dan perangkat tanggung jawab kepada siswa.

Penerapan gaya mengajar latihan adalah cara yang sangat membantu untuk guru, karena belajar mengajar merupakan hubungan timbal balik dari guru dan peserta didik dalam mencapai tujuan belajar yang baik. Peserta didik juga bisa dapat memotivasi diri sendiri dan memperbaiki kesalahan-kesalahan tentang keterampilan dasar *forehand overhead clear*, serta menumbuhkan keseriusan dalam belajar. Dengan demikian dapat diduga bahwa melalui penerapan gaya mengajar latihan akan berpengaruh positif dalam pembelajaran keterampilan dasar *forehand overhead clear*, dan dengan gaya mengajar latihan ini dapat meningkatkan kemampuan melakukan keterampilan dasar *forehand overhead clear* pada peserta didik di SMA Negeri 2 Tondano.

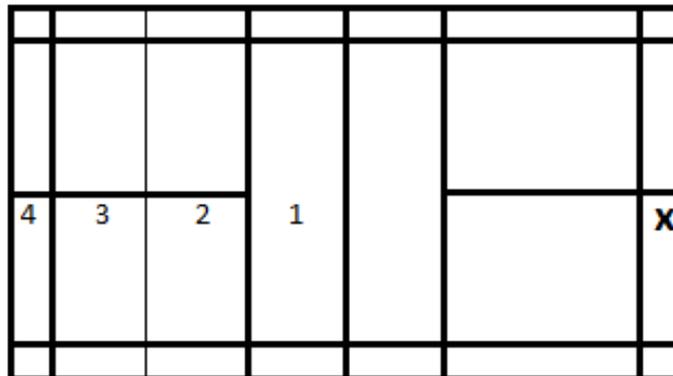
Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized control group pretest and posttest design*. Data hasil penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran *pretes* dan *postes* keterampilan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen dan kelompok control dengan jumlah populasi 40 orang. Sampel yang digunakan 20 sampel, yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, dimana masing-masing kelompok terdiri dari 10 sampel.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah test keterampilan *forehand overhead clear*. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara ordinal pairing pada data *pretes* dengan maksud agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama. Kelompok eksperimen diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Para peserta didik melakukan pukulan *forehand overhead clear* melewati net dan sampai ke lapangan sebelah sebanyak 10 kali dengan cara memukul *forehand overhead clear*, yang dibantu oleh peserta didik atau guru yang berdiri di sebelah lapangan dari peserta didik yang akan memukul, untuk memberikan pukulan melambung kepada peserta didik yang akan melakukan pukulan *forehand overhead clear*.

Karena ini adalah tes pukulan bersih (*clear*), kok harus dipukul dengan arah keatas pada saat meninggalkan raket. Pukulan yang dilakukan akan dihitung dengan poin yang sudah terdapat di lapangan yang dimulai dari angka 1 sampai 4. Nilai akhir yang baik untuk 10 pukulan *forehand overhead clear* adalah antara 30 dan 40, nilai lumayan adalah antara 20 dan 29 sedang nilai di bawah 20 menunjukkan nilai yang kurang baik. Dengan catatan jika pukulan

yang dilakukan tidak sampai melewati net ataupun melenceng keluar lapangan maka kurangi 1 poin pada peserta didik yang melakukan pukulan.



Gambar 1. Test keterampilan mula dan akhir untuk pukulan *forehand overhead clear* dan *backhand overhead clear*

Berdasarkan tujuan penelitian serta skala dan data di peroleh di dalam penelitian ini, maka analisis data yang digunakan adalah uji t. Dengan rumus uji t yang di maksud adalah sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$s^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = nilai rata-rata kelompok eksperien

\bar{X}_2 = nilai rata-rata kelompok control

$S_{1,2}$ = standar deviasi (kelompok eksperimen)

$S_{2,2}$ = standar deviasi (kelompok control)

n_1 = jumlah sampel kelompok eksperimen

n_2 = jumlah sampel kelompok control

S = standar deviasi

Kriteria pengujian:

Terima H_0 : jika $t_0 \leq t_1$ ($\alpha=0,05$), terima H_0 : jika $t_0 \geq t_1$ ($\alpha=0,05$)

Untuk menguji gaya mengajar latihan berpengaruh terhadap peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tondano, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda untuk kedua sampel. Untuk mengetahui teknik statistic yang tepat maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan pengujian persyaratan analisis yakni pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Lilliefors dan pengujian homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar dibanding

varians kecil menunjukkan bahwa pengujian persyaratan analisis memenuhi syarat. Oleh sebab itu pengujian hipotesis penelitian dapat dilanjutkan.

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap peningkatan keterampilan *forehand overhead clear* peserta didik kelas XI dalam permainan bulutangkis di SMA N 2 Tondano. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata keterampilan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan gaya mengajar latihan dengan rata-rata hasil keterampilan *forehand overhead clear* kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 3.59. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 3.59 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata keterampilan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari pada rata-rata keterampilan *forehand overhead clear* kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil

Data penelitian adalah nilai *pretes* dan *postes*. Test keterampilan pukulan *forehand overhead clear* yang dilakukan dalam tiga kali kesempatan dan diambil nilai terbaik. Adapun data hasil pengukuran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini.

Tabel 1. Data hasil *pretes* dan *postes* kelompok eksperimen

No Sampel	Pretest	Posttest	Selisih
1	8	12	4
2	8	12	4
3	4	7	3
4	7	10	3
5	6	11	5
6	5	7	2
7	9	12	3
8	7	11	4
9	7	10	3
10	6	8	2

Tabel 2. Data hasil *pretes* dan *postes* kelompok kontrol

No Sampel	Pretest	Posttest	Selisih
1	9	10	1
2	4	6	2
3	7	6	-1
4	7	7	0
5	8	5	-3
6	5	8	3
7	5	6	1
8	6	7	1
9	6	8	2

10 7 9 2

Tabel 3. Data gain score kedua kelompok

No Sampel	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
1	4	1
2	4	2
3	3	-1
4	3	0
5	5	-3
6	2	3
7	3	1
8	4	1
9	3	2
10	2	2

Untuk memperoleh besaran-besaran statistik yang akan digunakan pada analisa data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi dari data gain skor dengan menggunakan program kalkulator fx-3600 p, hasil perhitungan diperoleh sebagai berikut.

Tabel 4. Besaran statistik data *pretes* dan gain skor kedua kelompok

Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
Pretes	Gain score	Pretes	Gain score
n = 10	n = 10	n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 6.7$	$\bar{X}_1 = 3.3$	$\bar{X}_1 = 6.4$	$\bar{X}_1 = 0.8$
$S_1 = 1.49$	$S_1 = 0.9486$	$S_1 = 1.5055$	$S_1 = 0.9189$
$S_1^2 = 2.233333$	$S_1^2 = 0.899884$	$S_1^2 = 2.266666$	$S_1^2 = 0.844444$

Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar latihan berpengaruh terhadap peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda. Untuk mengetahui tehnik analisa statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji *Lilliefors* dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil. Pengujian normalitas data *pretest* ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data yang menggunakan uji *Lilliefors*. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Menentukan hipotesa pengujian
 - H_0 : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal
 - H_A : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal
- b. Menentukan kriteria pengujian
 - Terima H_0 jika $Lo \leq Lt$
 - Tolak H_0 jika $Lo > Lt$
 - Taraf signifikansi $\alpha 0,05$
- c. Menghitung Z_i , $F(Z_i)$, $S(Z_i)$ dan selisih antara $F(Z_i)-S(Z_i)$ serta masukan kedalam tabel.

Diketahui: $\bar{X}_1 = 6.7$
 $Sd_{x_1} = 1.49$

Tabel 5. Perhitungan uji normalitas data *pretest* ketrampilan *forehand overhead clear* kelompok eksperimen

No	X_1	Z_i	F(Z_i)	S(Z_i)	F(Z_i)-S(Z_i)
1	4	-1.81	0.0352	0.1000	0.0648
2	5	-1.14	0.1271	0.2000	0.0729
3	6	-0.46	0.3228	0.3500	0.0272
4	6	-0.46	0.3228	0.3500	0.0272
5	7	0.20	0.5793	0.6000	0.0207
6	7	0.20	0.5793	0.6000	0.0207
7	7	0.20	0.5793	0.6000	0.0207
8	8	0.87	0.8070	0.8500	0.0430
9	8	0.87	0.8070	0.8500	0.0430
10	9	1.40	0.9394	1.0000	0.0606

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai 0.0729. berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Lillifors pada $\alpha 0,05$ dengan $n = 10$, ditemukan L tabel senilai 0.258. Jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0.0729 < L_t = 0.258$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas data *pretest* ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol. Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data yang menggunakan uji Lilliefors. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Menentukan hipotesa pengujian
 H_o : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal
 H_A : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal
- b. Menentukan kriteria pengujian
Terima H_o jika $L_o \leq L_t$
Tolak H_o jika $L_o > L_t$
Taraf signifikansi $\alpha 0,05$
- c. Menghitung Z_i , F(Z_i), S(Z_i) dan selisih antara F(Z_i)-S(Z_i) serta masukan kedalam tabel.
Diketahui: $\bar{X}_1 = 6.4$
 $Sd_{x_1} = 1.50$

Tabel 6. Perhitungan uji normalitas data *pretest* ketrampilan *forehand overhead clear* kelompok kontrol

No	X_1	Z_i	F(Z_i)	S(Z_i)	F(Z_i)-S(Z_i)
1	4	-1.60	0.0408	0.1000	0.0452
2	5	-0.93	0.1762	0.2500	0.0738
3	5	-0.93	0.1762	0.2500	0.0738
4	6	-0.26	0.3974	0.4500	0.0526
5	6	-0.26	0.3974	0.4500	0.0526
6	7	0.40	0.6540	0.7000	0.0446

7	7	0.40	0.6540	0.7000	0.0446
8	7	0.40	0.6540	0.7000	0.0446
9	8	1.06	0.8540	0.9000	0.0446
10	9	1.73	0.9582	1.0000	0.0418

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai 0.0738. berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Lillifors pada $\alpha 0,05$ dengan $n = 10$, ditemukan L tabel senilai 0.258. Jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0.0738 < L_t = 0.258$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Tujuan dari pengujian homogenitas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah varians dari populasi penelitian homogen atau tidak. untuk mengetahui apakah varians populasi homogen maka dilakukan pengujian homogenitas dengan rumus varians terbesar dibanding varians terkecil.

Tabel 7. Uji homogenitas varians dengan varians terbesar dibanding varians terkecil

Sumber variasi	Jenis Variabel	
	S ₁	S ₂
S ²	2.233333	2.266666
n	10	10

Langkah-langkah pengujian homogenitas varians dengan menggunakan uji homogenitas varians terbesar dibanding varians terkecil adalah sebagai berikut.

- Mencari nilai varians terbesar dan varians terkecil sebagai berikut. $F = \frac{2.266666}{2.233333} = 1.014925 = 1.01$ (dibulatkan)
- Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus dk pembilang = $n - 1 = 10 - 1 = 9$ (untuk varians terbesar), dk penyebut = $n - 1 = 10 - 1 = 9$ (untuk varians terkecil) taraf signifikansi $\alpha 0,05$, maka dicari pada tabel F sehingga didapat $F_{tabel} = 3.18$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut, jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ berarti tidak homogen dan jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen. Ternyata $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $1.01 < 3.18$, maka varians dalam populasi adalah homogen. Berdasarkan pengujian persyaratan analisis yakni pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas varians, ternyata memenuhi syarat yakni populasi normal dan homogen, dengan demikian pengujian hipotesa penelitian dapat dilanjutkan dengan uji parametrik. Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah gaya mengajar latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis pada siswa putra SMA Negeri 2 Tondano.

Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan peningkatan rata-rata ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan dengan rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol, maka rumus yang sesuai untuk itu adalah uji -t dengan dua sampel independen sebagai berikut.

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2}$$

Langkah-langkah pengujian hipotesa penelitian adalah sebagai berikut.

a. Menentukan hipotesa pengujian

Ho: Rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan sama dengan atau lebih kecil dari rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

HA: Rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan lebih besar dari rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hipotesa statistiknya adalah $H_o = \mu_1 \leq \mu_2$, $H_A = \mu_1 > \mu_2$

b. Menentukan kriteria pengujian

Terima Ho jika $t_{hitung} \leq t_{tabel} (\alpha 0,05; dk = n_1 + n_2 - 2)$

tolak Ho jika t_{hitung} lebih besar $t_{tabel} (\alpha 0,05; dk = n_1 + n_2 - 2)$

c. Memasukkan besaran statistik kedalam rumus

Sebelum dimasukkan kedalam rumus uji t, maka terlebih dahulu dihitung standar deviasi gabungan (S).

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ &= \frac{(10-1)0.899884 + (10-1)0.844444}{10 + 10 - 2} \\ &= \frac{(9)0.899884 + (9)0.844444}{18} \\ &= \frac{8.098956 + 7.599996}{18} \\ &= \frac{15.698952}{18} \\ S^2 &= 0.872164 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S &= \sqrt{0.872164} \\ &= 0.9338 \\ &= 0.93 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\ &= \frac{3.3 - 0.8}{0.93 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} \\ &= \frac{2.5}{0.93 \sqrt{0.1 + 0.1}} \\ &= \frac{2.5}{0.93 \sqrt{0.2}} \\ &= \frac{2.5}{0.93(0.447213)} \\ &= \frac{2.5}{0.415923} \end{aligned}$$

$$= 6.010626$$

$$= 6.01$$

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 6.01. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.01 > t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pembahasan

Dari hasil analisis data *gain score* atau selisih antara *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 3.3 dengan 0.8. Dilihat dari skor rata-rata (*mean*) *gain score* kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok eksperimen jauh lebih baik dibandingkan dengan peningkatan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok kontrol. Dengan demikian perbedaan yang terjadi setelah perlakuan yang diberikan yakni penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis murni disebabkan oleh perlakuan itu sendiri.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan di pelajari oleh siswa khususnya mengenai materi ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis sehingga siswa menguasai keterampilan tersebut dengan baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan bahwa ketrampilan siswa menjadi lebih meningkat melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi yang diajarkan. Dalam perencanaan pelajaran dengan menerapkan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembaran tugas dan kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugasnya, dengan demikian mengajar siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi kesempatan siswa mengabaikan peragaan dan penjelasan dari guru dan meningkatkan tanggung jawab siswa serta guru dalam memusatkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis. Hasil analisis statistik dengan menggunakan

statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 6.01. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.01 > t_{tabel} = 2.101$.

Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan ketrampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar latihan jauh lebih baik dibandingkan dengan rata-rata peningkatan *forehand overhead clear* dalam permainan bulu tangkis kelompok control. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bidang pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya permainan bulutangkis, dengan menerapkan gaya mengajar latihan (practice style) secara terstruktur untuk meningkatkan keterampilan *forehand overhead clear* pada peserta didik SMA Negeri 2 Tondano. Kebaruan penelitian ini terletak pada.

- Fokus teknik spesifik: Penelitian tidak hanya menilai keterampilan bulutangkis secara umum, melainkan secara khusus mengukur kemampuan *forehand overhead clear*, yang merupakan salah satu pukulan fundamental namun sering kurang dikuasai siswa.
- Instrumen tes terstandar: Penggunaan *forehand overhead clear skill test* dengan sistem penilaian poin (1–4) yang terukur, memudahkan evaluasi objektif dan konsistensi hasil.
- Konteks lapangan nyata: Perlakuan diberikan di lingkungan sekolah dengan keterbatasan sarana prasarana, sehingga hasil penelitian relevan untuk diterapkan pada sekolah-sekolah dengan kondisi serupa.
- Pembuktian empiris: Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan peningkatan keterampilan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang menguatkan efektivitas metode.

Tabel 8. Perbandingannya penelitian relevan

No	Peneliti	Judul & Fokus Penelitian	Metode & Sampel	Hasil Utama	Persamaan dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Maulana et al., 2021	Analisis gaya mengajar menurut Muska Mosston terhadap hasil belajar penjas	Deskriptif kualitatif, siswa SMA	Gaya mengajar mempengaruhi keterlibatan siswa	Sama-sama membahas gaya mengajar dalam penjas	Penelitian ini fokus kuantitatif eksperimen, khusus pada <i>forehand overhead clear</i>
2	Nugroho, 2021	Bulutangkis: teknik dasar dan latihan	Studi literatur & praktik lapangan	Latihan teknik dasar meningkatkan keterampilan	Sama-sama membahas teknik bulutangkis	Penelitian ini berbasis eksperimen dengan pengukuran sebelum-sesudah
3	Agustian, E. R., Huda, M. S., & Saiin, M. (2022).	Analisis tingkat keterampilan dasar bulutangkis	Deskriptif kuantitatif, siswa SMA	Tingkat keterampilan bervariasi tergantung metode latihan	Sama-sama mengukur keterampilan bulutangkis	Penelitian ini menguji pengaruh gaya mengajar latihan, bukan hanya menganalisis tingkat keterampilan
4	Penelitian ini	Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan	Eksperimen (randomized control group pre-test post-test), 20 siswa SMA	Peningkatan signifikan keterampilan pada kelompok eksperimen	–	Fokus spesifik pada satu teknik, dengan instrumen tes terstandar dan konteks sekolah berfasilitas terbatas

No Peneliti	Judul & Fokus Penelitian	Metode & Sampel	Hasil Utama	Persamaan dengan Penelitian Ini	Perbedaan dengan Penelitian Ini
	<i>forehand overhead clear</i>				

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa penelitian ini memiliki kesamaan metodologis dengan penelitian terdahulu dalam hal fokus pada pembelajaran keterampilan olahraga dan penggunaan tes keterampilan. Namun, perbedaannya terletak pada variabel bebas yang diteliti (gaya mengajar latihan), teknik pukulan yang menjadi fokus *forehand overhead clear*, serta kondisi pelaksanaan penelitian yang disesuaikan dengan keterbatasan sarana di sekolah. Kelebihan dan keterbatasan penelitian

Kelebihan

1. Desain eksperimen yang kuat (*randomized control group pretest and posttest design*) sehingga dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat secara meyakinkan.
2. Instrumen pengukuran spesifik dan terstandar pada keterampilan *forehand overhead clear*, memastikan fokus pengukuran tepat sasaran.
3. Aplikasi praktis di lapangan karena perlakuan disesuaikan dengan kondisi sekolah yang umum dihadapi guru penjas.
4. Analisis statistik yang tepat dengan uji prasyarat (normalitas dan homogenitas) serta uji-t, sehingga hasil dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Keterbatasan

1. Ukuran sampel terbatas (20 peserta didik), yang membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas.
2. Durasi penelitian singkat (1 bulan) sehingga efek jangka panjang belum dapat dipastikan.
3. Fokus hanya pada satu teknik pukulan, sehingga tidak memberikan gambaran menyeluruh keterampilan bulutangkis siswa.
4. Tidak adanya data kualitatif pendukung seperti wawancara atau observasi mendalam untuk menjelaskan faktor non-teknis yang mempengaruhi hasil.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan keterampilan *forehand overhead clear* dalam permainan bulutangkis pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Tondano. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t, diperoleh bahwa terdapat peningkatan keterampilan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok yang diajar dengan gaya mengajar latihan menunjukkan rata-rata peningkatan keterampilan lebih tinggi, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05.

Temuan ini membuktikan bahwa gaya mengajar latihan efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik *forehand overhead clear*. Metode ini mendorong siswa lebih aktif, memberi kesempatan berlatih berulang, dan memperbaiki teknik pukulan secara mandiri.

Ke depan, penelitian ini dapat dikembangkan dengan:

1. Menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas eksternal.
2. Memperpanjang durasi perlakuan untuk mengamati efek jangka panjang.

3. Mencakup variasi teknik bulutangkis lainnya, seperti *smash* atau *drop shot*, sehingga hasilnya lebih komprehensif.
4. Mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif untuk memahami faktor non-teknis yang memengaruhi hasil belajar keterampilan olahraga.

Dengan demikian, penerapan gaya mengajar latihan dapat direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi permainan bulutangkis di tingkat SMA.

Pernyataan Penulis

Penulis menegaskan bahwa artikel ini adalah hasil penelitian asli, tidak mengandung unsur plagiarisme, dan belum pernah dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data serta analisis disusun secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan standar akademik yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulu Tangkis* (T. Nuansa (ed.); Ed.II). Nuansa Cendekia.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Multilateral*, 16(1), 78–92. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Agustian, E. R., Huda, M. S., & Saiin, M. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bulutangkis pada Atlet PB. Bersama Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 10-20.
- Fauzi, A., Kristiyandaru, A., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2021). Media Pembelajaran Gaya Mengajar Komando Untuk Guru Pjok. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(1), 33–42. <https://jurnal.goretanpena.com/index.php/JPE/article/view/540>
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1–13. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/729>
- Islam, S., & Muhyi, M. (2024). Analisis Keterampilan Netting dalam Permainan Bulutangkis oleh Atlet PB. Tunas Harapan di Pamekasan. *Jurnal Penjaga : Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 70–79. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.805>
- Maulana, M. A., Mulhim, M., & Sofyan. (2021). Analisis Gaya Mengajar Menurut Muska Mosston Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Martapura. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/mpj.v2i2.916>
- Nugroho, S. (2021). *Bulutangkis: Teknik Dasar dan Latihan*. UNY Press. <https://scholar.uny.ac.id>
- Pratiwi, E. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Ed. I). Bening Media Publishing.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani:: Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas*. Bening Media Publishing.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli, P. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani

- Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Soemardiawan, S. (2017). Pengaruh Latihan Dumble High Swing dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bulutangkis pada Club Warna Agung Mataram Tahun 2016. *Jurnal Gelora*, 4(1), 45–53. <https://e-journal3.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/564>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 5(2), 108–117. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02>
- Sukmawati, C., & Herawan, E. (2016). Instruksional Kepemimpinan Kepala Sekolah, Komitmen Guru dan Mutu Kinerja Mengajar Guru. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 13(2), 20–28. <https://doi.org/10.37304/eej.v1i1.1548>