



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis metode penelitian eksperiment, Menurut Sugiyono (2019) Metode Experiment adalah penelitian kuantitatif untuk mengetahui pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap dependen (hasil) dalam kondisi terkendali. Menurut Iwan Hermansyah (2019:16) dalam (Mardiana, 2024), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang bersifat objektif dan ilmiah dengan pendekatan induktif, di mana data yang diperoleh disajikan dalam bentuk angka, seperti skor atau nilai, maupun pernyataan yang dapat diukur dan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Saptamarga Tembilaan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada 27 April s/d 21 Mei 2026.

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



C. Populasi Dan Sample

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek penelitian yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Sementara itu, Sedarmayanti (2002), menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan himpunan karakteristik yang melekat pada objek yang menjadi fokus penelitian (Sholihin, 2018). Berdasarkan pendapat diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan Atlet PB AMIGA Tembilahan berusia 18-30 tahun sebanyak 16 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel digunakan apabila populasi berjumlah besar sehingga peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut Sugiyono (2020), total sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang melibatkan seluruh elemen populasi sebagai responden, biasanya diterapkan pada kelompok populasi kecil atau studi yang memerlukan tingkat ketepatan tinggi. Pendapat serupa Sugiyono pada 2017, bahwa ukuran sampel disamakan dengan populasi untuk mencegah terjadinya bias dalam hasil penelitian. maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

D. Defenisi Operasional

Menurut Sugiyono (2019:38) Definisi operasional variabel adalah uraian mengenai variabel penelitian yang dijabarkan ke dalam indikator-indikator yang bersifat konkret, dapat diamati, diukur, serta diuji, sehingga membantu peneliti dalam proses pengukuran. Suharsimi Arikunto (2013:161) Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai cara suatu variabel ditetapkan dan diukur dalam penelitian dengan tujuan menghindari terjadinya perbedaan penafsiran.

1. Metode Latihan Drill

Latihan drill merupakan suatu bentuk kegiatan latihan yang menitikberatkan pada pengulangan gerakan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan. Latihan ini bertujuan untuk membentuk dasar teknik yang kuat dan benar, sehingga atlet mampu melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Selain itu, latihan drill juga membantu atlet dalam mengembangkan kebiasaan gerak yang tepat, meningkatkan kepercayaan diri, serta meminimalkan kesalahan teknik.

2. Ketepatan *Forehand Smash* Bulu Tangkis

Ketepatan *forehand smash* dalam permainan bulu tangkis merupakan kemampuan pemain untuk memukul shuttlecock menggunakan sisi depan raket dengan gerakan overhead sehingga menghasilkan pukulan yang kuat dan menukik ke bawah secara tepat menuju area sasaran lawan, seperti garis belakang atau sudut lapangan, dengan memanfaatkan sudut jatuh secara optimal.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

E. Instrument Penelitian

Menurut Riduwan (2020:71) instrument penelitian adalah semua alat pengambilan data yang digunakan, proses pengumpulan data dan Teknik penentuan kualitas instrumen. Menurut Harsono (2017:102) Harsono menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan dalam beberapa kali pertemuan dapat menimbulkan peningkatan keterampilan gerak. Untuk penelitian eksperimen, jumlah pertemuan yang relatif singkat, seperti 8 kali pertemuan, sudah cukup untuk melihat pengaruh metode latihan terhadap keterampilan teknik.

1. Instrument Ketepatan *Forehand Smash* Bulu Tangkis

Instrumen ketepatan *smash* dalam bulu tangkis adalah sarana atau metode yang dipakai untuk menilai tingkat akurasi seorang pemain saat melakukan pukulan *smash* menuju sasaran yang telah ditentukan.

- a. Tujuan: Mengetahui ketepatan *smash* atlet
- b. Alat dan perlengkapan: raket, lapangan, net, *shuttlecock*, alat tulis dan blanko penilaian.
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Sebelum pelaksanaan tes, peserta diberikan penjelasan serta contoh pelaksanaan tes, dengan melakukan dua kali percobaan *smash* lurus dan silang sebagai tahap pemanasan sebelum tes dimulai.
 - 2) Setiap kali peserta melakukan pukulan *smash*, penguji mencatat



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

hasilnya berdasarkan posisi jatuhnya *shuttlecock* ke dalam tabel penilaian.

- 3) Peserta tes menempati posisi awal yang telah ditetapkan.
- 4) Penguji melambungkan *shuttlecock* ke arah belakang, kemudian peserta bergerak ke belakang untuk melakukan *smash* dan kembali ke posisi semula setelah memukul.
- 5) Peserta melakukan pukulan *smash* setelah menerima umpan dari penguji.
- 6) *Smash* diarahkan ke sasaran yang telah ditentukan, yaitu dari sisi kanan menuju area kiri lapangan lawan dan dari sisi kiri menuju area kanan lapangan lawan, dengan ketentuan setiap daerah sasaran memiliki bobot nilai yang sama.
- 7) *Smash* yang jatuh di dalam area sasaran atau tepat pada garis belakang batas *long service line* tunggal dinyatakan sah dan memperoleh nilai, sedangkan pukulan yang jatuh di luar sasaran atau keluar lapangan diberi nilai 0 (nol).
- 8) Kesempatan melakukan adalah sebanyak 10 kali (5 kali dari sebelah kanan dan 5 kali disebelah kiri).
- 9) Penilaian dilakukan berdasarkan posisi jatuhnya *shuttlecock* dengan skor sebagai berikut. Jika *shuttlecock* mendarat pada garis samping tunggal (*side line for singles*) yang berjarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

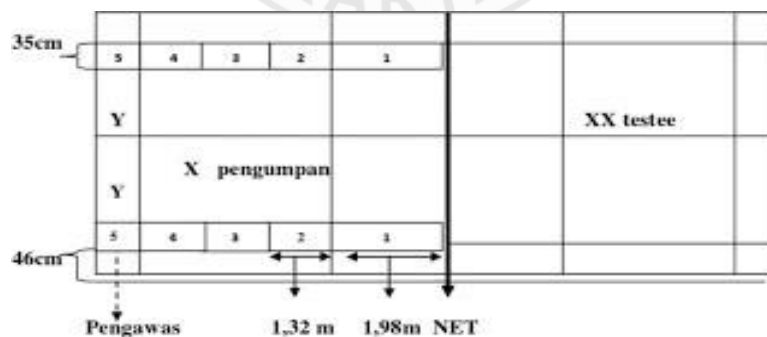
1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Universitas Islam Indragiri

maka skornya adalah 1. Skor 2 diberikan jika shuttlecock jatuh pada area service court kanan atau kiri, tepat 1,32 m dari short service line.

- 10) Selanjutnya, shuttlecock yang mendarat pada service court dengan jarak 1,32 m hingga 2,64 m dari short service line memperoleh skor 3. Jika jatuh pada rentang 2,64 m hingga 3,96 m dari short service line, maka skornya 4. Shuttlecock yang mencapai long service line untuk tunggal mendapatkan skor 5.
- 11) Skor tertinggi diberikan jika shuttlecock mendarat pada garis antara dua sasaran smash. Selain itu, jika testor memberikan umpan tetapi testee tidak memukul shuttlecock, testee tetap dianggap telah melakukan pukulan dengan skor 0. Namun, bila umpan dari testor buruk, testee diperbolehkan menolak memukul dan umpan tersebut diulang tanpa skor.

Dibawah ini adalah gambaran lapangan bulu tangkis untuk menguji ketepatan forehand smash:



Gambar 4. Lapangan tes Ketepatan Smash



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
4. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
5. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

d. Penilaian

Setiap testee melakukan tes smash forehand sebanyak 10 kali, dengan rincian 5 pukulan dari sisi kanan dan 5 pukulan dari sisi kiri. Nilai dari pukulan yang masuk ke sasaran dijumlahkan secara keseluruhan.

NORMA STANDARISASI KETEPATAN SMASH

Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

INTERVAL	KATEGORI
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD s.d } M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD s.d } M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD s.d } M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
$M - 1,5 \text{ SD kebawah}$	Sangat Kurang

Tabel 1. Penilaian Acuan Normal (PAN)

Keterangan:

M : Nilai Rata-rata (Mean)

X : Skor

S : Standar Deviasi



F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, tes pengukuran dan dokumentasi. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Menurut Riduwan (2020:104) Observasi yaitu melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.

2. Tes Pengukuran

Menurut Riduwan (2020:105) tes sebagai instrument pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Pelaksanaan tes dilakukan dua kali, yaitu tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal ketepatan *forehand smash* atlet sebelum diberikan perlakuan, serta tes akhir (*posttest*) yang dilaksanakan setelah atlet mengikuti program latihan *drill*. Selanjutnya, hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk mengetahui adanya peningkatan ketepatan *forehand smash* setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* selama 8 kali pertemuan.



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang.
2. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
3. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi sesuai dengan UU Hak Cipta di Indonesia.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

3. Dokumentasi

Menurut Riduwan (2020:105), dokumentasi bertujuan mengumpulkan data primer langsung dari lokasi penelitian, meliputi buku-buku terkait, dokumen peraturan, laporan aktivitas, foto, video dokumenter, dan data pendukung lainnya yang relevan dengan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Arikunto (2006:299) Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu perlu dilaksanakan uji persyaratan analisis. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berkaitan dengan penelitian ini bertujuan untuk mendukung proses analisis agar memperoleh hasil yang lebih akurat. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas. Sebelum menerapkan uji-t, peneliti harus memastikan bahwa data yang dianalisis memenuhi persyaratan, yaitu berdistribusi normal perlu dilakukan terlebih dahulu.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal dengan 2 kali uji normalitas yaitu (*Posttest dan Pretest*). Pelaksanaan dilakukan tergantung variabel yang akan diolah menggunakan metode lilliefors. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai L_{Hitung} lebih kecil atau sama dengan L_{table} .