

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Pada Forhand Overhead Lob Permainan Bulutangkis Peserta Didik SMP Negeri 5 Manado

¹Kartika Timporok, ²A. R. J. Sengkey, ³Yuliana Sattu

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:
¹timporoktika4@gmail.com, ²agustinussengkey@unima.ac.id, ³julianasattu@unima.ac.id

Diterima: 02-08-2024 Direvisi : 09-08-2024 Disetujui : 10-08-2024

Abstrak

Tujuan bulu tangkis adalah memenangkan poin dengan mengoper kok melewati lapangan lawan dan membiarkannya jatuh ke lapangan lawan. Keahlian dalam menggunakan teknik ini dapat memberikan keuntungan, terutama jika shuttlecock mampu melambung setinggi mungkin dan mengarah ke titik lemah lawan. Namun setelah dilakukan observasi peneliti pada peserta didik SMP Negeri 5 Mando. Terdapat berbagai macam kendala yang kurang mendukung pembelajaran penjas dalam permainan bulutangkis, salah satunya yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah yaitu kurangnya sarana dan prasarana dalam menunjang keberhasilan dalam pembelajaran bulutangkis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian randomized control group pre-test and post-test design. 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 kemampuan gerak dasar pukulan *forehand overhead lob* pada permainan bulutangkis kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata kemampuan gerak dasar pukulan *forehand overhead lob* yang tidak diberi perlakuan.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Latihan, Bulutangkis

The Effect of Practice Style on Basic Movements on Forhand Overhead Lob Badminton Game Students SMP Negeri 5 Manado

Abstract

The objective of badminton is to win points by passing the shuttlecock over your opponent's court and letting it drop into theirs. Mastery of this technique can offer a distinct advantage, particularly when the shuttlecock achieves maximum altitude and targets the opponent's vulnerable spot. Nevertheless, following the researchers' observation of the students at SMP Negeri 5 Mando. There are several hurdles that hinder the learning of badminton in physical education, one of which requires attention from the school: the insufficient resources and infrastructure that are necessary for successful badminton learning. The investigation employed the experimental approach. The research design follows a randomized control group pre-test and post-test design. According to the test requirements, H_0 is refused, meaning H_A is approved, if t_{count} is more than t_{table} ($t_{count} > t_{table}$). Consequently, the test's conclusion is that the experimental group receiving training instruction in the form of a teaching style had an average ability of basic forehand overhead lob punch movements in badminton games that was superior to the average ability of basic movements in the group that did not receive treatment.

Keywords: Practice Style, Badminton

Pendahuluan

Pendidikan formal, informal, dan non-formal adalah tiga kategori utama dalam bidang pendidikan. Sistem pendidikan formal suatu negara meliputi pendidikan dasar, menengah, dan tinggi, dan didasarkan pada kerangka hukum negara tersebut. Pendidikan informal siswa dapat berkembang melalui berbagai penawaran kursus dan tidak terkait dengan sistem pendidikan formal. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah beberapa mata pelajaran yang

ditawarkan kepada siswa di sekolah dasar dan menengah.

Olahraga, kesehatan, dan pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan untuk mengembangkan siswa secara fisik, mental, dan emosional. Di antara tujuan kompetensi dasar kurikulum kesehatan, kebugaran, dan pendidikan jasmani adalah pengembangan kemampuan manajemen diri melalui partisipasi dalam berbagai olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya. Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani, siswa akan meninggalkan program dengan apresiasi terhadap nilai-nilai yang ditunjukkan oleh permainan dan olahraga aktif, termasuk, namun tidak terbatas pada, yang berikut ini: kerja sama tim, saling menghormati, kejujuran, keadilan, transparansi, dan keterbukaan; pengetahuan dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam berbagai olahraga dan permainan, termasuk bulutangkis.

Olahraga bulutangkis dimainkan di lapangan yang dikelilingi oleh net oleh dua atau empat pemain, dengan raket yang digunakan untuk memukul bola yang terbuat dari untaian bulu yang tersusun dalam gabus. Untuk bermain bulutangkis di tingkat tinggi, seseorang perlu mengetahui dasar-dasarnya dan memiliki kemampuan tingkat dasar yang solid.

Menetur (Subarkah, dkk, 2020) bulutangkis adalah olahraga dinamis yang ditandai dengan gerakan cepat dan terus menerus selama pertandingan, dengan durasi yang lama diselingi dengan waktu relaksasi. Bulu tangkis adalah olahraga yang melibatkan periode intermiten dari latihan yang panjang dan berintensitas tinggi. Bulu tangkis adalah olahraga yang dikenal dengan beragam gerakannya yang singkat, intens, dan banyak waktu istirahat yang singkat.

Ternyata, dalam konteks saat ini, bulutangkis tidak hanya dianggap sebagai kegiatan rekreasi, melainkan telah menjadi olahraga yang sangat diminati dan termasuk dalam pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah. Penguasaan gerak dasar menjadi kunci untuk mencapai prestasi dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menguasai teknik dasar sebelum terlibat dalam pertandingan. Aspek-aspek teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis meliputi cara memegang raket, pengaturan gerakan kaki, penguasaan pukulan, dan pemahaman terhadap tipe permainan. Sebagai contoh, pemain perlu menguasai teknik dasar *forhand overhead lob* dengan baik, terutama untuk mengarahkan *shuttlecock* setinggi mungkin dan mengeksplorasi titik lemah lawan.

Tujuan utama dalam permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyilangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di area permainan lawan. Penguasaan teknik dasar sangat mempengaruhi hasil pertandingan, di mana kemenangan atau kekalahan seorang pemain dapat ditentukan oleh kemahirannya dalam menguasai teknik dasar permainan. Skor dalam permainan bulutangkis memiliki sistem yang unik, di mana setiap kesalahan atau poin yang diraih akan memengaruhi kelanjutan pertandingan. *Forehand overhead lob*, sebagai salah satu teknik dasar, merupakan pukulan pengembalian tinggi yang dilakukan dari sisi tubuh dominan saat *shuttlecock* masih berada di atas ketinggian kepala. Keahlian dalam menggunakan teknik ini dapat memberikan keuntungan, terutama jika *shuttlecock* mampu melambung setinggi mungkin dan mengarah ke titik lemah lawan.

Gaya mengajar latihan, para siswa membuat beberapa keputusan selama pertemuan, bukan guru. Perubahan keputusan ini memberikan tugas dan serangkaian kewajiban baru kepada murid.” Marnex W. Berhimping menyatakan bahwa metode latihan adalah metode pengajaran yang melibatkan pemberian latihan-latihan kepada siswa sesuai dengan materi yang akan mereka pelajari untuk membantu mereka menguasai kemampuan tertentu.

Siswa bekerja sendiri dengan kecepatan mereka sendiri, dan instruktur memiliki banyak waktu tatap muka untuk memberikan komentar. Ketika siswa menyelesaikan tugas, guru sering

kali memberi mereka lebih banyak tanggung jawab dan kontrol. Siswa diberi kebebasan dan tanggung jawab untuk belajar sesuai dengan kecepatan mereka sendiri ketika mereka diberi tugas belajar gerakan oleh guru, sebaiknya pada kartu tugas.

Gaya mengajar latihan adalah metode pengajaran di mana siswa berlatih sendiri dan mandiri, dan di mana instruktur memiliki waktu untuk memberikan umpan balik kepada siswa secara mandiri dan mandiri.

Siswa diberi tugas latihan gerak tertulis oleh guru. Dalam paradigma instruksional ini, guru mengalihkan sebagian kontrolnya kepada siswa. Karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan kemajuan belajar mereka, maka siswa diberikan kebebasan dan kewenangan untuk memilih tugas latihan gerak yang diperlukan. Maka dapat dikatakan bahwa bahwa keseriusan peserta didik dan keseriusan guru dalam membuat tugas sangat menentukan untuk menunjang keberhasilan gaya mengajar latihan.

Bertolak dari adanya penerapan gaya mengajar penjasorkes khususnya terhadap gaya mengajar Latihan memberikan pengaruh pada pukulan forhand overhead lob dalam permainan bulutangkis. Dengan kata lain proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar latihan seperti meragakan tugas gerakan: berdiri, mengayunkan tangan, memukul shuttle cock, gerakan melangkah kaki. Serta guru memberikan umpan balik sehingga diduga dapat memberi pengaruh baik terhadap pukulan forhand overhead lob dalam permainan bulutangkis pada peserta didik SMP Negeri 5 Manado.

Menurut apa yang peneliti perhatikan di antara para siswa SMP Negeri 5 Mando. Salah satu dari sekian banyak masalah di SMP Negeri 5 Mando yang menghambat kemampuan guru pendidikan jasmani (penjas) dalam mengajarkan olahraga bulutangkis adalah sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai, sehingga menyulitkan para siswa untuk menguasai permainan.

Metode Penelitian

Metode eksperimental digunakan dalam penelitian ini. Desain memakai randomized control group pre-test and post-test design menggambarkan jenis penelitian ini yang menggunakan kelompok kontrol yang secara acak ditugaskan untuk mengikuti pre-test dan post-test. Sekitar enam puluh siswa kelas delapan dari kelas A dan B menjadi populasi, dan tiga puluh orang, dibagi secara merata di antara kedua kelompok, menjadi sampel. Data dianalisis dengan menggunakan uji t.

Table 1. Rancangan Penelitian
Randomized Control Group Pre-Test and Post-Test Design

| <u>Kelompok</u> | <u>Pre-Test</u> | <u>Treatment</u> | <u>Post-Test</u> |
|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| (R) A | Y ₁ | X | Y ₂ |
| (R) B | Y ₁ | - | Y ₂ |

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan kedua kelompok dan mencari tahu mana yang lebih meningkatkan kemampuan gerakan dasar mereka selama melakukan pukulan forehand overhead lob dalam bulutangkis yang diajarkan dengan menggunakan metode berbasis latihan. Gaya mengajar latihan merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, sedangkan forehand overhead lob dalam permainan bulutangkis merupakan variabel terikat.

Tabel 2. Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok

| <u>Kelompok Eksperimen</u> | <u>Kelompok Kontrol</u> |
|--|--|
| n = 15 | n = 15 |
| $\bar{X}_1 = 2.8$ | $\bar{X}_2 = 0.4$ |
| Sdx ₁ = 1,995232 | Sdx ₂ = 1,355764 |
| S ₁ ² = 3,980950 | S ₂ ² = 1,838096 |

Untuk menilai dampak gaya mengajar latihan terhadap peningkatan gerak fundamental pukulan forehand overhead lob dalam permainan bulutangkis, maka dilakukan analisis statistik dengan pendekatan uji-t pada kedua sampel. Untuk menentukan teknik analisis statistik yang sesuai, langkah pertama yang dilakukan adalah menilai apakah persyaratan analisis terpenuhi, yaitu dengan melakukan uji normalitas dan homogenitas. Untuk menganalisis normalitas data digunakan uji Liliefors dan homogenitas varians.

Pengujian hipotesis penelitian menghasilkan nilai thitung sebesar 5,02. Tabel distribusi t dengan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ menunjukkan bahwa nilai pada tabel adalah 2,048. Nilai thitung, yaitu 5,02, lebih besar dari nilai ttabel, yaitu 2,048. Jika nilai thitung lebih besar dari nilai ttabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) sesuai dengan persyaratan pengujian, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_A) diterima. Oleh karena itu, hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kecakapan dalam melakukan gerak dasar pukulan forehand overhead lob dalam permainan bulutangkis lebih tinggi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan dengan menggunakan gaya mengajar, dibandingkan dengan rata-rata kecakapan dalam melakukan gerak yang sama pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki kinerja yang relatif baik dalam penilaian kemampuan gerakan dasar bulutangkis pukulan forehand overhead lob, dengan nilai rata-rata 2,8 dan standar deviasi 1,99. Skor rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 0,4, sedangkan standar deviasi adalah 1,35. Dalam hal keterampilan gerakan dasar forehand overhead lob, kelompok eksperimen (mereka yang menerima gaya latihan) memiliki skor yang lebih baik daripada kelompok kontrol (mereka yang tidak), dengan skor rata-rata 2,8. Dalam hal pukulan forehand overhead lob bulutangkis, skor rata-rata yang tidak diberi perlakuan adalah 0,4.

Pendekatan guru di kelas menentukan norma-norma keterlibatan siswa dan hasil yang diharapkan dari setiap periode kelas; dalam konteks ini, gaya guru menentukan kerangka kerja di mana pelajaran disampaikan. Untuk memastikan bahwa siswa memperoleh kemampuan gerakan dasar bulu tangkis, seperti cara memukul pukulan forehand overhead lob, teknik pengajaran praktik melibatkan pemberian latihan kepada mereka dengan subjek yang akan mereka pelajari. Dalam hal bulu tangkis, metode latihan lebih unggul karena memungkinkan siswa untuk mempelajari gerakan dasar memukul pukulan lob dengan forehand melewati net secara berulang-ulang, sehingga memperluas pengetahuan mereka tentang subjek tersebut.

Lembar tugas dan kartu tugas memainkan peran penting dalam perencanaan pembelajaran dengan gaya pengajaran latihan. Lembar tugas membantu siswa mengingat apa yang harus mereka lakukan, sementara kartu tugas mengajarkan mereka untuk mengikuti instruksi tertulis secara langsung. Pengaturan ini mengurangi kemungkinan siswa mengabaikan demonstrasi dan penjelasan guru, yang pada gilirannya meningkatkan tanggung jawab mereka dan memungkinkan guru untuk mengarahkan perhatian mereka pada informasi pada lembar tugas dan tugas-tugas yang ada.

Ketika mengajarkan pukulan forehand overhead lob dalam bulu tangkis dengan menggunakan teknik pengajaran latihan, siswa dapat memperoleh pengalaman melakukan

tugas sesuai dengan arahan guru. Siswa dan instruktur bekerja sama untuk mengembangkan dasar-dasar bulutangkis seperti pukulan forehand overhead lob melalui latihan keterampilan, yang mengarah pada perbaikan perilaku dan peningkatan hasil belajar.

Jadi, untuk meringkas temuan penelitian ini, gaya mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan memukul pukulan forehand overhead lob dalam bulutangkis, yang merupakan salah satu gerakan fundamental dalam permainan. Bukti untuk hal ini berasal dari penelitian yang membandingkan dua kelompok: satu kelompok yang menerima kelompok kontrol dan satu lagi yang menerima perlakuan yang terdiri dari latihan yang dirancang untuk meningkatkan metode pengajaran; kelompok pertama menerima latihan ini selama sekitar satu bulan. Meskipun kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa pun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen tampil lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran latihan berdampak pada keterampilan bulutangkis siswa SMP Negeri 5 Manado, yaitu kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand overhead lob.

Daftar Pustaka

- Andy Dian Kurniawan. Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis Forward Dan Backward Handgrip Terhadap Hasil Overhead Lob. 2014
- Andre Alnando Yunus, 2 Jan Lengkong, 3 Dj. M. Lolowang, Physical Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli
- Dani Purwadi, Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Maksimal Dan Menengah Terhadap Prestasi Forehand Overhead Lob
- Donal Ary, Cheser Lucy Jacobs and Rasavich Asyhar, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Terjemahan Arief Furhan. Usaha Nasional Surabaya. 1982.
- Jes Jemmy Mangindaan, Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Lempar Lembing Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga.
- Mashud, dkk. Jurnal ilmu keolahragaan. Volume 6 No. 2, Oktober Tahun 2023
- Marnex W. Berhimping, Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Backhand Drive Permainan Tenis Meja, Jurnal ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Manado
- Sugiyono. Statistika Untuk Penelitian, Penerbit Alfabet Bandung 2010
- Sigit Nugroho. Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis. September 2020
- Sugiyono, metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011.