

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN SERVIS PENDEK
PERMAINAN BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN SASARAN TARGET PADA SISWA
KELAS VIII G SMP NEGERI 20 SEMARANG TAHUN AJAR 2023/2024**

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF SHORT SERVICE SKILLS IN THE
GAME OF BADMINTON THROUGH TARGET TRAINING IN CLASS VIII G STUDENTS
OF SMP NEGERI 20 SEMARANG ACADEMIC YEAR 2023/2024***

Dwi Inayatul Hikmah¹, Adiska Rani Ditya Candra², Ali Waidi³.

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Semarang*

²*Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang*

³*SMP Negeri 20 Semarang*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan servis pendek permainan bulutangkis melalui latihan menggunakan sasaran target. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dimana pelaksanaannya melalui proses perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi disetiap siklusnya. Subjek penelitian merupakan siswa kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang dengan jumlah 32 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data telah dilakukan melalui tes, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap prasiklus diperoleh data kategori sangat baik sebanyak 16 siswa (50%), baik sebanyak 10 siswa (32%), cukup sebanyak 3 siswa (9%), dan kurang sebanyak 3 siswa (9%). Siklus I kategori sangat baik sebanyak 25 siswa (78%), baik sebanyak 4 siswa (13%), cukup sebanyak 2 siswa (6%), dan kurang sebanyak 1 siswa (3%). Siklus II kategori sangat baik sebanyak 29 siswa (91%), baik sebanyak 3 siswa (9%), tidak ada lagi siswa dalam kategori cukup dan kategori kurang. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa penggunaan target sasaran sebagai media latihan terbukti dapat meningkatkan keterampilan servis pendek permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi guru PJOK dalam upaya meningkatkan kemampuan servis pendek siswa dalam pembelajaran.

Kata kunci: Pembelajaran, Servis Pendek, Sasaran Target, Hasil Belajar

Abstract

This research aims to improve the learning outcomes of badminton short serve skills through training using targets. This type of research is classroom action research, where implementation is through a process of planning, action, observation and reflection in each cycle. The research subjects were students in class VIII G of SMP Negeri 20 Semarang with a total of 32 students consisting of 16 male students and 16 female students. Data collection techniques have been carried out through tests, observation and documentation. The research results showed that at the pre-cycle stage data was obtained in the very good category for 16 students (50%), good for 10 students (32%), fair for 3 students (9%), and poor for 3 students (9%). In cycle I, there were 25 students (78%) in the very good category, 4 students (13%) good, 2 students (6%), and 1 student (3%) poor. In cycle II, there were 29 students (91%) in the very good category, 3 students (9%) were good, there were no more students in the sufficient category and the poor category. Therefore, it can be concluded that the use of targets as a training medium has been proven to improve short serve skills in badminton in class VIII G students at SMP Negeri 20 Semarang. The results of this research can be used as a reference for PJOK teachers in an effort to improve students' short service abilities in learning.

Keywords: Learning, Short Service, Target Goals, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktifitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual,

dan emosional (Winarno, 2006). Selain itu menurut rahayu dalam (Pratiwi, 2020) pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan individu secara perseptual, kognitif, dan emosional dalam rangka sistem pendidikan nasional. Proses pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya memuat beberapa bagian yaitu kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan penutup (Pratiwi, 2020). Komponen umum pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari tujuan pembelajaran, isi (materi pembelajaran), kegiatan pembelajaran, media dan sumber belajar serta evaluasi (Pratiwi, 2020). Komponen-komponen tersebut perlu dirancang agar pembelajaran dapat dilaksanakan dengan efektif dan dapat menunjukkan hasil belajar yang baik. Hasil belajar merupakan proses perubahan kemampuan intelektual (kognitif), kemampuan minat atau emosi (afektif) dan kemampuan motorik halus dan kasar (psikomotor) pada peserta didik (Afandi, Chamalah, & Wardani, 2013).

Ruang lingkup pendidikan jasmani menurut BNSP dalam (Pratiwi, 2020) diantaranya yaitu: 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar sekolah, 7) Kesehatan. Pada Permainan dan olahraga terdapat beberapa cakupan materi salah satunya yaitu permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan jenis permainan net yang dimainkan secara tunggal atau ganda. Permainan bulutangkis dilakukan dengan memukul *shuttlecock* secara bergantian ke bidang permainan lawan hingga *shuttlecock* tidak mampu dikembalikan lagi dan jatuh menyentuh lapangan dengan tujuan menambah poin. Pada permainan bulutangkis dibutuhkan beberapa peralatan dan perlengkapan penting, seperti: 1) Lapangan bulutangkis, 2) Raket, 3) *Shuttlecock*, 4) Sepatu, dan 5) Kaos. Permainan bulutangkis dapat dilakukan jika seseorang telah memahami peraturan dan teknik dasar dalam permainannya. Pada pembelajaran PJOK difase D, siswa akan diminta untuk menguasai gerak spesifik pada permainan bulutangkis diantaranya: 1) Cara memegang raket, 2) Posisi berdiri (*stance*), 3) Gerakan kaki (*footwork*), 4) Pukulan (*stroke*) (Yuliawan, 2017) sebelum melakukan permainan dengan peraturan sederhana.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya dapat ditentukan oleh kondisi pengajaran, dimana kondisi yang dimaksudkan yaitu 1) Adanya guru pendidikan jasmani yang memenuhi syarat akademik dan profesional, 2) Tersedianya sarana prasarana yang memadai, 3) Situasi lingkungan yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani (Winarno, 2006). Namun, untuk mencapai keberhasilan pembelajaran berupa hasil belajar yang baik, tidak menutup kemungkinan akan ditemui beberapa hambatan. Seperti halnya yang ditemui saat peneliti melakukan pembelajaran PJOK dengan materi permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang. Permasalahan yang ditemui adalah permasalahan terkait fasilitas pembelajaran yang kurang memadai dan juga permasalahan yang berkaitan dengan proses belajar. Fasilitas yang kurang memadai berupa, tidak adanya lapangan bulutangkis, keterbatasan *shuttlecock* dan beberapa siswa tidak memiliki raket. Kemudian permasalahan terkait proses belajar,

siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar servis, dimana servis merupakan modal awal untuk memenangkan pertandingan. Dengan kata lain pemain tidak akan bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Servis sendiri berkaitan dengan bagaimana cara memegang raket, cara berdiri, melakukan pukulan, dan juga mengarahkan pukulan, sehingga mereka belum mampu menunjukkan permainan bulutangkis yang baik.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti merasa perlu melakukan tindakan untuk mengatasi permasalahan yang ada, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar. Fokus penelitian ini pada gerak dasar servis pendek permainan bulutangkis melalui latihan sasaran target pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang. Hasil penelitian nantinya akan menjadi bahan rujukan bagi guru PJOK dalam melakukan pembelajaran permainan bulutangkis yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas, dimana penelitian ini akan mengkaji masalah-masalah yang dihadapi guru didalam kelas dan dilakukan tindakan untuk menyesuaikan permasalahan tersebut (Farhana, Awiria, & Muttaqien). Penelitian tindakan kelas model Kurt Lewin memiliki 4 langkah yaitu: 1) Perencanaan, 2) Tindakan, 3) Observasi, 4) Refleksi. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang dengan jumlah siswa 32 orang. Proses analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui langkah menghimpun data, menampilkan data, melakukan koding, mereduksi data dan melakukan verifikasi dan interpretasi untuk dapat ditarik kesimpulan. Penghimpunan data kan dilakukan menggunakan instrument penilaian keterampilan servis pendek dengan indikator capaian di setiap aspeknya. Aspek yang dinilai yaitu bagaimana cara memegang raket, cara berdiri, cara melakukan pukulan, arah *shuttlecock*. Setiap aspek memiliki 3 kriteria penskoran dengan total skor maksimal 12. Perolehan skor 10-12 untuk kateggori sangat baik, skor 7-9 untuk kategori baik, skor 4-6 untuk kategori cukup, dan 0-3 untuk kategori kurang.

HASIL

Hasil yang ditampilkan merupakan data dari tahapan pra siklus, siklus I dan siklus II yang telah dilaksanakan peneliti terhadap keterampilan servis pendek permainan bulutangkis melalui latihan sasaran target.

Tabel 1 Data Kemampuan Servis Pendek

Kriteria Penilaian	Kategori	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Skor 10-12	Sangat Baik	16	50%	25	78%	29	91%
Skor 7-9	Baik	10	32%	4	13%	3	9%

Skor 4-6	Cukup	3	9%	2	6%	-	-
Skor 0-3	Kurang	3	9%	1	3%	-	-
Jumlah		32	100%	32	100%	32	100%

Pada tabel diatas, tahap pra siklus menunjukkan kemampuan awal siswa dalam melakukan servis pendek dan diperoleh data siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 16 siswa (50%), baik sebanyak 10 siswa (32%), cukup sebanyak 3 siswa (9%), dan kurang sebanyak 3 siswa (9%).

Kemudian pada tahap siklus I menunjukkan adanya peningkatan terhadap kemampuan servis pendek setelah diberikan tindakan dalam bentuk latihan menggunakan sasaran target, diperoleh data siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 25 siswa (78%), baik sebanyak 4 siswa (13%), cukup sebanyak 2 siswa (6%), dan kurang sebanyak 1 siswa (3%). Peningkatan jumlah siswa dalam masing-masing kategori merupakan hasil pengamatan menggunakan instrument penelitian yang telah disiapkan. Saat pelaksanaan siklus satu terdapat hambatan bagi siswa untuk melakukan servis secara sempurna, dikarenakan kondisi lapangan yang *outdoor* dan dipengaruhi oleh laju angin. Hal itu menimbulkan ketidak sempurnaan siswa dalam melakukan servis pendek. Selain itu ditemukan juga siswa yang memang belum mampu mengarahkan pukulan menuju bidang permainan lawan. Sehingga dilakukan kembali latihan dengan sasaran target yang diletakkan di lapangan guna mempermudah siswa dalam mengarahkan pukulan dan mempertimbangkan laju angin agar hasilnya lebih sempurna.

Terakhir pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kembali pada kemampuan servis pendek setelah dilakukan kembali latihan menggunakan sasaran target dan diperoleh data siswa dalam kategori sangat baik sebanyak 29 siswa (91%), baik sebanyak 3 siswa (9%), tidak ada lagi siswa dalam kategori cukup dan kategori kurang. Melalui tindakan pada siklus II, siswa mulai mengerti langkah-langkah yang harus diperhatikan saat melakukan servis pendek, dan juga bagaimana mereka mencari momen untuk melakukan servis dengan memperhatikan laju angin yang cukup mengganggu proses latihan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar keterampilan servis pendek permainan bulutangkis di kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa yang dapat dilihat dari bertambahnya presentase siswa dalam kategori sangat baik dan baik serta berkurangnya siswa dalam kategori cukup dan kurang. Hasil yang diperoleh telah di sesuaikan dengan indikator capaian pada setiap aspek yang telah di tentukan dengan batas skor maksimal yaitu 12. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara langsung di SMP Negeri 20 Semarang dengan peralatan dan

perlengkapan yang kurang memadai sebetulnya, sehingga dilakukan alternatif atau solusi menggunakan peralatan yang tersedia di sekolah. Upaya untuk dapat mengetahui hasil belajar keterampilan servis pendek pada siswa kelas VIII G akhirnya dilakukan menggunakan bantuan kun sebagai penanda area dan juga sasaran target agar memudahkan siswa dalam berlatih gerakan servis.

Servis pendek dalam permainan bulutangkis adalah modal awal dalam permainan bulutangkis. Sebagai upaya dalam berlatih servis pendek, siswa perlu memperhatikan bagaimana cara memegang raket, posisi berdiri, melakukan pukulan/ayunan, dan mengarahkan *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Berdasarkan aspek-aspek tersebut, saat dilakukan pengambilan data pada tahapan pra siklus masih ditemui aspek yang tidak mampu ditunjukkan oleh siswa. Bahkan terdapat siswa yang belum mampu menunjukkan cara memegang raket dengan benar. Maka dari itu dilakukan tindakan pada siklus I.

Melihat kondisi siswa melalui pengambilan data pada tahap pra siklus, peneliti mulai melakukan latihan dengan sasaran target dan membagi siswa menjadi beberapa kelompok untuk memudahkan siswa dalam berlatih. Siswa diminta untuk melakukan setiap langkah-langkah servis pendek dalam beberapa kali pengulangan secara bergantian menggunakan sasaran target tetap yang telah dibuat. Menurut Edward dalam (Triansyah, 2021) metode latihan sasaran tetap adalah keterampilan yang dilatih dengan cara yang sama dengan satu sasaran dan berlatih secara berulang-ulang akan menciptakan gerakan yang baik. Seperti data yang ada pada tabel 1 peningkatan siswa dalam kategori baik semakin bertambah setelah melakukan latihan, dan tersisa 1 siswa dalam kategori kurang. Faktor penyebab nya adalah siswa masih salah dalam memegang raket hingga pukulan tidak terarah. Maka dari itu dibutuhkan tindakan lagi pada siklus II untuk latihan keterampilan servis dengan tujuan agar terdapat peningkatan kembali dan tidak ada siswa dalam kategori kurang.

Pelaksanaan siklus II latihan yang dilakukan sama seperti pada siklus I melalui sasaran target yang dibuat di lapangan menggunakan kun dan menunjukkan peningkatan hasil belajar keterampilan servis pendek permainan bulutangkis. Peningkatan sejumlah 29 siswa masuk dalam kategori sangat baik dari siklus sebelumnya, 3 siswa dalam kategori baik, serta berkurangnya siswa dalam kategori cukup dan kurang. Peningkatan kemampuan servis pendek menggunakan sasaran target sebagai media latihan selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Irsyan Rahman pada siswa kelas XI di SMA N 15 Makassar. Hasil penelitian nya mampu menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar servis pendek melalui sasaran target dengan perbandingan siklus I 30% siswa berhasil dan pada siklus II 100% siswa berhasil melakukan (Rahman, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan sasaran target sebagai media latihan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan servis pendek permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terkait, Guru Pamong (GP), Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Guru PJOK Kelas VIII G, yang telah memberikan izin dan juga bimbingan dalam pelaksanaan penelitian. Kemudian khusus nya kepada siswa-siswi kelas VIII G SMP Negeri 20 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unisula Press.
- Farhana, H., Awiria, & Muttaqien, N. (n.d.). *Penelitian Tindakan Kelas*. HC Publisher.
- Firdaus, M., & Purnomo, A. M. (2015). Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangleng (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri. *Jurnal SPORTIF*, 81-99.
- Juniarti, Y., & Ramadan, G. (2017). Peningkatan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Sirkuit Bola. *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD*, (pp. 255-260).
- Pratiwi, E. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas)*. Palembang: Bening.
- Rahman, I. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Pendek Backhand dalam Permainan BULutangkis Melalui Variasi Target Pada Siswa Kelas XI MIPA 6 SMAN 15 Makassar. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2, 51-60.
- Triansyah, Y. (2021). Pengaruh Metode Latihan Target Sasaran Tetap dan Berubah Serta Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Servis Panjang Dalam Bulutangkis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarno, M. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF*, 3(2), 240-250.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis Dasar* (1 ed.). Yogyakarta: DEEPUBLISH.