

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan *Forehand Lob* permainan Bulu Tangkis Dengan Menggunakan Metode *Problem Base Larning*

Anugrah Christian Hulu¹, Liliana Puspa Sari², Ibrahim Sembiring³

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

³Universitas Negeri Medan

Email : lili.binaguna@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pukulan *forehand lob* bulu tangkis melalui penerapan *Metode Problem Based Learning* pada siswa kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang siswa yang akan diberikan tindakan berupa pengajaran melalui penerapan *Metode Problem Based Learning* terhadap hasil belajar *Forehand lob* bulu tangkis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari dua siklus. Pukulan *forehand* bulu tangkis dilakukan pembelajaran menggunakan penerapan *Metode Problem Based Learning* dan diakhiri dengan pemberian tes siklus I dan tes siklus II dengan instrumen penelitian lembaran pengamatan tes hasil belajar pukulan *forehand lob* bulu tangkis dengan menggunakan lembar portofolio. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data hasil tes belajar Siklus I diperoleh 15 orang (50%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 15 orang (50%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 60. (2) dari tes hasil belajar Siklus II diperoleh 26 orang (86%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang (14%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 74. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan *Metode Problem Based Learning* meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand lob* bulu tangkis pada siswa-siswi Kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

Kata kunci: *Metode Problem Based Learning, Forehand lob*

ABSTRACT

This study aims to see an increase in the results of badminton *forehand lob* by the application of the *Problem Based Learning* Method in class VIII students of SMP Hosana Medan in the 2019/2020 academic year. The subjects in this study were class VIII with 30 students who would be given action in the form of the application of the *Problem Based Learning* Method towards learning outcomes of badminton *Forehand lob*. This study uses a classroom action method, which consists of two cycles. Learning badminton *forehand* strokes was carried out using the *Problem Based Learning* method and ended by presenting the cycle I test and cycle II test with the research instrument of the badminton *forehand lob* learning outcome test sheet using a portfolio sheet. After the data is collected and analyzed, the results of the analysis are obtained: (1) from the data on the results of the learning test in Cycle I, it is obtained that 15 people (50%) have reached the level of learning completeness, while 15 people (50%) have not reached the level of learning

completeness. With the average value of student learning outcomes is 60. (2) from the cycle II learning outcomes test, it was found that 26 people (86%) had reached the level of learning completeness, while 4 people (14%) had not. The average student learning outcomes are 74. Based on the results of data analysis, it can be said that through the application of problem-based learning methods, the learning outcomes of badminton forehand lob can be improved in Class VIII students of SMP Hosana Medan in the 2019/2020 academic year.

Keywords: Problem Based Learning Method, Forehand lob

PENDAHULUAN

Proses kegiatan belajar mengajar merupakan suatu aktifitas yang bertujuan mengarahkan siswa pada perubahan tingkah laku yang diinginkan (Ahmad Al Munawar, & Fajar Mugo Raharjo, 2020), (Munawar, A. A., & Hendrawan, D., 2019). Pengertian ini cukup simple dan sederhana, akan tetapi bila pengertian ini ditelaah lebih jauh dan mendasar, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleksnya sehingga lebih dituntut dalam pengelolaan pembelajaran itu sendiri. Hal tersebut bisa dipahami karena mengarahkan siswa menuju sebuah perubahan dan merupakan suatu pekerjaan yang berat. Pekerjaan ini membutuhkan suatu perencanaan yang mantap, berkesinambungan serta cara penerapan yang baik kepada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengalami perubahan seperti yang diinginkan. Disinilah pentingnya peranan seorang guru dalam proses belajar siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di SMP Kristen Hosana Medan bahwa pembelajaran yang diterapkan belum mampu meningkatkan hasil belajar khususnya materi pukulan *forehand lob* permainan bulu tangkis. Hal ini dapat dilihat pada hasil belajar siswa yaitu rendahnya nilai-nilai siswa yang terlihat pada yang ditetapkan sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani adalah 70, namun masih banyak siswa yang mempunyai nilai rata-rata di bawah tujuh puluh kebanyakan dari mereka belum mencapai ketuntasan. Maka disini siswa dituntut agar dapat melakukan teknik-teknik dasar *forehand lob* sesuai dengan yang ada di sekolah tersebut, ada pun teknik-teknik dasar dalam *forehand lob* yaitu : sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir. Dari keterangan beberapa siswa hasil wawancara bersama peneliti dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang SMP Kristen Hosana Medan, Tahun Ajaran 2019/2020 guru masih menjadi pusat pembelajaran dan kurang melibatkan peran siswa secara aktif, dengan kecenderungan mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani, sehingga mengakibatkan proses pembelajaran yang berlangsung kurang dipahami oleh siswa secara optimal.

Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani akan berakibat menurunnya tingkat keberhasilan siswa dalam belajar. Hal ini dapat terlihat dari hasil belajar siswa yang masih rendah tidak sesuai dengan ketentuan KKM sekolah yaitu 70. Dari 30 siswa kelas VIII yang mencapai ketuntasan belajar hanya 16 % atau 5 orang siswa dan 84 % atau 25 siswa lainnya belum mencapai ketuntasan.

Oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan cara meningkatkan variasi gaya mengajar yang digunakan oleh pendidik jasmani dalam mengajar siswa. Adapun yang menjadi penyebab dalam kesukaran belajar siswa dapat ber sumber dari faktor

eksternal dan internal. faktor internal atau dari dalam diri individu dapat berupa kurangnya motivasi atau atusiasme terhadap pelajaran tersebut, sedangkan faktor eksternal disini dapat berupa materi, atau media yang digunakan guru yang tidak dapat membangkitkan semangat siswa untuk aktif dalam mengikuti pelajaran tersebut. Oleh karenanya dibutuhkan suatu tindakan yang mampu meningkatkan keikutsertaan siswa dalam pembelajaran jasmani.

Menurut peneliti, melihat kondisi tersebut perlu adanya solusi yang tepat dalam menyikapi masalah proses pembelajaran penjas di SMP Kristen Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020, terutama pada materi bulutangkis. Dalam hal ini, salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan menggunakan *metode Problem Base Learning* tersebut adalah Pembelajaran Berbasis Masalah merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah serta memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensi dari materi pelajaran.

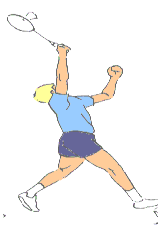
Peran peserta didik adalah untuk memecahkan masalah yang tersedia dalam tugas-tugas yang diberikan oleh guru, inovasi dalam pembelajaran karena dalam pembelajaran berbasis masalah kemampuan berfikir siswa betul-betul dioptimalisasikan melalui proses kerja kelompok atau tim yang sistematis, sehingga siswa dapat memperdayakan, mengasah, menguji, dan mengembangkan kemampuan berfikirnya secara berkesinambungan. Dari hasil observasi yang dilakukan penelitian pada siswa kelas pada kelas VIII SMP Hosana Medan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian "upaya meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand lob* dengan *metode Problem Base Learning* (PBL)".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Kristen Hosana Medan. Subjek penelitian tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Swasta Kristen Hosana Medan yang berjumlah 30 orang dengan 13 orang putra dan 18 orang putri. Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menentukan, mengembangkan dan menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian ini adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (Boby Helmi, Ramadan, & Dicky Hendrawan, 2020).

Instrumen penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penilaian secara preses dan penilaian kemampuan pukulan *forehand lob* bulu tangkis. Aspek penilaian yang diketahui dengan kemampuan kelompok masing-masing, kemampuan yang sama akan dijadikan lawan agar kita bias-bias mengetahui kemampuan murid melakukan pukulan yang telah diajarkan. Tes hasil belajar bertujuan untuk mengetahui apakah hasil belajar pukulan *forehand lob* bulu tangkis pada siswa akan meningkat setelah diberikan pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran *problem based learning*. Alat / fasilitas digunakan yaitu : a) Lapangan bulu tangkis (L = 6,1 m, P = 13,4 m), b) Bola bulu tangkis 3 buah, c) Raket

Tabel 1. Fortopolio Penilaian hasil belajar pukulan forehand lob

Aspek Yang Dinilai				
Variabel	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak	
			√	Jumlah
Forehand lob Bulutangkis	Sikap permulaan 	- kaki diregangkan selebar bahu - telapak kaki lurus kedepan - kaki sejajar atau sedikit miring - lutut dilemaskan.		
	Sikap Perkenaan 	- grip handshake pistol - posisi berdiri kaki diregangkan didepan dan dibelakang pada ketinggian pinggul. - perkenaan kok tepat d tengah-tengan raket. - Pada saat perkenaan tangan yang memegang raket lurus ke atas		
	Gerakan lanjutan 	- Gerakan ayunan tangan seperti melempar - Kaki yang di belakang pindah ke depan - bergerak cepat dan pandangan mengarah ke bola . - kembali ke posisi awal/tengah lapangan		
Jumlah				
Total Rata-Rata				

Keterangan:

Nilai 4 : Apabila ke4 Deskriptor Dapat Dilakukan

Nilai 3 : Apabila hanya 3 Deskriptor Dapat Dilakukan

Nilai 2 : Apabila hanya 2 Deskriptor Dapat Dilakukan

Nilai 1 : Apabila hanya 1 Deskriptor Dapat Dilakukan

Analisa data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya : a) Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyerdehanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut. b) Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Minimal berisikan metode yang digunakan, populasi dan tehnik pengambilan sampel, instrumen penelitian serta teknik analisi data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan kelas VIII SMP Swasta Kristen Hosana Medan tahun ajaran 2019/2020. Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti melakukan data awalyang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil data awalyang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa test pukulan *forehand lob* yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan. Adapun deskripsi hasil data awalyang diperoleh siswa dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini:

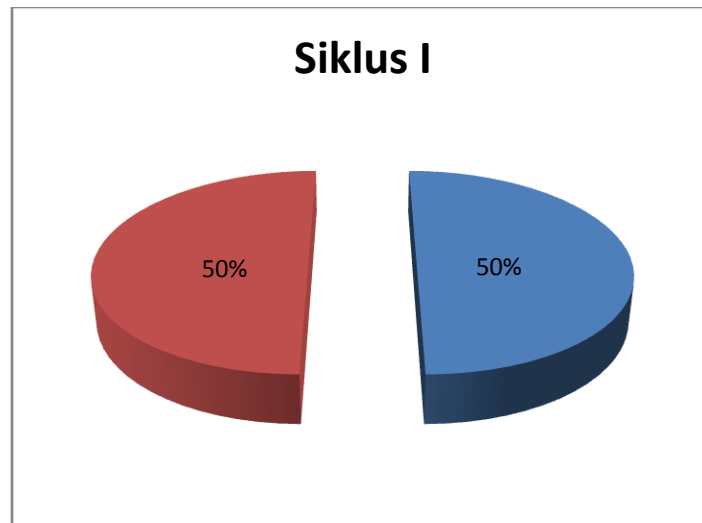
Tabel 2. Deskripsi Hasil Data awal, Siklus I dan Siklus II Pukulan *Forehand*

NO		Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Ket Rata-rata KKM
1	Data awal	<70 (Tidak tuntas)	26	86%	50
		≥ 70 (Tuntas)	4	14%	
2	Siklus I	<70 (Tidak tuntas)	15	50%	60
		≥ 70 (Tuntas)	15	50%	
3	Siklus II	<70 (Tidak tuntas)	4	16%	74
		≥ 70 (Tuntas)	26	86%	

Berdasarkan tabel deskripsi hasil data awal pukulan *forehand lob* di atas dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran pukulan *forehand lob* masih tergolong rendah. Dari 30 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 4 orang siswa (14%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya 26 orang siswa (86%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai Persentase Peningkatan Hasil (PPH) rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 50 (Siswa belum tuntas dalam belajar).

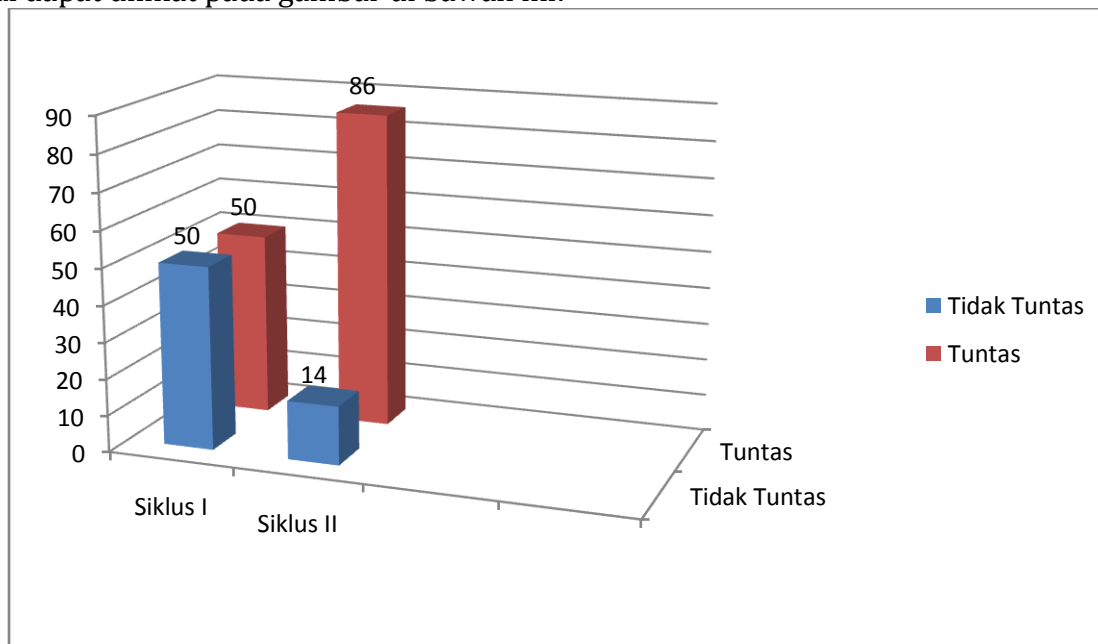
Kegiatan pembelajaran siklus I diakhiri dengan penyampaian simpulan pelajaran yang dilakukan oleh guru bersama-sama dengan siswa. Proses pembelajaran ditutup dengan melakukan tes untuk melihat tingkat keberhasilan kompetensi yang dicapai siswa setelah materi disampaikan.

Hasil Observasi yang dilakukan memperhatikan kemampuan awal siswa kurang memuaskan, terbukti dengan hasil tes pertama siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar yaitu 15 orang (50%) dan yang mencapai ketuntasan belajar hanya 15 orang (50%). Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siswa dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Perbandingan Ketuntasan Belajar Pada Siklus I

Hasil Test pada siklus II yang dilakukan memperlihatkan kemampuan siswa meningkat jika dibandingkan dengan tes awal pada siklus I yaitu 26 orang siswa (86%) yang mencapai ketuntasan belajar dan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 4 orang (14%). Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siswa dari siklus II secara visual dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Perbandingan Ketuntasan Belajar Pada Siklus II

Hasil refleksi pengamatan setelah dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar pada siklus II, diperoleh hasil bahwa adanya Peningkatan Hasil Belajar Pukulan *Forehand lob* Pada Bulu Tangkis Siswa Kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020 Melalui Penerapan Metode Problem based Learning, dengan persentase hasil belajar Pukulan *Forehand lob* pada siklus I sebesar 50%, kemudian meningkat menjadi 86% pada siklus II.

Ini berarti bahwa siswa Kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020 telah mencapai ketuntasan klasikal.

Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui metode problem based learning, siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya pada pokok pembahasan Pukulan *Forehand lob*. Dari analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar sebelum menggunakan metode problem based learning masih sangat rendah. Maka dilakukan pemberian melalui metode problem based learning pada proses pembelajaran. Dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siklus I menggunakan metode problem based learning juga masih rendah. Maka perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I sebesar 50%, kemudian meningkat menjadi 86% pada siklus II. Hasil belajar pukulan *forehand lob* dalam siswa secara keseluruhan masih mencapai 60. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 74. Namun, apabila dilihat dari aspek penilaian posisi ayunan dan perkenaan kok pada reket masih saja lebih rendah dari aspek yang lainnya. Pembelajaran Pukulan *forehand lob* tuntas setelah siklus II, ini dikarenakan pemberian motivasi yang memicu semangat siswa untuk belajar. Sedangkan pada siklus I, siswa belum terbiasa dengan gaya mengajar yang diberikan guru, sehingga siswa perlu beradaptasi dengan metode belajar yang diberikan oleh guru. Salah satu penyebab ketidakberhasilan pencapaian tujuan program pengajaran yang direncanakan adalah kekurangan pengetahuan atau ketidakmampuan untuk memilih gaya mengajar yang tidak sesuai dengan karakteristik anak sehingga anak didik tidak dapat mencapai tujuan pengajar.

Oleh karena itu diharapkan peran serta lembaga pendidikan dan keguruan dalam menyiapkan tenaga-tenaga pendidik terutama guru yang akan memberikan pengajaran di dalam dan diluar kelas (Karo Karo dkk, 2020), (Herman, 2019), (Ilham Kamaruddin, 2019). Dalam artian pengajar harus mampu memilih dan menerapkan pembelajaran yang diprediksi akan lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam belajar di kelas dan diluar kelas maupun belajar mandiri. Suksesnya seseorang dalam pelajarannya adalah sebagai hasil kesanggupan dan kemampuan yang ada pada siswa, sebagian lagi karena proses pembelajaran dan mengajar yang tepat dan sebagian lagi karena lingkungan. Banyak proses pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran penjas di sekolah, misalnya metode problem based learning.

Dalam prose pembelajaran sebelum pertemuan semua keputusan dibuat oleh guru berupa pokok bahasan, tugas-tugas dan organisasi. Selama pertemuan langsung perangkat keputusan yang dibuat guru meliputi : penjelasan mengenai peranan guru dan siswa, menyampaikan pokok bahasan, penjelasan prosedur, organisasi tentang pembagian kelompok penempatan wilayah kegiatan seperti peragaan, penjelasan, pelaksanaan dan penilaian (Hendra Jondry Hiskya, Hasanudin Jayawardana, 2019), (Pradipta, D., Nugraha, T., & Kasih, I., 2019) dan setelah pertemuan harus memberi banyak waktu untuk melaksanakan tugas.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa hasil pengamatan setelah dilaksanakannya kegiatan belajar mengajar pada siklus II, diperoleh hasil bahwa adanya Peningkatan Hasil Belajar Pukulan *Forehand lob* Pada Bulu Tangkis Siswa Kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020 Melalui Penerapan Metode Problem based Learning, dengan persentase hasil belajar Pukulan *Forehand lob* pada siklus I sebesar 50%, kemudian meningkat menjadi 86% pada siklus II. Ini berarti bahwa siswa Kelas VIII SMP Hosana Medan Tahun Ajaran 2019/2020 telah mencapai ketuntasan klasikal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Al Munawar, & Fajar Mugo Raharjo. (2020). The Effect Of Paired Training On The Down Passing Skill Of Volleyball In Madrasa Aliyah Uinsu Laboratory 2019. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 7-12. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/87>
- Boby Helmi, Ramadan, & Dicky Hendrawan. (2020). Impact of Teaching Style and Arm Muscle Strength on Bulletproof Learning Outcomes. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(1), 24-28. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPI/article/view/110>
- Hendra Jondry Hiskya, Hasanudin Jayawardana. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatihan Bulu Tangkis Dengan Model Crowdfunding Di Merauke Perbatasan Ri-Png. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2). 1-10
- Herman Herman. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Untuk Servis Panjang dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 101-113. [10.26858/sportive.v2i2.9889](https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9889)
- Munawar, A. A., & Hendrawan, D. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Multimedia Pada Mata Kuliah Pembelajaran Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 62-69. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/15>
- Ilham Kamaruddin. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. 2(2), 144-127. [10.26858/sportive.v2i2.10949](https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.10949)
- Karo Karo, A. A. P., M, B. A., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 158–163. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12566>
- Pradipta, D., Nugraha, T., & Kasih, I. (2019). Studi Eksperimen Tentang Model Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Bulutangkis Servis Pendek Backhand Pada Siswa Sma Nurul Hasanah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(1), 12-21. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v5i1.14484>
- Sinulingga, Albadi, E. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 56-76. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4509>