

# **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PUKULAN SMASH FOREHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS MELALUI PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA ATAS PADA MAHASISWA KELAS A PAGI SEMESTER IV IKIP-PGRI PONTIANAK**

**Ade Rahmat**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP-PGRI Pontianak  
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116  
e-mail :Mradde16@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini dilator belakang oleh hasil pengamatan penulis dilapangan, mengenai materi *smash forehand*. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar terhadap pukulan *smash forehand* dalam permainan bulutangkis melalui pembelajaran lempar bola atas pada mahasiswa kelas A Pagi Semester IV IKIP-PGRI Pontianak. Diharapkan mahasiswa dapat menguasai konsep gerakan pukulan *smash forehand* dengan pembelajaran lempar bola atas dengan baik dan benar. Penelitian ini dilaksanakan di IKIP-PGRI Pontianak. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif yaitu kelas A Pagi Semester IV dengan jumlah Mahasiswa sebanyak 36 mahasiswa, yang terdiri dari 31 mahasiswa laki-laki dan 5 mahasiswa perempuan. Penelitian ini melibatkan Dosen Mata Kuliah Permainan Bulutangkis sebagai kolaborator, penelitian dilakukan sebanyak II siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Kegiatan siklus I yang direalisasikan melalui pembelajaran lempar bola atas memberikan hasil sebagai berikut: 1) mahasiswa belum paham akan konsep pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis, contohnya mahasiswa masih melakukan gerakan pukulan *smash forehand* tidak dengan meluruskan lengan sepenuhnya, 2) mahasiswa belum paham cara memegang raket pada saat melakukan pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis, 3) mahasiswa belum percaya diri pada saat melakukan gerakan pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis.

Kegiatan siklus II yang direalisasikan melalui pembelajaran lempar bola atas memberikan hasil sebagai berikut: 1) mahasiswa mulai memahami konsep dasar pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis, pemahaman ini dapat dilihat dari cara mahasiswa melakukan dan mempelajari gerakan pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis dengan baik, 2) mahasiswa dapat melakukan tahapan-tahapan pukulan *smash forehand* bulutangkis dengan baik, 3) motivasi dan percaya diri mahasiswa meningkat pada saat melakukan pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis. Hasil penelitian ini adanya peningkatan hasil belajar *smash forehand* bulutangkis melalui pembelajaran lempar bola atas, peningkatan terjadi disetiap pembelajaran yang dimulai dengan observasi awal, siklus I dan diakhiri pada siklus II. Terjadi peningkatan pada aspek psikomotor, mahasiswa telah memahami konsep gerak *smashforehand*bulutangkis. Pada aspek kognitif, pemahaman mahasiswa bertambah seiring dengan proses mengikuti pelajaran, terlihat dari semangat dan antusias mahasiswa mengikuti pembelajaran, kepercayaan diri mahasiswa dalam berinteraksi dengan mahasiswa dan dosen, nilai kejujuran, kedisiplinan, kerjasama tanggung jawab dan toleransi antar mahasiswa yang mereka tunjukkan.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, *Smash Forehand* Bulutangkis

## **Abstract**

*This study dilator background by the author field observations, on the forehand smash material. To that end, this study aims to improve learning outcomes for stroke forehand smash in badminton game by throwing a ball learning on the students of class A Morning Semester IV Teachers' Training College-PGRI Pontianak. Students are expected to master the concept of movement by learning the forehand smash punch throwing a ball over properly. The research*

*was conducted in the Teachers' Training College-PGRI Pontianak. The method used is the method of action research (Action Research) with qualitative and quantitative data collection is a class A Morning Semester IV the number of students as many as 36 students, which consists of 31 students male and 5 female students. This study involves Lecturer Course of games Badminton as a collaborator, do as much research II cycles, each cycle consisting of two meetings. I cycle activities are realized through learning throwing a ball above gives the following results: 1) the student has not understood the concept punches a forehand smash badminton game, for example, students still do not forehand smash punch motion by straightening the arm completely, 2) students do not understand how to hold the racket when the game hit a forehand smash badminton, 3) the student has not confident when doing motion punches a forehand smash badminton game. Second cycle activities are realized through learning throwing a ball above gives the following results: 1) students begin to understand the basic concepts punches a forehand smash badminton game, this understanding can be seen from the way students perform and study the movement punch forehand smash badminton game well, 2) student can perform the steps punch forehand smash badminton well, 3) student motivation and confidence increased as the game hit a forehand smash badminton. The results of this study an increase in learning outcomes through learning badminton forehand smash throwing the ball above, the increase occurred in every lesson begins with the initial observation, the first cycle and ending on the second cycle. There was an increase in psychomotor aspects, the students have grasped the concept of motion forehand smash badminton. On cognitive aspects, increasing student understanding along with the process of following the lesson, visible from the spirit and enthusiasm of students to follow the learning, student confidence in interacting with students and faculty, the value of honesty, discipline, cooperation, responsibility and tolerance among students that they show.*

**Key word:** Outcome Learning, Smash Forehand Badminton

## **PENDAHULUAN**

Dalam meningkatkan hasil belajar dosen harus menguasai materi, karena dengan menguasai materi, dosen dapat menentukan strategipembelajaran yang tepat. Dalam hal tersebut dosen harus melihat olahraga bulutangkis dengan cara pandang yang sesuai dengan arti olahraga bulutangkis dalam dunia pendidikan.

Tugas utama dosen mata kuliah permainan bulutangkis dalam proses belajar mengajar adalah membantu mahasiswa untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah,pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, dosen mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan ( aspek kognitif ), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan ( aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan dosen saja.Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara dosen dengan mahasiswa.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Dalam permainan bulutangkis, banyak pembelajaran-pembelajaran yang dapat mempermudah mahasiswa dalam menerima materi. Saat kita melempar batu pun tanpa disadari terkandung unsur-unsur teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Dalam kamus Bahasa Indonesia melempar diartikan membuang jauh-jauh suatu benda. Dalam olahraga pun banyak yang dimana dalam teknik dasarnya melempar salah satunya adalah lempar lembing, soft ball, basket, dan sebagainya. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttle cock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri, apabila *shuttle cock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti.

Dalam mata kuliah permainan bulutangkis, permainan bulutangkis masuk dalam salah satu kurikulum yang diajarkan di tingkat Perguruan Tinggi. Dalam permainan bulutangkis banyak terdapat unsur gerak (motorik) yang dapat membantu mahasiswa untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotor, kognitif, afektif. Hal ini dapat menunjang proses pendidikan jasmani secara keseluruhan.

Ada beberapa jenis teknik dasar pukulan *forehand* maupun *backhand* dalam permainan bulutangkis diantaranya nya adalah : *servece*, *lob*, *smes(smash)*, *drive*, *drop shot*. Dalam permainan bulutangkis pukulan *smash* adalah pukulan yang sangat penting artinya karena tujuannya pukulan ini untuk mematikan lawan. *Smash* yang baik adalah *smash* yang keras dan curam kebawah agar lawan sulit untuk mengembalikan *shuttle cock* kembali.

Dalam melakukan gerakan pukulan *smash* dilakukan tenaga dan konsentrasi yang tinggi agar perkenaan *shuttle cock* pas pada senar raket sehingga hasil yang kita inginkan dapat tercapai.

Pada dasarnya peneliti melihat bahwa salah satu tehnik dasar permainan bulutangkis yaitu pukulan *smash forehand*, masih sulit dikuasai oleh para mahasiswa di Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak. Banyak cara dan pembelajaran bagi pengajar untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan pukulan *smash* salah satu nya dengan pembelajaran lempar bola atas dimana akan mempermudah mahasiswa dalam melakukan teknik dasar *smash forehand* bulutangkis. Untuk itu akan diteliti oleh penulis apakah pembelajaran lempar bola atas dapat

untuk meningkatkan hasil belajar pada mahasiswa kelas A Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak.

Berdasarkan kerangka teori diatas bahwa pendidikan jasmani mempunyai tujuan kepada keselarasan antara tubuh maupun perkembangan jiwa mahasiswa atau peserta didik.

Kesalahan yang sering terjadi saat proses belajar berlangsung adalah mahasiswa banyak yang merasa kurang percaya diri saat melakukan gerakan *smash forehand* jadi seperti lengan terlihat kaku atau posisi kaki yang kurang *relaks* , saat bergerak kedepan gerakan kaki tidak bergerak kedepan mengikuti gerakan lengan.

Dari beberapa kesalahan yang mahasiswa lakukan diatas terdapat suatu pemecahan masalah antara lain : memberikan motivasi yang lebih kepada mahasiswa agar lebih semangat melakukan gerakan *smash forehand* dengan maksimal, diberikan pembelajaranyang menarik agar mahasiswa tidak cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Menurut Tohar (1992 :57) rangkaian gerak pukulan *smash* sangat kompleks yaitu: gerak awal melakukan pukulan *smash* hampir sama dengan gerakan pukulan Lob, perbedaan yang utama adalah pada saat perkenaan pululan lob diarahkan keatas sedangkan pukulan *smash* diarahkan tajam dan curam kebawah dengan kecepatan tinggi karena menggunakan kekuatan penuh dan cambukan pergelangan tangan yang kuat.

*Smash* adalah salah satu tehnik dasar dalam permainan bulutangkis. *Smash* adalah pukulan yang menukik tajam kebawah tujuan dari pukulan ini adalah untuk mematikan *suttlecock* secepat-cepatnya. *Smash* yang mematikan adalah *smash* yang menukik tajam

kebawah serta dipadukan dengan kecepatan laju *suttlecock*. Dalam pertandingan bulutangkis pukulan *smash* sangat yang paling ditunggu karena sangat menghibur. Umumnya pukulan *smash* banyak dikeluarkan pada pemain ganda karena pada permainan ganda sangat penting sekali untuk mematikan *suttlecock*.

Dalam pembelajaran di sekolah pun pukulan *smash* adalah salah satu materi yang diajarkan, dan masuk dalam salah satu kurikulum. Tetapi dalam pembelajaran masih banyak mahasiswa dalam melakukan pukulan *smash* yang belum benar tehnik pukulanya. Adapun dalam pembelajaran smes ini memakai pembelajaran lempar atas bola karena agar mahasiswa lebih mudah mempelajari gerakan teknik dasar pukulan smes *forehand*.

## **METODE**

Dalam banyak penelitian, metode merupakan suatu cara yang paling penting digunakan seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang digunakan. Karena dengan penelitian inilah peneliti akan dapat dilaksanakan secara tepat, cepat dan akurat. Upaya menjawab pertanyaan penelitian diperlukan metode yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Sugiyono (2011:3) mengartikan secara umum metode penelitian yaitu: "sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu

Sugiyono (2011:3) mengartikan secara umum metode penelitian yaitu: "sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Deskriptif, menurut Hadari Nawawi (2007:67) mendefinisikan metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan (*action Research*). Menurut Agus Kristiyanto (2010:17-18) Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri yang kolektif yang dilakukan oleh peserta-peserta nya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan sosial mereka. Penelitian tindakan merupakan tindakan yang menekankan kepada kegiatan (tindakan) dengan mengujicobakan suatu ide ke dalam praktek atau situasi nyata dalam skala mikro, yang diharapkan kegiatan tersebut mampu memperbaiki dan meningkatkan kualitas proses belajar mengajar. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Agus Kristiyanto (2010:17-18) Penelitian Tindakan Kelas adalah :

Suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru atau calon guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi untuk setiap siklusnya.

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas A Pagi Semester IV IKIP-PGRI Pontianak yang berjumlah 36 orang yaitu terdiri dari putra dan putri. Jumlah mahasiswa yang ada sebanyak 36 orang, dengan jumlah siswa putra 32 dan putri 4 orang.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pukulan *smash forehand* dengan pembelajaran lempar bola atas.

#### 1. Tes

Menurut Nurhasan (2001:2), “ tes adalah suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang obyektif tentang hasil belajar siswa”. Lebih lanjutnya Arikunto (dalam Nurhasan 2001:2), “mengemukakan pengertian tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan”.

#### 2. Alat Pengumpul Data

Alat perlengkapan dan sarana yang yang digunakan

- a. Lapangan bulutangkis
- b. Net bulutangkis
- c. Raket
- d. Shuttle cock
- e. Blanko dan alat tulis untuk mencatat hasil
- f. Isolatif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Siklus I

Hasil penilaian pembelajaran *smash forehand* bulutangkis kelas A Pagi Semester IV secara umum belum menunjukkan hasil yang maksimal pada siklus I. Dari pelaksanaan siklus I diperoleh hasil penilaian kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan gerakan pukulan *smash forehand* sebagai berikut : nilai terendah 50 nilai tertinggi 81, dengan rata-rata nilai 59,56 dan simpangan baku 6,64.

Tabel.1 Distribusi hasil siklus1 pukulan *smash forehand* bulutangkis

| No     | Nilai   | Nilai tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|---------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1      | 40 – 47 | 43,5         | 0                 | 0                 |
| 2      | 48 – 55 | 51,5         | 9                 | 25,00 %           |
| 3      | 56 – 63 | 59,5         | 4                 | 11,11 %           |
| 4      | 64 – 71 | 67,5         | 3                 | 8,33 %            |
| 5      | 72 – 79 | 75,5         | 18                | 50,00%            |
| 6      | 80 – 87 | 83,5         | 2                 | 5,56 %            |
| Jumlah |         |              | 36                | 100 %             |

Dari hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh mahasiswa kelas A Pagi Semester IV dalam rentan nilai 72 – 79 dengan persentasi 50,00 % dan frekuensi terkecil terdapat pada rentan nilai 80 – 87 dengan persentasi 5,56 %. Pada tabel tersebut mahasiswa yang telah memenuhi KKM sebanyak 20 mahasiswa dengan persentasi 59,56 %. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan hasil belajar mahasiswa dalam melakukan gerakan pukulan *smash forehand* pada siklus I mengalami peningkatan.

### Hasil Penilaian siklus II

Pada pelaksanaan siklus II pembelajaran *smash forehand* bulutangkis secara umum meningkat dan jauh lebih baik. Dapat dilihat dari hasil penilaian sebagai berikut : Nilai terendah 75, Nilai tertinggi 85, Rata-rata 78,22 dan Simpangan baku 3,71.

Tabel .2 Distribusi hasil tes siklus 2 pukulan *smash forehand* bulutangkis

| No     | Nilai   | Nilai tengah | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|--------|---------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1      | 40 – 47 | 43,5         | 0                 | 0                 |
| 2      | 48 – 55 | 51,5         | 0                 | 0                 |
| 3      | 56 – 63 | 59,5         | 0                 | 0                 |
| 4      | 64 – 71 | 67,5         | 0                 | 0                 |
| 5      | 72 – 79 | 75,5         | 26                | 72,22%            |
| 6      | 80 – 87 | 83,5         | 10                | 27,78 %           |
| Jumlah |         |              | 36                | 100 %             |

Dari hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh mahasiswa kelas A Pagi Semester IV terdapat pada rentan nilai 72 – 79 dengan persentasi 78,22 % dan frekuensi terkecil pada rentan nilai 80 – 87 dengan persentasi 27,78 %. Dalam siklus tersebut semua mahasiswa telah memenuhi standar KKM dengan ketuntasan 100%.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, dimana masalah meningkatkan hasil belajar pukulan *smash forehand* bulutangkis melalui pembelajaran lempar bola atas pada mahasiswa kelas A Pagi semester IV IKIP-PGRI Pontianak.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa adanya perubahan atau peningkatan pada aspek kongnitif, aspek psikomotorik, dan aspek afektif. Berupa peningkatan hasil belajar mahasiswa dimulai dari observasi awal, pelaksanaan siklus I dan pelaksanaan siklus II. Dengan demikian melalui pembelajaran lempar bola atas dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *smash forehand* bulutangkis pada mahasiswa kelas A Pagi semester IV IKIP-PGRI Pontaianak.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan dalam mengajarkan olahraga khususnya tentang olahraga permainan bulutangkis hendaknya mahasiswa diberikan penjelasan secara detail dan diberikan contoh nyata agar

mahasiswa dapat melakukan tahapan pembelajaran sesuai dengan tujuan pencapaian. Begitupun pada mata kuliah olah raga lainnya, Dosen hendaknya harus meningkatkan kegiatan tanya jawab dengan mahasiswa, ajak mahasiswa untuk berfikir dan berinisiatif sendiri. Tugas mahasiswa untuk melakukan tahapan gerakan olahraga, berikan kesempatan pada mahasiswa untuk mempersentasikan hasil belajarnya dan untuk melatih keberanian dan rasa percaya diri mahasiswa. Dosen harus lebih kreatif dalam meningkatkan kinerja dalam mengajar serta senantiasa mengembangkan variasi metode pembelajaran yang tepat untuk peserta didik, penggunaan alat peraga juga dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan olahraga*. Jakarta.
- Nawawi, Hadari. 2007. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Pontianak: Gadjah Mada
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Tenaga Kependidikan, University Press.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta