

## Peningkatan Pemahaman Pukulan Lob Bulutangkis Melalui Pembelajaran Terpimpin Pada Siswa Kelas V SDN Teluk Pucung I Bekasi

Awiria, Eko Prabowo, Asrori Yudha Prawira

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: awiria@dsn.ubharajaya.ac.id

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the application of guided learning methods in improving students' understanding of lob strokes. This research was conducted at SDN Teluk Pucung 01 Bekasi, with the subject of the study were 20 grade 5 students. This research uses classroom action research from Mc. Taggart performed over two cycles. Each cycle consists of the planning stage, action implementation, observation and reflection. The process of collecting data through questions, observations, and observation sheets of the implementation of project-based methods using teacher and student observation sheets, and the results of documentation in the form of photos. The results showed an increase in students' understanding of lob using guided learning methods. This is evidenced by the results of the initial questions on understanding the students' lob strokes 25%, the first cycle 50%, while in the second cycle the assessment of the understanding of the lob hit reached 100%, and the teacher activity in the first cycle was 75% and 77.7% students, in the second cycle the presentation of teacher results and students 100% (mastery learning). The implication of this research indicates that the use of guided learning methods can improve students' understanding of lob strokes seen from the increase in the value of each cycle, therefore teachers need to innovate in developing the learning process so that the learning process becomes dynamic and meaningful.*

**Keywords:** *Guided, understanding badminton lob, sports, grade 5 Elementary school*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode pembelajaran terpimpin dalam meningkatkan pemahaman pukulan lob siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Teluk Pucung 01 Bekasi, dengan subyek penelitian siswa kelas 5 yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas dari Mc. Taggart yang dilakukan selama dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, implementasi tindakan, pengamatan dan refleksi. Proses pengumpulan data melalui soal, pengamatan, serta lembar observasi pelaksanaan metode berbasis proyek dengan menggunakan lembar pengamatan guru dan siswa, dan hasil dokumentasi berupa foto. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pukulan lob dengan menggunakan metode pembelajaran terpimpin. Hal ini dibuktikan dengan hasil soal awal pemahaman pukulan lob siswa 25%, siklus I 50%, sedangkan pada siklus II penilaian pemahaman pukulan lob mencapai 100%, dan aktivitas guru pada siklus I 75% dan siswa 77.7%, pada siklus II presentasi hasil guru dan siswa 100% (*mastery learning*). Implikasi dari penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan metode pembelajaran terpimpin dapat meningkatkan pemahaman pukulan lob siswa terlihat dari adanya peningkatan nilai dari setiap siklusnya, oleh karena itu guru perlu berinovasi dalam mengembangkan proses pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi dinamis dan bermakna.

**Kata Kunci:** Terpimpin, pemahaman pukulan lob bulutangkis, olahraga, kelas 5 Sekolah dasar

Submitted Feb 04, 2021 | Revised Feb 26, 2021 | Accepted Mar 03, 2021

### Pendahuluan

Proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik, pemahaman dan perilaku hidup sehat dan sikap sportif, melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh keterampilan gerak, kesegaran jasmani serta dapat membentuk kepribadian yang positif.

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar memiliki banyak olahraga yang di pelajari salah satunya bulutangkis. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang populer di kawasan Asia, Olimpiade 1992 menjadi titik awal populernya bulutangkis di dunia (Nurhayati, 2018). Di Indonesia sendiri bulutangkis

sangat populer di kalangan masyarakat, terlihat dari banyaknya masyarakat yang memainkan olahraga ini di setiap kesempatan, banyaknya lapangan bulutangkis menjadi bukti kecintaan masyarakat Indonesia terhadap olahraga yang satu ini (Ulil et al., 2013).

Untuk memperoleh hasil yang maksimal didalam bermain bulutangkis tidak terlepas dari proses pembinaan dan pelatihan. Agar dapat mencapai kemampuan dan Pemahaman yang optimal dalam olahraga bulutangkis harus melalui pembinaan dari usia dini yang dilakukan melalui pendidikan formal seperti pada Sekolah Dasar yang mengajarkan bulutangkis dengan memprioritaskan teknik dasar bermain bulutangkis, seperti teknik pukulan lob, teknik pukulan *smash backhand*, strategi, ketahanan mental dan stamina (S, 2019).

Bulutangkis dimainkan menggunakan net, raket, *shuttlekok*, dan berbagai keterampilan lainnya, mulai dari dasar hingga paling kompleks (Mangun et al., 2017). Salah satu keterampilan dasar yang wajib dipelajari oleh siswa Sekolah Dasar dalam mempelajari permainan bulutangkis ialah pukulan lob, pukulan lob merupakan pukulan lob yaitu pukulan yang menerbangkan shuttlekok tinggi dan jatuhnya *shuttlekok* adalah di lapangan lawan bagian belakang. (Tohar, 1998). Pukulan lob bisa berbentuk lob serang atau bisa juga berupa lob bertahan. Lob serang ditandai dengan lambungnya kok yang tidak terlalu tinggi, tetapi jatuh di garis belakang. Sedangkan lob bertahan dilakukan dengan cara melambungkan kok setinggi-tingginya, dengan maksud pemain bisa memperbaiki posisi badannya dan bersiap-siap untuk menerima serangan lawan dalam adegan permainan sebenarnya (Herman Subarjah, 2001). Salah satu jenis pukulan lob adalah pukulan *clear lob*. Pukulan *clear lob* dilakukan pada saat bola datangnya tinggi dan jatuhnya *shuttlekok* melewati daerah tiga perempat panjang lapangan pertahanan.

Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru dalam memberikan Pemahaman tentang pukulan lob adalah dengan pembelajaran terpimpin, pembelajaran terpimpin adalah Model pembelajaran terpimpin adalah salah satu metode pembelajaran seorang guru harus memberi contoh-contoh topik spesifik dan membimbing untuk memahami fokus pembahasan tersebut (Iswatun et al., 2017). Metode ini berorientasi pada anggapan dasar bahwa yang menjadi pusat proses belajar mengajar adalah siswa. Siswa dituntut dapat menemukan sendiri pemecahan masalah namun dengan arahan dan tuntunan dari guru, tujuan dari gaya mengajar ini adalah mencari alternatif jawaban dalam bentuk gerak yang diberikan oleh guru, dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1) menyajikan pertanyaan atau masalah, siswa mengidentifikasi masalah, (2) merumuskan jawaban sementara atau hipotesis, (3) merancang percobaan, (4) melakukan percobaan untuk memperoleh informasi, (5) mengumpulkan dan menganalisis data, (6) membuat kesimpulan (Sukma et al., 2016).

Teknik dasar pukulan *lob* pada permainan bulutangkis merupakan teknik dasar yang penting untuk dikuasai dan dilatih dengan baik. Selain itu, pukulan *lob* yang dilakukan dengan teknik yang salah akan mudah dimatikan oleh lawan. Apabila hal ini terjadi, maka kesempatan untuk memperoleh angka akan sulit, agar pukulan lob dalam prakteknya menjadi lebih baik, sebaiknya siswa diberikan Pemahaman tentang cara pukulan lob yang baik dan benar oleh guru.

Keunikan penelitian ini adalah masuknya pembahasan pada kalangan pelajar khususnya anak usia Sekolah Dasar, karena anak usia Sekolah Dasar merupakan awal terbentuknya Pemahaman tentang teknik-teknik bermain badminton. Oleh sebab itu guru berperan penting didalam metode pengajaran dimana pembelajaran terpimpin merupakan pembelajaran yang tepat digunakan, karena pembelajaran tersebut dapat membuat siswa mencari atau menemukan sendiri teknik pukulan lob yang baik dengan bantuan dan bimbingan dari guru.

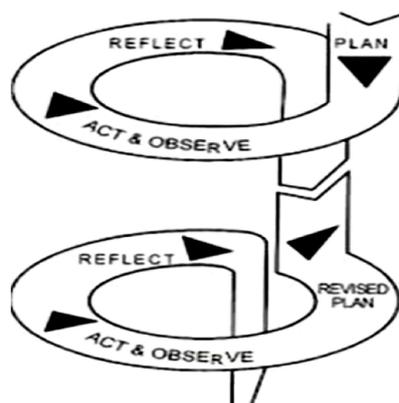
Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, peneliti melihat pada prakteknya bahwa teknik dasar seperti pukulan lob masih sulit dikuasai oleh para siswa-siwi kelas 5 SDN Teluk Pucung I Bekasi, hal ini bisa terjadi karena kurangnya Pemahaman siswa tentang dasar-dasar atau teknik pukulan lob yang harus dikuasai oleh siswa. Oleh sebab itu peran guru sangat penting terhadap tercapainya tujuan dari pembelajaran, guru harus mampu menjalankan tugas, menguasai bahan, memiliki keterampilan dan kemampuan untuk memberikan materi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pukulan lob bulutangkis melalui pembelajaran terpimpin pada siswa SDN Teluk Pucung I Bekasi. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat meningkatkan kualitas pembelajaran di SDN Teluk Pucung I Bekasi yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah *classroom action research*. Dalam penelitian ini hal yang diperbaiki adalah pemahaman pukulan lob siswa melalui metode terpimpin. Sumber data berjumlah 20 siswa, dalam penelitian tindakan ini peneliti berperan sebagai perancang proses pembelajaran dibantu oleh kolaborator, peneliti akan merancang dan melaksanakan tindakan sekaligus mengamati pelaksanaan tindakan, mencatat hal-hal penting yang akan digunakan sebagai bahan *review* sekaligus perbaikan untuk siklus berikutnya. Hasil pengamatan dan refleksi dari tindakan yang telah dilakukan dapat digunakan sebagai bahan analisis data dan perencanaan untuk siklus selanjutnya.

Penelitian ini mengadopsi penelitian tindakan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart, model penelitian ini mengambil empat tahap terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan atau memantau, dan mencerminkan atau mengevaluasi tahapan. Model penelitian tindakan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan model kemmis dan McTaggart. Adapun alur kegiatan penelitian tindakan menurut Kemmis dan McTaggart dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Rancangan Penelitian Tindakan Model Kemmis dan McTaggart (Townsend, 2013)

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang dilakukan dengan tujuan peningkatan dalam proses pembelajaran pukulan lob bulutangkis dengan menggunakan metode terpimpin. Langkah-langkah atau prosedurnya adalah sebagai berikut (1) Perencanaan yaitu menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, bahan ajar dengan materi keragaman sosial budaya, (2) Persiapan lembar observasi untuk setiap sesi pembelajaran, (3) Persiapkan dalam setiap siklus dengan memberikan pertanyaan tes, (4) Tindakan pada tahap ini pendidik melakukan pembelajaran seperti biasa tetapi dengan menggunakan metode pembelajaran terpimpin yang telah disusun sesuai dengan pedoman dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dibuat. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut lembar pengamatan, soal essay, serta observasi. Lembar pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan yang digunakan untuk mengamati penampilan guru dalam pembelajaran dari mulai membuka, melaksanakan kegiatan inti dan penutup pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran terpimpin, soal diberikan untuk mengukur sejauh apa perkembangan pemahaman pukulan lob siswa yang diberikan setiap akhir siklus, sedangkan observasi untuk pemantauan proses melalui pengamatan langsung secara sistematis mengenai permasalahan yang diteliti dan kemudian dibuatkan catatan. Sedangkan analisis data dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif, data yang bersifat kualitatif (deskripsi pelaksanaan kegiatan atau pembelajaran

dari tindakan yang diberikan serta pandangan-pandangan dari guru), kemudian dianalisis secara induktif, dengan langkah-langkah reduksi data, display data, dan verifikasi data (Adler, 2015). Data yang bersifat kuantitatif berupa analisis statistik deskriptif. Teknik ini untuk menggambarkan karakteristik distribusi skor responden masing-masing penelitian, teknik statistik deskriptif yang digunakan berupa tabel distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standart deviasi dari assesmen awal atau pretes

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Deskripsi Data Awal Sebelum Penelitian Tindakan

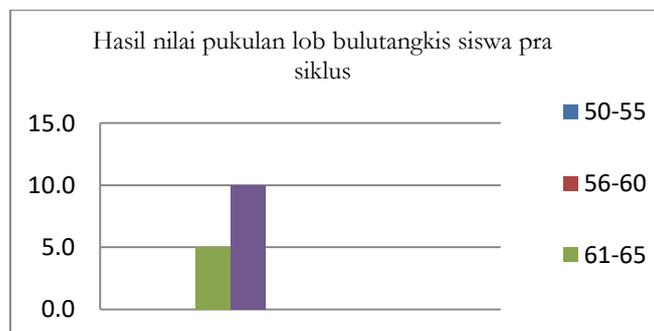
Data awal sebelum penelitian tindakan adalah data hasil belajar pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa yang diberikan oleh guru kelas 5 SDN Teluk Pucung I Bekasi, dengan menggunakan metode pembelajaran terpimpin kemudian dilanjutkan dengan pengerjaan soal yang ada didalam buku paket penjaskes kelas 5 materi bulutangkis. Hasil belajar sebagaimana tersebut di atas dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Awal Pemahaman Siswa Tentang Pukulan lob Bulutangkis

	Rentang nilai	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	0-69	15	75	Tidak Tuntas
2	70-100	5	25	Tuntas
	Total	20	100	

Dari tabel 1 tampak data awal pemahaman siswa tentang pukulan lob pada siswa menunjukkan yang belum tuntas yaitu sebanyak 15 (Lima belas) orang sebesar 75%, sedangkan yang tuntas hanya 5 (lima) orang sebesar 25%. Hal ini dideskripsikan bahwa pemahaman siswa tentang pukulan lob belum berhasil karena belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal yaitu 70% sesuai KKM kelas 3 mata pelajaran Penjaskes. Berdasarkan keadaan ini, peneliti berupaya meningkatkan pemahaman tentang pukulan lob dengan cara melaksanakan pembelajaran melalui metode pembelajaran terpimpin.

Adapun hasil pemahaman tentang pukulan lob siswa dapat digambarkan secara visual yang disajikan dalam gambar 2 berupa diagram batang.



Gambar 2. Hasil nilai pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa pra siklus

### 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada siklus I

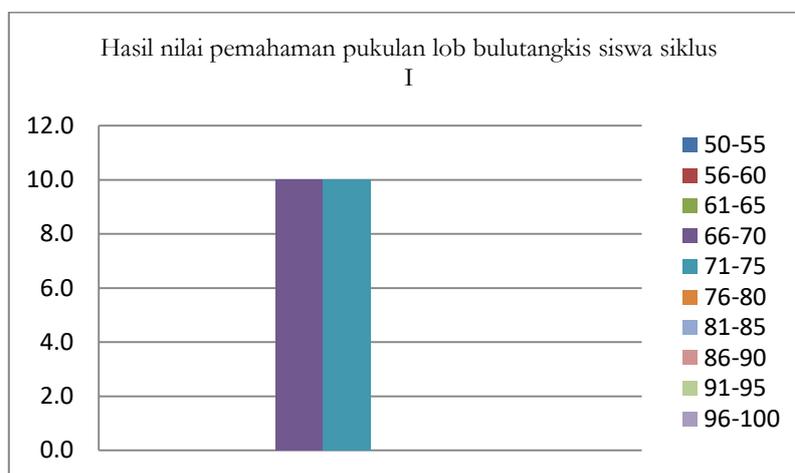
Pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa kelas 5 diukur dalam bentuk soal essay sebanyak 20 soal yang diikuti oleh 20 orang siswa. Data pukulan lob bulutangkis siswa siklus I dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa siklus I

	Rentang Nilai (KKM: 70)	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	0-69	10	50	Tidak Tuntas
2	70-100	10	50	Tuntas
	Total	20	100	

Dari tabel 2 tampak pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa menunjukkan yang belum tuntas yaitu sebanyak 10 (sepuluh) orang sebesar 50%, sedangkan yang tuntas juga 10 (sepuluh) orang sebesar 50%. Hal ini dideskripsikan bahwa pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa pada siklus 1 belum berhasil karena belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal yaitu 70% KKM.

Adapun hasil pemahaman pukulan lob bulutangkis siswa dapat digambarkan secara visual yang disajikan dalam gambar 3 berupa diagram batang.



Gambar 3. Hasil nilai pemahaman pukulan lob siswa siklus I

Berdasarkan analisis data pemahaman pukulan lob pada data awal dengan data hasil pemahaman pukulan lob pada siklus I yang menggunakan metode pembelajaran terpimpin dapat dibandingkan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penelitian sebagaimana dalam tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan data awal dengan pemahaman pukulan lob siklus 1

Rentang Nilai	Data awal		Siklus 1	
0-69	15	75%	10	50%
70-100	5	25%	10	50%

Pada tabel 3 jika dibandingkan dengan data awal siswa yang tidak tuntas 15 orang sebesar 75% berkurang menjadi 10 orang sebesar 50% sedangkan siswa yang tuntas pada data awal sebanyak 5 orang sebesar 25% meningkat pada siklus I menjadi 10 orang sebesar 50%.

### 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada siklus II

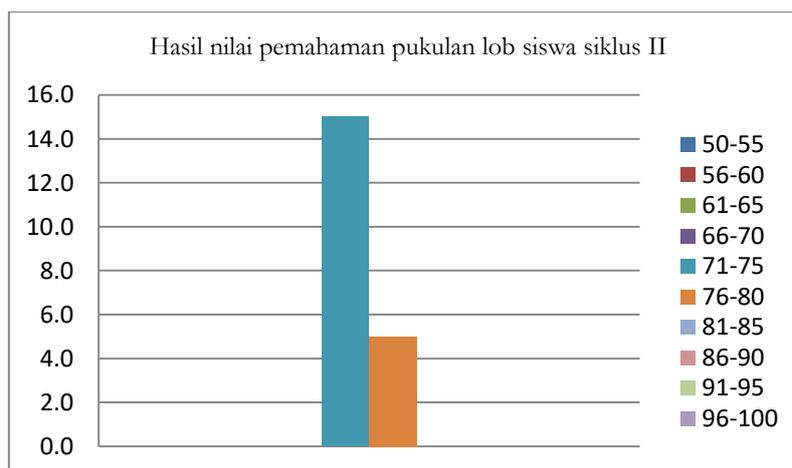
Pemahaman pukulan lob siswa kelas 3 diukur dalam bentuk soal pilihan ganda sebanyak 30 soal yang diikuti oleh 20 orang siswa. Data hasil belajar siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Data Penilaian Pemahaman Pukulan lob siklus II

	Rentang Nilai (KKM: 70)	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	0-69	0	0	Tidak Tuntas
2	70-100	20	100	Tuntas
Total		20	100	

Dari data tabel 4 tampak pemahaman pukulan lob siswa menunjukkan keseluruhan siswa telah tuntas yaitu sebanyak 20 (dua puluh orang) orang atau 100%. Hal ini dideskripsikan bahwa pemahaman pukulan lob siswa pada siklus II berhasil karena sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar yaitu 70%.

Adapun hasil pemahaman pukulan lob siswa dapat digambarkan secara visual yang disajikan dalam gambar 4 berupa diagram batang sebagai berikut.

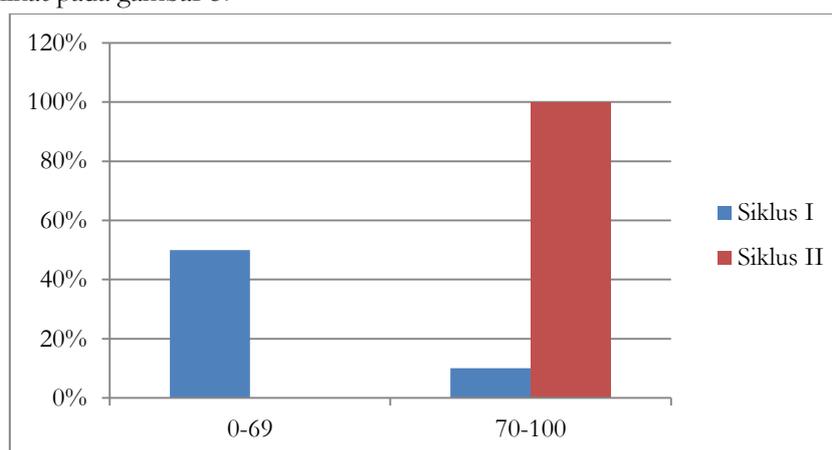


Gambar 4. Hasil nilai pemahaman pukulan lob siswa siklus II

Berdasarkan analisis data pemahaman pukulan lob siswa pada siklus I dan siklus II yang menggunakan metode pembelajaran terpimpin dapat dibandingkan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penelitian sebagaimana dalam tabel 5 berikut ini :

Rentang Nilai	Siklus 1		Siklus 2	
	Count	Percentage	Count	Percentage
0-69	10	50%	0	0%
70-100	10	50%	20	100%

Pada tabel 5 jika dibandingkan dengan data pemahaman pukulan lob siswa pada siklus I siswa yang tidak tuntas 10 (sepuluh) orang sebesar 50% pada siklus II tidak ada lagi siswa belum tuntas. pada siklus 1 sebanyak 10 (sepuluh) orang sebesar 50 % meningkat pada siklus 2 menjadi 20 (dua puluh) orang sebesar 100%. Hal ini dideskripsikan bahwa pemahaman pukulan lob siswa pada siklus II berhasil karena sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar yang ditetapkan kelas 3 pada mata pelajaran penjasokes yaitu 70%, secara visual pada diagram siklus perbandingan nilai pemahaman pukulan lob siswa dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Perbandingan nilai pemahaman pukulan lob siswa siklus I dan II.

Dengan demikian pemahaman pukulan lob siswa kelas 5 SDN Pulogebang 06 Pagi Jakarta Timur melalui metode pembelajaran terpimpin meningkat secara signifikan pada siklus II ini sebagaimana harapan penelliti telah tercapai, maka penelitian ini tidak dilanjutkan pada siklus ketiga.

Peneliti menekankan bahwa peningkatan pemahaman pukulan lob siswa diamati dan diuraikan dalam catatan lapangan dan dokumentasi lainnya, selanjutnya perbandingan hasil analisis data kegiatan

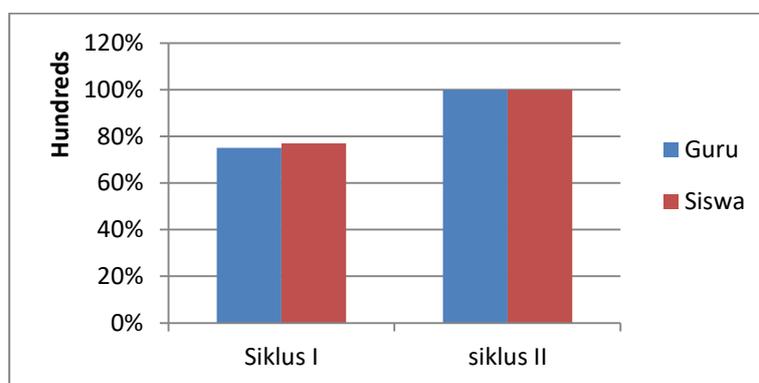
pembelajaran menggunakan metode pembelajaran terpimpin dapat dilihat pada hasil pengamatan siklus I dan II yang disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 6. Data perbandingan hasil observasi kegiatan guru dan siswa siklus I dan II

Sumber Data	Siklus I		Siklus II	
	Skor	Presentase	Skor	Presentase
Lembar pengamatan aktivitas guru	27	75%	36	100%
Lembar pengamatan aktivitas siswa	28	77.7%	36	100%

Pada tabel 6 pada siklus I presentasi hasil guru 75%, siswa 77.7%, pada siklus II presentasi hasil guru dan siswa 100%. Berdasarkan data catatan lapangan, dan dokumentasi, dari proses pembelajaran serta berdasarkan pada teori yang dikaji peneliti, maka dapat dijelaskan bahwa telah terjadi peningkatan dalam pembelajaran Penjaskes tentang pukulan lob siswa melalui metode pembelajaran terpimpin.

Peneliti menekankan bahwa peningkatan pemahaman pukulan lob siswa diamati dan diuraikan dalam catatan lapangan dan dokumentasi lainnya, selanjutnya perbandingan hasil analisis data kegiatan pembelajaran menggunakan pembelajaran terpimpin dapat dilihat pada hasil pengamatan siklus I dan II yang disajikan dalam gambar 6.



Gambar 6. Perbandingan Hasil Pengamatan Aktivitas Guru dan Siswa Siklus I dan II

### Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran terpimpin dapat meningkatkan pemahaman pukulan lob siswa, terlihat dari meningkatnya nilai siswa tentang pemahaman pukulan lob dari siklus I yaitu 10 siswa tidak mencapai KKM, menjadi semua memenuhi KKM pada siklus II atau 100%. Sedangkan hasil obeservasi kegiatan Guru dan siswa juga meningkat yaitu, pada siklus I presentasi hasil guru 75%, siswa 77.7%, pada siklus II presentasi hasil guru dan siswa 100%.

### Daftar Pustaka

- Adler, E. S. (2015). *An Invitation To Social Research*. USA: Cengage Learning.
- Herman Subarjah, *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*, (Jakarta: Bagian Proyek Pembinaan Kelas Olahraga, 2001)
- Iswatun, I., Mosik, M., & Subali, B. (2017). Penerapan model pembelajaran inkuiri terbimbing untuk meningkatkan KPS dan hasil belajar siswa SMP kelas VIII. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 3(2), 150. <https://doi.org/10.21831/jipi.v3i2.14871>
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78–89. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.01>

- Nurhayati, T. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- S, A. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan Danekstensor Otot Punggung Dengan Kemampuan Smash Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Cemerlang Kota Palu. *Jurnal E-JTPEHR*, 1(3), 1–13.
- Sukma, Komariyah, L., & Syam, M. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing (Guided Inquiry) dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa. *Saintifika*, 18(1), 59–63.
- Tohar, *Olahraga Pilihan bulutangkis*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992
- Townsend, A. (2013). *Action Research The Challenges of Understanding and Changing*. NewYork: Open University Press.
- Ulil, A., Pratomo, D., & Subiyono, H. S. (2013). Perbedaan Hasil Latihan Umpan Balik Lob Langsung Dan Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Lob Dalam Olahraga Bulutangkis Di Pb Tugu Muda Kota Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 1–5.