

## Pengaruh Permainan Lompat Karet terhadap Hasil Gerak Dasar Smash Bulutangkis Siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi

Chaidar Akbar Alfatah<sup>\*1</sup>, Aria Kusuma Yuda<sup>2</sup>, Muhammad Mury Syafei<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: chaidaracoeng16@gmail.com<sup>1</sup>, aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id<sup>2</sup>, mury.syafei@fkip.unsika.ac.id<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat karet terhadap hasil belajar gerak dasar smash bulutangkis siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain "One Group Pretest-Posttest Design". Subjek penelitian diambil dari siswa kelas X MA Pembaharuan yang berjumlah 38 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash* adalah tes kemampuan gerak dasar *smash*, Adapun terdapat nilai pretest dan posttest sebagai bukti nyata dalam penelitian ini berlangsung. Berdasarkan analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat pengaruh yang signifikan permainan lompat karet terhadap hasil belajar gerak dasar smash bulutangkis siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi". Dengan nilai  $t_{hitung} 23,392 > t_{tabel} 2,021$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dari data pretest memiliki rerata 8,64, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 15,76. sehingga dengan adanya permainan lompat karet dapat digunakan sebagai referensi guru maupun pelatih untuk menjadi bahan materi gerak dasar smash pada pembelajaran bulutangkis.

**Kata kunci:** Permainan Lompat Karet, Hasil Gerak, Pembelajaran Bulutangkis.

### Abstract

The study aimed to determine the influence of rubber jumping games on the learning outcomes of basic badminton smash movements of MA Renewal students of Bekasi Regency. This research method uses experiments with the design of "One Group Pretest-Posttest Design". The subjects of the study were taken from class X MA Pembaharuan students who totaled 38 students. The instrument used to measure smash ability is a test of basic movement ability of smash, based on research data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that "there is a significant influence of rubber jumping games on the learning outcomes of basic movements of badminton smash students MA Pembaharuan Kab. Bekasi". With a calculated  $t$  value of  $23.392 > t$  of the table 2.021, and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . From the pretest data, it has an average of 8.64, then at the time of posttest the average reached 15.76. so that the rubber jumping game can be used as a reference for teachers and coaches to be the basic movement material for smashing in badminton learning.

**Keywords:** Rubber Jump Game, Motion Result, Badminton Lesson

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian dari proses berpikir yang berlangsung dari pengalaman satu generasi ke generasi berikutnya, yang memegang peranan penting dalam kemajuan suatu bangsa dan negara (Prayogi, Purnamaningsih, and Dimiyati, 2022). Pendidikan sebagai proses pembelajaran, pengetahuan, keterampilan serta kebiasaan seseorang yang diwariskan melalui bentuk pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan tidak hanya berlangsung dari proses bimbingan orang lain, tetapi juga sifatnya bisa terjadi secara otodidak yang memberikan pengalaman bagi setiap orang dalam hal berpikir, bertindak, dan bersikap.

Peranan pendidikan sangat besar dalam mempersiapkan dan mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal yang mampu bersaing secara sehat tetapi juga memiliki rasa kebersamaan dengan sesama manusia meningkat. Ilmu pendidikan termasuk salah satu cabang ilmu pengetahuan yang sifatnya praktis karena ilmu tersebut ditujukan kepada paraktek dan perbuatan perbuatan yang mempengaruhi anak didik. Mendidik bukanlah Perbuatan sembarangan karena menyangkut kehidupan dan nasib anak manusia untuk kehidupan selanjutnya, yaitu manusia sebagai makhluk yang bermartabat dengan hak hak asasinya. Itulah sebabnya melaksanakan pendidikan merupakan tugas moral yang tidak ringan.

Pendidikan jasmani secara umum dapat diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut (Budi 2021) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Sejatinya Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan bola kecil yang ada di dalam kurikulum penjas. (Kasan, Gustiawati, and Ismaya 2020), didalam pendidikan jasmani tentunya banyak sekali mata pelajaran yang diajarkan seperti pembelajaran bola besar, pembelajaran bola kecil, aquatik, senam ritmik, atletik dan masih banyak yang lain nya, didalam pembelajaran juga dibagi lagi menjadi 3 ranah yang pertama intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler. Bentuk-bentuk aktifitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan yang tercantum dalam kurikulum yaitu bentuk gerak-gerak olahraga, sehingga pendidikan jasmani di sekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa. Salah satu materi dalam pembelajaran adalah permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan bulutangkis memiliki berbagai tujuan atau kepentingan, mungkin untuk tujuan atau kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebutuhan rekreasi, peningkatan prestasi sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi, prestise, dan lain-lain. (Tony 2019) mengemukakan bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.

Salah satu teknik gerak dasar bulutangkis yang harus bisa dikuasai yaitu Pukulan *smash*, *Smash* adalah teknik bulu tangkis yang bertujuan untuk menyerang lawan teknik ini dilakukan dengan melakukan lompatan tinggi sambil memukul kok ke arah lawan dengan kuat. Dengan demikian teknik *smash* bisa digunakan sebagai senjata ampuh untuk mendapatkan point pada saat bermain bulutangkis, tetapi dalam melakukan teknik *smash* ini tidaklah mudah diperlukan fokus dan kekuatan yang maksimal.

Tidak bisa di pungkiri bahwa permainan tradisonal merupakan permainan yang menyenangkan dan mengasikan, terlebih lagi dimainkan bersama teman-teman. Untuk permainan tradisonal sendiri bisa dimainkan untuk semua kalangan, karena dipernmainnya tidak ada aturan untuk umur. Permainan tradisional adalah permainan permainan yang kenal sejak jaman dulu kala dan mempuyai unsur budaya dan tradisi yang tinggi. Permainan tradisional pada umumnya memiliki nilai filosofis yang tinggi dan memiliki sifat positif bagi perkembangan kepribadian anak. Menurut (Dai and Putri 2019) menyatakan bahwa permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial.

Dibandingkan dengan permainan modern, permainan tradisional juga tidak kalah seru nya dan juga memiliki banyak manfaat dan nilai positif didalamnya. Unsur kebersamaan, menjadi unsur penting dalam berbagai macam permainan tradisional yang ada di tanah air. Salah satu nya yaitu permainan lompat tali, Permainan Lompat Tali (Lompat Karet) Permainan lompat tali adalah permainan yang menyerupai tali yang disusun dari karet gelang, yang

dimainkan secara Bersama – sama oleh 3 atau 10 anak. Menurut (Flaviani, Supriatna, and Triansyah 2019) permainan lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh.

Dengan bermain lompat tali motorik kasar anak terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Itulah alasan kenapa permainan tradisional lompat karet sangat penting untuk dimainkan.

Adapun dalam melakukan teknik gerak dasar pukulan *smash*, masih banyak siswa yang terlihat kesulitan dan salah dalam melakukannya. Itupun yang membuat suasana pembelajaran penjas khususnya untuk materi *smash* bulutangkis, menjadi terlihat membosankan dan tidak seru untuk dipelajari. Itu membuat beberapa siswa jadi malas gerak dan keluar ke kantin, padahal jam pembelajaran masih berlangsung, maka dari itu untuk menghidupkan kembali suasana belajar yang seru dan mengasikan, upaya yang harus dilakukan salah satunya memasukan permainan lompat karet dalam pembelajaran materi *smash* bulutangkis. Tidak hanya bermain saja tetapi, banyak unsur pembelajaran yang bisa diambil dari permainan tersebut. Hal ini membuat siswa menjadi lebih antusias dan fokus dalam mengikuti pembelajaran bulutangkis.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah tingkat kebugaran dalam pembelajaran bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Permainan Lompat Karet Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Smash Bulutangkis Siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi”.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. (Rohaeti and Saleh 2021) mengatakan desain ini menggunakan tes awal diberikan sebelum dimulainya instruksi atau perlakuan, sehingga terdapat dua tes O1 adalah pretes, dan O2 adalah postes. X digunakan sebagai lambang perlakuan pada rancangan.

Populasi Menurut sugiyono dalam (Fitria 2017) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Populasi dalam penelitian ini adalah 38 orang siswa kelas X di MA Pembaharuan Kab. Bekasi. Maka peneliti bermaksud menjadikan seluruh populasi sebagai objek penelitian karena jumlah populasi yang akan diteliti kurang dari 100. Dalam penelitian ini siswa yang dijadikan sampel adalah siswa kelas X di MA Pembaharuan Kab. Bekasi adapun sampel yang diambil berjumlah 38 siswa. Dimana sampel di tentukan dengan teknik total sampling.

Menurut (Anggriasari, Tawil, and Mardiana 2020) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Oleh sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bulutangkis. Peneliti menggunakan lembar penelitian untuk mencatat hasil pretest dan posttest yang dilakukan dalam penelitian. Menurut (Fajar 2020) “Bahwa tes keterampilan bermain bulutangkis dimaksudkan untuk mengklasifikasi pemain, mengukur kemajuan, dan dipakai juga sebagai dasar evaluasi atas kecakapan para pemain”. Keterampilan dasar yang dihitung atau di tes yaitu: Gerak dasar pukulan *smash*, yang dilakukan siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni sampai 8 Juli 2022. *Pretest* diambil pada tanggal 13 Juni 2022 dan *posttest* pada tanggal 8 Juli 2022. *Treatment* dilakukan 12 kali dengan pertemuan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Senin, rabu dan jumat pagi

pukul 08.00 WIB. Hasil analisis Statistik deskriptif pretest dan posttest gerak dasar smash bulutangkis siswa MA Pembaharuan Kab.Bekasi, disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1 Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest**

Deskripsi Data	Pretest	Posttest
Mean	38	38
Std. Error of Mean	0	0
Median	8.68	15.76
Mode	.370	.387
Std. Deviation	9.00	16.00
Variance	9	14 <sup>a</sup>
Range	2.279	2.387
Minimum	5.195	5.699
Maximum	10	9

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* gerak dasar smash bulutangkis siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi**

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
		Sangat Baik				
1	16-20	Baik	0	0%	20	52%
2	11-15	Baik	6	15%	18	48%
		Cukup Baik				
3	6-10	Baik	29	77%	0	0%
		Kurang Baik				
4	0-5	Baik	3	8%	0	0%
Jumlah			38	100%	38	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* hasil gerak dasar smash bulutangkis siswa MA Pembaharuan Kab. Bekasi, untuk hasil *pretest* berada pada kategori “kurang baik” sebesar 8% (3 siswa), “cukup baik”sebesar 77% (29 siswa), “baik” sebesar 15% (6 siswa), “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa), sedangkan untuk *posttest* berada pada kategori “kurang baik ”sebesar 0%(0 siswa), “cukup baik”sebesar 0% (0siswa), “baik”sebesar 48% (18 siswa), dan “sangat baik” sebesar 52% (20 siswa).

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*Z dan *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan aplikasi komputer program *SPSS 23*. Hasilnya pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3 Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	c	df	Sig.	c	df	Sig.
Pretest	.129	38	.111	.955	38	.133
Posttest	.171	38	.006	.945	38	.061

Hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi.

**Tabel 4 Uji Homogenitas**

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	1	74	0,271	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p 0,271 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan *pretest-posttest* parametrik.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan dalam permainan lompat karet terhadap hasil belajar gerak dasar smash bulutangkis siswa Ma Pembaharuan Kab. Bekasi”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 5 Uji-t**

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pretest	8,68					
Posttest	15,76	23,392	2,021	0,000	7,08	7,1%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  23,392 dan  $t_{tabel}$  2,021 (df 13;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  23,392 >  $t_{tabel}$  2,021, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggriasari, Griva, Tawil Tawil, and Tria Mardiana. 2020. “Pengaruh Model Pembelajaran Learning Together (LT) Berbantuan Media Monopoli Terhadap Hasil Belajar Matematika.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 20(2):243–53. doi: 10.17509/jpp.v20i2.25150.
- Budi, Didik Rilastiyo. 2021. “Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.”
- Dai, Mohamad, and Wahyu Setia Kuscahyaning Putri. 2019. “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Pendidikan*

*Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan* 1(2):98–105.

- Fajar, Mutiara. 2020. "Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 3(1):90. doi: 10.31851/hon.v3i1.3740.
- Fitria. 2017. "Pengaruh Orientasi Kewirausahaan Dan Penggunaan E-Commerce Terhadap Kinerja Usaha." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Flaviani, Ester, Eka Supriatna, and Andika Triansyah. 2019. "Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di SMPN 16 Pontianak." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8(10):1–8.
- Kasan, Kasanudin, Resty Gustiawati, and Bambang Ismaya. 2020. "Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon." *Jurnal Literasi Olahraga* 1(1):1–7. doi: 10.35706/jlo.v1i1.3940.
- Prayogi, Diaz Rasyid, Ine Rahayu Purnamaningsih, and Akhmad Dimiyati. 2022. "Survei Minat Belajar PJOK Pada Masa Pandemi Dengan Model Blended Learning Di SMAN 1 Rawamerta." 6:15904–12.
- Rohaeti, Indah Sari, and Yopa Taufik Saleh. 2021. "Pengaruh Metode Role Playing Terhadap Keterampilan Membaca Nyaring Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas 1 Di SD Negeri Condong Tasikmalaya." 17(2):112–21.
- Tony, Grice. 2019. "Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.