

## **UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN MELALUI VARIASI LATIHAN BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS IV MIS AL-ISYA HAKIM T.P 2019**

**Mh. Ilyasa**

Abstrak

Penelitian Ini dilakukan di MIS Al-Isya Hakim. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2019. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV MIS Al-Isya Hakim T.P 2019 yang mana berjumlah 26 siswa. Metode penelitian ini adalah untuk memperbaiki hasil belajar kelincahan. Tujuan skripsi ini untuk menjadi bahan yang dapat dipertimbangkan oleh sekolah untuk meningkatkan hasil belajar permainan bulu tangkis. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan lari bolak balik masih rendah. Dari 26 siswa terdapat 15 siswa (57,69%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 11 siswa (42,30%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 6,61. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 26 siswa terdapat 23 siswa (88,46%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 siswa (11,53%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 7,30. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui variasi latihan bulu tangkis dapat meningkatkan kelincahan pada siswa kelas IV MISAI - Isya Hakim T.P 2019.

**Kata Kunci: Bulu Tangkis**

### **PENDAHULUAN**

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang didalam pengajarannya menekankan aktivitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk tampil sebagai insan yang sehat baik dalam bertingkah laku, pikiran dan mental. Menurut Supandi bahwa: "Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan gerak. Gerak tersebut terbagi tiga yaitu: lokomotor, non lokomotor dan manipulasi.

Permainan olahraga bulu tangkis atau yang sering disebut dengan permainan badminton ini juga sangat populer seperti halnya permainan sepak bola. Akan tetapi berbeda dengan sepak bola, materi badminton permainannya memiliki gerak yang dominan antara kaki dan juga lengan. Gerakan tersebut kemudian menjadikan teknik tertentu agar bisa memainkan raket dan juga kok.

Bulu tangkis merupakan sebuah olahraga raket yang dalam permainannya dilakukan oleh dua orang yang saling berlawanan untuk permainan tunggal dan untuk permainan ganda menggunakan dua pasangan yang saling berlawanan. Menurut Muhajir: "Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun diluar lapangan dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar". Permainan olahraga ini mirip sekali dengan tenis. Bulutangkis atau badminton bertujuan untuk memukul bola permainan yang di sebut kok atau shuttlecock. Kok di pukul agar melewati jaring supaya jatuh dalam bidang permainan lawan yang sudah di tentukan. Dan pemain harus berusaha untuk mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Lapangan bulu tangkis berbentuk persegi panjang dan mempunyai ukuran seperti terlihat pada gambar. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih.

**HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Dari hasil penelitian analisa data akan dibahas dengan seksama sehingga ditarik suatu kesimpulan untuk hasil penelitiannya Berikut ini adalah deskripsi data hasil pre-test, siklus I dan siklus II.

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Data Tes Proses Lari Bolak Balik**

No	Perlakuan	Indikator			Skor
		1	2	3	
1	Pretest	1,88	1,77	1,96	5,61
2	Siklus I	1,92	2,30	2,38	6,61
3	Siklus II	2,23	2,61	2,42	7,30

**a. Siklus I**

Pengamatan dilakukan Oleh peneliti dan dibantu Oleh guru penjas yang lain mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan. Dari hasil pengamatan yang terdapat bahwa kegiatan pembelajaran belum dapat dikatakan berjalan dengan baik, karena masih terdapat kekurangan seperti kemampuan siswa dalam melewati rintangan.

**Tabel 4.2**  
**Rekapitulasi Hasil Siklus I Kelincahan Pada Permainan Bulu Tangkis**

NO	JUMLAH SISWA	PERSENTASE	KETERANGAN
----	--------------	------------	------------

1	26	57,70	Tuntas
2	26	42,30	Tidak Tuntas

### b. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I, Peneliti masih melihat beberapa kelemahan-kelemahan pada Siswa yaitu masih banyak siswa yang kurang bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran, masih kurangnya interaksi Siswa pada saat pembelajaran berlangsung.

Dari hasil analisis data siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih rendah. Pada siklus I ini peneliti menemukan beberapa kesulitan yang dialami siswa.

### c. Siklus II

Pada tahap ini peneliti membuat alternatif pemecahan masalah untuk mengatasi kesulitan Siswa dalam pembelajaran lari bolak balik terutama tentang proses saat melakukan sikap saat aba-aba dan sikap saat berlari. Perencanaan ini dilakukan khususnya pada Siswa Yang masih memperoleh nilai yang masih rendah. Dan meminta setiap Siswa Yang memiliki nilai rendah untuk mengulang gerakan teknik dasar lari.

Selanjutnya pada kegiatan ini pelaksanaan dilakukan peneliti dengan guru penjas dalam menerapkan pembelajaran lari melalui latihan shadow guna meningkatkan hasil belajar siswa. pada kegiatan ini peneliti melakukan pembelajaran dan pengamatan/ observasi bersama guru kelas kepada siswa selama pembelajaran berlangsung, sehingga dengan pengamatan terhadap Siswa peneliti mampu melakukan pembelajaran dengan baik dan tepat.

**Tabel 4.3**

#### **Rekapitulasi Hasil Siklus Kelincaran Pada Permainan Bulu Tangkis**

<b>NO</b>	<b>JUMLAH SISWA</b>	<b>PERSENTASE</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1</b>	26	88,46	Tuntas
<b>2</b>	26	11,53	Tidak Tuntas

### d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan siklus II ternyata peneliti telah mampu memberikan bimbingan, motivasi dan penguatan kepada Siswa yang menjadi subjek untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik dan benar, dan juga guru Pendidikan Jasmani ikut berperan disini untuk menyempurnakan. Sarana dan prasarana pembelajaran lari telah ditingkatkan, sehingga Siswa menjadi lebih bersemangat dan aktif dalam belajar dan mendengarkan arahan dari peneliti dan guru penjas pada pelaksanaan kegiatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aunurrahman, (2009), Belajar dan Pembelajaran, Bandung Alfabeta.
- Arikunto dkk, (2009). Penelitian Tindakan Kelas , Jakarta : Burni Aksara.
- Bahagia, Y, Suherman, A. (2000). Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dahar, R.W., (1991), Teori-Teori Belajar, Jakarta: Erlangga.
- Dimiyanti, (1994), Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Rineka Cipta.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta |Akademika Presindo.
- Hamalik, Oemar, (2008), Proses Belajar Mengajar, Jakarta: PT. Burni aksara.
- Muhajir (2004). Pendidikan Jasmani. Teori dan Praktek, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rudi, Susilana, (2007), Media Pembelajaran Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian, Bandung : CV. Wacana Prima
- Sudjana, (1992). Metode Statistika Penerbit Tarsiko.
- Sudjana, Nana. (2004). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung |Remaja Rosdakarya.
- Supandi. (1992). Startegi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Simaremare, Aman (2007) Kemampuan Dasar Mengajar. Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan.