

## Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pukulan *Forehand Lob* Pada Aspek Psikomotor Berbasis TGT pada Pembelajaran Bulutangkis di SMA N 3 Demak

Rifqi Zulfikar Firdaus  
email : [zulfikarrifqi0@gmail.com](mailto:zulfikarrifqi0@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The background of this research is because the forehand lob learning outcomes at SMA N 3 Demak have not all scored above the KKM 75. The average forehand lob practice score of 45% in this case is very low. Most students have not been able to do a forehand lob. Only a few students were able to do a forehand lob with scores above the KKM. The aim of the study was to determine the increase in the learning outcomes of the forehand lob on the psychomotor aspects based on TGT (Teams Games Tournament) in badminton learning. This type of research is quantitative. The population of this study was students of class XI SMA N 3 Demak for the 2022/2023 academic year. The sample of this study were class XI IPS 4 and XI IPS 5. The method used was a survey method with a test. Then the scores obtained would be analyzed using statistical techniques in the form of percentages and also through a t-test comparison with a significant level of 5%. The research data is everything that is produced in the use of the forehand lob learning model through observation, documentation in badminton games for class XI students of SMA N 3 Demak. The results of the study obtained an average percentage of the value of the forehand lob practice in the Teams Games Tournament learning model with a percentage score of 90% in the very good category. The average percentage of the value of the conventional learning model forehand lob practice with a percentage of 70% is in the sufficient category.*

**Keywords:** Learning Outcomes, Forehand Lob, Psikomotor, Teams Games Tournament, Forehand Lob, Badminton.

### Abstrak

Latar belakang penelitian ini karena hasil belajar pukulan *forehand lob* di SMA N 3 Demak belum seluruhnya mendapatkan nilai di atas KKM 75. Rata-rata nilai praktik siswa *forehand lob* sebesar 45% dalam hal ini sangat kurang. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan *forehand lob*. Hanya beberapa siswa yang dapat melakukan *forehand lob* dengan nilai di atas KKM. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar pukulan *forehand lob* pada aspek psikomotor berbasis TGT (*Teams Games Tournament*) pada pembelajaran bulutangkis. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 3 Demak tahun pelajaran 2022/2023. Sampel penelitian ini yaitu kelas XI IPS 4 dan XI IPS 5. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dalam bentuk persentase dan juga melalui perbandingan uji-t dengan taraf signifikan 5%. Metode pengumpulan data dalam penelitian penggunaan model pembelajaran *forehand lob* melalui observasi, dokumentasi dalam permainan bulutangkis siswa kelas XI SMA N 3 Demak. Hasil penelitian mendapatkan rata-rata persentase nilai praktik *forehand lob* model pembelajaran *Teams Games Tournament* dengan persentase nilai 90% dalam kategori sangat baik. Rata-rata persentase nilai praktik *forehand lob* model pembelajaran konvensional dengan persentase 70% dalam kategori cukup.

## PENDAHULUAN

Bulutangkis bagi bangsa Indonesia merupakan cabang olahraga yang sangat memasyarakat sampai di tingkat pedesaan sekalipun. Olahraga ini juga dimainkan secara rutin di tempat-tempat tertentu dengan tujuan kebugaran, menjaga kesehatan, rekreasi yang pada akhirnya tetap ada tujuan peningkatan kemampuan, sehingga banyak digelar turnamen kecil-kecilan di kalangan klub-klub tertentu. Akan tetapi para pemainnya pada umumnya sudah berusia tua walaupun tidak menutup kemungkinan bagi yang muda juga banyak karena tujuannya adalah kebugaran, rekreasi dan kesehatan. Walaupun di tingkat pedesaan tetap mengedepankan aturan-aturan yang berlaku pada permainan bulutangkis pada umumnya seperti teknik dasar yang berkaitan dengan kelincahan, kecepatan, kebugaran fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bulutangkis tetap dikuasai mulai dari *service*, pukulan *backhand*, *forehand*, *drop shoot*, *lob shoot* dan *forehand lob*.

Pukulan *forehand lob* adalah jenis pukulan pada permainan bulutangkis dengan cara melambungkan *shuttlecock* setinggi mungkin agar dapat mencapai bagian belakang lawan dengan tujuan agar lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan atau bertahan sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam menyerang balik.

Teori-teori dari para pakar menjadi sangat diperlukan dalam penelitian ini karena sangat berguna dalam mendukung hipotesis. Banyak ilmuwan yang sudah melakukan penelitian tentang kelincahan dan kecepatan sehingga penulis dapat menggunakan pendapat para pakar untuk dijadikan rujukan dalam penelitian ini. Penulis mencoba meneliti upaya peningkatan hasil belajar melalui *forehand lob*. Hal ini sangat bagus untuk melihat peningkatan mereka di dalam permainan bulutangkis. Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. (Nana Sudjana 2009:3).

Di SMA N 3 Demak pembelajaran bulutangkis pelaksanaannya belum sistematis karena anak langsung bermain tanpa di dahului latihan teknik, sehingga pukulan lob anak masih bervariasi. Pukulan lob dipengaruhi oleh *shuttlecock* yang dipakai dalam latihan tidak diganti dengan yang baru, di lapangan dalam *shuttlecock* dapat berganti arah dengan sendirinya, serta saat pengambilan penelitian pukulan lob dipengaruhi oleh ketepatan siswa dalam melakukan lob.

Di SMA N 3 Demak telah menerapkan metode *forehand lob* ini di lapangan. Ketika anak-anak bermain dalam kegiatan pembelajaran masih kurang maksimal dan belum sesungguhnya menerapkan teknik *forehand lob* ini, padahal teknik ini merupakan salah satu bentuk teknik dari permainan bulutangkis. Proses pembelajaran untuk anak SMA agar lebih terarah sebagai bekal dasar permainan bulutangkis yang tentunya disesuaikan dengan waktu yang dialokasikan dalam kurikulum, pemberian materi pelajaran juga harus mengacu pada materi yang sudah ditentukan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif (Maksum, 2009:10). Peneliti menggunakan metode eksperimen karena dapat digunakan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel-variabel. (Maksum, 2009:11) yang menjadi ciri utama dalam penelitian eksperimen adalah antara subyek dan obyek penelitian akan diberikan perlakuan (*treatment*) yang sama.

Dalam pelaksanaannya peneliti melakukan dengan cara *subject random desain pretest dan posttest group*, dengan cara seperti ini akan diketahui hasilnya lebih akurat karena dapat membandingkan hasil antara sebelum dan sesudahnya (Sugiyono,2013:110).

**Tabel Desain Penelitian**

Kelompok	Tes awal ( <i>Pretest</i> )	Variabel Bebas	Test akhir ( <i>Posttest</i> )
Kelas Eksperimen	$Y_1$	X	$Y_2$
Kelas Kontrol	$Y_1$	O	$Y_2$

Keterangan :

X : *Forehand Lob*

O : Konvensional

## HASIL DAN PEMBAHASAN

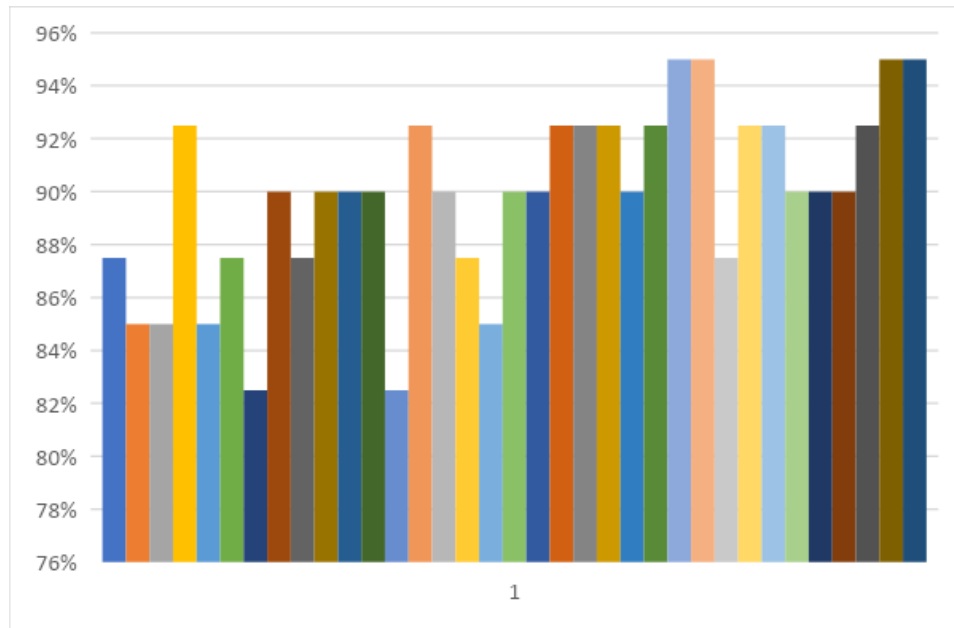
Dari penelitian yang dilakukan di SMA N 3 Demak XI IPS 5 (KKO) dan XI IPS 4 menghasilkan data-data penelitian. Data penelitian tersebut meliputi : data nilai praktik siswa *forehand lob*, data nilai rata-rata siswa *forehand lob*, data uji-t.

### 1. Data Nilai Praktik Siswa *Forehand Lob*

Data hasil penelitian praktik *forehand lob* yang dilakukan oleh siswa XI IPS 5 (KKO) SMA N 3 Demak dengan jumlah 35 siswa. Data hasil nilai praktik dengan persentase dan kategori nilai dapat ditunjukkan melalui tabel dan diagram berikut ini :

Tabel 1 Data Nilai Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 5 (KKO)

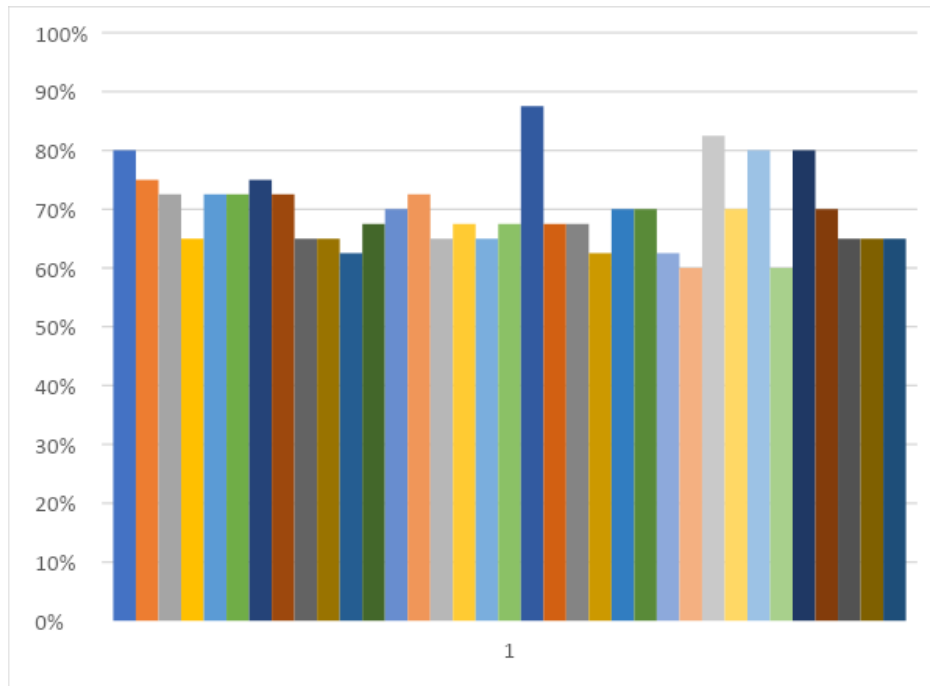
No	Kode Siswa	Total Nilai	Persentase	Kategori
1	F-1	35	88%	Sangat baik
2	F-2	34	85%	Sangat baik
3	F-3	34	85%	Sangat baik
4	F-4	37	93%	Sangat baik
5	F-5	34	85%	Sangat baik
6	F-6	35	88%	Sangat baik
7	F-7	30	75%	Baik
8	F-8	36	90%	Sangat Baik
9	F-9	35	88%	Sangat Baik
10	F-10	36	90%	Sangat Baik
11	F-11	36	90%	Sangat Baik
12	F-12	36	90%	Sangat Baik
13	F-13	33	83%	Sangat Baik
14	F-14	37	93%	Sangat Baik
15	F-15	36	90%	Sangat Baik
16	F-16	35	88%	Sangat Baik
17	F-17	32	80%	Baik
18	F-18	36	90%	Sangat Baik
19	F-19	36	90%	Sangat Baik
20	F-20	37	93%	Sangat Baik
21	F-21	37	93%	Sangat Baik
22	F-22	37	93%	Sangat Baik
23	F-23	36	90%	Sangat Baik
24	F-24	37	93%	Sangat Baik
25	F-25	38	95%	Sangat Baik
26	F-26	38	95%	Sangat Baik
27	F-27	35	88%	Sangat Baik
28	F-28	37	93%	Sangat Baik
29	F-29	37	93%	Sangat Baik
30	F-30	36	90%	Sangat Baik
31	F-31	36	90%	Sangat Baik
32	F-32	36	90%	Sangat Baik
33	F-33	31	78%	Baik
34	F-34	38	95%	Sangat Baik
35	F-35	38	95%	Sangat Baik



Gambar 1 Diagram Nilai Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 5 (KKO)

Tabel 2 Data Nilai Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 4 (Kontrol)

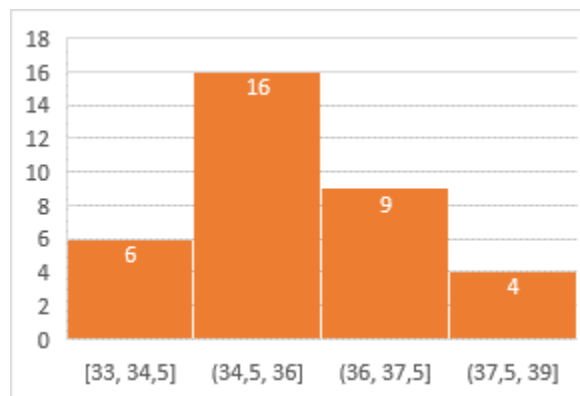
No	Kode Siswa	Total Nilai	Persentase	Kategori
1	K-1	32	80%	Baik
2	K-2	30	75%	Baik
3	K-3	29	73%	Baik
4	K-4	26	65%	Cukup
5	K-5	29	73%	Baik
6	K-6	29	73%	Baik
7	K-7	30	75%	Baik
8	K-8	29	73%	Baik
9	K-9	26	65%	Cukup
10	K-10	26	65%	Cukup
11	K-11	25	63%	Cukup
12	K-12	27	68%	Cukup
13	K-13	28	70%	Cukup
14	K-14	29	73%	Baik
15	K-15	26	65%	Cukup
16	K-16	27	68%	Cukup
17	K-17	26	65%	Cukup
18	K-18	27	68%	Cukup
19	K-19	35	88%	Sangat Baik
20	K-20	27	68%	Cukup
21	K-21	27	68%	Cukup
22	K-22	25	63%	Cukup
23	K-23	28	70%	Cukup
24	K-24	28	70%	Cukup
25	K-25	25	63%	Cukup
26	K-26	24	60%	Cukup
27	K-27	33	83%	Sangat Baik
28	K-28	28	70%	Cukup
29	K-29	32	80%	Baik
30	K-30	24	60%	Cukup
31	K-31	32	80%	Baik
32	K-32	28	70%	Cukup
33	K-33	26	65%	Cukup
34	K-34	26	65%	Cukup
35	K-35	26	65%	Cukup



Gambar 2 Diagram Nilai Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 4 (Kontrol)

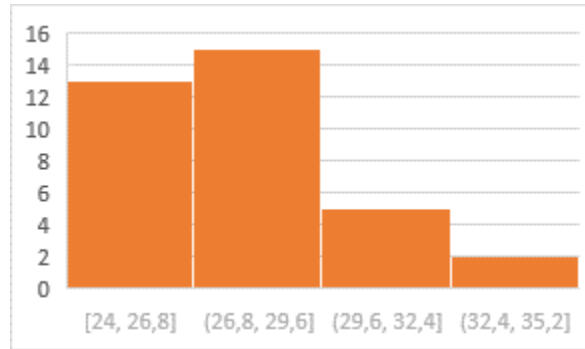
2. Data rata-rata Persentase Hasil *Forehand Lob*

Rata-rata persentase hasil *forehand lob* yang dilakukan dapat ditunjukkan melalui diagram berikut ini :



Gambar 3 Diagram Rata-rata Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 5 (KKO)

Rata-rata persentase hasil *forehand lob* yang dilakukan siswa kelas XI IPS 5 (KKO) SMA N 3 Demak 90% dalam kategori sangat baik.

Gambar 4 Diagram Rata-rata Praktik *Forehand Lob* Kelas XI IPS 4 (Kontrol)

Rata-rata persentase hasil *forehand lob* yang dilakukan siswa kelas XI IPS 4 (Kontrol) SMA N 3 Demak 70% dalam kategori cukup.

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara hasil belajar bulutangkis pukulan *forehand lob* berbasis TGT (*Teams Games Tournament*) dengan model konvensional. Dari perhitungan uji-t dengan taraf signifikan 5% disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 3 Rangkuman Analisis Uji-t

	Eksperimen	Kontrol
Ni	35	35
ni-1	34	34
$\sum x$	3145	2437,5
rata-rata	89,8571429	69,642857
var	11,7436975	42,331932
Si	3,42690786	6,5062994
var gab ( $S^2$ )	27,0378151	
S	5,19978991	
peluang	0,95	
t tabel	1,9912544	
t hitung	16,2626617	
Keterangan n	Ho ditolak	



Dari perhitungan uji-t diatas didapat  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat perbedaan hasil belajar yang signifikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan penggunaan model pembelajaran *forehand lob* di SMA N 3 Demak, dilakukan dengan cara praktik *forehand lob* yang dilakukan 10 kali pukulan *forehand lob* untuk memperoleh nilai maksimal 4 yang terdapat di lapangan yang kemudian dilakukan perhitungan untuk mendapatkan rata-rata persentase *forehand lob* kelas KKO dan kelas Kontrol.

Berdasarkan hasil nilai praktik di kelas XI IPS 5 (KKO) dengan model pembelajaran TGT (*Teams Games Tournament*) dalam upaya *forehand lob* terdapat keterampilan *forehand* pada permainan bulutangkis, didapatkan rata-rata persentase 90% dalam kategori sangat baik. *Forehand lob* di SMA N 3 Demak mengalami peningkatan sangat baik. Hal ini dikarenakan adanya penguasaan teknik *forehand lob*. *Forehand lob* bulutangkis di SMA N 3 Demak mengalami peningkatan hasil meskipun masih dalam taraf yang kecil. Sehingga terdapat peningkatan hasil belajar pukulan *forehand lob* pada aspek psikomotor berbasis TGT (*Teams Games Tournament*) dan *forehand lob* konvensional.

## SARAN

Harus lebih giat belajar dan berlatih untuk mencapai hasil belajar yang maksimal dan lebih baik, terutama pada praktik pembelajaran *forehand lob* bulutangkis. Siswa lebih semangat lagi dalam praktik *forehand lob*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, (2009). Penerapan Modifikasi Bola Plastik untuk Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli (Studi pada Siswa Kelas X SMK PGRI 1 Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3 (2) 787-791.
- Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiansyah, N, B. (2020). Pengaruh Latihan *Drilling* Umpan Lempar Terhadap Pukulan *Lob Forehand* Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 15–24.
- Nana Sudjana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*. Bandung : Alfabeta.