

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA *COLOURS PAPER* TERHADAP KETERAMPILAN
PUKULAN *SERVICE PANJANG FOREHAND* BULUTANGKIS PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI MAN 3 BLITAR**

Dicky Arditya Aji*, Advendi Kristiyandaru

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

dickyaji@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penerapan media kertas warna merupakan salah satu cara dalam pengembangan program latihan secara lebih mudah, menyenangkan dan menarik untuk dilakukan pada aktivitas latihan agar mencapai tujuan latihan menggunakan media kertas warna saat latihan servis panjang *forehand* bulutangkis. Dengan penerapan media kertas warna, diharapkan bisa meningkatkan keterampilan siswa saat mengontrol pukulan servis panjang *forehand* ke sasaran. Jenis penelitian populasi eksperimen semu melalui deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ialah *one group pretest-posttest design*. Yakni tak terdapat kelompok kontrol, serta tak dipilih *random*. Berdasarkan hasil penghitungan tabel 3, dijelaskan nilai rata-rata *pretest* 9,25 dan naik 43 % menjadi 13,2 pada saat *posttest* nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Kesimpulan akhir penelitian ada pengaruh signifikan terhadap penerapan media kertas warna pada keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 3 Blitar.

Kata Kunci: *media colours paper, service forehand*

Abstract

The application of colors paper media is a way to develop training material in a way that is easier, more pleasure and attractive achieve the training objectives by using media colors paper during service exercises long badminton forehand. With the application of color papers this paper is expected to be able to improve students' abilities in directing long forehand service punches to various targets. In this study using the method Research using a quasi-experimental population research type quantitative descriptive. The study was one group pretest-posttest design. There are not controls groups and also not chosen randomly. Based on calculation results in table 3, it can be explained that the average pretest value was 9.25 and increased by 43% to 13.2 at the posttest with a significance of $0.001 < 0.05$. It can be concluded at the end that there is a significant influence on the application of the colors paper media to the long service forehand badminton punch skills in badminton extracurricular activities at Senior High School Islam 3 Blitar.

Keywords: *media colours paper, forehand service*

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan program penting di sekolah. Program tersebut menjadi nilai tambah pada *raport*. Struktur kurikulum menjelaskan pengembangan diri dimaksudkan memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan diri dan mengekspresikan diri sesuai kebutuhan, bakat, dan minat sesuai keadaan sekolah. Program pengembangan diri dibimbing oleh konselor, atau tenaga kependidikan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler (Prajati, 2013:1). Menurut Kristiyandaru (2010:214) sekolah adalah salah satu lembaga yang dapat menciptakan bibit unggul atlet profesional. Pembinaan bibit atlet yang dilakukan pada tingkat satuan pendidikan adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut Irawan dan Supriyantof (2020:32), kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran, bertujuan supaya siswa mendalami serta lebih menghayati yang dipelajari saat kegiatan intrakurikuler. MAN 3 Blitar ialah salah satu sekolah di Kabupaten Blitar yang mempunyai berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler. MAN 3 Blitar menjadikan bulutangkis sebagai program ekstrakurikuler. Bulutangkis ditunjukkan agar siswa bisa memiliki kemampuan bermain bulutangkis ketika berada di sekolah dengan mengikuti perlombaan yaitu Pekan Olahraga dan Seni (Porseni).

Bulutangkis merupakan permainan dengan tidak memantulkan kok dan dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan refleks yang tinggi (Pratomo dkk., 2013:2). Selain itu menurut Seth (2016:20), permainan badminton dicirikan sebagai olahraga berdurasi pendek yang memiliki kekuatan tinggi dengan waktu istirahat yang singkat. Bulutangkis menuntut penglihatan yang tajam, analisis pukulan yang cepat, persiapan kuda-kuda dan bergerak, kontrol raket dan kok dengan generasi kekuatan dan aplikasi sesuai permintaan (Ahmed *et al.*, 2015:1). Kinerja yang sukses di olahraga yang menggunakan raket, seperti bulutangkis, membutuhkan pemain untuk berakselerasi, melambat, mengubah arah, bergerak cepat dan menjaga keseimbangan. Sementara pemain juga harus berulang kali menunjukkan keterampilan kinerja melalui hasil pukulan dasar yang optimal (Duncan *et al.*, 2016:2). Ada beberapa macam teknik dasar dalam bulutangkis, antara lain mulai dari cara memegang raket (grip), *footwork*, *service*, *lob*, *smash*, *dropshot*, *forehand*, *backhand*, dll (Aksan, 2012:52). Kemampuan teknik *service* adalah kemampuan yang penting di permainan bulutangkis. *Service* merupakan hal terpenting dalam permainan bulutangkis, selain untuk mendapatkan angka, *service* juga merupakan kunci dari kemenangan. Servis perlu dikuasai, karena kemampuan *service* adalah teknik

dasar dari bulutangkis (Gazali dan Cendra, 2019:2). Pukulan ini boleh dilakukan dengan *forehand* maupun dengan *backhand* (Poole, 2016:21). *Service forehand* panjang yakni pukulan *service* dalam permainan tunggal dicirikan servis yang tinggi dan jauh ke belakang. Dalam permainan bulutangkis diperlukan pukulan *service* panjang yang mengarah ke tujuan, karena akurasi pada permainan bulutangkis sangat penting untuk meletakkan *shuttlecock* bulutangkis (Poole, 2016:74).

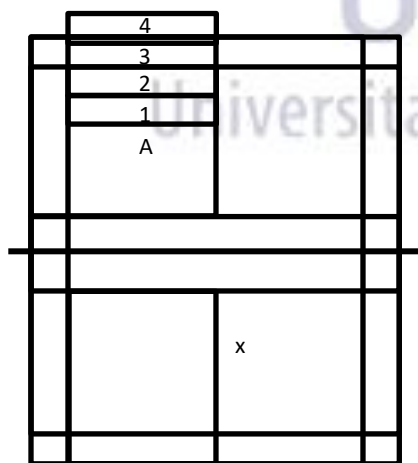
Peserta ekstrakurikuler bulutangkis membutuhkan latihan yang menarik untuk melatih teknik dasar bulutangkis, terutama dalam melakukan teknik *service* panjang *forehand*. Untuk menambah variasi latihan *service* panjang bulutangkis dapat diterapkan melalui penggunaan media *colours paper*. Media adalah bagian sumber belajar yang memuat materi instruksional pada lingkup siswa, yang merangsang siswa untuk belajar (Hamdani, 2011:243). Media ialah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan (Sadiman dkk., 2014:6). Dalam latihan *service* panjang, media yang bisa diaplikasikan yaitu *colours paper* yang dimanfaatkan sebagai sasaran. *Colours paper* akan diletakkan pada titik-titik tertentu yang akan dijadikan sasaran dalam melakukan *service* panjang.

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 10 Mei 2019, di MAN 3 Blitar Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang diadakan di MAN 3 Blitar dibina oleh guru olahraga yaitu Bapak Moh. Samsul Ma'arif, S.Pd. Ekstrakurikuler bulutangkis diadakan pada hari Jumat pada pukul 13.00 – 16.00 di MAN 3 Blitar. Bentuk latihan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler di sini siswa hanya diberikan contoh cara melakukan *service* panjang, belum ada variasi latihan dengan menggunakan media yang dapat meningkatkan keterampilan *service* panjang siswa. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melakukan *service* panjang secara maksimal dalam bermain bulutangkis, karena siswa kurang menguasai keterampilan *service* panjang dengan baik, hal ini sesuai dengan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler. Pukulan *service* pada permainan bulutangkis sangat penting, karena akan berpengaruh pada perolehan angka. Menurut Rizky dkk. (2013:461) pengembangan media pembelajaran yang dilaksanakan pendidik atau pelatih bisa membuat kondisi pengkajian yang inovatif, melalui suasana menyenangkan, serta mendorong siswa untuk mengeksplorasi gerak secara bebas. Melalui penggunaan media *colours paper* atau kertas warna tersebut diharapkan nantinya para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki keterampilan *service* panjang yang lebih baik dalam mengarahkan pukulan pada sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh penggunaan media *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 3 Blitar. Mengetahui besarnya pengaruh penggunaan media *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 3 Blitar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian populasi eksperimen semu melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, yakni tanpa adanya kelompok kontrol, serta tanpa dipilih *random*. Keunggulannya ialah dilakukan *pretest-posttest*, oleh karena hal tersebut bisa diketahui perbedaan dari *treatment* yang telah dilakukan (Maksum, 2018: 116). Populasi yang dipergunakan di penelitian ini yakni semua murid yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dengan jumlah 20 siswa di MAN 3 Blitar. Penelitian ini dilaksanakan 5 kali pertemuan dengan 3 kali *treatment*. Alat ukur dalam penelitian ini yakni berupa tes, berupa tes akhir untuk servis panjang (Poole, 2016: 25). Tes ini digunakan untuk mengukur keterampilan servis panjang *forehand* bulutangkis. Cara penilaiannya garis yang terakhir harus berjarak 5cm di belakang garis belakang lapangan. Ini ditujukan untuk memberi semangat dalam membuat servis panjang *forehand*. Garis-garis berikutnya yang dibuat dalam lapangan sebaiknya berjarak 30 cm satu sama lain. Huruf A tersebut menunjukkan titik di mana umumnya penerima servis akan berdiri. Sedangkan huruf x merupakan posisi orang yang melakukan servis. Angka yang diperoleh tercantum dalam tiap bidang seperti terlihat dalam gambar.



Gambar 1. Lapangan Untuk Tes Servis Panjang Forehand (Poole, 2016: 25)

Skor tertinggi 10 buah *shuttlecock* yakni 31-40, skor sedang yaitu 21-30, sedangkan dibawah 20 merupakan nilai yang kurang baik (Poole, 2016: 25). Teknik analisis data diolah dengan aplikasi SPSS versi 25 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji beda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan penjabaran distribusi data *pretest* dan *posttest*, yaitu *mean*, standar deviasi, varian, nilai paling terendah, serta nilai paling tertinggi siswa MAN 3 Blitar, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest Keterampilan Pukulan Service Panjang Forehand Bulutangkis

Tes	N	Mean	SD	Varian	Min	Mak
Pretest	20	9,25	6,958	48,408	0	24
Posttest	20	13,2	6,971	48,589	1	24

Berdasar pada tabel 1 diketahui bahwa nilai *mean pretest* keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis peserta didik sebelum menggunakan media *colours paper* yaitu 9,25 kemudian nilai *mean posttest* sebesar 13,2. Dapat diartikan bahwa *mean posttest* lebih besar daripada *pretest*. Standar deviasi *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*. Uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2. Data Uji Normalitas

Tes	Sig.	Kesimpulan
Pre-test	0,373	Normal
Post-test	0,365	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikan pada *pretest* sebesar 0,373. Jika nilai signifikan < 0,05, dikatakan data tidak normal. Sedangkan apabila data > 0,05 maka dikatakan normal. Kesimpulan data *pretest* berdistribusi normal. Kemudian nilai signifikan pada *posttest* sebesar 0,365. Jika nilai signifikan < 0,05 dikatakan data tidak normal. Sedangkan data > 0,05 maka dikatakan berdistribusi normal. Kesimpulan data *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Beda Nilai Pretest dan Posttest

Tes	Mean	Beda	T	Sig	Peningkatan
Pretest	9,25	3,95	-3,798	0,001	43%
Posttest	13,2				

Sesudah melaksanakan uji normalitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji parametris karena data berdistribusi normal. Uji t yang digunakan ialah *Paired Sample T Test*. Jika nilai sig < 0,05 artinya terdapat pengaruh signifikan. apabila nilai sig > 0,05 berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut

diketahui bahwa nilai signifikan $0,001 < 0,05$ berarti ada pengaruh yang signifikan. Besarnya pengaruh yang diberikan adalah 43%. Dari hasil pada tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan media *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis di MAN 3 Blitar. Beberapa hal yang menyebabkan adanya pengaruh antara lain: (1) siswa dapat melakukan *service* ke arah sasaran, (2) siswa melakukan *service* panjang *forehand* dengan teknik yang benar, (3) siswa dapat menyesuaikan sasaran yang dituju. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suryani dkk. (2018:15) menyatakan bahwa media sangat bermanfaat untuk membuat pengajaran lebih menarik, sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa, serta memberikan suasana yang menyenangkan, dan tidak membosankan sehingga siswa dapat lebih fokus dalam pembelajaran. Melalui penggunaan media *colours paper* dalam pembelajaran akan membuat proses pembelajaran lebih interaktif, merangsang siswa untuk lebih fokus ke arah sasaran, lebih efektif dan efisien dalam kegiatan pembelajaran. Sehingga akan berdampak positif untuk meningkatkan keterampilan siswa.

PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh setelah hasil analisis data antara lain:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan media *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 3 Blitar.
2. Besarnya pengaruh penggunaan media *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *service* panjang *forehand* bulutangkis pada ekstrakurikuler bulutangkis MAN 3 Blitar adalah 43%.

Saran

Beberapa saran yang diajukan sebagai berikut:

1. Untuk menambah variasi latihan sebaiknya menggunakan media *colours paper*.
2. Bagi guru atau pelatih bulutangkis, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *service* panjang *forehand* bulutangkis saat membina siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S., Khan, S., & Mishra, M. (2015). Service in Badminton a Biomechanical Study. *Indian Streams Research Journal*, 5(2), 1-3.

Duncan, J.M., Chan, K.Y.C., Clarke, D.N., Cox, M., & Smith, M. (2016). The Effect of Badminton-Specific Exercise on Badminton Short-Serve Performance in Competition and Practice Climates. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 1-8.

Gazali, N., & Cendra, R. (2019). Short Badminton Service Construction Test in Universitas Islam Riau Penjaskesrek Students. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 6(1), 1-5.

Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.

Aksan, H. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Irawan, B., & Supriyantof. (2020). Tingkat Kemampuan Servis Pendek Forehand dan Kemampuan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SLB Negeri 1 Kota Bengkulu. *Journal of Dehasen Education Review*, 1(1), 31-37.

Kristiyandaru, A. (2010). Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga yang Tepat dalam Rangka Mewujudnyatakan Pengembangan Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 214-221.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* (edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press.

Poole, J. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Prajati, W. (2013). Hubungan Kemampuan Forehand dan Backhand Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.

Pratomo, A., Sugiharto., & Subiyono, H. (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.

Rizky, L., Rumini., & Setiawan, I. (2013). Pengembangan Pembelajaran Lempar Lembing Menggunakan Media Roket Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Pemalang Tahun Pelajaran 2012/ 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(7), 459-467.

Sadiman, A.S., Rahardjo, R., & Haryono, A. (2014). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Pers.

Seth, B. (2016). Determination Factors of Badminton Game Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20-22.

Suryani, N., Achmad, S., & Aditin, P. (2018). *Media Pembelajaran Inovatif dan Pengembangannya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

