

PENGARUH GAYA CAKUPAN TERHADAP PUKULAN LOB FOREHAND PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 2 KALASAN

THE INFLUENCE OF INCLUSION STYLE ON FOREHAND LOB STROKE OF BADMINTON EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL OF 2 KALASAN

Oleh: Zakia El Hawa (14601241002), PJKR, FIK, UNY
elhawazakia@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian merupakan penelitian *pre-eksperimental design*. Metode yang digunakan adalah *onegroup pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 46 anak. Sampel pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Clear Test*. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Kata Kunci : gaya cakupan, ekstrakurikuler, bulutangkis

Abstract

The objective of this study is to determine the influence of inclusion style on forehand lob stroke of badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan. This present research is pre-experimental design. The method used in this research is one group pretest-posttest design. The populations of this study are badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan which amounted to 46 students. The sample of this study is 20 students of badminton extracurricular in state junior high school of 2 Kalasan. The technique of sampling in this study is random sampling. The instrument used is Clear Test. The analytical technique used t-test analysis. The result of this study indicates that there is significant influence of inclusion style to the lob forehand stroke of badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan. The Mean Difference and Mean pretest show figure of 14,35 and 50,25. It indicates that the implementation of inclusion style in badminton extracurricular participants in state junior high school of 2 Kalasan are able to perform better change for about 28.56% in increasing forehand lob stroke ability compare to before being treated.

Keywords: inclusion style, extracurricular, badminton

PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini memegang peranan yang penting dalam pengembangan potensi, bakat, dan minat yang dimiliki peserta didik. Pendidikan formal terbagi menjadi tiga, yaitu kegiatan intrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler, dan kegiatan kokurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran. Ekstrakurikuler diadakan bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik .

Salah satu tugas guru selain mengajar adalah melatih ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang diadakan di SMP Negeri 2 Kalasan salah satunya adalah ekstrakurikuler bulutangkis. Melatih merupakan bagian dari proses pada pelaksanaan ekstrakurikuler yang harus diperhatikan metode yang akan digunakan, sehingga didapatkan situasi yang kondusif, efektif, dan efisien.

Kemampuan peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis bersifat heterogen atau berbeda-beda. Namun metode yang digunakan untuk melatih yang biasa dilakukan seringkali tidak dapat menjangkau dan melayani seluruh kemampuan peserta didik yang heterogen ini. Perbedaan kemampuan peserta didik ini seharusnya tidak dapat dijadikan alasan untuk tidak melayani semua tingkat kemampuan peserta didik.

Salah satu metode dalam melatih ekstrakurikuler yang dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik adalah gaya cakupan atau inklusi. Gaya cakupan adalah cara yang digunakan dengan memberikan materi yang sama kepada semua peserta didik tetapi mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Gaya cakupan dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti dalam ekstrakurikuler bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari serta akrab dengan masyarakat dari berbagai kalangan. Sehingga tidak jarang sekolah-sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Namun sangat disayangkan, dalam memberikan materi pada ekstrakurikuler bulutangkis cara yang digunakan tidak dapat menjangkau seluruh kemampuan peserta didik, karena terlalu sering menggunakan gaya komando. Tentu saja hal ini berakibat pada peserta didik yang tidak dapat mengoptimalkan kemampuan terbaiknya dalam permainan bulutangkis.

Berkaitan dengan metode melatih sebagai salah satu penunjang dalam tercapainya tujuan ekstrakurikuler bulutangkis, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang pengaruh gaya mengajar

inklusi terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Secara spesifik kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaannya di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri, ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya (Wibowo & Andriyani, 2015: 2).

Menurut Suryobroto (2017: 36), gaya mengajar cakupan adalah gaya mengajar yang dapat mengatasi perbedaan individu. Selain itu gaya mengajar ini melatih peserta didik untuk mandiri karena peserta didik memilih sendiri level kesulitan materi yang akan diberikan sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu (Muhajir, 2007: 21).

Pukulan lob adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan lob yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan (Purnama, 2010: 20).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Penelitian ini dimulai dengan tes awal (*Pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), dan ditutup dengan tes akhir (*posttest*)

$O_1 X O_2$

Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2013: 111)

Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

Tempat dan Waktu Penelitian

Kegiatan pengambilan data dilakukan di lapangan bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian dilakukan

dilakukan dalam tiga tahap yaitu, *pretest* kemudian dilanjutkan dengan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan dan lalu terakhir adalah *posttest*. Pengambilan data ini dilakukan dari bulan Januari 2018 hingga bulan Februari 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 46 anak. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan metode *random sampling* dari peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan dan diambil sejumlah 20 peserta didik.

Prosedur

Teknik pengumpulan data dari penelitian terdiri dari tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat *treatment*. Tes awal dilakukan dengan *Clear Test* pelaksanaannya sebanyak 20 kali pukulan. Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 *inci*, maka diberi nilai 4. Kemudian bila *shuttlecock* jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh

pada bagian yang bernilai. Hasil tes dicatat dengan jumlah nilai yang diperoleh dari pukulan lob *forehand* yang dilakukan *testee* selama 20 kali percobaan. Kemudian diberikan perlakuan latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 1,5 bulan. Setelah itu dilaksanakannya tes akhir dengan pelaksanaannya sebanyak 20 kali pukulan. Hanya *shuttlecock* yang jatuh pada garis servis ganda sampai tunggal dan dinyatakan masuk maka diberi nilai 5. Lalu bila *shuttlecock* jatuh di depan garis servis ganda hingga batas yg memiliki ukuran 2 *inci*, maka diberi nilai 4. Kemudian bila *shuttlecock* jatuh di depan petak yang memiliki nilai 4 hingga batas yang memiliki ukuran 3 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 2. Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian luar garis belakang hingga batas yang memiliki ukuran 2 *feet 6 inchi*, maka diberi nilai 3 karena dianggap jatuh pada bagian yang bernilai. Hasil tes dicatat dengan jumlah nilai yang diperoleh dari pukulan lob *forehand* yang dilakukan *testee* selama 20 kali percobaan.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2

Kalasan adalah *clear test*. Sedangkan untuk perlakuan menggunakan latihan dengan gaya cakupan.

Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *clear test*. *Clear test* ini dengan kriteria ranking *tournament* setengah kompetisi diperoleh validitas 0,60 dan reliabilitasnya sebesar 0,96 dengan *ood-oven method*

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi data sehingga penelitian ini menggunakan uji t. Arikunto (2013: 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-tadapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk bisa melakukan uji normalitas data diuji menggunakan *Lilliefors* dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - X}{s}$$

Keterangan:

Z_i : Simpangan baku untuk kurva normal standar

X: Rata-rata kelompok

S: Simpangan baku

X_i : Data ke- i suatu kelompok data

Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji

F. Rumus pengujian homogenitas

(Sudaryono dan Saefullah, 2012:211):

$$F = \frac{Var. tertinggi}{Var. terendah}$$

Menurut Arikunto (2006:307), untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *pretest-posttest one group design*, maka menggunakan rumus *t-test*:

$$t = \frac{I M D I}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antara *pretest* dan *posttest*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek Df atau db adalah N-1

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian ini dimulai pada Kamis, 11 Januari 2018 kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan *posttest* pada Sabtu, 17 Februari 2018 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan lobforehand Pretest

Statistik	Skor
Mean	50,2500
Median	51,5000
Mode	37,00
Std. Deviation	19,50135
Range	67,00
Minimum	16,00
Maximum	83,00

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Forehand Posttest

Statistik	Skor
Mean	64,6000
Median	67,5000
Mode	61,00 ^a
Std. Deviation	15,58474
Range	53,00
Minimum	34,00
Maximum	87,00

Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Pre test	0,061	Normal
2	Post test	0,200	Normal

Dari tabel di atas, harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	NilaiSig	Kesimpulan
Kemampuan Pukulan Clear	0,148	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Maka selanjutnya dapat dilakukan uji-t

Tabel 5. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T-hitung	T-tabel	Sig.(2-tailed)	Mean difference
Pukulan lob	5,284	2,09	0,000	14,35

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwat hitung sebesar $5,284 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 28,56% penerapan gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Pembahasan

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,284 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan

pengaruh gaya cakupan pada pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 14,35 dan rerata *pretest* sebesar 50,25, hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan pelaksanaan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa penerapan gaya cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* yang dimiliki oleh peserta didik. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode yang dipilih dalam penelitian ini mampu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk meningkatkan keterampilan yang dimilikinya secara maksimal. Proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara garis besar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan dasar peserta didik pada suatu cabang olahraga tertentu. Melalui gaya cakupan yang diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis bulutangkis ini dapat memberikan

peningkatan yang signifikan pada kemampuan peserta didik. Perhatian yang diberikan dalam proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dianggap kurang selama ini, tetapi melalui gaya cakupan ini akan mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan peserta didik.

Peningkatan keterampilan bermain pada peserta didik selama ini tidak dapat dilakukan secara menyeluruh tetapi dilakukan pada siswa yang memiliki minat dan bakat pada cabang olahraga yang diberikan. Akan tetapi, melalui latihan dengan gaya cakupan ini, secara menyeluruh peserta didik dapat meningkatkan keterampilannya secara merata. Pemberian materi dan beban latihan yang menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik peserta didik tersebut mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilannya. Hal ini dikarenakan, peserta didik akan belajar sesuai dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing sehingga semua peserta didik memiliki peningkatan secara merata.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan gaya

cakupan pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 2 Kalasan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 28,56% untuk meningkatkan kemampuan pukulan lob *forehand* dibandingkan sebelum diberikan pelajaran.

Implikasi

Dengan diketahuinya ada pengaruh yang signifikan sebesar 28,56%, gaya cakupan terhadap pukulan lob *forehand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 2 Kalasan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku bulutangkis, yaitu guru atau pelatih dan peserta didik

Bagi guru atau pelatih, sebagai sarana evaluasi melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang telah dilakukan. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk peserta didik agar mau meningkatkan keaktifan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan, bagi guru, diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi peserta didik agar dapat meningkatkan keterampilan peserta didik.

Bagi sekolah, diharapkan mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan, R & Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Pejaskes*. Jakarta : Depdiknas.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sudaryono & Saefullah, A. (2012). *Statistik Deskriptif-Langkah Mudah Analisis Data*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, A. S. (2017). *Strategi dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, Y. A & Andriyani, F. D (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.