



## Metode Pembelajaran Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Permainan Bulutangkis

**Sudiadharma<sup>1</sup>, Abdul Rahman<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Makassar

Email: sudiadharma@unm.ac.id

**Abstrak.** Penelitian eksperimental ini bertujuan untuk membedakan dua metode pembelajaran terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, terdiri dari metode pembelajaran komando, dan metode pembelajaran bermain. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FIK UNM Makassar, tahun 2020/21. Metode eksperimen menggunakan two groups pre-test-post-test design. Sampel terdiri dari 20 mahasiswa putra FIK UNM Makassar dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 10 mahasiswa putra FIK UNM Makassar. Teknik analisis data adalah teknik analisis Uji-t berpasangan dan tidak berpasangan pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Ada peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis dengan metode pembelajaran komando. Dimana nilai  $t$  hitung =  $3,87 > t$  tabel  $2,26$ . (2). Ada peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis dengan metode pembelajaran bermain. Dimana nilai  $t$  hitung =  $2,30 > t$  tabel  $2,26$ . (3). Ada perbedaan antara metode pembelajaran komando dan metode pembelajaran bermain terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis. Dimana nilai  $t$  hitung =  $3,09 > t$  tabel  $2,26$ .

**Kata kunci:** Metode Pembelajaran, Keterampilan, Pukulan Lob.

### PENDAHULUAN

Pukulan lob adalah pukulan dalam permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan. Dalam bulutangkis terdapat dua jenis pukulan lob/overhead clear (Pukulan yang dilakukan di atas kepala).

Teknik pukulan lob ini memiliki banyak persamaan dengan teknik smes dan dropshot, oleh karena itu pusatkan perhatian untuk menguasai pukulan overhead lob ini. Pukulan overhead lob dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* dari atas kepala, posisinya dari belakang diarahkan keatas menuju bagian belakang lapangan lawannya.

Bulutangkis sudah menjadi satu olahraga yang merakyat. Keberadaan Indonesia di kancah dunia internasional juga diakui sebagai satu negara terkuat untuk olahraga bulutangkis. Menarik untuk mengulas seputar dunia bulutangkis

karena banyak dari variasi pukulan dan sarana prasarannya yang modern. Kali ini akan membahas mengenai pukulan lob dalam permainan bulutangkis. Seperti yang kita ketahui pukulan lob memiliki ciri khas kuat dan melambung tinggi. Tetapi mungkin Anda masih belum begitu mengerti mengenai jenis dari pukulan lob dan bagaimana melakukannya dengan benar. Nah, untuk lebih jelasnya tentang pukulan lob ini berikut ini beberapa jenis dan cara melakukannya.

Salah satu yang mempengaruhi proses pembelajaran pukulan lob adalah dengan menggunakan metode yang tepat. Dari bermacam-macam metode belum di ketahui secara pasti metode mana yang paling efisien untuk meningkatkan keterampilan pukulan lob.

Upaya mengetahui metode mana yang baik dan efektif tersebut akan dilakukan penelitian dengan metode komando dan metode bermain. Kedua metode tersebut bertujuan meningkatkan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, sehingga dengan metode tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis

Metode pembelajaran komando merupakan penerapan proses yang didominasi oleh dosen, dimulai dengan penjelasan tentang teknik atau dasar keterampilan teknik, dan kemudian mahasiswa mencontoh dan melakukannya berulang kali dengan mengikuti "aba-aba" dari dosen dan koreksian dilakukan oleh dosen. Sedangkan metode bermain, merupakan penerapan proses, dimana mahasiswa melakukan aktifitas sesuai dengan contoh yang diberikan sambil bermain. Pada proses ini, mahasiswa melakukan sesuai dengan kreatifitasnya masing-masing dan saling bersaing. Cara melakukan teknik pukulan lob sebagai berikut :

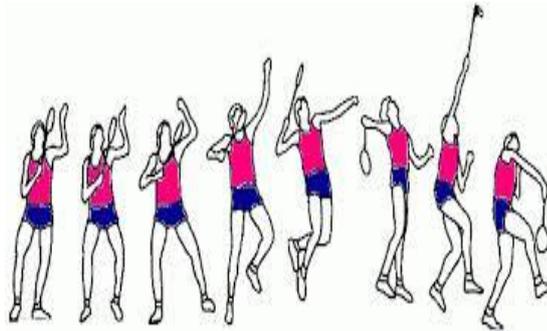
1. Peganglah raket dengan menggunakan pegangan *forehand* dan posisinya di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping/ vertikal dengan arah net dan posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri.
3. Pada saat memukul *shuttlecock* harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
4. Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang *shuttlecock*.
5. *Shuttlecock* dipukul seperti gerakan melempar.
6. Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus dan posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
7. Lecutkan pergelangan (raket) saat bola mengenai raket.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan lob permainan bulutangkis, sebagai berikut :

1. Pergunakan pegangan *forehand*, pegang raket dan posisinya di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul *shuttlecock*, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
3. Posisi badan harus diupayakan selalu bera di belakang bola.

4. *Shuttlecock* dipukul seperti gerakan melempar.
5. Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah *shuttlecock*, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
6. Lecutkan pergelangan (raket) saat kena *shuttlecock*.

Untuk jelasnya teknik pukulan lob permainan bulutangkis dapat dilihat pada gambar 1, dibawah ini sebagai berikut :



**Gambar 1. Pukulan Lob**

Sumber : James Poole (2006 : 69)

### **Metode Pembelajaran**

Pembelajaran sekarang ini lebih berorientasi bagaimana seorang dosen menciptakan lingkungan belajar yang baik, seperti penataan lingkungan, menyediakan alat dan sumber pembelajaran dan hal-hal lain yang memungkinkan mahasiswa merasa senang, sehingga dapat berkembang secara optimal sesuai dengan bakat, minat dan potensi yang dimiliki. Menurut M.Sobry Sutikno (214:12), menyatakan, "Pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan pendidik (dosen) agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik (mahasiswa)". Ini dapat dijelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara mahasiswa (peserta didik) dengan dosen (pendidik) dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

### **Metode Komando**

Metode pembelajaran komando dapat berupa metode, model atau gaya dalam proses pembelajaran. Mosston (2008 : 76), mendefinisikan karakteristik dari gaya komando adalah Presisi kinerja reproduksi respon diprediksi atau kinerja aba-aba. Dalam anatomi gaya perintah peran guru adalah untuk membuat semua keputusan, dan peran belajar adalah mengikuti keputusan ini pada aba-aba.

Sejalan dengan pendapat di atas, Ega Trisna Rahayu (2013 : 106), menjelaskan bahwa : Semua keputusan dikontrol oleh guru, siswa melakukan apa yang diperintahkan guru. satu aba-aba, satu respons siswa. Achmad Paturusi (2012 : 123), menggunakan kata gaya dalam proses pembelajaran, sehingga dikemukakan bahwa gaya komando adalah pendekatan pembelajaran yang paling bergantung pada guru.

## Metode Bermain

Metode pembelajaran bermain menurut Martini Yamin (2013 : 157), bahwa : Metode pembelajaran bermain adalah metode yang melibatkan interaksi antara siswa tentang suatu topik atau situasi. Interaksi juga akan melibatkan, seperti interaksi dengan materi, metode, sarana dan prasarana, media pembelajaran, lingkungan sosial dsb.

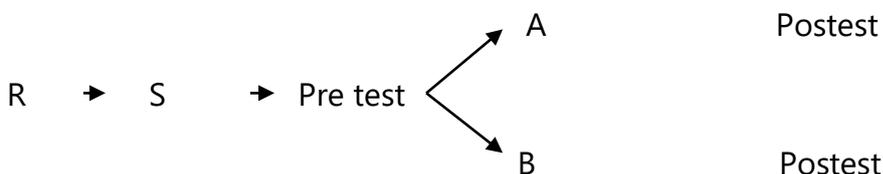
Faktor-faktor tersebut selalu berhubungan dan saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Sehingga dalam proses pembelajaran tercipta suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Serta untuk menciptakan suasana belajar menjadi semangat.

Metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, diiringi oleh perasaan senang dan merentangkan kesadaran berbuat lain dari kehidupan yang biasanya. Ega Trisna Rahayu (2013 : 115-116), menambahkan bahwa : tugas gerak dirancang untuk memungkinkan siswa bergerak secara bebas seperti yang mereka inginkan, dalam batas keamanan yang selalu terjaga dan menghasilkan sikap percaya diri yang lebih besar. Menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan yang mengolah berbagai ranah psikologis, kognitif, afektif, maupun psikomotor untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah “two groups pre-test-post-test design”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian, sebagai berikut:



**Gambar 2 : Desain Penelitian (Sugiyono, 2013: 32)**

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji hipotesis statistik digunakan teknik analisis Uji-t berpasangan dan tidak berpasangan pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . (Hasan; 2012 : 351)

2. Untuk uji normalitas data yang diperoleh dari hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok digunakan uji *Lilliefors*. (Sujana 2005 : 446).
3. Untuk Uji homogenitas menggunakan uji perbandingan varians. (Hasan; 2012 : 290)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Pembelajaran Komando.

**Tabel 1. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Metode Komando**

Kelp	T-Tes	
	Thit	Ttab
Tes Akhir	3.87	2,26
Tes Awal		

Dari hasil Uji-T dapat dilihat bahwa  $t_{hit}$  3,87 dan  $t_{tab}$  2.26 . Oleh karena  $t_{hit}$  3,87 >  $t_{tab}$  2,26, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_0$ ) yang berbunyi "ada pengaruh metode pembelajaran komando terhadap hasil belajar keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, diterima. Artinya metode pembelajaran komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis. Dari data *pretest* memiliki rerata 5.9, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 9.1.

### Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Pembelajaran Bermain

**Tabel 2. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Pembelajaran Bermain**

Kelp	T-Tes	
	Thit	Ttab
Tes Akhir	2.30	2,26
Tes Awal		

Dari hasil Uji-T dapat dilihat bahwa  $t_{hit}$  2.30 dan  $t_{tab}$  2.26. Oleh karena  $t_{hit}$  2.30 >  $t_{tab}$  2.26, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_0$ ) yang berbunyi "ada pengaruh metode pembelajaran bermain terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, diterima. Artinya metode pembelajaran bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis. Dari data *pretest* memiliki rerata 5.9, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 7.9.

## Perbandingan *Posttest* Kelompok Metode Pembelajaran Komando dan Bermain

**Tabel 3. Uji-t Hasil *Post-Test* Kelompok Metode Pembelajaran Komando dan Metode Pembelajaran Bermain**

Kelp	T-Tes	
	Thit	Tab
Tes Akhir	3,09	2,26
Tes Akhir		

Dari tabel 3 hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 3,09 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2.26. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel} = 2.26$ , berarti ada perbedaan antara *posttest* kelompok A dengan *posttest* kelompok B. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok metode pembelajaran komando lebih baik daripada kelompok metode pembelajaran bermain, dan rata-rata *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 1.2. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada perbedaan antara metode pembelajaran komando dan metode pembelajaran bermain terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, diterima.

### **Metode Pembelajaran Komando Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Permainan Bulutangkis**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis sesudah belajar pukulan lob permainan bulutangkis dengan metode pembelajaran komando. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 3.87 > t_{tabel} 2.26$ , Adanya peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis karena metode pembelajaran komando, Oleh karena proses belajar dengan metode pembelajaran komando memiliki keunggulan. Metode pembelajaran komando merupakan proses kegiatan belajar bergantung pada inisiatif dosen, dimana dosen menyiapkan semua aspek pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran, materi yang diberikan dosen langsung tertuju pada proses pukulan lob permainan bulutangkis dapat merespon langsung petunjuk yang diberikan. Kemajuan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis terpantau oleh dosen, sehingga dosen akan mengetahui sampai dimana keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis yang dicapai oleh mahasiswa FIK UNM Makassar. Apabila terjadi kesalahan dalam proses belajar, maka dosen langsung memberikan koreksian agar kesalahan itu dapat diminimalkan.

### **Metode Pembelajaran Bermain Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Permainan Bulutangkis**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis sesudah belajar pukulan lob permainan bulutangkis

dengan metode pembelajaran bermain. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 2.30 > t_{tabel} 2.26$ . Adanya peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis karena metode pembelajaran bermain, oleh karena metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan dan diiringi oleh perasaan senang. Dimana proses metode pembelajaran bermain, mahasiswa mengembangkan sendiri keterampilan gerakannya, menyempurnakan gerakannya dan penampilannya melalui kemampuan atau kemahirannya sendiri. Walaupun demikian tetap masih dalam koridor melakukan pukulan lob permainan bulutangkis. Dalam hal ini, metode pembelajaran bermain dapat meningkatkan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis, disebabkan adanya persaingan diantara mereka dalam bentuk game. Sehingga memungkinkan mereka akan melakukan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis semampunya agar lebih leluasa melakukan pukulan lob permainan bulutangkis.

### **Perbandingan Metode Pembelajaran Komando dan Bermain Terhadap Keterampilan Pukulan Lob Permainan Bulutangkis.**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode pembelajaran komando lebih efektif terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis daripada metode pembelajaran bermain. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 3,09 > t_{tabel} 2.25$ .

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hasilnya adalah  $H_0$  ditolak, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis secara nyata antara kelompok dengan menggunakan metode pembelajaran komando dengan kelompok menggunakan metode pembelajaran bermain.

Metode pembelajaran komando merupakan proses kegiatan pembelajaran bergantung pada inisiatif dosen, dimana dosen menyiapkan semua aspek pengajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran, materi yang diberikan dosen langsung tertuju pada proses pembelajaran sehingga mahasiswa dapat merespon langsung petunjuk yang diberikan. Peningkatan keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis terpantau oleh dosen, sehingga dosen akan mengetahui sampai dimana keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis yang dicapai oleh mahasiswa. Apabila terjadi kesalahan pembelajaran, maka dosen langsung memberikan koreksian agar kesalahan itu dapat diminimalkan.

Sedangkan metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan dan diiringi oleh perasaan senang. Dimana dengan metode pembelajaran bermain, mahasiswa mengembangkan sendiri keterampilan gerakannya, menyempurnakan gerakannya dan penampilannya melalui kemampuan atau kemahirannya sendiri. Dalam pembelajaran, metode pembelajaran bermain



mengakibatkan mahasiswa kurang bersungguh-sungguh cenderung asal bermain tanpa menghiraukan petunjuk yang diberikan oleh dosen dan tidak dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dijelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh metode pembelajaran komando terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis.
2. Ada pengaruh metode pembelajaran bermain terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis. Metode pembelajaran komando lebih efektif terhadap keterampilan pukulan lob permainan bulutangkis daripada metode pembelajaran bermain.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Pada kesempatan ini pula, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr.Ir.H.Husain Syam, M.TP.IPU.ASEAN Eng Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Bapak Prof.Dr.Ir.H.Bakhrani A.Rauf.M.T. Ketua Lembaga LP2M UNM Makassar.
3. Bapak Prof.Dr.Usman Mulbar,M.Pd Sekretaris Ketua Lembaga LP2M UNM Makassar.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan izin penelitian di FIK UNM makassar

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto.S. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Hasan. M.Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2*. Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2012.
- Mosston. Muska, *Teaching Physical Education. (First Online Edition)*.New York Macmilian. 2008.
- Paturusi, Achmad. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta, 2012.
- Poole James. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Penerbit Pioner Jaya, 2006.
- Rahayu. Ega Trisna. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta. 2013.
- Sudjana. *Metoda Statistika* . Bandung : Penerbit: Tarsito, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta. 2013
- Sugiyanto, Herwangsyah. *Belajar Motorik Gerak*. Surakarta : PORKES FKIP UTP. 1998.



**SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2021**  
*"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"*  
**ISBN: 978-623-387-014-6**

Sutikno, M. Sobry. *Metode dan Model-Model Pembelajaran. Menjadikan Prose Pembelajaran Lebih Variatif, Aktif, Inovatif, Efektif dan Menyenangkan*. Lombok : Holistica, 2014.

Yamin. Martini. *Strategi & Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta : Referensi GP Prees Group. 2013.