

TEKNIK LATIHAN *SKIPPING* UNTUK MENINGKATKAN LONCATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS

Suko Pambudi

UPTD SMP Negeri 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri

sukopambudi63@gmail.com

Abstrak

Salah satu materi dalam mata pelajaran Penjaskes, yaitu bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan olah raga dengan menggunakan raket dan kok, serta net dan dimainkan 2 orang/4 orang yang di antaranya saling berlawanan. Penelitian ini mengambil materi bulu tangkis tersebut yang memang masih banyak kendala, terutama pada kelas IX di UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Kendala terdapat pada lompatan smash yang rata-rata siswa mempunyai lompatan kurang tinggi. Teknik untuk mengatasi kendala tersebut menggunakan *skipping* yang akan diberikaan kepada siswa sebanyak 3 tahap (prasiklus, siklus 1, dan siklus 2). Berdasarkan hal tersebut, artikel ini merupakan pemadatan dari penelitian sejenis PTK. Penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Taggart yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robbin Mc Taggart. Penelitian ini bertujuan menjelaskan teknik latihan *skipping* untuk meningkatkan loncatan smash dalam permainan bulu tangkis. Berdasarkan hipotesis data penelitian terlihat bahwa pada tahap prasiklus terdapat 39% (7) siswa putra yang tuntas dan 40% (8) siswa putri yang tuntas. Kemudian pada tahap selanjutnya siklus I terdapat 50% (9) siswa putra yang tuntas dan 55 (11) siswa putri yang tuntas. Kemudian pada tahap siklus 2 terdapat 78% (14) siswa putra yang tuntas dan 75% (15) siswa putri yang tuntas. Berdasarkan data tersebut maka keberhasilan penelitian terjadi pada siklus 2.

Kata Kunci: *Skipping, Smash, Bulu Tangkis.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan dan selanjutnya disebut Penjaskes merupakan salah satu mata pelajaran digemari siswa, karena dianggap sebagai sarana bermain. Mata pelajaran Penjaskes memiliki panduan tersendiri yang harus diajarkan, dimengerti, dan dipahami oleh siswa. Setiap siswa harus

mengikuti perintah guru di dalam proses pembelajaran.

Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi mata pelajaran lain, karena selain diajarkan secara teoretis, siswa-siswa juga diajarkan praktik yang berupa aktivitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik siswa. Guru pendidikan jasmani

sebagai pihak yang memiliki peran besar dalam kesegaran jasmani siswa, harus dapat menciptakan, mendorong dan mengelola situasi pembelajaran dengan kemampuan yang dimilikinya agar pembelajaran dapat terlaksana sesuai tujuan yang diharapkan.

Salah satu materi dalam Penjaskes, yaitu olah raga Bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Di Indonesia dewasa ini perkembangannya semakin maju, terbukti dengan semakin banyaknya klub bulu tangkis yang ikut kejuaraan yang diselenggarakan baik di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Permainan Bulu tangkis yang diajarkan pada tingkat SMP lebih mengarah pada pendalaman teknik.

Bulu tangkis di Indonesia dewasa ini perkembangannya semakin maju, terbukti dengan semakin banyaknya klub bulutangkis yang ikut kejuaraan yang diselenggarakan baik di tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Tujuan semula bermain bulutangkis adalah untuk rekreasi dan mencari keringat. Akan tetapi tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mencari keringat melainkan untuk meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara (Tohar, 1992:31).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua

orang yang saling berlawanan (tunggal) atau empat orang yang saling berlawanan (ganda). Permainan bulutangkis dimainkan di atas sebidang lapangan permainan, untuk ukuran lapangan bulu tangkis untuk permainan tunggal panjangnya 13,40 meter dan lebar 5,18 meter.

Perlengkapan dalam olah raga bulu tangkis ada dua yaitu raket dan kok (*shuttercock*). Kok dibuat dari bahan bulu angsa yang dibalut dengan lapisan kulit yang tipis. Harus memiliki 16 bulu yang tertancap antara 62-70 mm, yang diukur dari ujung hingga bagian atas bola. Bulu-bulu harus diikat dengan benang atau bahan lain dengan kuat. Berat bola antara 4,74-5,50 gram.

Raket terbuat dari bahan yang keras tetapi tidak kaku, misalnya besi atau fiber. Bagian raket terdiri atas lima bagian, yaitu pegangan, area yang dipasang senar, kepala, batang, dan leher raket. Panjang raket tidak boleh lebih dari 68 cm dan lebar 23 cm. permukaan yang dipasang senar panjangnya tidak lebih dari 28 dan lebarnya 22 cm (Tugimin dan Joko Supriyanto: 110).

Materi olah raga Bulu tangkis merupakan materi pokok yang diajarkan di kelas IX UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Namun, olah raga Bulu tangkis ini mengalami kendala saat proses pembelajaran praktik berlangsung.

Kendala tersebut, yaitu siswa kurang begitu tertarik dengan olah raga ini. Selain itu kemampuan siswa dalam teknik-teknik bulu tangkis juga masih sangat kurang. Peneliti menduga hal ini disebabkan siswa jarang melakukan olah raga Bulu tangkis.

Sebelum menentukan strategi atau teknik untuk mengatasi kendala, peneliti membuat rancangan (tahap rasiklus) untuk mengetahui kemampuan siswa dalam olah raga bulu tangkis. Proses dilakukan dengan mengajarkan teknik smash bulu tangkis kepada siswa. Hasil yang didapat mayoritas siswa belum dapat melakukan smash dengan baik. Sebagai contoh siswa belum terlalu tinggi dalam melompat untuk melakukan smash. Hasil yang didapat adalah rata-rata tinggi lompatan 2 meter untuk putra dan 1,7 mter untuk putri.

Guna memperkuat hipotesis tersebut peneliti menyajikan data pada tahun pelajaran sebelumnya. Data hasil lompatan siswa kelas IX pada tahun pelajaran sebelumnya adalah rata-rata tinggi lompatan 2,2 meter untuk putra dan 1,9 meter untuk putri. Berdasarkan perbandingan tersebut dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam lompatan smash masih kurang optimal.

Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menerapkan metode pembelajaran

yang dipadukan dengan media yang tepat. Salah satu media pembelajaran yang dapat dipakai adalah teknik latihan *skipping*. Latihan *skipping* akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan.

Menurut Usman (2011:50) *Skipping* atau loncat tali merupakan sebuah latihan untuk membina daya tahan, kelincahan, kelenturan pergelangan tangan, menguatkan jari-jari serta kaki. Cara latihannya sangat beragam, misalnya: tali diputar-putar, melakukan lari di tempat, loncat-loncat kedua kaki, loncat satu kaki berganti-ganti. Setelah trampil, dapat meningkatkan gerakan, yaitu dengan satu kali loncatan, bisa memutar tali sampai 2 atau 3 kali. Lebih lama berlatih loncat tali, hasilnya akan lebih baik, sebab kondisi tubuh akan selalu segar, walaupun telah bermain bulu tangkis beberapa set.

Selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini juga sangat sederhana dan bisa dilakukan di mana saja. Lompat tali/*skipping* bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina. Dengan berlatih lompat tali, juga sekaligus melatih otot betis, paha, abdominal,

punggung, dada dan bahu (Femina, 2011:1).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan menjelaskan Teknik Latihan *Skipping* untuk Meningkatkan Loncatan Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Kelas IX F UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri di Semester Genap Tahun Pelajaran 2015/2016.

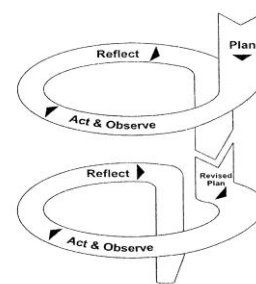
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan umpan balik bagi peneliti yang sekaligus guru untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lompatan smash bulu tangkis dan juga mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Maret semester genap tahun pelajaran 2015/2016. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX F UPTD SMPN 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 38. Sebagai objek dalam penelitian ini adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada pembelajaran smash bulu tangkis.

Penelitian ini menggunakan model spiral dari Kemmis dan Taggart yang dikembangkan oleh Stephen

Kemmis dan Robbin Mc Taggart. Tujuan menggunakan desain penelitian model ini adalah apabila dalam pelaksanaan tindakan ditemukan adanya kekurangan, maka perencanaan dan pelaksanaan tindakan perbaikan masih dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai target yang diinginkan tercapai.



Prosedur penelitian meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan ini akan dilaksanakan dalam satu prasiklus dan dua siklus. Setiap siklus memuat tindakan yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Penentuan skor berdasarkan rumus sebagai berikut.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \times 100\%$$

PEMBAHASAN

Penelitian dimulai dari prasiklus, di mana dalam kegiatan tersebut peneliti melakukan tes gerakan lompatan smash. Nilai hasil tes siswa prasiklus adalah nilai yang didapat dari tes keterampilan melakukan gerakan lompatan smash di

tahap prasiklus. Nilai hasil tes untuk putra dan putri dibedakan karena indikator ketuntasan juga berbeda. Berikut adalah nilai hasil posttest siswa di tahap prasiklus.

Nilai hasil tes prasiklus (Putra)

No	Nama	Rata-rata
1	Achmad Alfinda Fadly	1,9
2	Ammardito Syafaat S	2,2
3	Andi Dwi Cahyono	1,9
4	Awang Bayu D	2,2
5	Dhimas Suprobo	1,8
6	Eko Prasetyo Udy Nugroho	1,8
7	Erga Nabel Affandy	2,2
8	Fajar Aris Saputro	2,2
9	Ibnu Yuliantoro	1,8
10	Kukuh Fajar Ribawanto	1,8
11	Moh. Niko Miftahul Iksan	1,9
12	Mohammad Dzaki Azhari	2,2
13	Rizal Fahmi	1,8
14	Rohedi Khusna Wijayanti	2,2
15	Theo Agil Bagus Kumara	1,8
16	Yazeed Qholili Arifin	1,7
17	Zaenal Abidin	2,2
18	M.H. Farhan Fahrurrozy	1,9
	Rata-rata	2
	Persentase Ketuntasan	39%

Nilai hasil tes prasiklus (Putri)

No	Nama	Rata-rata
1	Aderisya Maya Berlyana	1,9
2	Agnis Mila Listanti	1,7
3	Alvia Arum Wandari	1,9
4	Ayu Ismawati	1,5
5	Bella Eka Tyana	1,9
6	Devi Clishe Wulansari	1,9
7	Dyah Fatma A	1,5
8	Eusebeia Thea Thania	1,6

9	Firda Karisma	1,5
10	Hana Wijayanti	1,9
11	Indun Zaenab	1,5
12	Laa Tania Aura Salsabiila	1,9
13	Marta Widi Cahyani	1,5
14	Merisa Zuliana Wati	1,4
15	Nisa Rohmatul Hidayah	1,9
16	Rafika Oktavia	1,5
17	Retno Triningtyas	1,5
18	Riska Adetiya	1,9
19	Rizky Mila Anggita	1,5
20	Rosita Nove Nanung R	1,5
	Rata-rata	1,7
	Persentase Ketuntasan	40%

Indikator keberhasilan pada penelitian ini diambil dari rata-rata hasil tes pada tahun pelajaran sebelumnya, yaitu 75% siswa tuntas dengan tinggi lompatan rata-rata 2,2 meter untuk putra dan 1,9 meter untuk putri. Berdasarkan data pada tabel 6 (hasil tes putra), maka terlihat persentase ketuntasan sebesar 39% (7) siswa. Sedangkan untuk siswa putri pada tabel 7 terlihat persentase ketuntasan sebesar 40% (8) siswa. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lompatan siswa masih kurang, maka perlu dilakukan penelitian tindak selanjutnya.

Siklus 1

Pada siklus 1 peneliti mencontohkan gerakan smash bulu tangkis, dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

- a. Kontak point harus tinggi serta harus di depan dari tubuh atau

- badan pemain, bukan ada dibelakangnya pemain.
- b. Ketika memukul kok, pergelangan tangan harus tepat dan cepat mengarah kebawah atau ke arah dalam. Saat kepala raket mengenai kok, posisinya harus tegak lurus terhadap kok.
 - c. Ketika memukul kok, percepatan gerakan dari pergelangan tangan sangat mempengaruhi cepatnya laju kok. Dalam hal ini penggunaan tenaga harus fokus, jari-jari cukup erat dalam memegang grip untuk menambah daya kejut atau ledakan serta mempercepat laju dari kepala raket.

Kegiatan berikutnya, peneliti meminta siswa untuk melompat-lompat di tempat. Hal ini dilakukan agar siswa terbiasa dengan melompat. Kemudian, peneliti memberikan tali *skipping* pada siswa, beberapa siswa melakukan *skipping* (lompat tali). Setelah selesai, guru memanggil secara urut siswa untuk melakukan smash

bulu tangkis, smash dilakukan di dekat dinding yang telah diberi tanda ukuran.

Selanjutnya, peneliti meminta siswa untuk berlatih *skipping*, dan diminta berkumpul di dekat dinding yang telah diberi gambar jarak tinggi. Peneliti menjelaskan agar semua siswa melakukan teknik smash dengan melompat. Siswa diminta untuk melempar kok pada temannya yang bersiap melakukan smash. Kegiatan diulang selama 5 kali.

Peneliti menunjuk satu siswa sebagai pelempar kok dengan ketinggian yang telah diatur oleh guru. Dengan aba-aba dari guru siswa melakukan smash dengan melompat. Guru mengawasi dan mencatat hasil lompatan siswa. Setiap siswa diberi kesempatan 5 kali.

Setelah semua siswa melakukan smash, guru meminta siswa untuk berkumpul dan guru memberi evaluasi dari hasil kegiatan siswa.

Kegiatan terakhir dalam siklus 1, yaitu melakukan observasi. Observasi dilakukan oleh observer yaitu rekan sesama guru. Observer diminta untuk mengisi lembar-lembar observasi yang telah disiapkan dan observasi dilakukan dipertemuan ketiga di siklus I. Refleksi terdiri atas pengamatan terhadap peneliti/guru, pengamatan terhadap siswa, dan refleksi/kekurangan kegiatan pembelajaran. Hasil observasi terhadap peneliti/guru yang dilakukan oleh observer dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil observasi terhadap peneliti/guru pada siklus I

No	Uraian Aspek Pengamatan	Hasil Pengamatan				
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar		X			
2.	Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/komunikatif		X			
3.	Memberikan motivasi		X			
4.	Membantu siswa yang kesulitan		X			
5.	Mendorong siswa berpikir kritis		X			
6.	Menyampaikan materi sesuai konsep		X			
7.	Memberikan contoh yang relevan		X			
8.	Menjawab pertanyaan secara tepat		X			
9.	Menempatkan diri pada posisi yang strategis		X			
10.	Menguasai kelas dengan baik		X			
11.	Volume suara memadai			X		
12.	Vokal jelas			X		
13.	Menggunakan waktu secara efektif			X		
14.	Tidak terpaku di satu tempat		X			
15.	Memberikan pendinginan secukupnya		X			

Hasil observasi terhadap siswa pada siklus I

Aspek Pengamatan	Uraian Aspek Pengamatan	Ada / Tidak	Hasil Pengamatan Dalam Jumlah Hitungan Siswa			
			< 6	6 – 10	11 – 15	> 15
Verbal	Siswa bertanya			X		
	Siswa mengobrol sendiri di luar materi			X		
	Siswa dapat menjawab pertanyaan guru			X		
	Siswa bercanda			X		
Non-verbal	Siswa antusias belajar				X	
	Siswa percaya diri				X	
	Siswa malu			X		
	Siswa bermain-main sendiri		X			
	Siswa menyimak guru					X
	Siswa terlibat aktif				X	
	Siswa menghargai hasil kerja teman				X	

Berdasarkan hasil refleksi terdapat beberapa hal penting yang dapat dijadikan bahan untuk melakukan siklus berikutnya. Hasil

refleksi yang dilakukan oleh observer di siklus I, sebagai berikut.

- a. Batasi siswa dalam melakukan skipping, agar semua siswa mendapat bagian.
- b. Untuk mengefektifkan waktu, siswa yang melakukan *skipping* langsung untuk melakukan smash.
- c. Tidak semua siswa memahami teknik skipping dengan benar.
- d. Siswa diperbolehkan membawa tali skipping dari rumah.

Nilai hasil tes siswa siklus I adalah nilai yang didapat dari tes keterampilan melakukan gerakan lompatan smash di tahap siklus I. Nilai hasil tes untuk putra dan putri dibedakan karena indikator ketuntasan juga berbeda. Berikut adalah nilai hasil posttest siswa di tahap siklus I. Nilai sebagai berikut.

Nilai hasil tes siswa siklus I (Putra)

No	Nama	Rata-rata
1	Achmad Alfinda Fadly	2,2
2	Ammardito Syafaat Siswandi	2,2
3	Andi Dwi Cahyono	1,9
4	Awang Bayu D	2,2
5	Dhimas Suprobo	1,9
6	Eko Prasetyo Udy N	2,2
7	Erga Nabel Affandy	2,2
8	Fajar Aris Saputro	2,2
9	Ibnu Yuliantoro	1,8
10	Kukuh Fajar Ribawanto	1,8
11	Moh. Niko Miftahul Iksan	1,9
12	Mohammad Dzaki Azhari	2,2
13	Rizal Fahmi	1,9
14	Rohedi Khusna Wijayanti	2,2
15	Theo Agil Bagus Kumara	1,8
16	Yazeed Qholili Arifin	1,8
17	Zaenal Abidin	2,2
18	M.H. Farhan Fahrurrozy	2

	Rata-rata	2
	Persentase Ketuntasan	50%

Nilai hasil tes siswa siklus I (Putri)

No	Nama	Rata-rata
1	Aderisya Maya Berlyana	1,9
2	Agnis Mila Listanti	1,9
3	Alvia Arum Wandari	1,9
4	Ayu Ismawati	1,5
5	Bella Eka Tyana	1,6
6	Devi Clishe Wulansari	1,9
7	Dyah Fatma A	1,9
8	Eusebeia Thea Thania	1,6
9	Firda Karisma	1,5
10	Hana Wijayanti	1,9
11	Indun Zaenab	1,5
12	Laa Tania Aura S	1,9
13	Marta Widi Cahyani	1,5
14	Merisa Zuliana Wati	1,9
15	Nisa Rohmatul Hidayah	1,9
16	Rafika Oktavia	1,6
17	Retno Triningtyas	1,6
18	Riska Adetiya	1,9
19	Rizky Mila Anggita	1,9
20	Rosita Nove Nanung R	1,5
	Rata-rata	1,7
	Persentase Ketuntasan	55%

Indikator keberhasilan pada penelitian ini diambil dari rata-rata hasil tes pada tahun pelajaran sebelumnya, yaitu 75% siswa tuntas dengan tinggi lompatan rata-rata 2,2 meter untuk putra dan 1,9 meter untuk putri. Berdasarkan data pada tabel 9 (hasil tes putra), maka terlihat persentase ketuntasan sebesar 50% (9) siswa. Sedangkan untuk siswa putri pada tabel 10 terlihat persentase ketuntasan sebesar 55% (11) siswa.

Berdasarkan data dari terbel tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil rata-rata siswa. Karena hasil belum memenuhi indikator ketuntasan, maka perlu dilakukan penelitian tindak selanjutnya.

Siklus 2

Pada siklus 2 kegiatan dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus 1, di mana pelatihan membutuhkan banyak perbaikan. Pada kegiatan inti, peneliti mencontohkan gerakan smash bulu tangkis, dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

- a. Kontak point harus tinggi serta harus di depan dari tubuh atau badan pemain, bukan ada dibelakangnya pemain.
- b. Ketika memukul kok, pergelangan tangan harus tepat dan cepat mengarah kebawah atau ke arah dalam. Saat kepala raket mengenai kok, posisinya harus tegak lurus terhadap kok.
- c. Ketika memukul kok, percepatan gerakan dari pergelangan tangan sangat mempengaruhi cepatnya laju kok. Dalam hal ini penggunaan tenaga harus fokus, jari-jari cukup erat dalam memegang grip untuk menambah daya kejut atau ledakan serta mempercepat laju dari kepala raket.

Latihan berikutnya, siswa melakukan pemanasan dengan

lompat-lompat di tempat Hal ini dilakukan agar siswa terbiasa dengan melompat. Peneliti memberikan tali *skipping* pada siswa, beberapa siswa melakukan *skipping* (lompat tali), siswa yang belum melakukan *skipping* diperbolehkan melakukan latihan teknik smash. Kemudian, peneliti meminta siswa terbagi dalam 2 kelompok. Kelompok 1 berlatih *skipping* dan kelompok 2 berlatih teknik smash.

Satu siswa melakukan *skipping*, guru memanggil siswa tersebut untuk melakukan smash, smash dilakukan di dekat dinding yang telah diberi tanda ukuran. Setelah satu siswa melakukan *skipping*, guru meminta untuk langsung melakukan smash pada tempat yang telah ditentukan sebelumnya. Sementara siswa lain masih melakukan *skipping*.

Peneliti meminta satu siswa untuk melempar kok pada temannya yang bersiap melakukan smash. Kegiatan diulang selama 5 kali. Peneliti menunjuk satu siswa sebagai pelempar kok dengan ketinggian yang telah diatur oleh guru. Dengan aba-aba dari guru siswa melakukan smash dengan melompat. Peneliti mengawasi dan mencatat hasil lompatan siswa. Setiap siswa diberi kesempatan 5 kali.

Kegiatan dilanjutkan oleh siswa lain, dan guru mencatat hasil praktik di lembar evaluasi. Kegiatan melakukan smash selanjutnya secara urut. Setelah

semua siswa melakukan smash, guru meminta siswa untuk berkumpul dan guru memberi evaluasi dari hasil kegiatan siswa.

Setelah kegiatan di atas berakhir peneliti dan siswa melakukan pendinginan. Kemudian peneliti mengajak siswa untuk melakukan evaluasi secara bersama-sama.

Kegiatan selanjutnya dalam siklus 2 ini, yaitu observasi. Observasi dilakukan oleh observer yaitu rekan sesama guru. Observer diminta untuk mengisi lembar-lembar observasi yang telah disiapkan dan observasi dilakukan dipertemuan ketiga di siklus 2. Refleksi terdiri atas pengamatan terhadap peneliti/guru, pengamatan

terhadap siswa, dan refleksi/kekurangan kegiatan pembelajaran. Hasil observasi terhadap peneliti/guru yang dilakukan oleh observer dapat dilihat pada tabel berikut.

Hasil observasi terhadap peneliti/guru pada siklus 2

No	Uraian Aspek Pengamatan	Hasil Pengamatan				
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
1.	Memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar	X				
2.	Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/komunikatif		X			
3.	Memberikan motivasi		X			
4.	Membantu siswa yang kesulitan	X				
5.	Mendorong siswa berpikir kritis		X			
6.	Menyampaikan materi sesuai konsep		X			
7.	Memberikan contoh yang relevan	X				
8.	Menjawab pertanyaan secara tepat	X				
9.	Menempatkan diri pada posisi yang strategis		X			
10.	Menguasai kelas dengan baik	X				
11.	Volume suara memadai		X			
12.	Vokal jelas		X			
13.	Menggunakan waktu secara efektif		X			
14.	Tidak terpaku di satu tempat	X				
15.	Memberikan pendinginan secukupnya	X				

Hasil observasi terhadap siswa pada siklus 2

Aspek Pengamatan	Uraian Aspek Pengamatan	Ada / Tidak	Hasil Pengamatan Dalam Jumlah Hitungan Siswa			
			< 6	6 – 10	11 – 15	> 15
Verbal	Siswa bertanya				X	
	Siswa mengobrol sendiri di luar materi		X			
	Siswa dapat menjawab pertanyaan guru					X
	Siswa bercanda		X			
Non-verbal	Siswa antusias belajar					X
	Siswa percaya diri					X
	Siswa malu		X			
	Siswa bermain-main sendiri		X			
	Siswa menyimak guru					X
	Siswa terlibat aktif					X
	Siswa menghargai hasil kerja teman					X

Kegiatan terakhir dalam siklus 2, yaitu refleksi. Adapun hasil refleksi, antara lain 1) meminta siswa yang telah selesai melakukan smash untuk membantu mengambil kok; 2) meminta siswa berlatih mandiri; dan 3) masih ada beberapa siswa yang tidak serius dan bermain-main dengan temannya.

Nilai hasil tes siswa siklus 2 adalah nilai yang didapat dari tes keterampilan melakukan gerakan lompatan smash di tahap siklus 2. Nilai hasil tes untuk putra dan putri dibedakan karena indikator ketuntasan juga berbeda. Berikut adalah nilai hasil posttest siswa di tahap siklus 2.

Nilai hasil tes siswa siklus 2 (Putra)

No	Nama	Rata-rata
1	Achmad Alfinda Fadly	2,3
2	Ammardito Syafaat Siswandi	2,2
3	Andi Dwi Cahyono	2,2
4	Awang Bayu Dwiwirohman	2,3

5	Dhimas Suprobo	2
6	Eko Prasetyo Udy Nugroho	2,2
7	Erga Nabel Affandy	2,2
8	Fajar Aris Saputro	2,2
9	Ibnu Yuliantoro	2
10	Kukuh Fajar Ribawanto	2,2
11	Moh. Niko Miftahul Iksan	1,9
12	Mohammad Dzaki Azhari	2,2
13	Rizal Fahmi	2,2
14	Rohedi Khusna Wijayanti	2,2
15	Theo Agil Bagus Kumara	2,3
16	Yazeed Qholili Arifin	1,8
17	Zaenal Abidin	2,3
18	M.H. Farhan Fahrurrozy	2,2
	Rata-rata	2,2
	Persentase Ketuntasan	78%

Nilai hasil tes siklus 2 (Putri)

No	Nama	Rata-rata
1	Aderisya Maya Berlyana	2
2	Agnis Mila Listanti	2
3	Alvia Arum Wandari	2
4	Ayu Ismawati	1,5
5	Bella Eka Tyana	1,9
6	Devi Clishe Wulansari	1,9

7	Dyah Fatma Ayuningwulan	1,9
8	Eusebeia Thea Thania	1,7
9	Firda Karisma	1,7
10	Hana Wijayanti	1,9
11	Indun Zaenab	1,5
12	Laa Tania Aura Salsabiila H	2
13	Marta Widi Cahyani	1,9
14	Merisa Zuliana Wati	1,9
15	Nisa Rohmatul Hidayah	1,9
16	Rafika Oktavia	1,9
17	Retno Triningtyas	1,9
18	Riska Adetiya	1,9
19	Rizky Mila Anggita	1,9
20	Rosita Nove Nanung R	1,6
	Rata-rata	1,9
	Persentase Ketuntasan	75%

Indikator keberhasilan pada penelitian ini diambil dari rata-rata hasil tes pada tahun pelajaran sebelumnya, yaitu 75% siswa tuntas dengan tinggi lompatan rata-rata 2,2 meter untuk putra dan 1,9 meter untuk putri. Berdasarkan data pada tabel 13 (hasil tes putra), maka terlihat persentase ketuntasan sebesar 78% (14) siswa. Sedangkan untuk siswa putri pada tabel 14 terlihat persentase ketuntasan sebesar 75% (15) siswa. Berdasarkan data dari tabel tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil rata-rata siswa. Karena hasil sudah memenuhi indikator ketuntasan, maka penelitian dianggap selesai.

SIMPULAN

Penerapan teknik latihan *Skipping* pada siswa siswa kelas IX F di

pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tahun pelajaran 2015/2016 berjalan dalam dua siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri atas tiga kali pertemuan kecuali prasiklus yang hanya berjalan dua kali pertemuan saja. Setiap pertemuan terdiri atas 2 jam pelajaran (4 x 40 menit).

Penerapan metode latihan *skipping* ini dimulai dari guru memberikan penjelasan dan mencontohkan gerakan smash bulu tangkis dengan melompat. Kemudian setengah jumlah siswa diminta melakukan latihan *skipping* (lompat tali) sementara setengah lagi berlatih teknik smash. Setelah berlatih *skipping* siswa diminta melakukan smash dengan posisi di sebelah dinding yang telah diberi gambar jarak tinggi lompatan. Satu siswa diminta menjadi pelempar dan siswa melakukan smash dengan melompat. Setiap siswa melakukan 5 kali smash. Guru mengawasi dan mencatat hasil tinggi lompatan dengan melihat posisi raket memukul kok ketika siswa melompat.

Indikator keberhasilan pada penelitian ini diambil dari rata-rata hasil tes pada tahun pelajaran sebelumnya, yaitu 75% siswa tuntas dengan tinggi lompatan rata-rata 2,2 meter untuk putra dan 1,9 meter untuk putri. Berdasarkan data penelitian terlihat bahwa pada tahap prasiklus terdapat 39% (7) siswa putra yang

tuntas dan 40% (8) siswa putri yang tuntas. Kemudian pada tahap selanjutnya siklus I terdapat 50% (9) siswa putra yang tuntas dan 55 (11) siswa putri yang tuntas. Kemudian pada tahap siklus 2 terdapat 78% (14) siswa putra yang tuntas dan 75% (15) siswa putri yang tuntas. Berdasarkan data tersebut maka keberhasilan penelitian terjadi pada siklus 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Femina. 2011. Artikel Bugar. *Lompat Tali Olahraga Praktis Pembakar Lemak* Tersedia dalam <http://www.artikel-bugar.htm>. (online) diunduh tanggal 5 Desember 2015.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Debdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tugimin dan Joko Supriyanto. 2010. *Aktif Berolahraga 3 untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Kemendikbud.
- Usman, Koirul. 2011. *Latihan Ketahanan Tubuh*. Jakarta: Dwi Warna.