



ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggureb-evol4no2page48-54>

EDISI : 30 September 2023

VOL. : 4

NO. : 2

ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena
Kampus Poka
Kecamatan Teluk Ambon
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079
085244499300

Peningkatan Hasil Belajar Kaki Bulutangkis Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kabupaten Buru

Improving Learning Footwork Badminton With Training Methods In Class VIII Students Of SMPN 1 Kabupaten Buru

Siti Fara Makian¹ Jacob Anaktototy², Welhelmina Unmehopa³

^{1,2,3}Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek, Maluku, Indonesia
Sitifmakian@gmail.com¹, jopi.anaktototy18@gmail.com², wunmehopa5@gmail.com³

Abstrak

Peningkatan Hasil Belajar Langkah Alternatif Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabupaten Buru. Tesis, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura Ambon. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak bolak-balik dalam permainan bulutangkis melalui metode latihan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabupaten Buru. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas yang teknik pengumpulan datanya melalui proses pembelajaran yang diamati oleh peneliti untuk memperoleh hasil belajar yang diperoleh siswa. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pada penerapan metode latihan pada pembelajaran langkah-langkah mengubah permainan bulutangkis terdapat peningkatan yang diperoleh dari hasil belajar siswa. Saran ditujukan kepada guru PJOK agar dapat menggunakan metode latihan sebagai metode pembelajaran yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada materi perubahan langkah dalam permainan bulu tangkis di SMP Negeri 1 Kabupaten Buru.

Kata Kunci: Metode Latihan, Gerak Kaki, Langkah Alternatif, bulutangkis.

Abstract

Increasing step learning outcomes to the Game of Badminton for Class VIII SMP Negeri 1 Kabupaten Buru. The Thesis of Physical Education Health and Recreation Program, in Faculty of Teacher Training and Education, Pattimura University. This research aims to improve the learning outcomes of back and forth movements in the game of badminton for class VIII SMP Negeri 1 Kabupaten Buru. This research uses a type of classroom action research where the data collection. The results explain that when the training method to learning the steps to change the badminton game, there is an increase in student learning outcomes. Suggestions for PJOK teachers that they can use the practice method, especially regarding the material on changing steps in the game of badminton at SMP Negeri 1 Kabupaten Buru.

Keywords: Training of Method, Footwork, Badminton



PENDAHULUAN

Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga bola kecil yang dipelajari di setiap jenjang pendidikan formal mulai dari SD, SMP samapai dengan SMA. secara khusus pembelajaran bulu tangkis pada tingkat SMP yang mengacu pada kurikulum yang berlaku, maka terdapat dua poin penting di dalamnya yaitu memahami dan mempraktikan. Adapun tujuan pembelajaran yang seharusnya dicapai oleh siswa merupakan tanggung jawab penuh dari guru dalam menyampaikan materi dengan metode yang diterapkan.

Menurut (Herman Subarjah, 2000). pembelajaran berbabis eksperimen, pengembangan bahan ajar profesionalisme discussion method education quality guru jurnal belajar karakter kemampuan berfikir kreatif kompetensi mahasiswa mathematics pembelajaran onile, kesapaian belajar, efikasi diri, regualasi dari, keterhubungan, kepuasan, pemecahan maslah matematis performance evalutioan school committee scientific teaching, students, spiritual and social attitudea, pembelajaran saintifik, sikap spiritual, sikap social siswa

Sedangkan menurut (Dr. M. Sobry Sutikno, 2009) metode pembelajaran merupakan cara menyajikan materi pelajari dilakukan oleh oleh pendidikan agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya mencapai tujuan. Dalam dunia pengajaran, Metode adalah rencana penyajian bahan yang menyeluruh dengan urutan yang sistematis berdasarkan pendekatan tertentu.

Permainan bulu tangkis di artikan sebagai permainan yang di lakukan dengan cara menangkis bola bulu menggunakan raket (Brundle Fred, 1995)

Proses pembelajaran yang terjadi di sekolah merupakan proses untuk mencapai sebuah tujuan yang di inginkan melalui tahapan-tahapan yang tersistimatis guna membina, membimbing, dan mendidik para siswa di sekolah untuk memiliki kognitif, afektif, dan juga psikomotor yang baik. Seorang guru harus dapat memilih metode pembelajaran sesuai dengan karakteristik serta kondisi yang ada di sekolah. Metode pembelajaran merupakan suatu cara yang digunakan oleh para guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar mengenai suatu materi kepada para peserta didik di kelas untuk mencapai tujuan pembelajaran yang akan dicapai, sebagaimana pada Permainan bulu tangkis dalam mata pelajaran PJOK dapat diterapkan dengan berbagai metode, seperti ceramah, komando, demonstrasi, dan lain sebagainya. Sejalan itu maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik tergantung dengan metode yang digunakan, namun selalu saja ada masalah yang ditemukan dalam penerapannya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada

Pada dasarnya ada beberapa teknik dalam permainan bulu tangkis yang kita ketahui yaitu teknik pegangan, posisi tubuh, servis, smesh, dan gerakan kaki, salah satu dari teknik dasar tersebut yang memiliki beberapa bagian yaitu gerakan kaki (footwork) yang terbagi menjadi, langkah menggunting, langkah berganti, dan langkah berturut.

Dengan kemampuan siswa yang berbeda-beda dalam melakukan gerakan footwork secara khusus langka berganti, maka hal ini sejalan dengan hasil observasi penulis yang dilakukan pada proses pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP N 1 Buru, dimana Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan pada SMP N 1 Buru bahwa masalah yang terjadi ialah, dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang berlangsung disekolah tersebut selama ini, guru kurang tepat dalam memilih metode dalam membelajarkan siswa, terkhususnya pada materi bulu tangkis. Sehingga siswa dalam bermain bulutangkis kurang efektif sehingga akibatnya adalah Gerakan melangkah yang salah, hal ini disebabkan karena kurangnya guru dalam memperhatikan Gerakan melangkah siswa pada saat proses pembelajaran dan ketidak tepatan dalam menggunakan metode saat membelajarkan. Guru lebih cenderung menggunakan metode ceramah dan komando sehingga membuat siswa tidak memiliki kesempatan untuk memahami gerakan yang dilakukan untuk kemudian diperbaiki kembali dan siswa menjadi kaku dan tidak bisa melakukan Gerakan- gerakan melangkah dalam permainan bulu tangkis terkhususnya pada langkah berganti sehingga siswa tidak mampu untuk menyerap dan mengaplikasikan Gerakan menganti secara baik dan benar pada saat bermaian bulutangkis, siswa selalu terlambat mengembalikan bola kelapangan lawan karena guru lebih dominan dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Namun kenyataanya, minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjas sangat menurun, hal tersebut diakibatkan dari pemilihan metode yang kurang tepat oleh guru di sekolah. Khususnya pada mata pelajara penjas yang mana seluruh aktifitas dan proses pembelajaran yang dominan dilakukan di lapangan, tetapi guru sering menggunakan metode ceramah dan komando. Dimana metode adalah metode yang memberikan ceramah kepada peserta didik secara lisan, metode ceramah lebih terlihat pasif, karena guru lebih dominana memberikan arahan dan kurang memberikan kesempatan untuk siswa melakukan gerakan-gerakan, sama halnya juga dengan metode komando dimana metode komando adalah metode yang sangat

bergantung pada guru karena Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan guru sepenuhnya bertanggung jawab serta berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya. Dimana siswa seringkali kebingungan ketika mendengar komando atau perintah dari guru untuk melakukan gerakan di lapangan, yang disebabkan karena secara langsung tanpa tahapan seperti latihan terlebih dahulu sebelum siswa mencoba suatu gerakan. Hal ini mengakibatkan siswa jenuh, malas, dan merasa Lelah dengan proses pembelajaran yang berlangsung, hal ini mengakibatkan siswa memilih untuk bercerita dan bermain dengan teman-temannya, beralasan capek, dan pada pertemuan berikutnya siswa sudah tidak lagi masuk pada jam pelajaran penjas karena siswa merasa tidak nyaman dengan mata pelajar penjas.

Dalam permainan bulu tangkis terdapat beberapa jenis gerakan kaki (footwork) yang didalamnya terdapat langkah berganti, Menurut Herman Subarjah dalam (Imam Hidayat, 1986), bahwa footwork adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya hal serupa juga dijelaskan oleh (Lutan, 2019) bahwa Prinsip dasar footwork dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga di depan, demikian pula saat memukul bola di daerah belakang maka langkah kaki akhir kaki yang sesuai tangannya juga di belakang.

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuatu dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011)

Hal serupa juga disampaikan oleh (Nossek. J, 1982) bahwa latihan adalah suatu proses Penyempurna olahraga yang di atur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang di rencanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesunannya berdasarkan kesulitan, kesulitan kompleksitas dan beratnya beban (Nossek. J, 1982)

Metode latihan (drill) yang di sebut juga training, merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai metode ini juga baik untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketetapan, kesempatan dan keterampilan (Zain, 2010)

Pada teknik dasar permainan bulu tangkis, untuk melatih kemampuan siswa dalam berlatih dan belajar setiap rangkaian gerakan misalnya Langkah pada permainan bulu tangkis, dapat menggunakan metode latihan sehingga siswa akan memahami melatih diri dalam mempelajari materi permainan bulutangkis yang di gunakan media yaitu raket dan shuttlecock.

Menurut (Tony Grice, 2007) bulutangkis menjadi olahraga yang populer dan terkenal di Dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaiangan.

Dalam permainan bulutangkis, akan terlaksana dengan baik jika pemain telah menguasai teknik-teknik permainan misalnya, teknik langkah berganti, dan teknik melangkah sehingga seseorang akan melakukan permainan dengan baik faktor-faktor tersebut, merupakan penunjang bagi pemain istimewa bagi siswa yang mengikuti proses pembelajaran permainan bulutangkis. Pembelajaran Pendidikan Jasmani tentunya akan melibatkan guru dan siswa serta sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran penjasorkes agar proses pembelajaran berjalan baik dan menyenangkan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapa

Langkah Berganti adalah Gerakan langkah-langkah bergantian untuk melangkah baik ke depan, belakang dan samping. dan langkah berganti yang mengatur kaki bergantian bisa jadi perubahan tempat supaya kecepatan gerak, kelincahan dan berfungsi untuk mempercepat tempo bergerak untuk merupakan komponen dalam tercapainya, langkah berganti Teratur.

Dalam proses pembelajaran akan lebih menyenangkan di samping faktor-faktor Teknik yang jelaskan. Metode merupakan cara untuk menyampaikan materi sehingga siswa akan cepat menguasai materi pembelajaran. Pada penelitian ini Metode yang digunakan adalah metode latihan sesuai dengan materi langkah berganti.

Jika dipandukan dengan materi pembelajaran gerakan langkah berganti dalam permainan bulu tangkis dengan metode Latihan siswa akan menguasai materi pembelajaran tersebut dengan baik. Akan terjadi pengulangan-pengulangan Gerakan sehingga di yakini semua siswa akan mengikuti dengan rasa gembira dan menyenangkan.

Oleh karena itu diperlukan suatu Metode pembelajaran yang efektif agar siswa dapat memiliki

kesempatan berlatih untuk melakukan setiap rangkaian gerakan yang di ajarkan dengan baik kemudian membuat siswa untuk tetap semangat dan senang untuk mempelajari dan mempraktekan teknik dasar yang diajarkan dengan baik dan benar. Dengan demikian siswa tersebut tidak malas malasan dan tidak mendapatkan kesempatan untuk bermain atau bercerita antara sesama siswa

Untuk itu penulisan menawarkan satu metode yang dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih yakni Metode Latihan dalam upaya agar siswa memiliki kempatan melatih gerakan melangkah dalam permainan bulu tangkis yakni Langkah berganti dan diharapkan siswa dapat bertanggung jawab untuk terus berlatih dalam melakukan rangkaian Gerakan Langkah Bergganti sehingga dapat meningkatkan kualitas ketrampilan gerak dan hasil belajar langkah berganti dalam bermain bulutangkis dengan baik. Focus terhadap kajian dalam latar belakang diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Footwork Langkah Bergganti Permainan Bulutangkis Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buru”.

METODE

Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di dalam kelas (*class room action research*). Penelitian tindakan kelas ini dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dyang bertujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru dan mencapai hasil belajar siswa yang baik.



Diagram 1 siklus PTK

Sumber: Tim Fkip Unpatti

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan terdiri lebih dari satu siklus dimana setiap siklus memiliki empat fase, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan dan refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus. Akan tetapi keputusan untuk melanjutkan atau menghehentikan penelitian pada akhir siklus tertentu sepenuhnya tergantung pada hasil yang dicapai pada siklus terakhir. Bila hasil yang dicapai telah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan, maka penelitian diberhentikan dan apabila belum mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan, maka penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Setting Lokasi dan Subjek Penelitian, Penelitian ini di laksanakan di SMP N 1 Buru kecamatan namlea kabupaten buru , Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Buru. Tujuan dari analisis data dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berhasil atau tidaknya penerapan Reduksi data Menurut Rijali (2019) Reduksi data adalah proses pemilihan, pemustan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul sebagaimana terlihat dari kerangka konseptual penelitian, permasalahan studi, dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih peneliti.

1. Penyajian data

Penyajian data adalah kegiatan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berbentuk catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Bentuk-bentuk ini menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih, sehingga memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisis kembali.

2. Verifikasi atau menarik kesimpulan

Peneliti melakukan upaya penarikan kesimpulan selama berada pelaksanaan penelitian. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka, dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh.

Analisis data yang digunakan untuk menghitung rata-rata perolehan hasil yang dicapai siswa, dengan menggunakan rumus :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Total Keseluruhan Skor}} \times 100$$

Untuk menghitung nilai rata-rata kelas menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Nilai Keseluruhan}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100$$

Nilai tersebut di iterpetasikan ke dalam presentasi dengan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan : P = Angka Presentase

HASIL

Penelitian tindakan kelas ini memiliki tujuan Meningkatkan Hasil Belajar Langkah Bergganti dalam permainan bulutangkis melalui Metode Latihan. Peneliti menerapkan lebih dari satu siklus yaitu sebanyak dua II siklus, agar penelitian ini memperoleh hasil yang terbaik, jika pada siklus I tidak berhasil maka siswa harus mengulang pada siklus ke II.

Data yang diperoleh dari tiap siklus adalah hasil observasi dan tes unjuk kerja berdasarkan pada rubik penilaian. Selanjutnya untuk mencari nilai pada tiap-tiap domain yang diperoleh siswa, jumlah dari nilai domain tersebut dibagi skor maksimal dikalikan seratus persen (100%), maka akan diperoleh nilai dari masing-masing nilai domain yang diperoleh siswa. Selanjutnya untuk direkap nilai dari ketiga domain yang diperoleh siswa, maka harus dijumlahkan ketiga nilai domain tersebut dan dibagi tiga, sehingga diperoleh nilai dari tiap siswa. Nilai tersebut merupakan hasil akhir yang diperoleh setiap siswa yang akan menentukan apakah siswa dinyatakan tuntas atau tidak tuntas sehingga dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Guna mencapai tujuan di atas, peneliti bertindak bersama guru Penjas di sekolah dengan mengacu pada RPP.

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat 4 tahap yaitu, Tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Adapun penjelasan Tahap-tahap siklus I sebagai berikut:

- a. Tahap Perencanaan ini focus untuk menyusun perangkat pembelajaran yang terdiri dari RPP, serta sarana prasarana pendukung, dan lembar observasi.
- b. Tahap Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Langkah Bergganti dalam permainan bulutangkis melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buru. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai observator untuk melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran yang terapkan guru mata pelajaran kepada siswa dan juga bertanggung jawab terhadap penelitian tersebut. Pada siklus I dilaksanakan pada Senin 12 September 2022 dengan Siswa sebanyak 20 orang dan siklus II pada Senin 19 September 2022 dengan siswa yang sama jumlahnya yaitu 20 orang.
- c. Tahap Observasi dilakukan secara bersamaan oleh peneliti dalam proses pembelajaran.. Setelah pembelajaran selesai siswa diberikan tes terkait gerak *Footwork* langkah berganti, dengan berpatokan pada pedoman penilaian, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan materi dan Pencapaian hasil belajar siswa.

Data Hasil Observasi Siswa Pada siklus 1 diperoleh jumlah skor yaitu sebesar 41 dari jumlah skor maksimal yaitu 60, dengan demikian hasil akhir yang diperoleh dari siklus 1 terhadap guru adalah sebesar 68.

Data observasi pada tabel sebagaimana terlampir menjelaskan bahwa dalam menjalani aktifitas

pembelajaran dari kegiatan awal sampai kegiatan penutup, Peserta didik dapat dikategorikan Cukup, dan belum mencapai indikator kinerja yang telah ditentukan maka dapat dilanjutkan ke tahap observasi siklus 2.

Selain hasil Observasi yang telah disajikan diatas, nilai yang diperoleh siswa sebagai hasil belajar dalam pelaksanaan siklus 1 dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel .1 Tabel Distribusi Hasil Belajar Pada Siklus I

No	Nama Siswa	Kelamin	KKM	Nilai	Ket
1	N.P.R	P	70	83	T
2	F.D	P	70	60	TT
3	M.F	P	70	85	T
4	M.S.B	L	70	65	TT
5	F.A.S	L	70	96	T
6	R.S	L	70	54	TT
7	H.K	P	70	82	T
8	N	L	70	50	TT
9	C.S	P	70	60	TT
10	C.S	P	70	97	T
11	R.D	L	70	50	TT
12	B.M	L	70	50	TT
13	A.F	L	70	60	TT
14	L.K	P	70	94	T
15	N.M.A	P	70	57	TT
16	D.T	P	70	50	TT
17	R.F	L	70	57	TT
18	A.I.E	L	70	55	TT
19	A.R.F	L	70	78	T
20	R.A	L	70	64	TT
Jumlah Nilai				1569	
Rata-rata Nilai				78,45	
Persentase Ketuntasan				65%	

Berdasarkan data dalam tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa pada siklus I, dengan menerapkan metode latihan untuk meningkatkan hasil belajar langkah berganti dalam permainan bulutangkis, diketahui terdapat 7 siswa sudah tuntas belajar dengan presentase 35% karena sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal 70. Sedangkan 13 siswa atau 65% belum memperoleh ketuntasan karena belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal tersebut.

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pada siklus pertama ini siswa belum dapat dikatakan tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 35% dan hasil ini lebih kecil dari presentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu 100%

- d. Tahap Refleksi untuk melihat presentase ketuntasan pada siklus 1 sebagaimana yang di muat dalam table 1.1 dimana ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu :
 1. Sikap dan pergerakan siswa , pada tahap awal hingga akhir dalam melakukan gerakan langkah berganti selalu mengalami kesalahan,
 2. Posisi pandangan siswa tidak tertujuh pada arah pergerakan.
 3. Siswa melakukan langkah berganti masi terlihat seperti sementara berlari tanpa menggunakan postur yang benar.
- e. Tahapan Revisi Rancangan setelah direfleksi maka perlu dirancang sedikit perubahan dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan pada siklus 1 untuk mencapai tujuan yang di inginkan, sehingga hal-hal

yang perlu diperhatikan untuk direvisi adalah sebagai berikut :

1. Guru perlu memperbaiki kekurangan siswa yang belum mahir dalam melakukan Sikap dan pergerakan , pada tahap awal dan akhir dalam melakukan gerakan langkah berganti,
2. Siswa harus diberikan pemahaman bahwa gerak langkah berganti adalah gerakan melangkah, bukan berlari, sehingga siswa tidak lagi berlari seperti pada siklus 1.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan pada penelitian tindakan kelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan metode latihan yang diterapkan pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Buru yang dapat dikatakan berhasil berdasarkan sajian data pada hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan Metode Latihan pada Materi gerakan *Footwork* langkah berganti dapat dilaksanakan sebanyak dua siklus. Data yang diperoleh dari hasil pengamatan terhadap aktifitas guru dan juga siswa dalam proses pembelajaran mengalami perubahan yang signifikan dari siklus Pertama ke siklus kedua dimana Pada siklus pertama hasil pengamatan aktivitas guru adalah sebesar 83,3 dan mendapatkan kriteria baik. lalu pada siklus II hasil pengamatan terhadap aktifitas guru mengalami peningkatan nilai menjadi 96 serta mendapatkan kriteria nilai sangat baik. adapun hasil pengamatan aktifitas peserta didik ialah pada siklus I mendapatkan nilai sebesar 68 dengan kriteria nilai cukup dan mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 95 dan mendapatkan kriteria baik. berdasarkan hasil pengamatan pada aktifitas guru dan peserta didik tersebut, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasannya penerapan metode Latihan dalam meningkatkan hasil belajar tercapai dengan
2. Presentase ketuntasan siswa terhadap materi juga telah mengalami peningkatan, dimana pada pra siklus siklus I diperoleh hasil 65% dan ditingkatkan lagi pada siklus

DAFTAR PUSTAKA

- Brundle Fred. (1995). *Olahraga Bulutangkis*. Dahara Prize.
- Dr. M. Sobry Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Prospect.
- Herman Subarjah. (2000). *Taktis dalam bulutangkis*. Solo : CV "Setiaji". Skripsi dan Tesis.
- Imam Hidayat. (1986). *Pengetahuan dasar gerak*. Ratu Nika.
- Lutan, R. dkk. (2019). *Suversivi Pendidikan Jasmani*. Depdiknas, 2002.
- Nosseck. J. (1982). *General Theory of Training*. Pan African Press.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.
<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV. Lubuk agung.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. PT.Raja Grafindo Persada.
- Zain, D. &. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.