

**TINGKAT PERBEDAAN PENGUASAAN ANTARA TEORI DAN PRAKTIK
PELAJARAN BULUTANGKIS PADA SISWA SMP NEGERI 1 MANE**

Kurniaton⁽¹⁾, Sumarjo⁽²⁾, Amirzan⁽²⁾

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur, Sigli
e-mail: aton8328@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengamati perbedaan penguasaan antara aspek teori dan praktik pelajaran bulutangkis di SMP Negeri 1 Mane pada. Rumusan permasalahan yang diangkat adalah apakah ada perbedaan dalam penguasaan antara teori dan praktik pada siswa SMP Negeri 1 Mane? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai sejauh mana siswa menguasai teori dan praktik serta membandingkan keduanya dalam pembelajaran bulutangkis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang diterapkan adalah survei dengan pengumpulan data melalui tes teori yang berupa pilihan ganda dan tes praktik yang meliputi ketepatan servis, pukulan forehand dan backhand, serta strategi permainan dalam rally. Subjek penelitian ini terdiri dari seluruh siswa SMP Negeri 1 Mane, berjumlah 34 orang. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan praktik siswa adalah lebih tinggi dibandingkan dengan penguasaan teori. Sekitar 58,82% siswa memiliki nilai praktik yang lebih besar daripada nilai teori, 29,41% menunjukkan nilai teori lebih tinggi, dan 11,76% memiliki nilai yang seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa lebih menguasai praktik dalam pembelajaran bulutangkis dibandingkan teori.

Kata Kunci : Penguasaan Teori, Praktik, Bulutangkis, Siswa SMP

1. PENDAHULUAN

2. Olahraga memainkan peranan penting dalam membangun karakter serta menjaga kesehatan fisik dan mental para siswa. Di Indonesia, bulutangkis adalah salah satu olahraga raket yang terkenal dan sering ada dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Olahraga ini tidak hanya dikenal secara internasional, tetapi juga menjadi salah satu cabang olahraga unggulan di Indonesia, baik di tingkat nasional maupun dunia. Kesuksesan Indonesia di berbagai turnamen bulutangkis menjadikan olahraga ini semakin menarik bagi siswa. Bulutangkis memerlukan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik agar dapat mencapai performa terbaik. Harsono (2015:56) menyatakan bahwa bulutangkis tidak hanya mengasah kebugaran fisik

tetapi juga melatih keterampilan motorik, termasuk kecepatan, kelincahan, dan kekuatan.

3. Pendidikan tentang bulutangkis di sekolah dirancang untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa, seperti servis, pukulan forehand/backhand, netting, smash, dan lob. Selain itu, siswa juga diajarkan mengenai aturan permainan, strategi, dan sikap sportivitas. Suharno (2018:45) menekankan bahwa pembelajaran olahraga, termasuk bulutangkis, menggabungkan teori dengan praktik untuk membangun pemahaman konsep dan keterampilan teknis. Namun, dalam pelaksanaannya, banyak siswa yang menghadapi kesulitan saat mencoba menguasai teknik dasar atau memahami regulasi permainan. Beberapa masalah yang umum terjadi meliputi:

1. Fasilitas yang Tidak Memadai: Sarana

- olahraga seperti raket, shuttlecock, dan lapangan sering kali kurang tersedia.
2. Pembelajaran yang Monoton: Metode yang tidak bervariasi dapat menurunkan semangat siswa untuk berlatih.
 3. Perbedaan Kapasitas Fisik: Siswa dengan motorik rendah sering kesulitan mengikuti pelajaran. (Slameto, 2010)
 4. Harsono (2015:45) menyatakan bahwa untuk pembelajaran olahraga yang efektif, diperlukan keseimbangan antara teori dan praktik agar siswa dapat mengerti konsep dasar permainan dan mampu menerapkannya di lapangan. Namun, dalam kenyataannya, banyak siswa yang tidak memiliki keseimbangan dalam penguasaan teori dan praktik. Beberapa siswa mungkin lebih baik dalam praktik tetapi lemah dalam teori, atau sebaliknya. Suharno (2018:62) menjelaskan bahwa teori memberikan dasar pemahaman kepada siswa tentang bagaimana dan mengapa teknik tertentu diterapkan. Tanpa pengertian teori yang kuat, praktik bisa menjadi rutinitas yang mekanis tanpa strategi yang jelas. Sementara itu, praktik memberi pengalaman langsung yang memperkuat pemahaman siswa terhadap teori. Oleh sebab itu, teori dan praktik saling melengkapi satu sama lain.
 5. Ketidakseimbangan antara teori dan praktik dalam pelajaran bulutangkis patut dicermati. Siswa yang kuat dalam teori sering kali kesulitan saat menerapkannya di lapangan, sedangkan mereka yang memiliki keterampilan praktis seringkali tidak paham mengenai aturan dan strategi. Ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan yang seimbang dalam pembelajaran untuk menutupi kekurangan tersebut. Selain itu, metode pengajaran juga krusial dalam menciptakan keseimbangan antara teori dan praktik. Bempa dan Haff (2009:91) mengungkapkan bahwa metode inovatif yang menggabungkan teori dengan praktik, seperti simulasi permainan atau analisis video, dapat membantu siswa memahami kedua aspek tersebut secara bersamaan.
 6. Hasil pengamatan awal di SMP Negeri 1 Mane mengungkapkan bahwa siswa lebih ahli dalam praktik dibanding di bidang teori. Prasetyo dan Hartono (2019:78) mencatat bahwa ketidakseimbangan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti motivasi belajar, minat pada olahraga, metode pengajaran guru, serta ketersediaan sarana. Siswa yang sangat berminat pada olahraga cenderung lebih bersemangat untuk berlatih praktik daripada belajar teori.
 7. Teori bertujuan memberikan pemahaman dasar, termasuk aturan, teknik, dan strategi dalam permainan. Sementara itu, praktik berfungsi untuk melatih keterampilan motorik siswa melalui latihan dan simulasi pertandingan. Namun, saat diterapkan, sering kali terdapat perbedaan antara penguasaan teori dan praktik oleh siswa.
 8. Situasi ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara teori dan praktik dalam pembelajaran bulutangkis. Guru pendidikan jasmani seharusnya bisa menggunakan metode pengajaran yang menarik dan efektif sehingga siswa tidak hanya mengerti konsep, tetapi juga mampu menerapkannya saat bermain. Dengan cara ini, pembelajaran bulutangkis dapat memberikan manfaat maksimal, baik untuk meningkatkan keterampilan teknis maupun menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
 9. Mengingat betapa pentingnya pembelajaran bulutangkis dalam pendidikan jasmani, perhatian lebih diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Ini bukan hanya untuk membantu perkembangan keterampilan olahraga siswa, tetapi juga untuk

membangun kecintaan mereka pada olahraga, terutama bulutangkis, sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

10.

11. LANDASAN TEORITIS

Hakikat Pengetahuan

Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu elemen dalam kognisi. Menurut Situmeang (2021: 3), epistemologi atau ilmu pengetahuan adalah cabang filsafat yang membahas mengenai hakikat dan ruang lingkup pengetahuan, asumsi-asumsi, serta dasarnya, dan juga bertanggung jawab untuk menjawab pertanyaan mengenai pengetahuan yang dimiliki. Di sisi lain, Al Farisi dan rekan-rekan (2021: 77) mengemukakan bahwa pengetahuan muncul dari "tahu," yang terjadi setelah individu melakukan observasi terhadap objek tertentu. Observasi ini dilakukan melalui indera manusia seperti mata, hidung, telinga, dan lain-lain. Secara lain, pengetahuan dapat diartikan sebagai semua hal yang diketahui. Pengetahuan juga mencakup segala informasi yang diperoleh sehubungan dengan pelajaran.

Menurut Ginting (2018: 2), pengetahuan adalah informasi yang didapat melalui interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan berkaitan dengan hal-hal yang diketahui tentang suatu topik, dan dapat mencerminkan perilaku individu. Jusuf & Raharja (2019: 71) juga menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari "tahu," yang berasal dari pengamatan terhadap objek tertentu. Pengamatan dilakukan melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam arti lain, pengetahuan berarti semua hal yang diketahui. Begitu juga, pengetahuan diartikan sebagai segala informasi yang diketahui terkait dengan bidang pelajaran.

Firdaus (2018: 446) berpendapat bahwa pengetahuan adalah kemampuan untuk mengingat (recall) atau mengenali

nama, istilah, ide, gejala, rumus, dan lainnya, tanpa harus mampu menggunakannya. Nihlah (2019: 46) menekankan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari pengetahuan manusia terhadap sesuatu, atau segala usaha manusia untuk memahami objek tertentu. Selanjutnya, dijelaskan bahwa pengetahuan melibatkan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang berbagai hal, termasuk praktik dan kemampuan teknis dalam menyelesaikan masalah hidup yang belum terbukti secara sistematis. Dengan merujuk pada beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mencakup semua hal yang diketahui oleh seseorang dan diperoleh melalui pengamatan atau interaksi dengan objek di lingkungan.

Klasifikasi Tingkat pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari bahasa Yunani, di mana "tassein" artinya mengklasifikasi dan "nomos" berarti aturan. Taksonomi menunjukkan klasifikasi hierarkis dari sesuatu atau prinsip yang menjadi dasar klasifikasi (Busri, dkk., 2021: 24). Semua hal yang bergerak, benda yang tidak bergerak, lokasi, serta peristiwa, hingga kemampuan berpikir dapat dikelompokkan dalam beberapa skema taksonomi.

Magdalena dan rekan-rekan (2020: 132) menjelaskan bahwa dalam taksonomi perilaku Bloom, perilaku dibagi menjadi tiga kategori, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Perilaku kognitif mencakup tujuan yang berkaitan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Sementara itu, perilaku afektif berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan emosi. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang terkait dengan kemampuan gerak dan manipulasi.

Selain itu, Prasetyo (2019: 185) menjelaskan bahwa dalam Taksonomi Bloom, tujuan pendidikan diklasifikasikan

ke dalam tiga domain, yaitu: (1) Ranah Kognitif, yang berisi perilaku yang menekankan aspek intelektual seperti pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan berpikir. (2) Ranah Afektif, yang berisi perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara beradaptasi. (3) Ranah Psikomotor, yang berisi perilaku yang berhubungan dengan keterampilan motorik seperti menulis, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Sumber lain, Notoatmojo (dalam Syampurna, 2018: 89) mengemukakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan, yaitu:

1) Tahu (know)

Tahu berarti mengingat informasi yang sudah dipelajari sebelumnya, serta dapat mengingat suatu hal tertentu dari semua yang dipelajari atau dari rangsangan yang diterima. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling dasar.

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara umum mengenai objek yang diketahui dan bisa menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi nyata atau kondisi yang sebenarnya.

Analisis adalah kemampuan untuk merinci materi atau objek menjadi komponen-komponen, namun masih dalam struktur organisasi yang terhubung satu sama lain.

Sintesis menunjukkan kemampuan untuk mengaitkan bagian-bagian dalam satu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari yang sudah ada.

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk menilai suatu objek materi berdasar kriteria yang ditetapkan, baik yang ditentukan sendiri maupun yang telah ada.

Ranah kognitif mencakup tujuan pembelajaran dengan proses berpikir yang

dimulai dari tingkat pengetahuan hingga tahap evaluasi yang lebih tinggi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi Bloom ditunjukkan dalam gambar berikut ini:

Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan adalah kegiatan atau proses belajar untuk mengembangkan kemampuan tertentu agar tujuan pendidikan bisa tercapai secara mandiri. Tingkat pendidikan juga berperan dalam seberapa mudah seseorang mempelajari dan memahami pengetahuan, umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuannya. Pendapat seseorang juga akan berpengaruh pada ketersediaan fasilitas untuk aktivitas tertentu, yang pada gilirannya akan mempengaruhi pengetahuan individu tersebut (Puspita, dkk., 2019: 24).

Menurut Hendrawan (2019: 70), pengalaman adalah sumber pengetahuan dan juga bisa menjadi cara untuk mendapatkan kebenaran informasi. Oleh sebab itu, pengalaman pribadi dapat dimanfaatkan untuk memperoleh pengetahuan. Hal itu dilakukan dengan cara merenungkan kembali pengalaman yang diperoleh saat menghadapi masalah di masa lalu. Sumber informasi bisa berasal dari media cetak atau media elektronik, seperti televisi, radio, komputer, surat kabar, buku, dan majalah. Seseorang yang mudah mengakses informasi akan lebih cepat mendapatkan pengetahuan. Perkembangan teknologi berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru yang dapat membawa perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dievaluasi dengan berbagai metode. Menurut Notoatmodjo (dalam Hendrawan & Hendrawan, 2020: 27), pengetahuan

bisa diukur melalui wawancara atau pengisian kuesioner yang berisi topik yang ingin dinilai dari subjek penelitian atau responden. Terdapat dua tipe pertanyaan atau tes yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, yaitu: (1) Pertanyaan yang bersifat subjektif, contohnya pertanyaan esai, dan (2) Pertanyaan yang bersifat objektif, seperti pilihan ganda, benar salah, dan menjodohkan.

Arikunto (2019: 125) berpendapat bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau kuesioner yang menanyakan isi materi dari subjek penelitian atau responden, serta disesuaikan dengan level pengetahuan yang ingin dinilai. Jenis pertanyaan yang bisa digunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum terbagi menjadi dua kategori, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif. Pertanyaan subjektif dalam bentuk esai melibatkan penilaian yang bergantung pada faktor subjektif dari penilai, sehingga hasilnya dapat bervariasi tergantung pada penilai dan waktunya. (2) Pertanyaan objektif. Pertanyaan objektif seperti pilihan ganda, benar salah, dan menjodohkan dapat dinilai secara akurat oleh penilai.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan bisa

Pengertian Bulutangkis

Diukur dengan wawancara atau kuesioner yang bertanya tentang isi materi yang perlu dinilai dari subjek penelitian atau responden. Tingkat kedalaman pengetahuan yang ingin diperoleh dapat disesuaikan dengan level yang telah disebutkan. Klasifikasi tingkat pengetahuan meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan level yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dipahami adalah pengetahuan.

Di Indonesia, bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang mampu bersaing di tingkat dunia, sehingga menarik minat

masyarakat untuk bermain. Akibatnya, setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi yang terbaik. Bulu tangkis sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia, dari anak muda hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Poole (2011: 14) menyatakan bahwa permainan bulutangkis bisa dilangsungkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Namun, semua turnamen resmi hingga saat ini umumnya dilaksanakan di dalam ruangan, karena di dalam ruangan, laju shuttlecock tidak terpengaruh oleh angin.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan sangat populer di seluruh dunia, terutama di Indonesia yang berhasil meraih banyak prestasi di level internasional. Pada kejuaraan di Malmö, Swedia pada tahun 1977, Indonesia sudah menunjukkan daya saing di kejuaraan bulutangkis internasional. Sejak saat itu, Indonesia tidak pernah tertinggal dalam kejuaraan bulutangkis dunia dan meraih banyak keberhasilan (Adiluhung et al. , 2020: 14).

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat raket dan shuttlecock, yang dimainkan oleh dua atau empat orang (Hendriawan, 2020: 6). Olahraga ini memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan yang memerlukan gerakan cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis merupakan bentuk aktivitas kompetitif yang membutuhkan gerakan yang eksplosif, serta melibatkan banyak lari, lompatan untuk smash, refleks, kecepatan dalam mengubah arah, dan juga memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik.

Teknik Dasar Bulutangkis

Gerakan dalam permainan bulutangkis berkaitan erat dengan teknik pukulan yang digunakan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, seorang pemain harus memperlihatkan kemampuan dalam beberapa keterampilan pukulan yang tepat. Secara umum, dasar-dasar

bermain bulutangkis dapat dibagi menjadi empat kategori utama: (1) cara memegang raket (pegangan), (2) posisi siap (sikap), (3) gerakan kaki (footwork), dan (4) teknik memukul (pukulan) (Gondo, 2020: 104).

Dalam permainan bulutangkis, terdapat berbagai teknik yang meliputi antara lain teknik tanpa shuttlecock, posisi siaga, teknik pegangan raket, gerakan kaki, pukulan, dan teknik servis yang terbagi menjadi servis melambung dan servis pendek. Pukulan overhead terdiri dari lob forehand dan backhand, sedangkan teknik overhead dropshot meliputi dropshot lambat dan cepat. Selain itu, ada teknik smash yang mencakup smash penuh dan setengah, serta teknik net drop dan drive (Patterson, et al. , 2017: 1098).

Dasar pukulan merupakan elemen penting dalam bulutangkis, karena permainan dimulai dengan memukul shuttlecock menggunakan raket. Setelah menguasai dasar-dasar teknik ini, seorang pemain diharapkan dapat menguasai beragam pukulan seperti servis, lob, dropshot, drive, dan smash (Shofiana, 2021: 64-65). Pemain bulutangkis perlu menguasai keterampilan dasar dengan cara yang efektif dan efisien. Berikut adalah berbagai teknik bulutangkis yang harus dipahami:

1) Cara Memegang Raket (Grip)

Pegangan yang tepat menjadi fondasi yang penting dalam mengembangkan dan meningkatkan beragam jenis pukulan dalam bulutangkis. Purnama (2010: 1) menyebutkan ada beberapa jenis pegangan raket, termasuk pegangan gebuk kasur (American grip), pegangan forehand (forehand grip), pegangan backhand (backhand grip), dan pegangan campuran (combination grip). Ada empat jenis pegangan raket yang dapat dibedakan, yaitu:

a) American Grip

Dikenal juga sebagai pegangan "geblek kasur", American grip terlihat cukup kaku saat memukul shuttlecock. Pegangan ini memberikan kenyamanan

saat melakukan pukulan overhead yang kuat. Namun, saat melakukan smash dengan akurasi, agak sulit karena bagian kepala raket menghadap ke depan tanpa adanya rotasi. Pegangan ini dilakukan dengan posisi antara ibu jari dan telunjuk yang menyentuh permukaan lebar raket. Keuntungan dari pegangan ini adalah: (1) memberi pukulan yang bertenaga, (2) jarang ada shuttlecock yang mengenai kepala raket saat memukul, karena permukaan raket menghadap kok dengan baik. Namun, kelemahan American grip terletak pada kesulitan dalam melakukan pukulan backhand, karena posisi pegangan ini cukup datar dengan ibu jari menyatu dalam pegangan (Karyono, 2019: 15).

b) Forehand Grip

Pada teknik ini, ibu jari dan jari telunjuk bersentuhan dengan bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dengan dinding kepala raket). Hal yang perlu diperhatikan ialah pergelangan tangan dapat bergerak secara bebas untuk mengarahkan pukulan, kunci utamanya adalah posisi pangkal pegangan raket di dalam gengaman tangan, agar tidak menonjol dari gengaman (Rinaldi, 2020: 12). Menurut Karyono (2019: 16), pegangan Handshake - Forehand dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Jabat tangan dengan raket, (2) Pegang kepala raket dengan tangan kiri, (3) Putar kepala raket ke kiri sebesar 1/12, (4) Posisi pegangan Handshake - Forehand yang siap digunakan untuk memukul shuttlecock.

c) Backhand Grip

Karya Karyono (2019: 17) menjelaskan pegangan Handshake - Backhand yaitu terdiri dari (1) Menjalin tangan dengan raket. (2) Menggenggam kepala raket menggunakan tangan kiri. (3) Memutar kepala raket ke kanan sebesar 1/12. (4) Menyusun pegangan Handshake - Backhand. Dalam pegangan handshake-backhand, modifikasi yang terjadi hanya pada ibu jari yang harus tegak dan mengarah ke bawah di bagian kiri atas tangan yang sedikit miring, terpisah dari

pegangan yang tidak dilapisi. Posisi ibu jari yang lurus ke atas memberikan dukungan ekstra serta membantu pengungkit saat melakukan semua pukulan backhand. Sedikit rotasi serta perubahan dalam tekanan jari-jari dapat mengurangi stres pada siku, pergelangan tangan, dan tangan dari lengan raket. Perubahan kecil pada tekanan juga berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan serta memudahkan gerakan saat melakukan pukulan backhand dengan benar.

d) Pegangan Kombinasi

Menurut Karyono (2019: 18) pegangan Combination yaitu (1) Menggenggam raket dengan tangan kiri dalam posisi kepala raket tegak. (2) Menggerakkan sudut ibu jari dan jari telunjuk dari bagian atas raket ke bawah menuju pegangan raket. (3) Memegang pegangan raket seperti memegang pistol. (4) Posisi pegangan Combination diatur untuk memukul. Pegangan kombinasi, atau sering dikenali dengan istilah pegangan campuran, adalah metode memegang raket yang melibatkan perubahan posisi pergelangan tangan disesuaikan dengan datangnya shuttlecock dan jenis pukulan yang dilakukan. Pegangan ini merupakan hasil kombinasi antara pegangan forehand dan backhand. Dengan pegangan kombinasi, pemain dapat melakukan pukulan yang lebih bervariasi, sehingga lebih sulit untuk ditemukan kelemahannya. Salah satu keuntungan pegangan kombinasi adalah pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat bersiap memukul shuttlecock, cukup dengan memutar pergelangan tangan sesuai kebutuhan.

Dari berbagai jenis pegangan yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pegangan yang paling efektif di antara keempat jenis tersebut adalah pegangan campuran, karena pegangan ini dapat dengan mudah disesuaikan baik untuk posisi kanan maupun kiri. Pegangan campuran lebih nyaman untuk digunakan

saat memukul, karena dapat diubah dengan memutar raket atau menggerakkan jari-jari.

2) Posisi Berdiri

Pemain di lapangan harus mengatur cara berdiri dan posisinya dengan benar. Dengan sikap yang baik, pemain dapat bergerak cepat ke seluruh penjuru lapangan. Pemain perlu berdiri sehingga beratnya didistribusikan merata pada kedua kaki demi menjaga keseimbangan tubuh. Lutut sebaiknya ditekuk, dan posisi tubuh harus berada di ujung kaki, supaya pinggang tetap tegak dan rileks. Kaki terbuka selebar bahu dan bisa sejajar atau satu kaki berada di depan lainnya. Kedua lengan harus dibiarkan bebas bergerak dengan siku ditekuk di samping tubuh, sementara lengan yang memegang raket memiliki ruang gerak yang cukup. Raket harus dipegang dengan posisi kepala (daunnya) raket lebih tinggi dibandingkan kepala (Soegito, dkk. , 2019: 3). Setiap pemain bulutangkis perlu menguasai posisi berdiri, yang terbagi menjadi tiga bentuk: (1) posisi berdiri saat servis, (2) posisi berdiri saat menerima servis, dan (3) posisi saat bermain (Purnama, 2010: 13).

Gerakan Kaki (*Footwork*)

Pada dasarnya, langkah kaki merupakan elemen dasar untuk dapat memukul shuttlecock secara akurat. Umumnya, langkah-langkah dapat dibedakan menjadi: (1) langkah berurutan, (2) langkah yang bergantian atau berulang (seperti saat berlari), dan (3) langkah lebar yang diakhiri dengan melompat. Footwork adalah cara untuk mendekati posisi jatuh shuttlecock, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah (Salahuddin, 2021: 87). Gerakan ini bisa dilakukan maju-mundur, ke kiri-kanan, atau menyudut, tentu jika posisi sudah baik. Untuk bisa memukul dengan tepat, atlet harus memiliki kecepatan bergerak. Kecepatan dalam gerakan kaki tidak akan terwujud jika footwork tidak teratur. Oleh karena itu, penting untuk terus berlatih kekuatan, kecepatan, dan ketepatan kaki

pada setiap langkah, baik saat memukul shuttlecock (menyerang) maupun saat menerima (bertahan) (Ramadhan, dan lain-lain, 2018: 150).

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa footwork dalam bulu tangkis adalah gerakan kaki untuk mengatur posisi tubuh agar dapat melakukan pukulan berkualitas sambil menjaga keseimbangan.

1) Teknik Pukulan (Stroke)

Teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain bulutangkis adalah teknik memukul shuttlecock. Teknik-teknik ini digunakan tergantung pada tujuan, baik untuk menyerang maupun untuk mengembalikan pukulan dari lawan. Beberapa teknik yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis antara lain lob, smash, dan dropshot (Seth, 2016: 20). Purnama (2010: 15) memaparkan berbagai teknik dasar dalam bulutangkis, termasuk servis panjang, servis pendek, lob, smash, drop, chop, drive, dan netting. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis meliputi servis, lob, dropshot, smash, dan drive. Berikut ini adalah penjelasan berbagai teknik pukulan dalam bulutangkis:

a) Servis

Servis adalah pukulan yang dilakukan dengan raket untuk mengirimkan shuttlecock ke lapangan lawan secara diagonal, berfungsi sebagai pembuka permainan dan merupakan pukulan penting dalam bulu tangkis (Rasmussen & Zee, 2021: 2903). Servis ini dilakukan untuk memulai permainan bulutangkis, di mana pemain memukul shuttlecock untuk mengawali pertandingan. Ada empat jenis servis, yaitu: servis pendek, servis lob atau panjang, servis drive, dan servis flick (Carboch & Smocek, 2020: 44).

b) Clear/Lob

Pukulan lob tinggi banyak digunakan untuk bertahan atau memperlambat laju permainan. Zarwan & Herdiansyah (2019: 2) menjelaskan bahwa lob adalah pukulan yang bertujuan untuk mengangkat shuttlecock setinggi mungkin, sehingga jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Pukulan lob dapat dilakukan baik dari atas (overhead) atau dari bawah (underhand), dengan menggunakan forehand maupun backhand.

c) Smash

Pukulan smash adalah jenis pukulan overhead yang diarahkan ke bawah dengan tenaga maksimal. Pukulan ini berbeda dari lob, karena smash diarahkan dengan tajam dan curam ke bawah dengan kecepatan tinggi (Zarwan & Herdiansyah, 2019: 2). Dalam permainan bulutangkis, smash adalah pukulan yang sangat berbahaya dan sering digunakan untuk menyerang area lawan (Zhou & Jie, 2021: 2; Yao & Liang, 2020: 2). Smash dilakukan dengan arah menikuk ke lawan dan menggunakan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini dikenal sebagai pukulan menyerang yang bertujuan mengalahkan lawan (Shofiana, 2021: 64-65).

d) Drive

Pukulan drive adalah teknik yang digunakan untuk menghalangi lawan agar tidak dapat mengambil shuttlecock yang meluncur tinggi, sehingga lawan tidak memiliki kesempatan untuk menyerang dengan pukulan overhead (Nandika, dkk. , 2017: 2). Pukulan ini dilakukan dengan mengirim shuttlecock secara mendatar, dan biasanya banyak digunakan dalam permainan ganda (Shofiana, 2021: 64-65).

e) Dropshot

Dropshot adalah pukulan yang mirip dengan smash, tetapi shuttlecock dipukul dengan lebih lembut dan hanya dengan dorongan. Menurut Zarwan & Hardiansyah (2019: 4), dropshot dalam bulutangkis berarti pukulan yang tepat

melewati jaring dan langsung jatuh di sisi lapangan lawan. Semua pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah dan diarahkan ke dekat jaring agar shuttlecock jatuh cepat di area lawan disebut dropshot. Pukulan dropshot bertujuan untuk mendarat dekat net lawan sehingga shuttlecock sulit dikembalikan. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttle cock* pada saat mencapai titik tertinggi di atas net sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dropshot dari atas dan *dropshot* dari bawah (Kamaruddin, 2019: 114).

a) *Netting*

Netting merupakan pengembalian pukulan di depan net. Pukulan *netting* merupakan salah satu pukulan yang penting karena membutuhkan kecermatan dan kesabaran sehingga betul-betul menuntut *feeling* atau perasaan yang baik untuk bisa menghasilkan pukulan net yang tipis. Walaupun tidak menuntut tenaga yang besar, namun butuh keberanian dalam mengambil keputusan untuk melakukannya, apalagi jika posisi lawan juga sama-sama berada di depan net (Nandika, dkk, 2017: 2).

Karyadi (2019: 92) mengemukakan bahwa *netting* adalah pukulan yang dilakukan dekat dengan net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila *shuttlecock* dipukul halus dan melintas tipis dekat sekali dengan net.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bulutangkis yaitu cara memegang raket (*grip*), sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan teknik pukulan (*stroke*). Teknik dasar pukulan merupakan

jantung dalam permainan bulutangkis karena untuk memulai permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket.

Ciri-Ciri Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Ciri-ciri adalah sifat unik dari sesuatu, tetapi setiap hal memiliki ciri yang berbeda. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama umumnya berusia antara 13 sampai 15 tahun, yang merupakan periode pertumbuhan yang penting. Desmita (2010: 36) menyebutkan beberapa ciri khas yang terlihat pada anak-anak di usia SMP, antara lain:

- Ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan.
- Munculnya tanda-tanda fisik sekunder.
- Perasaan yang campur aduk, antara keinginan untuk bersendirian dan keinginan untuk berteman, serta keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan bimbingan dari orang tua.
- Ketertarikan untuk membandingkan prinsip, nilai, atau norma dengan realitas kehidupan orang dewasa.
- Mulai mempertanyakan dengan skeptis tentang keberadaan dan sifat kebaikan serta keadilan Tuhan.
- Reaksi dan ekspresi emosi masih tidak stabil.
- Mula mengembangkan standar dan harapan untuk perilaku diri yang sesuai dengan lingkungan sosial.
- Minat dan pilihan karir mulai terlihat lebih jelas.

Dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMP berada dalam fase perkembangan atau masa remaja usia 13 hingga 15 tahun. Masa remaja ini adalah transisi menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik maupun dalam cara berpikir. Peserta didik SMP merupakan individu yang berada pada fase yang belum jelas dalam perkembangan mereka. Ketidakjelasan ini disebabkan oleh transisi dari masa kanak-kanak ke

masa remaja.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sejalan dengan masalah yang diajukan, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif, yang didefinisikan sebagai "sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan kejadian-kejadian dan fenomena yang terjadi pada saat ini. " Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2006: 63), yang menyatakan bahwa "penelitian deskriptif berfokus pada permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat serta situasi tertentu, termasuk kegiatan, sikap, pandangan, dan proses yang berlangsung serta pengaruh dari fenomena tertentu. "

Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2006: 173) menyebutkan bahwa "populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti. " Berdasarkan pendapat tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di SMP Negeri 1 Mane, Kabupaten Pidie, untuk tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 34 siswa. Sugiyono (2007: 81) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yang berarti seluruh populasi diambil sebagai sampel (Arikunto, 2006: 175). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, digunakan beberapa cara sebagai berikut:

1 Penelitian Lapangan yaitu melakukan penelitian untuk memperoleh data yang tepat dan relevan dengan topik. Di sini, nilai mata pelajaran harian siswa pada pelajaran bulu tangkis diambil dari guru PJOK.

2 Instrumen yang digunakan adalah

Tes Teoritis

Tes Teori berupa angket yang berisi pernyataan yang mencerminkan tingkat pemahaman siswa terhadap materi, dengan beberapa pertanyaan mengenai pemahaman siswa tentang peraturan permainan bulu tangkis (30%), teknik dasar bulu tangkis (40%), dan strategi permainan (30%), yang totalnya terdiri dari 15 pertanyaan.

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Tes Teori Bulu Tangkis

Tes Praktis

Tes praktis berupa kemampuan siswa dalam melakukan praktik sesuai teori yang dijelaskan. Tes praktik dilakukan di lapangan bulu tangkis sekolah. Setiap siswa dinilai berdasarkan: Akurasi servis (30%), Kemampuan pukulan forehand dan backhand (40%), Pola permainan dalam rally (30%).

Tabel Format Penilaian Individu

No	Nama Siswa	Servis (30 %)	Pukulan (40%)	Rally (30 %)	Nilai Akhir

Rumus Nilai Akhir:

Nilai Akhir = (Nilai Servis × 30%) + (Nilai Pukulan × 40%) + (Nilai Rally × 30%)

Instrumen Penelitian

Proses Pelaksanaan Tes Teori Bulu Tangkis

A. Tujuan Pelaksanaan

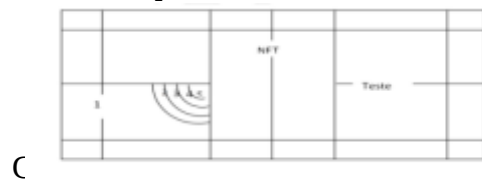
Tes teori ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa mengenai:

1. Peraturan permainan bulu tangkis (30%)
2. Teknik dasar permainan bulu tangkis (40%)
3. Strategi permainan (30%)

Pelaksanaan Tes Praktik Bulu Tangkis

Setiap siswa diberikan waktu ±5–7 menit untuk

menyelesaikan semua sesi praktik.



Teknik Analisis Data

1. Menghitung rata-rata

Untuk menghitung rata-rata, rumus yang digunakan adalah rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2017:67) yaitu:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

- M = mean atau rata-rata, dicari
 $\sum X$ = jumlah nilai keseluruhan
 N = jumlah sampel penelitian

1. Mengelompokkan Hasil

Berdasarkan Kategori

Nilai siswa dikelompokkan ke dalam kategori tertentu berdasarkan pedoman kategori penilaian dari Arikunto (2010), sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.5 Pedoman Kategori Penilaian

Rentang Nilai (%)	Kategori
86 – 100	Sangat Baik
71 – 85	Baik
56 – 70	Cukup
≤ 55	Kurang

Sumber: Arikunto, S. (2010).
 Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil ujian teori dan praktik siswa, terlihat bahwa mayoritas siswa mendapatkan nilai yang lebih baik dalam praktik dibandingkan dengan teori. Sebanyak 58,82% siswa menunjukkan kemampuan yang lebih unggul dalam praktik, sementara hanya 29,41% siswa yang lebih

sukses di bidang teori. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa lebih cenderung untuk menerapkan keterampilan motorik daripada sekadar mengingat atau memahami konsep teoritis.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang mendorong aplikasi langsung dan relevan melalui aktivitas fisik nyata lebih efektif dalam meningkatkan pencapaian belajar siswa. Ini sejalan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, yaitu keterampilan yang berkaitan dengan gerakan tubuh, koordinasi, kekuatan, dan penguasaan teknik dalam olahraga.

Metode yang digunakan oleh guru PJOK di SMP Negeri 1 Mane, seperti demonstrasi langsung, praktik berpasangan, dan penggunaan rubrik penilaian keterampilan, juga berkontribusi terhadap efektivitas pembelajaran praktik. Guru secara maksimal memanfaatkan fasilitas yang ada, sehingga siswa mendapatkan pengalaman belajar yang berarti.

Selain itu, pencapaian tinggi siswa dalam praktik juga terkait dengan minat dan motivasi siswa yang lebih besar terhadap kegiatan fisik dibandingkan dengan kegiatan teori. Ini diperkuat oleh wawancara dengan guru PJOK yang mengungkapkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme yang lebih besar saat melakukan praktik bulu tangkis karena mereka dapat langsung menerapkan keterampilan yang dipelajari.

Temuan ini juga mendukung pendapat Arikunto (2010) yang menekankan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung dan nyata memberikan dampak yang lebih besar pada hasil belajar siswa dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif dan teoritis. Maka, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik dalam PJOK sangat efektif untuk

meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam permainan bulu tangkis.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian tentang kemampuan teori dan praktik dalam permainan bulu tangkis siswa SMP Negeri 1 Mane untuk tahun ajaran 2024/2025, berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil:

1. Hasil ujian teori menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Baik dan Sangat Baik. Dari 34 siswa yang diuji, 14 siswa (41,18%) mendapatkan kategori Baik dan 10 siswa (29,41%) berada pada kategori Sangat Baik. Ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap materi permainan bulu tangkis sudah cukup baik.

2. Hasil ujian praktik menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam permainan bulu tangkis cenderung lebih baik dibandingkan aspek teori. Terdapat 13 siswa (38,24%) yang berada di kategori Baik dan 12 siswa (35,29%) yang berada di kategori Sangat Baik.

3. Perbandingan antara nilai teori dan praktik menunjukkan bahwa 20 siswa (58,82%) memiliki nilai praktik yang lebih tinggi daripada nilai teori, 10 siswa (29,41%) mendapatkan nilai teori yang lebih tinggi dari praktik, dan 4 siswa (11,76%) memiliki nilai teori dan praktik yang seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih berbakat dalam praktik permainan bulu tangkis dibandingkan dengan penguasaan teorinya.

4. Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Mane telah berjalan dengan efektif melalui pendekatan yang mendukung keterampilan motorik siswa. Guru PJOK menggunakan metode praktik langsung, dan kepala sekolah memberikan dukungan penuh terhadap fasilitas serta waktu pelaksanaan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.

Busri, H., Badrih, M., Dimas Andika Putra, S. I. P., Anisa, L. I. F., Sofiah, U., Istiqomah, F., ... & Dwiningrum, M. (2021). *Linguistik terapan konsep pembelajaran dan penelitian linguistik mutakhir*. Literasi Nusantara.

Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1).

Firdaus, F. M. (2018). Pengaruh teknik takalintar terhadap kemampuan proses kognitif siswa sekolah dasar. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(3), 445-454.

Ginting, M. B. (2018). Membangun pengetahuan anak usia dini melalui permainan konstruktif berdasarkan perspektif teori Piaget. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02).

Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Hendrawan, A. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan tenaga kerja pt' x' tentang undang-undang dan peraturan kesehatan dan keselamatan kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69-81.
- Karyono, T. H. (2019). *Mengenal olahraga bulutangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Kemendikbud (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan penyebaran Covid-19 pada Satuan Pendidikan.
- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga ranah taksonomi bloom dalam pendidikan. *EDISI*, 2(1), 132-139.
- Nihlah, N. (2019). Struktur ilmu pengetahuan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 45-57.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground*
- PBSI. (2006). *Pedoman praktis bermain bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Poole, J. (2008). *Belajar bulu tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Prasetyo, D. D. (2019). Paradigma baru pendidikan islam 4.0: telaah taksonomi bloom dalam perspektif iman. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 2(1), 185-197.
- Puspita, R. I., Maghfirah, S., & Sari, R. M. (2019). Penyuluhan kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu dalam pencegahan kejang demam balita di Dukuh Ngembel Desa Baosan Lor Kecamatan Ngrayun Kabupaten Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 3(1), 23-31.
- Situmeang, I. R. V. O. (2021). Hakikat filsafat ilmu dan pendidikan dalam kajian filsafat ilmu pengetahuan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-17.
- stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. 112-117.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.

Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019).
Minat siswa sekolah menengah
pertama terhadap pembelajaran
atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani
Indonesia*, 15(1), 12-21.

Yuliawan, D. (2017). *Bulutangkis dasar*.
Yogyakarta: Depublish.