
STUDI REFLEKSI PENGGUNAAN METODE KESELURUHAN TERHADAP PENGUASAAN PEGANGAN CARA INGGRIS PADA PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* BULUTANGKIS

REFLECTION STUDY OF OVERALL METHOD USING ON ENGLISH GRAND MASTERING AT BACKGROUND FOREHAND AND BACKHAND

Indrayogi¹

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Indonesia
indrayogi@unma.ac.id

Abstrak

Berdasarkan kondisi dilapangan, masih rendahnya penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand*. Maka perlu dilakukannya studi refleksi penggunaan metode keseluruhan dari setiap pembelajarannya, karena studi refleksi bertujuan untuk mengatasi setiap kelemahan yang muncul pada siswa dan guru, sehingga mempermudah dalam memberikan materi selanjutnya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi siswa kelas VII SMPN 2 Majalengka yang berjumlah 407 orang dengan pengambilan sampling purposive dengan jumlah sampel 40 orang yaitu kelas VII H. Instrument yang digunakan adalah penilaian rubrik dengan 4 norma penilaian. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji chi kuadrat dengan taraf signifikansi 1%. Berdasarkan analisis data ada peningkatan sekitar 57% dengan hasil hitung uji chi kuadrat ternyata X^2 hitung = 70,7 \geq X^2 tabel = 18,47 yang artinya hasil penelitian penggunaan metode keseluruhan mempunyai pengaruh terhadap penguasaan pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand*. Hasil penelitian yang signifikan juga dari penerapan refleksi dari setiap pertemuannya yang mampu memperbaiki setiap kelemahan yang muncul. Dari hasil perhitungan dan analisis statistik diperoleh simpulan bahwa: Bahwa studi refleksi mempunyai pengaruh pada penggunaan metode keseluruhan terhadap penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis

Kata kunci: Studi Refleksi, Metode Keseluruhan, Teknik Dasar Bulu Tangkis

Abstract

Based on field conditions, the mastery of English grip techniques is still low on *forehand* and *backhand* strokes. So it is necessary to do a reflection study using the overall method of each lesson, because a reflection study aims to overcome any weaknesses that arise in students and teachers, making it easier to provide further material. This research is using experimental method. The population of class VII students of SMPN 2 Majalengka, amounting to 407 people with purposive sampling with a sample of 40 people, namely class VII H. The instrument used was a rubric assessment with 4 assessment norms. The data analysis technique used was the chi square test with a significance level of 1%. Based on data analysis, there is an increase of about 57% with the results of the chi square test, it turns out that X^2 count = 70.7 X^2 table = 18.47, which means that the results of the research using the overall method have an influence on mastery of the English grip on *forehand* and *backhand* strokes. Significant research results are also from the application of reflections from each meeting which is able to correct any weaknesses that arise. From the results of calculations and statistical analysis, it is concluded that: That the reflection study has an influence on the use of the overall method on the mastery of the English grip technique on *forehand* and *backhand* strokes in badminton.

Keyword: Reflection Study, Overall Method, Basic Badminton Techniques

Pendahuluan

Pendidikan jasmani atau penjas merupakan proses pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. (Nugraha, 2015). Sesuai dengan pendapat Mardiana (2008) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.”

Pendidikan jasmani adalah salah satu bidang studi yang ada di dalam susunan materi pelajaran yang ada didalam dalam silabus yang diterapkan di sekolah-sekolah terutama Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. Dan olahraga bulutangkis merupakan bagian dari pendidikan jasmani, Olahraga bulutangkis dimainkan dengan berbagai nomor yang dipertandingkan, permainan ini pada umumnya mempunyai dua hal yang dapat dilakukan ialah dengan bekerjasama dalam permainan *double* dan *mix double* atau ganda campuran, dan hanya membutuhkan teknik individual untuk jenis permainan *single*. *Badminton is a racket sport for two or four people, with a temporal structure characterized by actions of short duration and high intensity. This sport has five events: men's and women's singles, men's and women's doubles, and mixed doubles, each requiring specific preparation in terms of technique, control and physical fitness. (Phomsoupha & Laffaye, 2015)*

The Sport Education curriculum and instruction model was designed to provide positive sporting experiences for children and youth in school physical education. (Sinelnikov & Hastie, 2010). Since learning is strongly influenced by prior knowledge, if new information is fully consistent with prior knowledge it may be learned with relative ease, but if it involves a contradiction several things may happen. If the contradiction is perceived and understood, it may initially cause confusion but the resolution of the contradiction can lead to elimination of misconceptions and greater understanding. (Prince & Felder, 2006).

Badminton is one of the most popular sports in the world, with 200 million adherents, (Phomsoupha & Laffaye, 2015) tetapi olahraga bulutangkis di lingkungan pendidikan memang tidak begitu dikenal dan tidak semua sekolah menerapkan pendidikan jasmani dengan di dalamnya ada materi permainan olahraga bulutangkis. Hal ini disebabkan karena keterbatasan sarana dan prasarana yang nyataanya olahraga bulutangkis menuntut suatu sekolah untuk mempunyai gedung serba guna atau aula.

Badminton is an explosive sport that requires the athlete to be able to move in multiple directions while smashing and receiving a shuttlecock with speeds of up to 332 km/h. (Sturgess

& Newton, 2008). *Played by both males and females across a range of ages and skill levels. It is a racket sport characterised by actions of short duration and high intensity coupled with short rest periods.* (Patterson et al., 2017)

Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik yang harus dikuasai dan salah satunya adalah teknik memegang raket, teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Teknik ini sangatlah penting, dikarenakan apabila seorang pemula yang tidak memperhatikan cara memegang raket dari awal pengenalannya terhadap olahraga bulutangkis, kedepannya akan sulit untuk mengembangkan teknik-teknik yang ingin dikuasai dalam sebuah permainan bulutangkis termasuk untuk menguasai teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Teknik pegangan raket mempunyai beberapa jenis dan salah satunya teknik pegangan cara Inggris. Untuk teknik ini mempunyai fungsi yang sama baiknya ketika memukul *forehand* maupun *backhand*. Sesuai pernyataan Subarjah (2001) Menyatakan “teknik pegangan cara Inggris adalah cara memegang raket dengan hanya ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit.”

Kesulitan siswa dalam penguasaan teknik pegangan cara Inggris terlihat pada hasil observasi menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan teknik pegangan cara Inggris masih rendah. Permasalahan tersebut muncul disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karena pengetahuan siswanya yang kurang, keterbatasan alat, sarana dan prasarana penunjangnya kurang, kemudian penggunaan metode yang tidak tepat saat pelaksanaan pembelajarannya dan setelah proses pembelajaran tidak dilakukan refleksi guna memperbaiki kesalahan-kesalahan yang selalu muncul seperti hal di atas.

Adapun mengatasi permasalahan di atas penulis memberikan dengan sebuah refleksi, karena diduga dengan adanya refleksi dari setiap pertemuan akan mampu meningkatkan kemampuan anak dengan cepat dan mengurangi masalah yang sama dan akan muncul di pertemuan berikutnya. Selain itu refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Jadi dengan refleksi akan mudah menentukan bahan ajar untuk siswa dengan menyesuaikan terhadap kemampuan siswa yang menjadi objek penelitian. Dengan refleksi maka kemungkinan untuk mendapatkan hasil yang maksimal semakin besar.

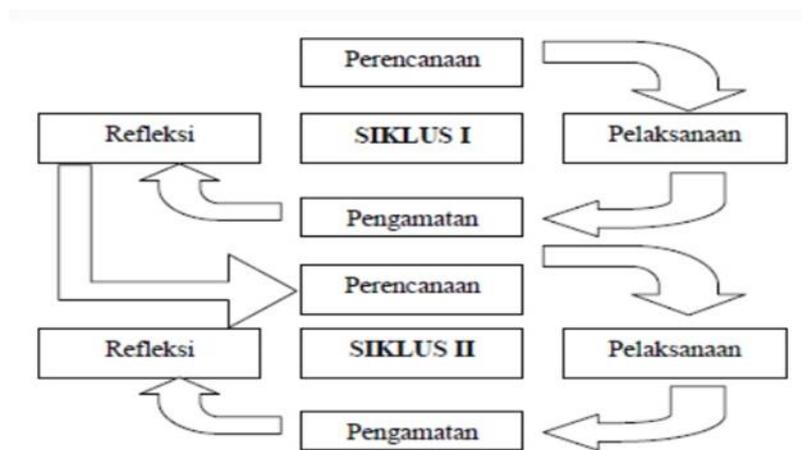
Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Sugiyanto 1996) yang menyatakan “metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar di arahkan untuk mempraktekan keseluruhan rangkaian yang dipelajari.” Selain itu metode keseluruhan menurut (Mahendra, 2013) menyatakan bahwa “suatu cara mengajar yang beranjak dari umum ke khusus.”

Secara umum penelitian ingin bertujuan untuk mengetahui studi refleksi penggunaan metode keseluruhan terhadap penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis. Ingin mengetahui pengaruh refleksi dari penggunaan metode keseluruhan terhadap teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis. Ingin mengetahui berapa lama siswa mampu menguasai teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dengan menggunakan metode keseluruhan.

Metode

Untuk menguji hipotesa dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian dengan jenis metode penelitian tindakan kelas. Penelitian dengan pendekatan tindakan kelas adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel (studi refleksi penggunaan metode keseluruhan) terhadap variabel lain (penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis). Dalam proses skenario pelaksanaannya penulis menggunakan siklus refleksi dengan tujuan mendapatkan hasil yang maksimal, adapun siklusnya dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 1. Siklus Refleksi



Berdasarkan siklus di atas, maka penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan studi refleksi. Penulis memulai dengan membuat perencanaan yang akan di terapkan pada proses pembelajaran kemudian penulis mempraktikannya dalam kegiatan belajar mengajar dan setelahnya dilakukan observasi untuk melihat tingkat keberhasilan siswa secara keseluruhan dan langkah terakhir penulis melakukan refleksi terhadap siswa dan guru untuk mendapatkan masalah yang terjadi dilapangan yang kemudian diberikan solusi-solusi yang sesuai untuk mencapai tingkat keberhasilan siswa dalam penguasaan pegangan cara Inggris pada teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah anak kelas VII SMPN 2 Majalengka yang berjumlah 407 orang dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 207 orang dan perempuan berjumlah 200 orang. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Menurut Akdon (2005) “*purposive sampling* ditarik dengan sengaja karena mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu.” Penyampelan ini penulis didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat penulis, diantaranya karena kemampuan siswanya yang bervariasi dan merupakan kelas yang mempunyai kemampuan paling rendah dalam penguasaan pegangan teknik cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dari kelas lainnya dan hal tersebut sudah muncul dalam studi awal.

Instrumen yang penulis gunakan adalah dengan menggunakan rubrik penilaian dengan empat kriteria nilai dengan tiap kriteria nilainya mempunyai ketentuan dasar masing-masing yang harus dicapai oleh siswa dan beserta observasinya yang berupa refleksi. Berikut adalah contoh tabel rubrik skor penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis.

Sesuai dengan permasalahan yang penulis bahas, teknik pengumpulan data yang dipergunakan antara lain:

Tes: Arikunto (2006) mengemukakan bahwa “tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegasi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.”

Observasi: Akdon (2005) berpendapat bahwa “Observasi adalah pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.” Teknik observasi dilakukan untuk menggali data tentang kenyataan praktis yang ada dilapangan, yang meliputi lokasi penelitian, keadaan tenaga pengajar, keadaan siswa dan untuk mengamati kelangsungan kegiatan belajar mengajar khususnya pda mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Temuan Pertama

Pemaparan yang penulis akan jelaskan ada dua bagian yaitu dari penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif yang dicapai oleh siswa dengan beberapa kali pertemuan dengan menggunakan siklus refleksi dari setiap pertemuan ke pertemuan berikutnya. Dalam penelitian ini penulis mengadakan uji coba dengan menggunakan studi refleksi selama delapan kali

pertemuan. Hasil uji coba selama delapan kali pertemuan dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data skor keseluruhan selama 8 kali pertemuan

No	Pertemuan	Jumlah skor	Prosentase
1	Kesatu	55	34,3%
2	Kedua	75	46,8%
3	Ketiga	87	54%
4	Keempat	99	61,8%
5	Kelima	120	75%
6	Keenam	132	82%
7	Ketujuh	141	88,1%
8	kedelapan	147	91,8%

Dari data tabulasi di atas penulis mendapatkan hasil peningkatan yang baik secara bertahap dari setiap pertemuannya. Peningkatan skor dari setiap pertemuannya selalu diterapkan refleksi guna mengurangi setiap kelemahan yang terjadi pada setiap siswa. Untuk memperjelas peningkatan dari setiap pertemuan ke pertemuan berikutnya penulis memebaginya kedalam beberapa pertemuan seperti penjelasan sebagai berikut:

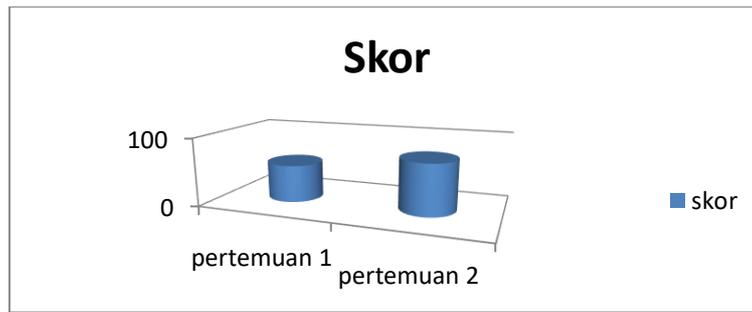
Dari pertemuan 1 dan 2 dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Dan Prosentase Pertemuan Satu Dan Dua

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Kesatu	55	20	34,3%
2	Kedua	75		46,8%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 1.

Diagram 1. Diagram peningkatan pertemuan kesatu dan dua



Dari pertemuan pertama dan kedua terlihat sebuah peningkatan yang cukup, namun masih jauh dari kategori baik. Dalam pertemuan pertama dan kedua penulis menemukan beberapa kekurangan dan permasalahan pada penguasaan teknik pegangan Inggris teknik pukulan *forehand* dan *backhand*. Permasalahan yang terjadi seperti pemahaman yang belum cukup, konsentrasi yang kurang, kemampuan gerak masih kaku dalam melakukan gerakan pukulan *forehand* dan *backhand*.

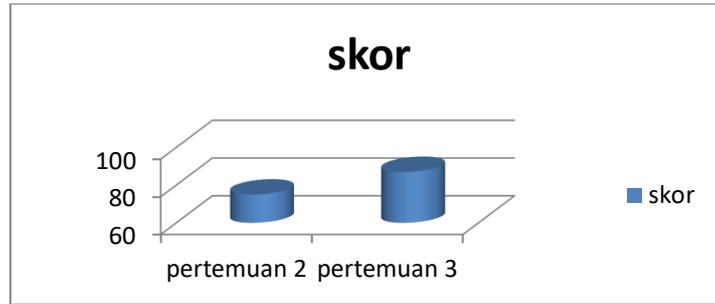
Permasalahan juga muncul pada peneliti yaitu kurangnya pengelolaan kelas saat proses penelitian, pengkoreksian saat proses penelitian kurang, penggunaan alat tidak variatif, dan tidak memberikan motivasi saat penelitian. Hal tersebut terlihat dari hasil skor yang didapat yaitu 55. Setelah mendapat refleksi dari peneliti berupa perbaikan seperti penggunaan alat dan proses pengelolaan kelas yang variatif, memberikan latihan melempar *shuttlecock*. Setelah dilakukan tindakan tersebut peneliti mendapatkan hasil skor yang meningkat yaitu berjumlah 75 dan mempunyai selisih skor sebanyak 20. Pertemuan ketiga merupakan hasil dari refleksi dari pertemuan kedua, hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Dan Selisih Pertemuan Ketiga

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Kedua	75	12	46,8%
2	Ketiga	87		54%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 2 sebagai berikut:

Diagram 2. Diagram Peningkatan pertemuan kedua dan ketiga



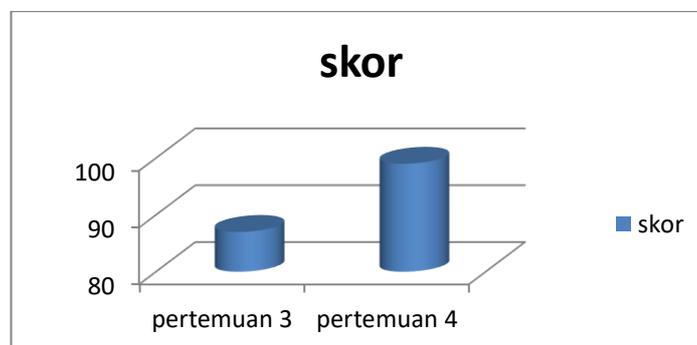
Hasil refleksi ketiga didapatkan bahwa siswa dari refleksi yaitu kembali terjadi peningkatan yang cukup dari pertemuan dengan peningkatan skor sebanyak 12. Dengan beberapa refleksi dilakukan seperti menerapkan *punishment* dan *reward* saat penelitian, menggunakan alat bantu tali dan *shuttlecock* yang diikat, menggunakan matras sebagai alat untuk memukul raket dengan tujuan mendapatkan gerakan yang lentur dan melemparkan *shuttlecock* dengan tangan. Beberapa kelemahan masih muncul seperti pengoreksian terhadap siswa masih kurang, pada saat memukul pukulan *forehand* maupun *backhand* masih labil, sikut masih kaku. Dengan munculnya beberapa kelemahan penulis melakukan refleksi pada pertemuan selanjutnya. Dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Skor Dan Selisih Pertemuan Keempat

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Ketiga	87	12	54%
2	Keempat	99		61,8%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 3 sebagai berikut:

Diagram 3. Diagram peningkatan pertemuan ketiga dan keempat



Hasil dari pertemuan keempat peneliti mendapatkan hasil yang positif dengan peningkatan skor sebanyak 12 dari pertemuan ketiga. Dengan refleksinya yaitu tetap menggunakan *reward* dan *punishment* dalam prosesnya, menggunakan tali atau karet untuk

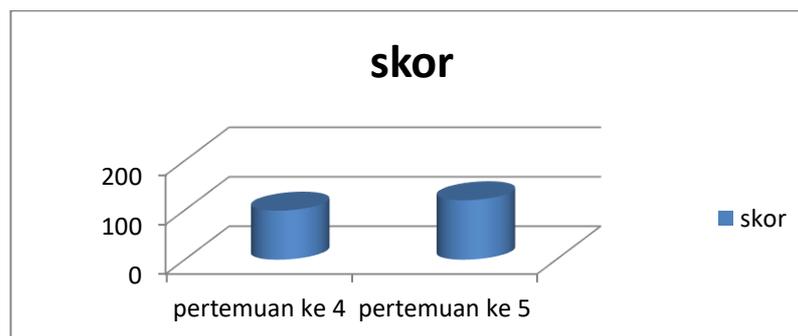
menstabilkan pegangan Inggris dan memukul *shuttlecock* yang diikat pada tongkat yang dipegang oleh teman sebayanya dengan jarak tinggi disesuaikan. Namun dengan refleksi tersebut kelemahan kembali muncul yaitu kedisiplinan saat melakukan berkurang karena candaan sesama teman, kekakuan pada lengan dan sikut masih banyak terjadi, dan pegangan masih ada yang labil saat melakukan pukulan *forehand* maupun *backhand*. Hasil dari mengatasi kelemahan dengan beberapa refleksi dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Skor Dan Selisih Hasil Pertemuan Kelima

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Keempat	99	21	61,8%
2	Kelima	120		75%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 4 sebagai berikut:

Diagram 4. Diagram peningkatan dari pertemuan keempat dan kelima



Pada pertemuan kelima ini penulis semakin mendapatkan hasil yang positif terhadap penelitiannya dengan mendapatkan hasil peningkatan yang cukup baik, hal tersebut terlihat dari jumlah skor 120 dengan selisih 21 dari pertemuan keempat. Dengan peningkatan yang cukup terlihat. Ini hasil dari refleksi yang dilakukan yaitu dengan selalu menerapkan *punishment* dan *reward* yang bervariasi sehingga siswa selalu tertarik untuk melakukan setiap perintah gerak yang diinstruksikan. Kemudian kembali menggunakan ikatan karet pada saat melakukan penguasaan teknik pegangan Inggris dan pada saat akan melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Setelah refleksi dilakukan kelemahan kembali terlihat yaitu *shuttlecock* yang dipukul tidak selalu masuk pada saat dipukul dengan *forehand*, hal tersebut terjadi karena penguasaan tenaga

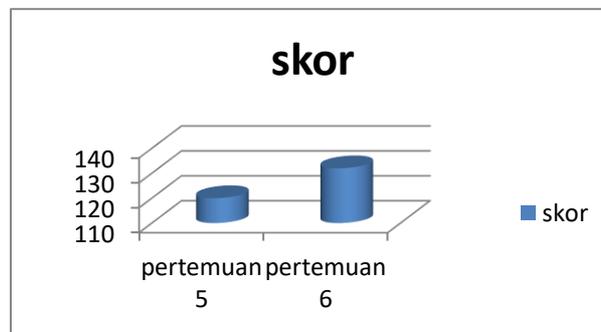
yang *over*. Refleksi yang penulis berikan pada pertemuan selanjutnya dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Skor Dan Selisih Pertemuan Keenam

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Kelima	120	12	75%
2	Keenam	132		82%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 5 sebagai berikut:

Diagram 5. Diagram peningkatan dari pertemuan kelima dan keenam



Dalam pertemuan keenam ini penulis mendapatkan hasil yang semakin baik dengan perolehan skor 120 dengan selisih dari pertemuan kelima dengan jumlah skor 12. Hal ini disebabkan karena beberapa refleksi yang selalu diterapkan dari pertemuan kelima yaitu metode *punishment* dan *reward* yang selalu digunakan secara variatif, kemudian penggunaan alat bantu yang diperbanyak dan diberikan frekuensi yang cukup banyak. Untuk merefleksi dari *shuttlecock* yang *over* ketika dipukul atau *out* peneliti memberikan waktu yang cukup untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan sesama teman sebayanya atau dengan peneliti. Dengan tujuan untuk mengontrol *shuttlecock* yang dipukul tidak *out* dan dapat mengontrol tenaga.

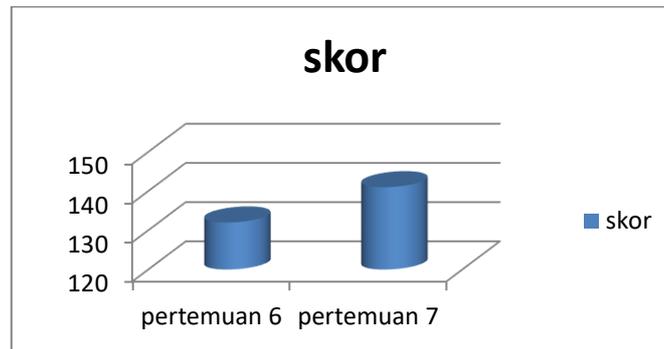
Kemudian kelemahan yang muncul hanya dari intensitas yang kurang dalam melakukan latihan inti seperti memukul *shuttlecock* yang diikat dengan tongkat, melakukan pukulan *forehand* sesama teman sebaya dengan waktu yang cukup dan kadang harus menggunakan karet untuk menstabilkan pegangan saat melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*. Untuk melihat hasil refleksi dari pertemuan keenam dapat dilihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Skor dan selisih pertemuan ketujuh

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Keenam	132	9	82%
2	Ketujuh	141		88,1%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 6 sebagai berikut:

Diagram 6. Diagram peningkatan dari pertemuan keenam dan ketujuh

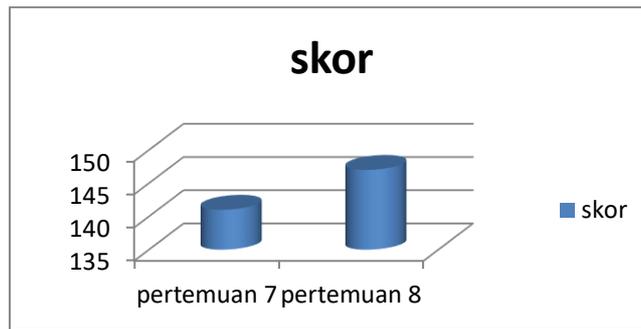


Dipertemuan ketujuh ini peneliti mendapatkan hasil yang cukup untuk dikategorikan dalam pencapaian yang berhasil namun peneliti kembali melanjutkan kepertemuan kedelapan untuk mendapatkan hasil yang meyakinkan untuk sebuah hasil yang positif dan menunjukan hasil yang signifikan dari penggunaan refleksi dengan menggunakan metode keseluruhan dan dengan dukungan metode *punishment* dan *reward*. Dari hasil memaksimalkan latihan-latihan yang dilakukan dari pertemuan ketujuh oleh penulis dapat dilahat hasilnya pada Tabel 8 sebagai berikut:

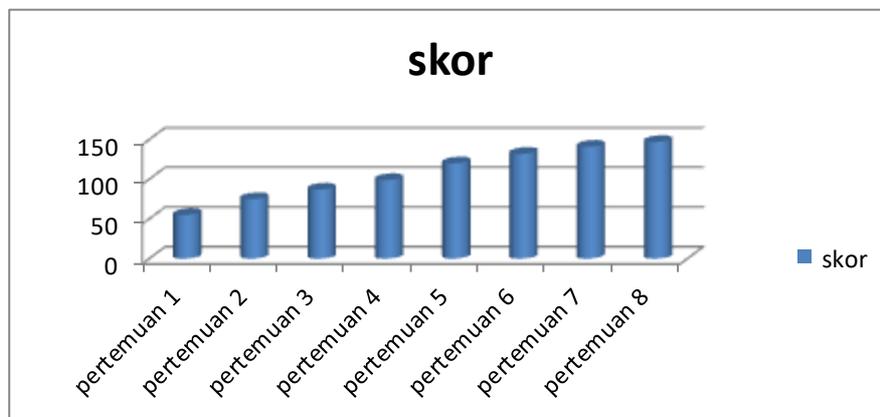
Tabel 8. Skor dan selisih pertemuan kedelapan

No	Pertemuan	Jumlah skor	Selisih	Prosentase
1	Ketujuh	141	6	88,1%
2	kedelapan	147		91,8%

Dari betuk Tabel di atas penulis membuatnya kedalam Diagram untuk memudahkan melihat setiap peningkatan yang terjadi dari setiap pertemuannya dapat di lihat pada Diagram 7.

Diagram 7. Diagram peningkatan dari pertemuan ketujuh dan kedelapan

Dipertemuan kedelapan atau pertemuan terakhir peneliti dengan memberikan refleksi yang berkaitan dengan waktu yang cukup dan latihan intensitas yang signifikan didapatkan hasil yang baik yaitu dengan perolehan skor keseluruhan 147 sekaligus mengalami peningkatan sebanyak 6 skor. Kejadian di atas adalah bukti keberhasilan dari sebuah observasi dan refleksi yang terjadi didalam proses pembelajaran dan proses penelitian dengan menggunakan refleksi dan menggunakan metode keseluruhan. Untuk melihat Diagram keseluruhan dari pertemuan awal sampai pertemuan kedelapan dapat dilihat pada Diagram 8 sebagai berikut:

Diagram 8. Diagram Hasil Pembelajaran Penguasaan Teknik Pegangan Inggris Pada Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Dengan Menggunakan Metode Keseluruhan

Dari Diagram di atas hasil pembelajaran yang di terapkan mengalami peningkatan yaitu pada pembelajaran awal dengan jumlah siswa 40 orang didapatkan skor hanya 55 dengan prosentase 34,3% dan pada pembelajaran ke delapan didapatkan hasil dengan jumlah siswa 40 orang dengan nilai keseluruhan 147 dengan prosentase 91%.

Berdasarkan hasil dari pemaparan dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ke delapan didapatkan peningkatan skor dari setiap pertemuannya, namun untuk lebih meyakinkan hasil dari perolehan skor setiap pertemuannya penulis kembali mengujinya

dengan uji statistik Chi Kuadrat. Untuk melihat hasil dari penghitungan uji Chi Kuadrat dapat dilihat pada Tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Chi Kuadrat

Pertemuan	Fo	Fe	$fo - fe$	$(fo - fe)^2$	$(fo - fe)^2 / fe$
1	55	107	-52	2704	8,89
2	75	107	-32	1024	0,59
3	87	107	-20	400	0,10
4	99	107	-8	64	1,2
5	120	107	13	169	6,45
6	132	107	25	625	13,2
7	141	107	34	1156	19,51
8	147	107	40	1600	34,25
Jml	856			7742	70,7

Hasil uji chi kuadrat diperoleh nilai $X^2_{hitung} = 70,7$, dengan $dk = 7$, yang $X^2_{tabel} = 18,47$. Dengan demikian $X^2_{hitung} = 70,7 \geq X^2_{tabel} = 18,47$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari penggunaan metode keseluruhan pada penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dengan siklus refleksi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh dari studi refleksi penggunaan metode keseluruhan terhadap penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis dapat diterima kebenarannya.

Siswa mampu menguasai teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* selama delapan kali pertemuan. Dari skenario pembelajaran yang penulis buat menunjukkan bahwa di pertemuan ke delapan siswa kelas VII H mampu menguasai teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan metode keseluruhan mencapai 91% yang disertai refleksi dari setiap pertemuan yang dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir kesalahan-kesalahan yang selalu muncul. Adapun kesimpulan refleksi untuk penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan metode keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Tabel Kesimpulan Refleksi

No	Refleksi
----	----------

1. Penguasaan pegangan cara Inggris pada teknik pukulan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dalam permainan bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan <i>punishment</i> dan <i>reward</i> terhadap setiap instruksi gerak 2. Koreksi dilakukan untuk individual dan klasikal 3. Penggunaan alat bantu, bambu, karet, talidalam melakukan penguasaan teknik pegangan Inggris 4. Melakukan latihan memukul kok yang di gantungkan pada tongkat dengan tali 5. Melakukan latihan memukul matras dengan raket atau alat bantu bambu 6. Melakukan latihan melempar kok 7. Memukul kok yang dilemparkan oleh teman secara berpasangan 8. Melakukan pukulan <i>forehand</i> dengan teman secara berpasangan 9. Melakukan latihan di atas dengan waktu dan intensitas yang di perbanyak dari pertemuan ke pertemuan selanjutnya.
---	--

Dari analisis data di atas dan hasil refleksi selama delapan kali pertemuan dapat membuat siswa dalam penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dengan menggunakan metode keseluruhan lebih cepat dan refleksi di atas dapat mengatasi kelemahan dan kesalahan yang muncul dalam penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dapat teratasi.

Pembahasan Temuan Pertama

Hasil yang signifikan dihasilkan dari refleksi yang mempunyai solusi yang sesuai untuk mengatasi setiap masalah yang selalu muncul dari setiap pertemuan pembelajaran yang dilakukan. Refleksi yang berikan untuk mencapai hasil yang maksimal dan hasil yang ditentukan oleh peneliti dalam proses pembelajaran penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dapat menggunakan dengan alat bantu seperti shuttlecock yang diikat pada tali, matras sebagai alat menggebukan raket dengan bebas untuk melenturkan lengan dan sikut pada saat melakukan pukulan *forehand* maupun *backhand*.

Refleksi lain untuk mempercepat penguasaan teknik pegangan cara Inggris bisa menggunakan dengan metode keseluruhan dan metode *punishment* dan *reward* yang menciptakan kondisi pembelajaran yang kondusif dan aktif. Merefleksi juga dapat dilakukan pada guru atau peneliti yang sedang melakukan penelitian lain bahwa refleksi dapat meminimalisir kelemahan yang muncul dari setiap proses pembelajaran atau penelitian yang dilakukan. Mengapa refleksi sangat berperan penting dari penelitian ini karena refleksi mempunyai manfaat yang besar untuk menciptakan formula-formula baru untuk mencapai keberhasilan atau ketuntasan dari suatu proses pembelajaran atau penelitian.

Constructivist approaches also stress that learning is developmental, both in the sense that there are identifiable phases in learning physical skills and that the ways people learn change over time due to growth, maturation, and experience. (Kirk & Macdonald, 1998).

To improve badminton results, it is necessary to plan training according to the characteristics of the sport that is, to work on specific endurance and highly intensive competitive actions. (Cabello Manrique & González-Badillo, 2003)

Information and develop PA in badminton further. Further investigation and expansion of the analysis system will allow for a more detailed analysis of playing patterns. It has been noted that whilst PA can provide objective feedback, it must be presented in the right way, as part of the overall coaching process, a model that may now require updating to bring it in line with technological advances. (Butterworth et al., 2012).

Simpulan

Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Bahwa studi refleksi mempunyai pengaruh yang signifikan pada penggunaan metode keseluruhan terhadap penguasaan teknik pegangan cara Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dalam permainan bulutangkis. Bahwa anak mampu menguasai penguasaan teknik pegangan Inggris pada pukulan *forehand* dan *backhand* dengan metode keseluruhan selama delapan kali pertemuan.

Daftar Rujukan

- Akdon, dkk (2005). Aplikasi Statistika Dan Metode Penelitian. Bandung: Dewa Ruchi
- Arikunto, dkk (2008). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Butterworth, A. D., Turner, D. J., & Johnstone, J. A. (2012). Coaches' perceptions of the potential use of performance analysis in badminton. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 452–467. <https://doi.org/10.1080/24748668.2012.11868610>
- Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 62–66. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.1.62>
- Hari. 2010. Manfaat bermain bultangkis. hariruanci.blogspot.com/2010/11/8-manfaat-main-bulutangkis-untuk.html?m=1. (Diunggah tanggal 23–05–2020)
- Haryanto, dkk. (2009). Statistika Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kirk, D., & Macdonald, D. (1998). Situated learning in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 376–387. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.3.376>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>

- Nurhasan, dkk. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. M., & Brown, N. (2017). The impact of badminton on health markers in untrained females. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1098–1106. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210819>
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Prince, M. J., & Felder, R. M. (2006). Inductive teaching and learning methods: Definitions, comparisons, and research bases. *Journal of Engineering Education*, 95(2), 123–138. <https://doi.org/10.1002/j.2168-9830.2006.tb00884.x>
- Sinelnikov, O. A., & Hastie, P. A. (2010). Students' autobiographical memory of participation in multiple sport education seasons. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 167–183. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.2.167>
- Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). Design and implementation of a specific strength program for badminton. *Strength and Conditioning Journal*, 30(3), 33–41. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181771008>.