



Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis *Circuit Training* Terhadap Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Atlet SMP Sabila Tahun Ajaran 2020/2021

Mahdi Ahmad Siagian¹, Dewi Maya Sari²

^{1,2}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, 20241, Indonesia

Email: mahdiahmadsiagian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup control. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bulutangkis SMP Sabila yang berjumlah 10 atlet. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh model pembelajaran berbasis *circuit training* terhadap keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021, hal ini diketahui berdasarkan perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Oleh karena $t_{hitung} 2.810 > t_{tabel} 2.228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model pembelajaran berbasis *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021. Dari data pretest memiliki rata-rata 55, selanjutnya pada saat *posttest* diperoleh rata-rata mencapai 60.7. Besarnya peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.7

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Berbasis *Circuit Training*, Servis Pendek

PENDAHULUAN

Pelaksanaan latihan sirkuit dalam bulutangkis disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik permainan bulutangkis (Santos & Hudain, 2020). Di antaranya yaitu terdapat unsur kecepatan, kelincahan, daya tahan, *power*, koordinasi, stamina, dan unsur kondisi fisik lainnya (Keliat et al., 2019). Latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa bagian yang bisa digunakan untuk berlatih secara berkelompok dengan bentuk-bentuk latihan yang berbeda-beda sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan (Ilyas & Almunawar, 2020). *Circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh yaitu unsur *power*, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik (Aristiyanto et al., 2020). Pukulan servis pendek sangat menentukan pola permainan untuk memenangkan permainan bulutangkis (Pratama & Wiyaka, 2021). Masalah yang dihadapi dalam penguasaan pukulan servis pendek adalah *shuttlecock* harus dipukul tepat pada kepalanya (Siregar et al., 2021). Penguasaan pukulan servis ini tidak mudah dilakukan apalagi bagi pemain pemula (Muslim

et al., 2020). perlu melakukan latihan tekun agar otot-otot lengan dan kaki terlatih dengan baik (Afdinda et al., 2021). Studi pendahuluan dilaksanakan di SMP Sabila yang dilakukan terhadap atlet, terlihat bahwa masih banyak siswa yang kurang tepat dan akurat dalam melakukan pukulan servis pendek (Syahni et al., 2021).

Salah satu contoh adalah jatuhnya *shuttlecock* yang keluar dari garis lapangan (Fansuri & Situmeang, 2021). Selain itu, kesalahan mendasar yang terjadi adalah kesalahan cara memegang raket dan penempatan kaki yang kurang baik ketika melakukan pukulan servis pendek sehingga tidak mendukung untuk melakukan pukulan yang maksimal (Hasibuan & Hasibuan, 2021). Masih banyak pula dijumpai siswa yang tergesa-gesa dan kurang konsentrasi melakukan pukulan sehingga jatuhnya *shuttlecock* tidak tepat sasaran (Mulawarman & Taufik, 2021). Dengan melihat kenyataan yang terjadi maka penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan sirkuit dalam peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulutangkis atlet bulu tangkis SMP Sabila (Muzakir & Helmi, 2021). Oleh karena itu penting untuk di uji dan dicari solusi dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh model pembelajaran berbasis *circuit training* terhadap peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2006:398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009:18). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes *multistage fitness test*. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81 (Sukadiyanto, 2010:39).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengidentifikasi kemampuan servis pendek dalam permainan bulu tangkis setelah subjek diberi perlakuan (*posttest*) dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kriteria yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Perhitungan kemampuan servis pendek dalam permainan bulu tangkis setelah subjek diberi perlakuan (*posttest*) dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 1. Kemampuan Servis Pendek Setelah Subjek Diberi Perlakuan (*Posttest*)

Score	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
33 - 40	72 - 80	0	0	Baik Sekali
25 - 32	64 - 71	5	50	Baik
17 - 24	56 - 63	4	40	Sedang

9 - 16	48 - 55	1	10	Kurang
1 - 8	40 - 47	0	0	Kurang Sekali
		10	100,00	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas kemampuan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet setelah diberi perlakuan (*posttest*) adalah kategori baik yakni ada 5 siswa (50%). Diketahui tingkat kemampuan servis pendek pada atlet setelah diberi perlakuan (*posttest*) yang berkategori baik ada 5 siswa (50%) dalam kategori sedang ada 4 siswa (40%), kategori kurang ada 1 siswa (10%). Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.2 dan diagram 1, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet setelah diberi perlakuan (*posttest*) masuk dalam kategori baik sebanyak 5 siswa atau dengan prosentase 50%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter. Tes ini dibantu dengan CD ataupun *software multistage*. Peralatan lain yang mendukung yaitu CD ataupun *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multi stage*, pada atlet putra bulutangkis SMP Sabila yang berjumlah 10 atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berbasis *circuit training* terhadap keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 2.810 > t_{tabel} 2.228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021 mengalami peningkatan setelah melakukan treatment latihan *circuit training* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.7.

Gerakan latihan *circuit training* didasarkan atas dasar asumsi bahwa seseorang akan meningkat kekuatan, daya tahan, kelincahan, stamina, dengan jalan melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu atau melakukan pekerjaan dengan waktu sesingkat-singkatnya. Gerakan singkat dan cepat ini akan menggunakan sistem energi anaerobik yang akan merangsang peningkatan kondisi stamina atlet secara efektif. Latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dituangkan dalam program latihan sehingga dapat meningkatkan kualitas fisiknya. Dimana setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik dan kualitas fisik yang berbeda, hal ini sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan yaitu: Ada pengaruh model pembelajaran berbasis *circuit training* terhadap keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021, hal ini diketahui berdasarkan perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2.810 dan t_{tabel} 2.228 (df 10) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 2.810 > t_{tabel} 2.228, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya model pembelajaran berbasis *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis pada atlet SMP Sabila tahun ajaran 2020/2021. Dari data pretest memiliki rata-rata 55, selanjutnya pada saat *posttest* diperoleh rata-rata mencapai 60.7. Besarnya peningkatan keterampilan servis pendek dalam permainan bulu tangkis tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.7.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). KONTRIBUSI POLA HIDUP SEHAT DAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Aristiyanto, A., Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman, N. (2020). PROFIL KONDISI FISIK ATLET ARUNG JERAM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.293>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Hasibuan, M. H. H., & Hasibuan, M. N. (2021). KONTRIBUSI LATIHAN KNEE TUCK JUMP DAN WALL PUSH UP TERHADAP JUMP SMASH BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.309>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Mulawarman, A., & Taufik, T. (2021). KONTRIBUSI LATIHAN CABLE CROSSOVER DAN PULL OVER TERHADAP JUMP SMASH BULU TANGKIS. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.310>
- Muslim, M., Nawir, N., & Jalal, D. (2020). HUBUNGAN KEMATANGAN PSIKOLOGIS DAN LAMA LATIHAN TERHADAP PRESTASI ATLET OLAHRAGA BELA DIRI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.294>
- Muzakir, H., & Helmi, B. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Back Hand Short Service Pada Permainan Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SDN 066658 Medan Marelan Pada Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan*

Olahraga, 2(1), 15–20.

- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). PROFIL KONDISI FISIK, TEKNIK, DAN PSIKIS ATLET SEPAK TAKRAW. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI VARIASI LATIHAN PASSING BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.306>
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 79–83.