

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SMASH PADA PERMAINAN BADMINTON SISWA SMP

Ngurah Mahendra Dinatha<sup>1)</sup>, Maria Herlina Asumta Geli<sup>2)</sup>, Yanuarius Ricardus Natal<sup>3)</sup>, Bernabas Wani<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup>[ngurahm87@gmail.com](mailto:ngurahm87@gmail.com), <sup>2)</sup>[mariaherlinageli@gmail.com](mailto:mariaherlinageli@gmail.com), <sup>3)</sup>[yanuariusrichardus@gmail.com](mailto:yanuariusrichardus@gmail.com),  
<sup>4)</sup>[bernabas.wani@gmail.com](mailto:bernabas.wani@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Mendesain model latihan smash pada permainan badminton. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan level 3 menurut Borg and Gall yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan smash dalam permainan badminton yang dapat digunakan sebagai suatu alternatif aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK untuk materi smash badminton. Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan produk akhir pengembangan berupa model latihan Smash pada permainan badminton yang memenuhi kategori Sesuai/Valid/Layak "sebagai alternatif aktivitas belajar dalam pembelajaran PJOK materi Smash pada permainan badminton siswa SMP Negeri 3 Golewa Barat baik dari segi konsep teoritis maupun pelaksanaan praktisi dengan beberapa kelebihan antara lain :1) sesuai dengan indikator pembelajaran PJOK materi Smash pada permainan badminton. 2) sesuai dengan komponen latihan Smash pada permainan badminton.3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif belajar dan terlibat secara menyeluruh. 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi. 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan yang mudah kegerakan yang kompleks. 6) model latihan yang dikembangkan yang dikembangkan bagian perbagian. 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana. 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar. 9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa Kelas III SMP. 10) aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari siswa.

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 28 Agustus 2022  
Direview : 2 September 2022  
Diterima : 3 Oktober 2022  
Disetujui : 30 Oktober 2022

### Kata-kata Kunci:

Pengembangan, Model Latihan  
Smash, Permainan Badminton

### Article History

Submitted : August 28, 2022  
Reviewed : September 2, 2022  
Accepted : October 3, 2022  
Published : 30 October, 2022

### Keywords:

Development, Smash Training  
Model, Badminton Game

**Abstract.** This study aims to design a Smash Training Model in Badminton Games at Junior High School. This type of research is research and development according to Borg and Gall which is research and development with research and testing levels to develop existing products. This development research was conducted to develop a smash training model in badminton games that can be used as an alternative student learning activity in the physical learning process for smash badminton material. Based on the research procedure used, the final product of development is the Smash training model in badminton games that meet the Appropriate/Valid/Decent category as an alternative to learning activities in physical learning, Smash material in badminton games for students State of Junior High School 3 Golewa Barat, both in terms of theoretical concepts and practical implementation. with several

advantages, including: 1) in accordance with the PJOK learning indicators of Smash material in badminton games. 2) in accordance with the Smash training component in badminton games. 3) the training activity model developed allows students to actively learn and be involved as a whole. 4) the training model developed has several variations. 5) students can learn gradually from easy movements to complex movements. 6) the developed training model which is developed in parts. 7) the exercise model developed consists of a simple form of activity. 8) the training model developed does not require a large amount of money. 9) the training modules developed are appropriate for Grade III students of junior high schools. 10) the activity of the training model allows for responses from students.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang tidak ditinggalkan, dan harus dilaksanakan berulang ulang agar dapat terpelihara kesehatannya baik dalam pertumbuhan, perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Masyarakat mulai memahami akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani melalui kegiatan olahraga sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kemampuan. Aktivitas olahraga tidak ada unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin, usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. *'mens sana in corpora sano'* begitu masyarakat kita mempopulerkan adagium atau jargonnya jaman romawi dalam bidang olahraga dan kesehatan ketika seseorang mengetahui aktivitas olahraga. Kemudian dimaknai oleh masyarakat kita, bahwa didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Menurut Giriwijoyo (2015: 85) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup).

Menurut Natal, Y.R (2020 : 3) pengembangan olahraga prestasi di Indonesia perlu dikembangkan sebagai sebuah keunggulan dalam tatanan bingkai otonomi daerah dalam rangka memperkaya perkembangan potensi keolahragaan Nasional yang perlu dibangun secara menyeluruh melalui pengembangan seluruh potensi keolahragaan yang ada di negara ini secara utuh dan kompetitif, melalui keterbatasan berbagai pihak yang berkepentingan dalam merancang atau mengatur, mengelola serta mengawasi berbagai upaya mulia.

Menurut Yilidis (Natal & Sipar : 2021: 3) olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh out put yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan.

Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (wani:2020)Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021)Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022).

Menurut Husdara, (2016: 131), olahraga yaitu aktivitas fisik bertumpu pada peragaan keterampilan fisik dan didalamnya terdapat dukungan permainan serta peragaan keterampilan usaha keras dari kelompok otot-otot besar. Menurut Houlihan (2016: 171) dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya adalah melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan dengan baik, kebijakan olahraga dalam dunia sangat berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi olahraga. sehingga sangatlah penting dalam pertimbangan bagaimana

rumusan dan kebijakan dalam dunia pendidikan, karena sekolah merupakan elemen yang sangat penting dalam pembangunan olahraga dimasa depan.

Jenis- jenis olahraga terdiri dari berbagai macam diantaranya ; olahraga kesehatan, olahraga rekreasi,olahraga pendidikan dan juga olahraga prestasi. pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga sistematis dan mendukung (sustainable). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang obserabel dan measurabel, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan scientific approach mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kaca mata kesisteman bahwa kualitas hasil (output)ditentukan oleh masukan (input) dan kualitas pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu input dan proses.

Pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun dilakukan secara sistematis,terarah,tepadu, dan terprogram dengan jelas.

Menurut Natal, Y.R (2020 : 3) pengembangan olahraga prestasi di Indonesia perlu dikembangkan sebagai sebuah keunggulan dalam tatanan bingkai otonomi daerah dalam rangka memperkaya perkembangan potensi keolahragaan Nasional yang perlu dibangun secara menyeluruh melalui pengembangan seluruh potensi keolahragaan yang ada di negara ini secara utuh dan kompetitif, melalui keterbatasan berbagai pihak yang berkepentingan dalam merancang atau mengatur, mengelola serta mengawasi berbagai upaya mulia.

Badminton merupakan suatu olahraga yang menggunakan bola kecil, dengan memukul bola atau shuttlecock menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal dan dua pasangan untuk ganda. Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, shuttlecock sebagai obyek yang dipukul (Mangun, 2017). Tujuan utama permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya ke daerah permainan sendiri (Subarjah, 2015).

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis yaitu meloncat, memukul.Gerakan yang perlu dikuasai secara umum oleh seluruh pemain pada semua posisi pemain bulutangkis adalah meloncat dan melangkah.Meloncat digunakan pemain dalam aktivitas menyerang, yaitu smash, pada aktivitas bertahan, yaitu defense.Sehingga meloncat sangat penting dikuasai pemain bulutangkis untuk mematikan permainan lawan. Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan adalah smash.

Menurut Poole (2012: 143) smash adalah pukulan overhead yang keras, diarahkan ke bawah yang kuat, merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah smash. Dengan melakukan pukulan 4 keras dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan pukulan tersebut. Untuk dapat melakukan smash dengan baik, diperlukan kondisi fisik yang baik dan kuat, hal ini disebabkan karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar shuttlecock, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang menyebabkan pemain akan mengalami kelelahan., sehingga pemain kadang – kadang melakukan pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan yang terprogram dengan baik. Berdasarkan observasi, di SMP Negeri 3 Golewa Barat, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan smash, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan smash mash sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai keterampilan smash. Dalam melakukan teknik smash Siswa masih salah, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, pada saat melakukan smash shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan smash dapat menjadi

senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan smash masih kurang diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil smash yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan smash yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Dalam mencapai prestasi sebagai pemain badminton yang handal, pemain hendaknya mempunyai kemampuan bermain yang baik. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan (Bompa, 2012). Latihan bulutangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Model Latihan Smash pada Permainan Badminton di SMP Negeri 3 Golewa Barat".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*) level 3 menurut *Borg and Gall* yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan smash dalam permainan badminton yang dapat digunakan sebagai suatu alternatif aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK untuk materi *smash* badminton.

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut *Borg and Gall* yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98) untuk mengembangkan produk berupa model latihan smash sebagai aktivitas belajar siswa pada pembelajaran PJOK yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahap pengujian melalui uji validasi sebanyak dua kali untuk disempurnakan sampai memenuhi kriteria layak sebagai model latihan passing atas yang dapat digunakan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi smash dalam permainan badminton.

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembangan ini, sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017:98). Pengembangan penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingga langkah - langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan di lapangan menjadi 9 langkah, yaitu : (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (sekala kecil), (6) revisi produk 1, (7) coba lapangan utama (sekala besar), (8) revisi produk 2, (9) produk akhir.

Desain produk awal akan disusun tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk untuk diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan. Penelitian ini menggunakan bentuk uji coba internal desain (validasi ahli) sebanyak dua kali.

Uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua dibuat untuk mengevaluasi dan memvalidasi produk awal menggunakan buku pedoman dan dilengkapi dengan video simulasi pelaksanaan latihan evaluasi menggunakan lembar evaluasi dalam bentuk instrumen angket skala nilai yang dilengkapi lembar saran para ahli. Kegiatan internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua didokumentasikan dalam bentuk foto penelitian untuk digunakan sebagai dokumen atau data pendukung penelitian.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 20 yaitu siswa /i SMP Negeri 3 Golewa Barat dengan pembagai jumlah subjek adalah: (a) 6 orang ( 3 putra dan 3 putri) sebagai peserta latihan pada uji coba terbatas (sekala kecil), dan (b) 20orng (10 putra dan 10 putri) sebagai peserta latihan pada uji coba lapangan utama (sekala besar). Subjek dalam

penelitian ini akan mengikuti proses pembelajaransmash dalam permainan badminton secara langsung menggunakan draf produk awal.

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2019: 308). Metode pengumpulan dalam pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Metode angket

Arikunto (2018: 151) menjelaskan angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang peneliti ketahui.

2. Metode Dokumentasi

Menurut Arikunto (2018: 231) menyatakan bahwa metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku. Pada penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data-data tertulis yang merupakan pelengkap bahwa kegiatan yang telah direncanakan telah dilaksanakan berupa pengembangan model latihan smash dalam permainan badminton.

Teknik pengumpulan data untuk validasi draf produk awal dilakukan dengan proses *expert judgments* dengan cara masing-masing ahli dan praktisi diberikan produk awal dalam bentuk buku pedoman yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk serta instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran untuk dilakukan penilaian dan validasi isi pada produk awal sehingga produk awal dapat dinyatakan sesuai dan siap dijadikan produk akhir yang sesuai dan layak untuk digunakan.

Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan bentuk teknik analisis data yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi pada instrumen angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum atau saran dan masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangannya ini.

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penilaian validasi dengan skala nilai terhadap produk awal dari para ahli terhadap uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua. Data yang telah diperoleh penilaian, kemudian akan dianalisis sesuai dengan ketentuan Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: ) sebagai berikut:

$X < (\mu - 1,0\sigma)$	:	Rendah	→	Tidak Efektif	Sesuai/Tidak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	:	Sedang	→	Cukup Efektif	Sesuai/Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	:	Tinggi	→	Sesuai/Efektif	

Keterangan:

$\mu$  : rata-rata ideal (skor keseluruhan dalam kelompok)

X : skor yang dicapai

$\sigma$  : standar deviasi ideal

Berdasarkan kisi-kisi angket dan lembar observasi produk awal yang digunakan dalam penelitian ini, maka hasil hitung norma kategorisasi adalah sebagai berikut.

Formula	Interval	Kategori	Simpulan
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	< 23	Kurang sesuai	<i>Tidak Layak</i>
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	23-37	Cukup sesuai	
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	>37	Sesuai	<i>Layak</i>

Ketentuan dari hasil analisis statistik ini adalah, produk awal dinyatakan layak nuntuk disusun menjadi produk akhir, apabila hasil penilaian dari para ahli setelah dianalisis menggunakan norma kategorisasi ini mencapai standar minimal layak (kategori sesuai).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan ini dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan smash dalam permainan badminton yang dapat digunakan sebagai suatu alternatif aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK untuk materi *smash* badminton.

Tujuan dilakukannya analisis kebutuhan dalam penelitian pengembangan ini adalah untuk mengetahui permasalahan atau kendala yang dihadapi guru dalam memberikan materi tentang *smash* badminton pada pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama.

Berdasarkan observasi, di SMP Negeri 3 Golewa Barat, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan *smash* sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai keterampilan *smash*. Dalam melakukan teknik *smash* Siswa masih salah, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, pada saat melakukan *smash* shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* masih kurang diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Oleh karena itu maka peneliti melakukan pengembangan sebuah model latihan *smash* badminton yang dapat membantu siswa dalam pembelajaran PJOK siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan produk akhir pengembangan berupa model latihan *Smash* pada permainan badminton yang memenuhi kategori Sesuai/Valid/Layak "sebagai alternatif aktivitas belajar dalam pembelajaran PJOK materi *Smash* pada permainan badminton siswa SMP Negeri 3 Golewa Barat baik dari segi konsep teoritis maupun pelaksanaan praktisi dengan beberapa kelebihan antara lain :1) sesuai dengan indikator pembelajaran PJOK materi *Smash* pada permainan badminton. 2) sesuai dengan komponen latihan *Smash* pada permainan badminton.3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif belajar dan terlibat secara menyeluruh. 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi. 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan yang mudah ke gerakan yang kompleks. 6) model latihan yang dikembangkan yang dikembangkan bagian per bagian. 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana. 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang

besar. 9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa Kelas III SMP. 10) aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari siswa.

### **Pembahasan**

Badminton adalah olahraga dengan menggunakan raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal atau dua pasangan untuk ganda yang mengambil posisi berlawanan dilapangan yang dibagi dua dan dibatasi oleh jaring (Aksan, 2012). Badminton adalah salah satu cabang olahraga di Indonesia, olahraga ini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat baik didalam negeri maupun diluar negeri (Yuliawan, 2017).

Badminton adalah salah satu permainan olahraga paling populer di Indonesia, bahkan diseluruh dunia, permainan yang menggunakan banyak kemampuan fisik dengan gerakan cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam hitungan detik dari aksi unjuk rasa panjang, keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam bulutangkis diantaranya adalah bagaimana memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul shuttlecock (Subarjah, 2015).

Olahraga badminton memiliki karakter olahraga cepat sehingga pemain harus memiliki kualitas fisik, teknik, taktis, dan mental yang baik untuk memenangkan permainan (Budiwanto, 2013).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka disimpulkan bahwa badminton adalah salah satu olahraga shuttlecock dan raket, dengan cara melakukannya pukulan, dengan menggunakan banyak kemampuan fisik dengan gerakan cepat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah menengah pertama, dengan melibatkan siswa untuk terlibat aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Materi Badminton adalah salah satu materi yang diajarkan di sekolah menengah pertama. Salah satu teknik dalam permainan Badminton adalah teknik smash. Namun, sesuai dengan keadaan yang terjadi di lapangan ketika peneliti melakukan observasi awal ditemukan kekurangan model latihan smash dalam permainan Badminton.

Kemampuan fisik adalah syarat yang harus dimiliki seorang pemain bulutangkis, selain kemampuan teknik dan mental. Salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain bulutangkis adalah kelenturan pergelangan tangan sebagai anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan berbagai pukulan, salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah pukulan smash. Tanpa memiliki kelenturan pergelangan tangan yang baik pukulan smash yang dilakukan tidak akan mencapai target yang ditentukan dan pukulan akan lemah sehingga mudah diantisipasi oleh lawan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan smash dapat menggunakan beberapa model latihan misalnya 1) Latihan kekuatan Kekuatan Maksimal (Maximal Strength), 2) Latihan Kelenturan Pergelangan Tangan, dan 3) Latihan Latihan Backward Handgrip. Pengembangan model latihan yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah pengembangan model latihan smash pada permainan Badminton. Melalui pengembangan tersebut diharapkan pembelajaran lebih aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan serta menarik bagi anak.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan produk akhir pengembangan berupa model latihan *Smash* pada permainan badminton yang memenuhi kategori Sesuai/Valid/Layak "sebagai alternatif aktivitas belajar dalam pembelajaran PJOK materi *Smash* pada permainan badminton siswa SMP Negeri 3 Golewa Barat baik dari segi konsep teoritis maupun pelaksanaan praktisi dengan beberapa kelebihan antara lain :1) sesuai dengan

indikator pembelajaran PJOK materi *Smash* pada permainan badminton. 2) sesuai dengan komponen latihan *Smash* pada permainan badminton. 3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif belajar dan terlibat secara menyeluruh. 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi. 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan yang mudah ke gerakan yang kompleks. 6) model latihan yang dikembangkan yang dikembangkan bagian per bagian. 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana. 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar. 9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa Kelas III SMP. 10) aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo (2015: 85) *menejelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)*.
- Arikunto, (2018: 151). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara.
- Dr. Komarudin, Mulia N (Ed). 2016. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hary Valentino. (2019).” Pengembangan Model Pasing Atas Bolavoli Untuk Usia SMP”. *Jurnal Riset dan Konseptual*. 4(1): 63-71.
- L. Rusli .(2012). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- M. A. Sardiman. (2015). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Permendikbud No. 21 Tahun 2016. “Standar Isi Pendidikand Dasar dan Meengah Yang Memuat Tentang Tingkat Kompetensi dan Kompetensi Inti Sesuai Jenjang dan Jenis Pendidikan Tertentu”.
- SK Menpora Nomor 053a/Menpora/1994 (1994).*Tentang Pola Dasar Pembangunan Olahraga Nasional*.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantittif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- T. James. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian*. J Tangkudung: Lensa Media Pustaka Indonesia
- Tapo, Y. B. O. (2019). “Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah”.*Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design And Technology Stkip Citra Bakti Ngada*, 3(2), 18-34.
- (2017). *Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi*. (Thesis S2 Versi cetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- T. Susanto, Mona (Ed). 2016. *Buku pintar olahraga*,.Yogyakarta: Pustaka baru Press.
- Undang-Undang RI (2003), Nomor 20 Tahun 2003; *Tentang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia*.
- Wani. B. (2022) *Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional “Etu” (Tinjau Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti*. *JURNAL IMEDTECH*.VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022. eISSN 2580-6033. Hal.

- Wani. B. 2020. Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertam. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- Wani. B. (2021). Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tenis Meja Khusus Pemula. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829. hal 201-224.  
<http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/ola>