

## Upaya meningkatkan hasil belajar pembelajaran bulutangkis dengan menggunakan model variasi latihan

### *Efforts to improve learning outcomes badminton using models exercise variations*

Candrini<sup>1\*</sup>, Aminuddin<sup>2</sup>, Kurnia Rusli<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Megarezky, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

\*Correspondence: [aminuddinnyampo@gmail.com](mailto:aminuddinnyampo@gmail.com)

Received: 16/01/2023; Accepted: 12/08/2023; Published: 12/08/2023

Cara penulisan rujukan: Candrini, Aminuddin, & Rusli, K. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar pembelajaran bulutangkis dengan menggunakan model variasi latihan. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 3, no. 1, 1-12.

#### Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *smash* dalam permainan bulutangkis peserta didik kelas X A SMKN 1 Mehalaan, melalui model variasi latihan. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Dua puluh peserta didik kelas XA SMKN 1 Mehalaan ( $P_a = 9$  dan  $P_i = 11$ ). Pengumpulan data menggunakan metode tes untuk hasil belajar keterampilan dan ujian tulis untuk pengetahuan, dan observasi untuk hasil belajar sikap. Teknik Analisa data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah peserta didik tuntas mencapai 40% di siklus I dan 100% tuntas pada siklus II. Peningkatan hasil belajar peserta didik dalam permainan bulutangkis melalui model variasi latihan siklus I ke II tercapai sesuai yang diharapkan. Hal ini dicapai akibat pemberian materi pembelajaran yang dilakukan dengan maksimal kepada peserta didik.

**Kata-kata kunci:** hasil belajar; variasi latihan; pembelajaran bulutangkis

#### Abstract

*This classroom action research aims to determine the increase in smash learning outcomes in badminton games for class X A students at SMKN 1 Mehalaan, through a variety of training models. This research was conducted in two cycles. Twenty students of class XA SMKN 1 Mehalaan ( $P_a = 9$  and  $P_i = 11$ ). Data collection uses the test method for skills learning outcomes and written exams for knowledge, and observation for attitude learning outcomes. Data analysis technique using descriptive analysis. The results showed that the number of students who passed reached 40% in cycle I and 100% completed in cycle II. Increasing student learning outcomes in badminton games through the variation model of cycle I to II training was achieved as expected. This is achieved due to the provision of learning materials that are carried out optimally to students.*

**Keywords:** learning outcomes; exercise variations; badminton learning

## PENDAHULUAN

Bulutangkis dapat dimainkan dengan berbagai variasi pemain yaitu dapat dimainkan ganda atau dimainkan secara Tunggal. Selain itu, dapat dilakukan oleh semua gender yaitu pria maupun wanita. Permainan bulutangkis bertujuan untuk saling menyerang dengan cara

memasukan *shuttlecock* ke lapangan lawan secara sah atau pemain lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock* ke lapangan lawan. Bulutangkis dilakukan dengan menggunakan lata berupa raket untuk mengembalikan *shuttlecock* sehingga mendapatkan poin. Penjelasan tersebut sesuai dengan pendapat Yuliawan (2017) yang menjelaskan bahwa bulutangkis dapat dimainkan secara *single* (1 vs 1) atau secara ganda (2 vs 2) baik itu sesama gender atau beda gender. Permainan dilakukan dengan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* untuk melewati net untuk menyerang lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*.

Sistem permainan bulutangkis yaitu para pemain bertanding untuk mendapatkan poin sebanyak 21 terlebih dahulu. Mereka yang mendapatkan nilai 21 terlebih dahulu adalah pemenang dalam pertandingan tersebut. Seperti umumnya olahraga lainnya, bulutangkis memiliki keterampilan dasar untuk dikuasai oleh pemain agar permainan bulutangkis dapat dilaksanakan secara baik. Dua teknik dasar yang paling umum digunakan dalam permainan bulutangkis yaitu *service* dan *smash*.

Menurut Ni'mah & Deli (2017) *smash* merupakan pukulan di atas kepala yang bertujuan untuk mematikan lawan dengan kata lain *smash* sebagai senjata untuk mendapatkan poin. Pukulan ini dilakukan dengan cara diarahkan ke bawah dengan tenaga penuh sehingga pukulan ini merupakan jenis pukulan menyerang lawan untuk mematikan lawan. Menurut Rusli (2021) pukulan *smash* memiliki ciri khas yang keras, *shuttlecock* hasil pukulan memiliki laju cepat, dan lintasan *shuttlecock* menukik ke lantai lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka keterampilan dasar bulutangkis jenis *smash* penting dikuasai oleh peserta didik agar dapat melakukan serangan efektif. Pembelajaran untuk menguasai teknik ini perlu dibuat bervariasi agar tidak menimbulkan kejenuhan. Salah satu model variasi latihan yang dapat digunakan guru dalam memberikan pembelajaran *smash* adalah variasi gerak *smash* meliuk dan menikuk dengan kombinasi gerak memukul kok dalam permainan bulutangkis (Aminuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa peserta didik kelas XA SMKN 1 Mehalaan dalam melakukan permainan bulutangkis masih banyak yang kurang maksimal terutama dalam melakukan *smash*. Tingkat ketepatan terkadang tidak sesuai target atau sasaran sehingga kebanyakan *smash* yang dilakukan lebih banyak memberikan poin bagi lawan. Sehingga bisa peserta didik kelas XA SMKN 1 Mehalaan masih kurang dalam melakukan *smash* terutama dalam melakukan *forehand smash*.

*Smash* memerlukan kekuatan otot yang cukup. Untuk itu, kekuatan otot perlu dilatih sehingga peserta didik memiliki kapasitas otot yang cukup untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam melakukan teknik *smash*. Kekuatan otot biasa didefinisikan dalam bentuk gaya (*force*) yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot yang melakukan suatu kontraksi secara maksimal (Wahyudin et al., 2021). Dalam permainan bulutangkis kemampuan kekuatan otot sangat diperlukan apalagi pada saat melakukan *smash*. Menurut Aminuddin et al., (2020) untuk mendapatkan kekuatan otot dan daya tahan maka diperlukan energi yang diperoleh dari asupan-asupan nutrisi seimbang. Gizi yang seimbang didapat dengan pengaturan yang baik dari menu makanan sehari-hari sehingga tubuh mendapatkan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan harian. Makanan dengan gizi seimbang paling tidak memberikan asupan gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Aminuddin, 2019).

Dalam pembelajaran permainan bulutangkis ini, hal yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang merata dari aspek

belajar yaitu aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Tetapi pada kenyataannya pada hasil observasi yang dilakukan peneliti pada peserta didik kelas XA yang berjumlah 20 orang 11 perempuan dan 9 laki-laki bahwa peserta didik kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dilihat dari nilai rata-rata pelajaran pendidikan jasmani pada materi pembelajaran permainan bulutangkis masih berada pada standar KKM (kriteria ketuntasan minimal) yaitu berkisaran 75 dan bahkan ada 8 peserta didik yang masih belum memenuhi KKM yaitu dibawa >75. Kesulitan yang dialami peserta didik tersebut terletak karena kurangnya variasi metode pembelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani pada saat pembelajaran berlangsung. Sehingga peserta didik susah memahami terutama mempraktikkan pembelajaran bulutangkis. Untuk menghindari hal tersebut maka sebaiknya guru pendidikan jasmani membuat metode variasi latihan pada saat pembelajaran berlangsung sehingga peserta didik dengan mudah mampu menguasai dan memahami pembelajaran. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan pembelajaran *forehand smash* dengan melakukan penelitian berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pembelajaran Bulutangkis dengan Menggunakan Model Variasi Latihan untuk kelas XA SMKN 1 Mehalaan Kabupaten Mamasa Sulawesi Barat”.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Mehalaan Kabupaten Mamasa Provinsi Sulawesi Barat pada tanggal 22 Juli sampai dengan 09 Agustus 2022. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan Kelas (PTK), penelitian tindakan kelas merupakan jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Arikunto (2010). Tahapan yang digunakan adalah *planning, acting, observing, and reflection* (Rahayu, Subroto, & Budiman, 2020). Subjek penelitian ini sebanyak 20 peserta didik terdiri atas 9 putra dan 11 putri. Menurut Sugiyono (2017) subjek penelitian yang diberlakukan pada populasi merupakan penelitian total *sampling*. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik PTK yang melibatkan semua subjek yang dituju untuk penelitian yang biasa dalam bentuk kelas atau sekelompok peserta didik. Sedangkan tehnik pengambilan data pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan dengan metode tes, metode observasi atau pengamatan dan metode dokumentasi. Instrumen yang dipakai pada penelitian ini adalah RPP, tes praktek dan lembar observasi. Adapun tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian tindakan Kelas (PTK) dengan data kuantitatif.

## HASIL

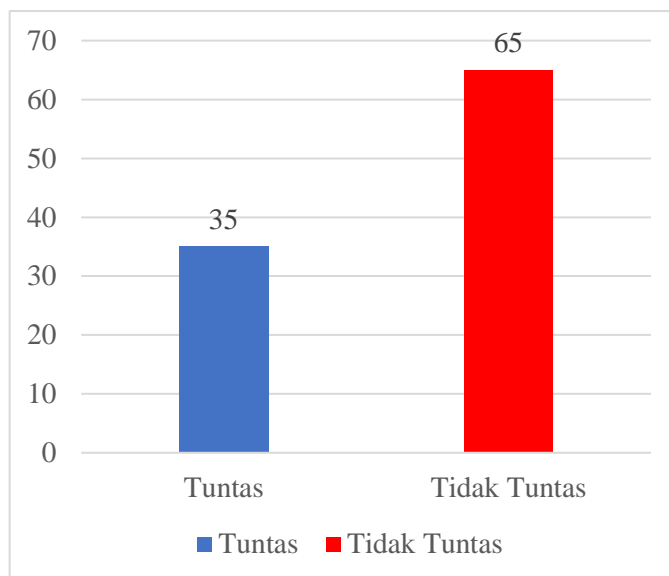
Hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakuka di SMKN 1 Mehalaan Kabupaten Mamasa adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi data awal belajar peserta didik kelas X A SMKN 1 Mehalaan.

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
≥75	Tuntas	7	35%
<75	Tidak Tuntas	13	65%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis adalah sebanyak 7 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 35% dan sebanyak 13

peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 65% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data awal hasil belajar *smash* dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 1 sebagai berikut.

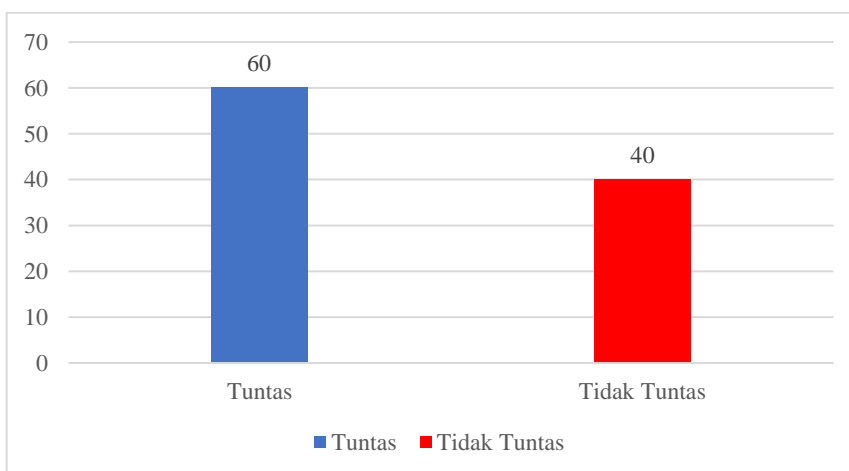


**Gambar 1.** Data Awal hasil belajar SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 2.** Rekapitulasi aspek Psikomotor nilai ketuntasan deskripsi siklus I

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	12	60%
$< 75$	Tidak Tuntas	8	40%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis adalah sebanyak 12 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 60% dan sebanyak 8 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 40% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar psikomotor peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 2 sebagai berikut.

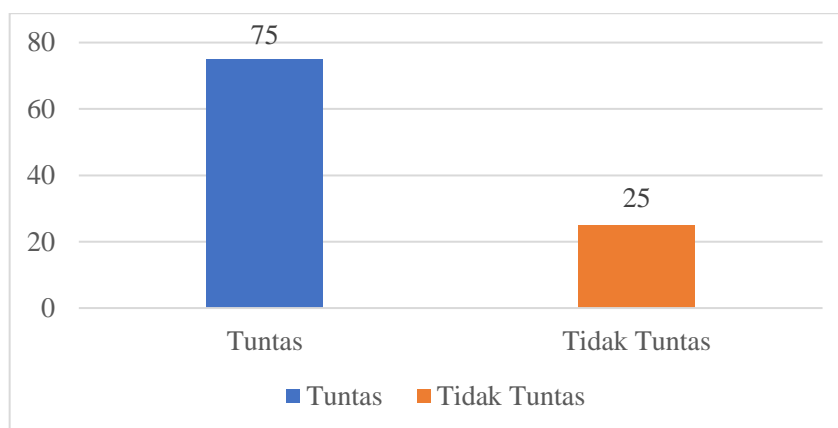


**Gambar 2.** Data hasil belajar psikomotor siklus I SMKN 1 Mehalaan

**Tabel 3.** Rekapitulasi aspek Afektif nilai ketuntasan deskripsi siklus I

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	15	75%
$< 75$	Tidak Tuntas	5	25%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis aspek afektif adalah sebanyak 15 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 75% dan sebanyak 5 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 25% dari 5 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar Afektif peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 3 sebagai berikut.

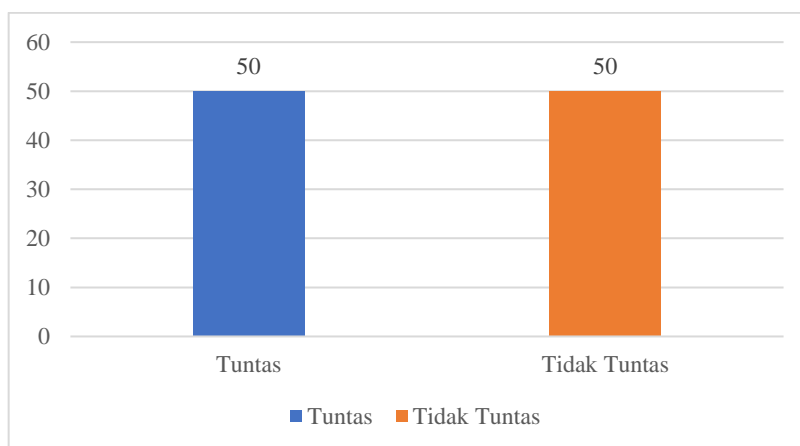


**Gambar 3.** Data hasil belajar Afektif siklus I peserta didik SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 4.** Rekapitulasi aspek Afektif nilai ketuntasan deskripsi siklus I

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	10	50%
$< 75$	Tidak Tuntas	10	50%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis aspek kognitif adalah sebanyak 10 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 50% dan sebanyak 10 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 50% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar kognitif peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 4 sebagai berikut.

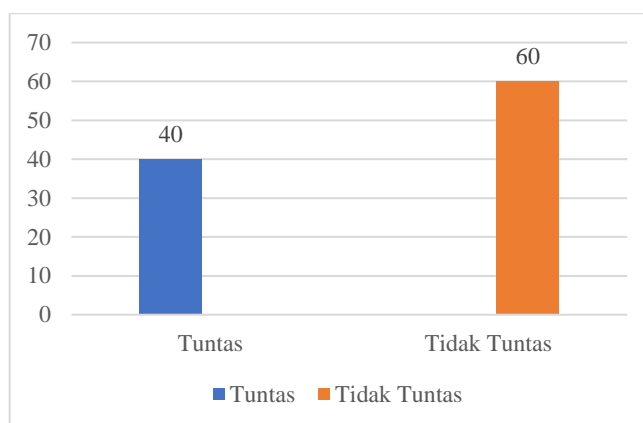


**Gambar 4.** Data hasil belajar kognitif siklus I SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 5.** Rekapitulasi hasil belajar smash Bulutangkis siklus I

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	8	40%
$< 75$	Tidak Tuntas	12	60%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan presentase rekapitulasi ketuntasan *smash* bulutangkis adalah sebanyak 8 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 40% dan sebanyak 12 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 60% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar kognitif peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 5 sebagai berikut.

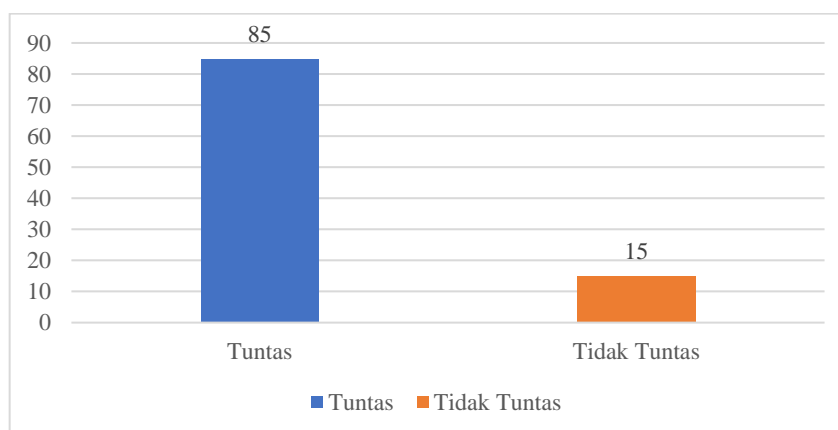


**Gambar 5.** Data rekapitulasi hasil belajar *smash* siklus I SMKN 1 Mehalaan

**Tabel 6.** Rekapitulasi aspek Psikomotor nilai ketuntasan deskripsi siklus II

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	17	85%
$< 75$	Tidak Tuntas	3	15%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6. Menunjukkan presentase ketuntasan aspek psikomotor *smash* bulutangkis adalah sebanyak 17 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 85% dan sebanyak 3 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 15% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar psikomotor peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 6 sebagai berikut.

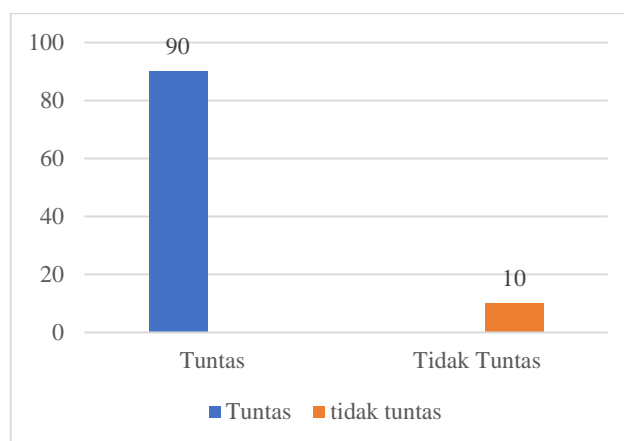


**Gambar 6.** Data hasil belajar psikomotor siklus II SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 7.** Rekapitulasi aspek Afektif nilai ketuntasan deskripsi siklus II

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	18	90%
$< 75$	Tidak Tuntas	2	10%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 7. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis aspek afektif adalah sebanyak 18 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 90% dan sebanyak 2 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 10% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar Afektif peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 7 sebagai berikut.

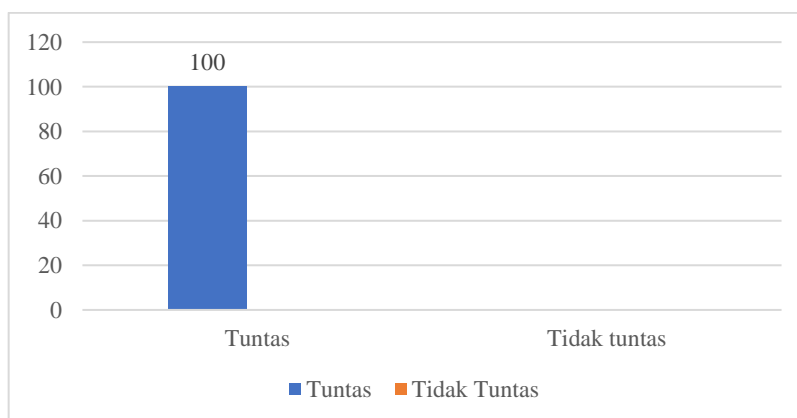


**Gambar 7.** Data hasil belajar Afektif siklus II peserta didik SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 8.** Rekapitulasi aspek Afektif nilai ketuntasan deskripsi siklus I

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	20	100%
$< 75$	Tidak Tuntas	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 8. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis aspek kognitif adalah sebanyak 20 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 100% dan sebanyak 0 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 0% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase hasil belajar kognitif peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 8 sebagai berikut.

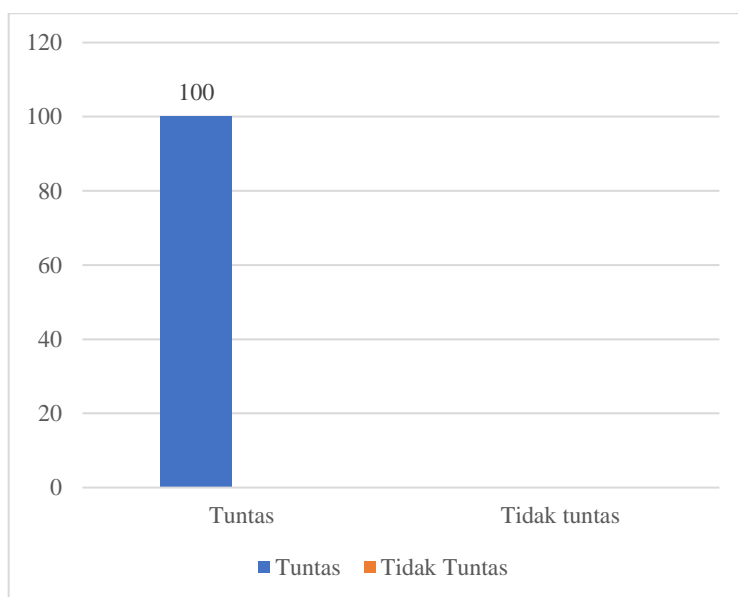


**Gambar 8.** Data hasil belajar kognitif siklus II SMKN 1 Mehalaan.

**Tabel 9.** Rekapitulasi hasil belajar smash Bulutangkis siklus II

Rentang nilai	Kriteria	Frekuensi	Presentase
$\geq 75$	Tuntas	20	100%
$< 75$	Tidak Tuntas	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 9. Menunjukkan presentase rekapitulasi ketuntasan *smash* bulutangkis adalah sebanyak 20 peserta didik dengan presentase kriteria ketuntasan sebesar 100% dan sebanyak 0 peserta didik dengan kriteria tidak tuntas sebesar 0% dari 20 orang jumlah peserta didik di kelas XA SMKN 1 Mehalaan. Untuk data presentase rekapitulasi hasil belajar peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 9 sebagai berikut.



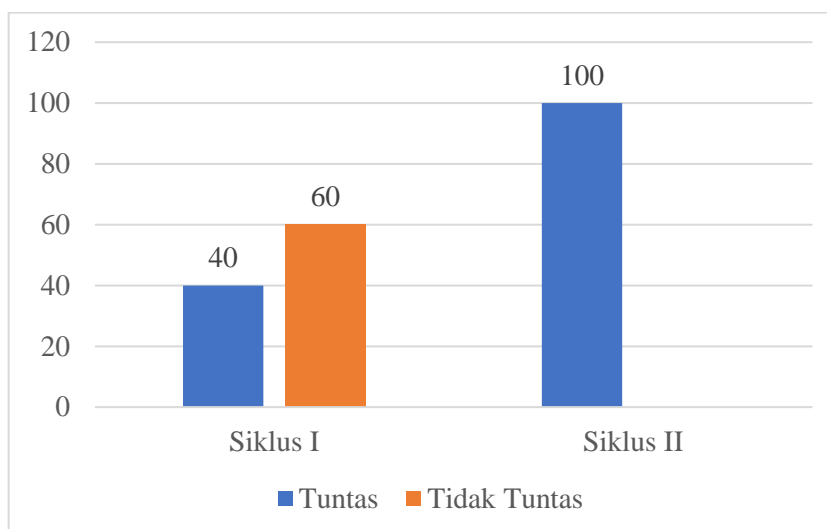
**Gambar 9.** Data rekapitulasi hasil belajar *smash* siklus II SMKN 1 Mehalaan

**Tabel 10.** Hasil Ketuntasan belajar setiap aspek pada siklus I dan II

Ket	Siklus I			Siklus II		
	Kognitif	Afektif	Psikomotor	Kognitif	Afektif	Psikomotor
<b>Tuntas</b>	10	15	12	20	18	17
<b>Persentase</b>	50%	75%	60%	100%	90%	85%
<b>Tidak Tuntas</b>	10	5	8	0	2	5
<b>Persentase</b>	50%	25%	40%	0%	10%	25%

Berdasarkan tabel 10. Menunjukkan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis dengan model variasi latihan tuntas sebesar 40% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 100% untuk materi smash bulutangkis. Sedangkan ketuntasan *smash* bulutangkis dengan model variasi latihan untuk kategori tidak tuntas sebanyak 60% pada siklus I, kemudian II menurun menjadi 0%. Untuk data presentase perbandingan ketuntasan hasil belajar peserta didik dapat dilihat pada diagram batang seperti pada gambar 10 sebagai berikut.

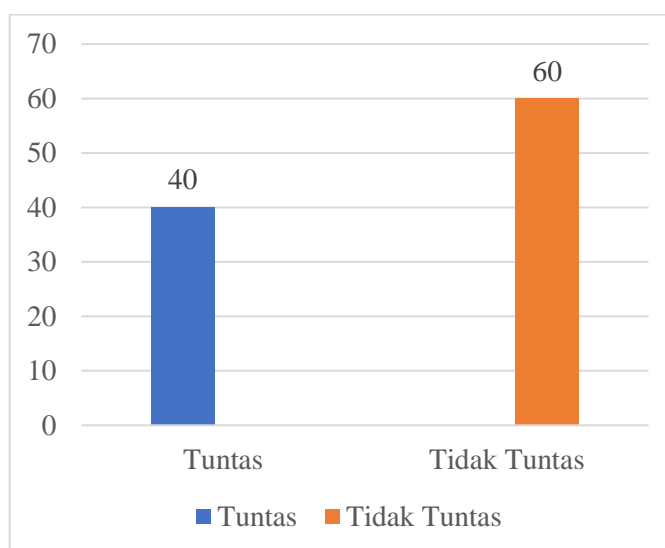




**Gambar 10.** perbandingan ketuntasan hasil belajar *smash* siklus II SMKN 1 Mehalaan

## DISKUSI

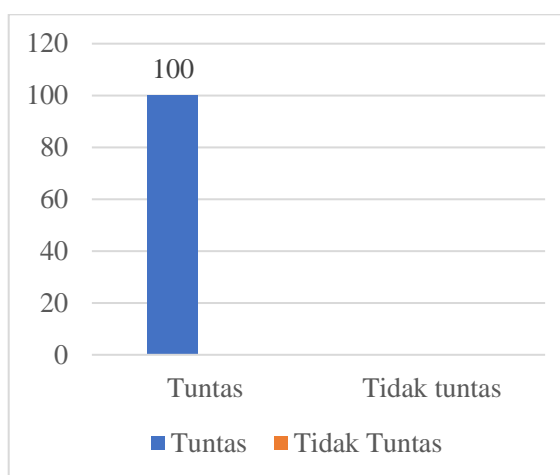
Berdasarkan hasil analisis pada siklus I upaya guru dalam membandingkan hasil belajar *smash* bulutangkis melalui model variasi latihan membuahkan hasil 40% atau 8 peserta didik yang memperoleh ketuntasan dan 60% atau 12 peserta didik yang tidak tuntas. Hal tersebut dapat dilihat dari grafik diagram batang yang ada dibawah ini.



**Gambar 11.** Grafik rekapitulasi hasil siklus I

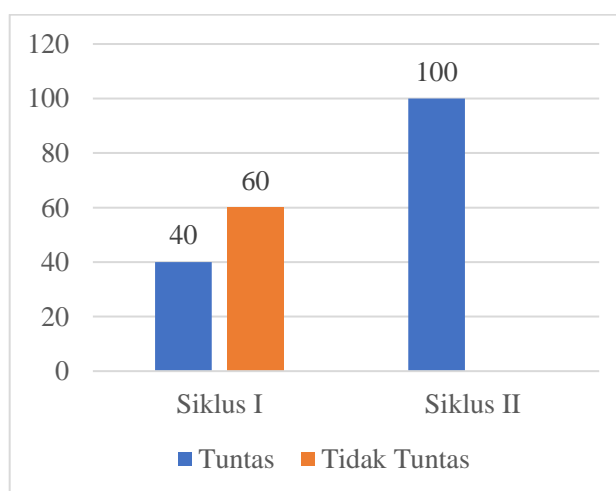
Dari hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa dalam upaya peningkatan keterampilan dasar *smash* secara optimal perlu memperhatikan variabel lainnya seperti motivasi dan minat belajar peserta didik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Susilo (2021) yang menyatakan bahwa minat peserta didik terhadap bulutangkis dapat memberikan dampak pada hasil belajar peserta didik. Untuk itu sebagai langkah awal dalam mengeksplorasi atau menumbuhkan kembangkan potensi peserta didik, perlu diteliti terkait dengan minat dan bakat peserta didik. Hasil yang menunjukkan ketidaktuntasan peserta didik dalam siklus I selanjutnya digunakan sebagai bahan pertimbangan dan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar pada siklus II

Proses pembelajaran peserta didik pada permainan bulutangkis kurang variatif sehingga kriteria ketuntasan peserta didik sangat rendah pada siklus 1 yakni pada level 40% atau 8 peserta didik yang tuntas dan 60% atau 12 peserta didik tidak tuntas. Pembelajaran siklus II fokus pada penyempurnaan proses dari siklus I sehingga berupada untuk meningkatkan hasil pada siklus I menuju siklus II. Dalam pembelajaran lebih mengutamakan pada perbaikan setiap kekurangan dalam proses pembelajaran pada siklus I. Pada siklus II ini, terjadi peningkatan hasil belajar smash peserta didik, melalui penerapan model variasi latihan, dengan persentase ketuntasan 100% atau 20 peserta didik. Terjadi peningkatan secara optimal, disebabkan oleh peningkatan materi dan prakek dilakukan setelah siklus I sehingga dengan cepat peserta didik menangkap materi yang diberikan. Hal tersebut dapat dilihat dari grafik diagram batang yang ada dibawah ini.



**Gambar 12.** Grafik rekapitulasi hasil siklus II

Berdasarkan uraian yang diuraikan diatas, dalam upaya peningkatan hasil belajar smash melalui model variasi latihan, mengalami tingkat ketuntasan pada siklus I 40% dan pada penerapan siklus II mengalami peningkatan menjadi 100%. Dengan demikian hasil belajar telah melampaui kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, maka penelitian berakhir pada siklus II. Untuk data presentase perbandingan ketuntasan hasil belajar peserta didik dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



**Gambar 13.** Grafik rekapitulasi hasil siklus II

Adapun perbandingan presentase ketuntasan *smash* bulutangkis dengan model variasi latihan tuntas sebesar 40% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 100% untuk materi *smash* bulutangkis. Sedangkan ketuntasan *smash* bulutangkis dengan model variasi latihan untuk kategori tidak tuntas sebanyak 60% pada siklus I, kemudian II menurun menjadi 0%. Untuk model penelitian variasi latihan mesti menggunakan populasi dan sampel lebih besar dari sebelumnya sehingga mampu memberikan dampak yang lebih baik lagi kedepan.

Penerapan model latihan variasi untuk pembelajaran materi *smash* bulutangkis menjadi hal yang cocok agar hasil belajar peserta didik. Penelitian ini menjadi salah satu bukti bahwa hasil belajar peserta didik menjadi meningkat setelah mengikuti pembelajaran bulutangkis menerapkan model latihan variasi. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa keberhasilan model latihan variasi untuk materi *dropshot forhand* bulutangkis dalam pembelajaran PJOK mencapai 84% (Arifin, Januarto, & Tomi, 2020). Selain itu, untuk hasil belajar *smash* juga dapat ditingkatkan secara signifikan dengan menerapkan model latihan variasi dalam pembelajaran PJOK (Benovri, 2018).

Walaupun hasil ini menjadi bukti kuat dalam menjelaskan model latihan variasi dapat meningkatkan hasil belajar, namun perlu penguatan bahwa model pembelajaran dan motivasi perlu diperhatikan. Menurut Arisetiyana, Kartiko, Indahwati, & Prakoso, (2020) menyebutkan bahwa model pembelajaran dapat dijelaskan melalui tingkat motivasi dalam mendapatkan hasil belajar optimal. Model pembelajaran menjadi variabel penting dalam pembelajaran karena melalui hal tersebut dapat menentukan kualitas pembelajaran. Menurut Prakoso (2015) memperbaiki kualitas pembelajaran dapat berimplikasi pada kualitas hasil belajar peserta didik.

## SIMPULAN

Pembelajaran dengan memanfaatkan model Latihan variasi untuk materi *smash* terbukti dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Persentase ketuntasan peserta didik pada siklus satu sebesar 40% dan tidak tuntas sebesar 60%. Setelah diberikan pembelajaran model Latihan variasi *smash* pada siklus II hasil belajar peserta didik meningkat dengan tingkat ketuntasan hasil belajar sebesar 100%.

## REFERENSI

- Aminuddin, Sikki, S., & Simbung, R. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 1(1), 42–51.
- Aminuddin. (2019). Kadar Glukosa Darah Setelah Melakukan Pemanasan Aktif, Pemanasan Pasif dan Aktivitas Fisik Submaksimal. *Exercise*, 1(2), 313235.
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya meningkatkan pukulan forehand dropshot bulutangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312-322.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Arisetiyana, F. F., Kartiko, D. C., Indahwati, N., & Prakoso, B. B. (2020). Motivation And Student Learning Outcomes In Problem Based Learning. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 1-10.
- Benovri, R. (2018). Pengembangan model latihan smash bulutangkis untuk usia remaja. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 1-10.
- Ni'mah, I. T., & Deli, M. (2017). Buku pintar bulutangkis (Agoes jo (ed.); Pertama). Augrah.

- Prakoso, B. B. (2015). Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar PJOK melalui Evaluasi Diri Guru. *Optimalisasi Hasil-Hasil Penelitian Dalam Menunjang Pembangunan Berkelanjutan*, 64, 510-523.
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 107-114.
- Rusli, K. (2021). Pengaruh Masa Pubertas Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri 30 Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 5(1), 31. <https://doi.org/10.32529/glasser.v5i1.880>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.
- Susilo, A. A. (2021). *Minat siswa terhadap pembelajaran permainan bulutangkis di masa pandemi covid-19 (studi kasus pada siswa kelas vii smp negeri 5 bangkalan tahun 2020/2021)* (STKIP PGRI BANGKALAN).
- Wahyudin, W., Saharullah, S., & Aminuddin, A. (2021). *Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet Bola Voli Putri Club Gowata Tahun 2021*. Seminar Nasional LP2M UNM, 20–21.
- Yuliawan, D. (2017). *Bulu tangkis dasar (Pertama)*. CV Budi Utama. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1143478>