



Peningkat Pembelajaran Gerakan Smash Bulutangkis Menggunakan Media Audio Visual pada Siswa Klub PMS SOLO

Rezza Adiluhung Prasetya Mahendra¹, Koko Prasetyo², Brian Kurniawan Widiyanto³, Tri Sutrisno⁴, Anjas Asmara Subekti⁵

Pendidikan Jasmani Universitas Veteran Bangun Nusantara

e-mail: rezza.adiluhung1001@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran teknik smash bulutangkis menggunakan media audio visual pada siswa klub PMS Solo. Bulutangkis merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan teknis, kecepatan, dan ketepatan, di mana smash adalah salah satu teknik paling penting. Mengajarkan teknik smash membutuhkan pendekatan yang efektif agar siswa dapat memahami dan menguasai gerakan ini dengan baik. Teknik dasar smash melibatkan posisi tubuh yang tepat, ayunan raket yang kuat, dan koordinasi yang baik antara tubuh bagian atas dan bawah. Selain itu, jenis-jenis smash seperti forehand smash, backhand smash, dan jump smash memiliki karakteristik dan penerapan yang berbeda dalam permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif pada siswa klub PMS Solo. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis video rekaman latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual, seperti video tutorial dan animasi, secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan smash. Media ini juga memberikan umpan balik langsung, memungkinkan pengulangan tanpa batas, dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Kesimpulannya, integrasi media audio visual dalam pembelajaran teknik smash bulutangkis terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kinerja siswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa memahami gerakan secara lebih jelas tetapi juga menyediakan sarana untuk umpan balik yang konstruktif dan pengulangan yang fleksibel

Kata kunci: Teknik Smash Bulutangkis, Media Audio Visual, Pembelajaran Bulutangkis

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah salah satu olahraga populer yang menuntut kombinasi keterampilan teknis, kecepatan, dan ketepatan. Smash adalah salah satu teknik penting dalam bulutangkis yang memerlukan kekuatan, koordinasi, dan teknik yang tepat. Mengajarkan teknik smash kepada siswa memerlukan pendekatan yang efektif untuk memastikan pemahaman dan kemampuan mereka dalam

melakukan gerakan ini. Smash adalah salah satu pukulan terkuat dan paling menentukan dalam permainan bulutangkis. Pukulan ini dilakukan dengan keras dan tajam, biasanya diarahkan ke area lapangan lawan yang sulit dijangkau, dengan tujuan mencetak poin langsung atau memaksa lawan membuat kesalahan. Teknik Dasar Smash ada beberapa yaitu Posisi Tubuh Pemain harus berada dalam posisi siap dengan kaki sedikit terbuka untuk keseimbangan. Kaki non-



dominan berada di depan, sementara kaki dominan berada di belakang. Ayunan raket dimulai dari belakang kepala dengan lengan yang sedikit tertekuk. Saat melakukan pukulan, lengan diperpanjang sepenuhnya, dan raket diarahkan ke shuttlecock dengan kecepatan dan kekuatan maksimal. Kontak dengan shuttlecock dilakukan pada titik tertinggi yang bisa dijangkau oleh raket, biasanya di atas kepala. Sudut raket harus diarahkan ke bawah sehingga shuttlecock meluncur tajam ke lapangan lawan. Setelah melakukan kontak dengan shuttlecock, raket diikuti dengan gerakan lanjutan (follow-through) untuk memastikan transfer energi yang optimal dan mengembalikan posisi tubuh ke kondisi siap. Jump Smash Pukulan ini dilakukan dengan melompat dan memukul shuttlecock pada titik tertinggi dalam lompatan. Smash ini lebih kuat dan tajam karena momentum tambahan dari lompatan. Manfaat Smash dalam Permainan, Mencetak Poin Langsung: Smash yang baik dapat mencetak poin langsung karena kecepatan dan sudut yang tajam, membuat lawan sulit untuk mengembalikan shuttlecock. Membuka Pertahanan Lawan: Smash yang efektif dapat memaksa lawan untuk melakukan pukulan bertahan yang lemah, membuka peluang bagi pemain untuk melakukan pukulan berikutnya yang lebih agresif. Menekan Lawan: Konsistensi dalam melakukan smash dapat memberikan tekanan psikologis pada lawan, membuat mereka lebih rentan terhadap kesalahan. Selain itu juga terdapat Jenis-Jenis Smash, Forehand Smash Pukulan ini dilakukan dengan menggunakan teknik forehand. Ini adalah jenis smash yang paling umum dan efektif. Backhand Smash Backhand smash dilakukan dengan teknik

backhand, biasanya digunakan dalam situasi di mana tidak memungkinkan untuk melakukan forehand smash.

Menurut Edgar Dale, seorang pendidik Amerika, memperkenalkan "Kerucut Pengalaman" (Cone of Experience) dalam bukunya "Audiovisual Methods in Teaching". Teori ini menggambarkan berbagai jenis pengalaman belajar yang disusun berdasarkan tingkat keabstrakan dan efektivitasnya dalam membantu pembelajaran. Tingkat-Tingkat dalam kerucut pengalaman kerucut Pengalaman Edgar Dale terdiri dari beberapa tingkat, yang disusun dari yang paling abstrak hingga yang paling konkret simbol verbal Penggunaan kata-kata tertulis, seperti membaca buku atau artikel, simbol visual Penggunaan gambar atau diagram untuk membantu pemahaman, radio dan rekamar audio mendengarkan informasi yang disampaikan melalui suara, gambar Bergerak Tanpa Suara menonton video atau film tanpa suara, gambar bergerak dengan suara menonton video atau film dengan suara, yang merupakan bagian dari media audio visual, demonstrasi melihat seseorang melakukan suatu tindakan atau proses secara langsung, pengalaman langsung melibatkan diri secara langsung dalam aktivitas atau praktiknya. Efektivitas Media Audio Visual. Menurut Dale, pengalaman belajar menjadi lebih efektif ketika melibatkan lebih banyak indera. Oleh karena itu, media audio visual (seperti video atau film yang memiliki suara) berada di tingkat yang lebih konkret dan efektif dalam kerucut tersebut dibandingkan dengan media yang hanya menggunakan teks atau suara saja. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran teknik smash dapat menjadi



solusi inovatif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Media audio visual, seperti video tutorial, animasi, dan demonstrasi digital, dapat membantu siswa memahami gerakan secara lebih jelas dan detail.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada siswa klub bulutangkis PMS SOLO. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti program latihan teknik smash menggunakan media audio visual. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan analisis video rekaman latihan.

HASIL DAN DISKUSI

Seorang ahli biomekanika terkenal Dr. Benno M. Nigg., menjelaskan bahwa smash adalah pukulan yang mengandalkan kekuatan eksplosif dari otot-otot bahu, lengan, dan pergelangan tangan. Ia menekankan pentingnya koordinasi yang tepat antara tubuh bagian atas dan bawah untuk menghasilkan smash yang efektif. Dalam hal ini smash adalah gerakan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena sudah menjadi bagian gerak dasar bulutangkis yang menjadi hal wajib dimiliki bagi setiap atlet maupun siswa. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran telah menjadi topik yang banyak dibahas oleh para ahli pendidikan. Media ini menawarkan berbagai keuntungan dalam proses belajar mengajar, mulai dari peningkatan pemahaman siswa hingga motivasi belajar yang lebih tinggi. Menurut Sharon E. Smaldino, dalam bukunya "Instructional Technology and Media for Learning," menyatakan bahwa

media audio visual tidak hanya memperkaya pengalaman belajar tetapi juga memungkinkan diferensiasi pengajaran. Media ini membantu memenuhi kebutuhan berbagai tipe pembelajar, seperti pembelajar visual dan auditorial, serta membantu dalam menjelaskan konsep-konsep abstrak dengan cara yang lebih konkret. Menurut Adi Sumarsono dan Anisa " Penggunaan media audio visual dapat digunakan sebagai media dalam mempelajari gerak, menganalisis gerak dan juga dapat dilakukan guna menginstropeksi gerak. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran teknik smashbulutangkis memiliki beberapa manfaat utama:

1. Visualisasi Gerakan Video dan animasi memungkinkan siswa melihat gerakan teknik smash secara detail, termasuk posisi tubuh, ayunan raket, dan titik kontak dengan shuttlecock. Visualisasi ini membantu siswa memahami dan meniru gerakan dengan lebih baik.
2. Umpan Balik Langsung Dengan merekam latihan mereka, siswa dapat melihat kesalahan dan perbaikan yang diperlukan. Pelatih juga dapat memberikan umpan balik langsung dengan menunjukkan rekaman latihan dan menjelaskan bagian yang perlu diperbaiki.
3. Pengulangan Tanpa Batas Media audio visual memungkinkan siswa untuk mengulang-ulang materi pembelajaran sesuai kebutuhan mereka. Mereka dapat menonton video tutorial berkali-kali hingga benar-benar memahami teknik yang diajarkan.
4. Meningkatkan Motivasi Penggunaan teknologi dalam pembelajaran sering kali lebih menarik bagi siswa,

meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dan berlatih. Video yang menarik dan interaktif dapat membuat pembelajaran lebih menyenangkan.

KESIMPULAN

Penggunaan media audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan pembelajaran teknik smash bulutangkis pada siswa klub PMS SOLO. Metode ini tidak hanya membantu siswa memahami gerakan dengan lebih baik, tetapi juga memberikan sarana untuk umpan balik yang konstruktif dan pengulangan yang fleksibel. Integrasi teknologi dalam pelatihan olahraga dapat menjadi langkah penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kinerja atlet.

REFERENSI

- Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2010). Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide. Human Kinetics.
- Flegal, K. E., & Grace, B. (2012). The effects of physical activity on academic achievement in elementary school children. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(4), 497-504.
- Ratey, J. J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown and Company.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651.
- Shrier, I. (2004). Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(5), 267-273.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Lambourne, K. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222.
- Liu, W. (2018). Using video technology to enhance the effectiveness of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 239-244.
- Gowitzke, B. A., & Milner, M. (1988). Science of Coaching Badminton. Human Kinetics.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473-495.
- Cabello Manrique, D., & González-Badillo, J. J. (2003). Analysis of the Characteristics of Competitive Badminton. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 62-66.
- Tsai, C. L., Ho, J. Y., & Pan, C. Y. (2007). Biomechanical Analysis of the



- Upper Limb and Body Movements of Badminton Forehand Smash. *Journal of Biomechanics*, 40(S2), 123-125.
- Nigg, B. M., MacIntosh, B. R., & Mester, J. (2000). *Biomechanics and Biology of Movement*. Human Kinetics.
- Goh, S. S. N., Mokhtar, A. H., Mohamad, N. I. A., & Mohamed, M. (2013). Badminton Agility Test: Analyzing the Components of Agility in Badminton. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(1), 25-33.
- Adi Sumarsono & Anisa (2018). *Media Audio Visual Sebagai Solusi Efektif Pembelajaran Teknik Gerak*. Journal pendidikan jasmani dan olahraga UPI
- Smaldino, S. E., Lowther, D. L., & Russell, J. D. (2008). *Instructional Technology and Media for Learning*. Pearson.