



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS PENDEK MELALUI METODE SIRKUIT DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS KELAS V SDN 239 INPRES NIPA

Agus Budiarmn*¹, Muhammad Janwar², Suhardianto³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Correspondence* ¹E-mail: agus.budiarmn12@gmail.com,

²E-mail: janwartansilu@gmail.com, ³E-mail: suhardiantosuhardianto@unimerz.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar servis pendek bulutangkis pada siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa. Observasi awal menunjukkan bahwa dari 11 siswa, hanya 4 (38%) yang mencapai nilai di atas KKM (75), sementara 7 siswa (62%) belum tuntas (nilai di bawah 74) Hal ini mengindikasikan kurangnya pemahaman dan kemampuan siswa dalam teknik servis pendek, serta kurangnya ketertarikan siswa terhadap pembelajaran bulutangkis. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam satu siklus, terdiri dari tiga pertemuan. Subjek penelitian adalah 11 siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa (8 perempuan dan 3 laki-laki). Instrumen pengumpulan data meliputi lembar penilaian afektif, psikomotorik, dan kognitif. Metode sirkuit diterapkan sebagai intervensi pembelajaran, khususnya model rectangular sirkuit. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus I, penggunaan metode sirkuit terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar servis pendek. Seluruh 11 siswa (100%) mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 85, melampaui standar KKM 75. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran servis pendek melalui metode sirkuit memberikan dampak positif dan siswa merasa senang serta gembira dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode sirkuit secara signifikan meningkatkan hasil belajar servis pendek dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa. Penggunaan metode ini dapat dijadikan salah satu pendekatan efektif dalam pembelajaran materi permainan bola kecil.

Kata kunci: Metode Sirkuit, Servis Pendek, Bulutangkis, Hasil Belajar



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah pembelajaran, pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan oleh sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya lewat pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Melalui bimbingan orang lain pendidikan biasa terjadi, tetapi dapat juga terjadi secara otodidak. Indonesia merupakan negara yang sedang aktif dan berkembang dalam membangun diberbagai bidang, termasuk bidang pendidikan. Sehingga pendidikan itu mutlak ada dalam kehidupan, baik diri sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa maupun negara secara umum.

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan, yaitu usaha manusia agar dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran sehingga dapat menciptakan kehidupan yang lebih baik. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan pendidikan yang berkualitas pendidikan harus dimulai dengan mengadakan perbaikan dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran pada suatu pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, motivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Salah satu proses pendidikan untuk mencerdaskan dan memberdayakan manusia serta mengembangkannya menjadi sumber daya berkualitas yaitu pendidikan jasmani (Agus Ismail, 20219).

Tujuan pendidikan nasional, sekolah diharapkan mampu memaksimalkan semua komponen yang dapat mewujudkan hal tersebut. Selain kegiatan pembelajaran yang diharapkan mampu mempersiapkan siswa menjadi individu yang kompeten, komponen lain juga diharapkan dapat memberikan kontribusi (Muh Ibrahim, Ferawati, Abdul Rahman, 2022). Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Terdapat 3 (tiga) ruang lingkup dalam keolahragaan nasional yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi, dimana ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling terkait satu sama lainnya sehingga sangat tidak mungkin hanya fokus kepada salah satu misalnya olahraga prestasi saja demi mengangkat harkat dan martabat bangsa dan melupakan olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi.

Dalam proses pembelajaran, guru sebagai pengajar dan pendidik memegang peranan dan tanggung jawab yang besar dalam membantu meningkatkan keberhasilan siswa. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kualitas pengajaran dan faktor intern dari siswa itu sendiri. Dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah sudah pasti setiap siswa mengharapkan mendapat hasil belajar yang baik, karena hasil belajar yang baik dapat membantu siswa dalam



mencapai tujuannya, sehingga untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka harus melalui proses belajar yang baik pula.

(Teni Nurrita, 2018) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri siswa dengan adanya perubahan tingkah laku”.

Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan sisi guru, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara umum. Melalui program pendidikan jasmani dan olahraga dapat diupayakan untuk mengembangkan kepribadian setiap individu. Sumbangan nyata yang dapat terlihat dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah pengembangan keterampilan psikomotorik. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan olahraga menjadi posisi paling unik karena berpeluang lebih banyak mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dan olahraga dibanding pelajaran – pelajaran lain.

Ruang lingkup belajar pendidikan jasmani telah diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tiga ranah yaitu Afektif, Kognitif, dan Psikomotor (Suhardianto, 2021). Seorang guru Pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan disetiap bidang olahraga, terutama terkait pada teknik-teknik dasar yang memiliki keterampilan dan juga dengan teknik dasar tersebut guru sangat diharapkan mampu memberikan contoh yang baik untuk para peserta didik dalam melakukan olahraga dan disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku saat ini. Terutama didalam materi pembelajaran kurikulum 2013 terdapat materi yang direvisi dan materi yang ditambahkan. Salah satu mata pelajaran dari sekian banyaknya yang ada dalam kurikulum 2013 adalah bulutangkis.

Metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan. Hubungan antara sesuatu jenis metode, proses belajar mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Sedangkan model sirkuit merupakan sebuah proses khusus untuk menambah dan meluaskan pengetahuan peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode sirkuit adalah cara penyajian pembelajaran seorang guru kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu yang dilakukan secara kreatif dari suatu cara ke cara yang lain didalam meningkatkan hasil belajarnya.

(PBSI, 2015:45) menyatakan bahwa “Metode sirkuit adalah satu serial dari beberapa jenis latihan yang berbeda dimana seseorang memvariasikan antara satu latihan dengan latihan yang lain dalam satu interval”. Hal ini merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien karena seseorang dapat melakukan lebih banyak latihan dalam waktu yang lebih singkat. Selanjutnya (Rasch dalam Sajoto, 2010:161) menyatakan bahwa “Sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai apabila



seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan”.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis pada saat melakukan program pengalaman lapangan tepatnya di SDN 239 Inpres Nipa pada mata pelajaran olahraga bulutangkis terdapat materi pembelajaran seperti : lob, smash, *dropshot*, *drive*, *netting* dan servis. Dari beberapa materi diatas terdapat salah satu materi yang menjadi kendala saya pada saat mengajar, yaitu servis pendek. Sehingga saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai servis pendek pada SDN 239 Inpres Nipa. Penulis mengamati dari beberapa siswa masih banyak yang kurang memahami teknik servis begitupun pada saat melakukan praktek banyak siswa yang sama sekali tidak mengetahui cara melakukan servis pendek, adapun masalah-masalah tersebut ialah siswa cepat bosan, *shuttlecock* atau bola tidak terarah, tidak fokus, *shuttlecock* yang dipukul lebih sering menyangkut di net, dan siswa lebih senang langsung bermain. Dari hasil pengamatan yang penulis lakukan, penulis menemukan beberapa masalah yang ada di SDN 239 Inpres Nipa khususnya di kelas V, yang menunjukkan bahwa dari 11 siswa yang terdiri dari 8 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki. Hanya 4 siswa yang mendapat nilai diatas KKM>75 (38%) dan sisanya 7 siswa yang mendapat nilai di bawah KKM <74 (62%).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam 14 rangka mencapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani (Erlina, 2012:104).

(Bangun, 2016:156) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan kepada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah”.

(Nurdiati, 2018:458) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan sekolah, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

(Mulyanto, 2014:34) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga”.

METODE



Copyright (c) 2025 .Author . This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan terjemahan dari *classroom action research*, yaitu suatu tindakan yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Pendidikan et al., 2022).

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2016:194) menyatakan bahwa "Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang menggunakan siklus atau putaran tindakan yang berkelanjutan, maka putaran atau siklusnya minimal dua kali. Setiap putaran memulai empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi."

Menurut (Suhardjono, 2016:196) menyatakan bahwa "Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam konteks pembelajaran di kelas."

Jadi penelitian tindakan kelas atau PTK adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan tindakan di kelas untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa. Meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui suatu tindakan tertentu dalam siklus.

Tujuan utama penelitian tindakan kelas adalah untuk memecahkan masalah nyata yang terjadi didalam kelas dan meningkatkan kegiatanny.

B. Teknik Prosedur Pengumpulan Data

1. Tes
2. Dokumentasi
3. Observasi

C. Instrumen Penelitian

1. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:
 - b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
 - c. Silabus
2. Instrumen Evaluasi
Instrumen evaluasi hasil belajar yang digunakan dalam pembelajaran penjas dengan menggunakan metode sirkuit berupa tes, yaitu:
 - a. Afektif (sikap)
 - b. Kognitif (pengetahuan)
 - c. Aspek penilaian

D. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan perhitungan rata-rata dilakukan dengan menjumlahkan seluruh data nilai siswa. Maka bisa dihitung rata-rata dari sampel dengan rumus:

T



$$KB = \frac{T}{Tt} \times 100\%$$

Keterangan :

KB = Ketuntasan Belajar

T = Jumlah skor yang diperoleh siswa

Tt = Jumlah skor siswa

(Trianto, 2012:63)

Untuk menentukan nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

Nilai akhir = Nilai Kognitif + Nilai Afektif + Nilai Psikomotor : 3

E. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan hasil belajar servis pendek melalui metode sirkuit. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang diterapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap siswa yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VI SDN 239 Inpres Nipa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan kepada peneliti. Berikut data awal yang di dapat peneliti pada kelas V SDN 239 Inpres Nipa.

Tabel 1. Deskripsi data awal Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 239 Inpres Nipa

KKM	Kriteria	Frekuensi	Presentase
≥75	Tuntas	4	38%
<74	Tidak Tuntas	7	62%

Sumber : Analisis data awal hasil belajar siswa

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar servis pendek pada permainan bulutangkis siswa adalah 7 orang siswa atau 62% tidak tuntas dan 4 orang siswa atau 38% tuntas.

Data awal diatas dapat dijelaskan bahwa data tersebut belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada hasil belajar servis pendek permainan bulutangkis siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa, yaitu melalui metode sirkuit servis pendek. Kita ketahui penelitian tidakan kelas menggunakan siklus, apabila disiklus pertama masih ada



Siklus 1

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus 1 pada pembelajaran servis pendek permainan bulutangkis siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa, yang terdiri dari empat tahap : a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. *Planning* (Perencanaan)

Perencanaan (*planning*) yaitu merencanakan setelah menemukan masalah yang terjadi pada pembelajaran (RPP), instrumen yang digunakan. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran servis pendek permainan bulutangkis melalui metode sirkuit dan lembar aktivitas murid. Berikut ini merupakan poin-poin dalam perencanaan:

1. Mempersiapkan instrumen yang digunakan dalam siklus PTK
2. Menyusun lembar penilaian
3. Mempersiapkan sarana dan prasarana dalam permainan bulutangkis

b. *Action* (Tindakan)

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak tiga kali pertemuan, dengan perincian yaitu dua kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar servis pendek permainan bulutangkis melalui metode sirkuit. Setiap pertemuan berlangsung (3x45 menit). Kegiatan yang dilakukan setiap tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

a. Kegiatan awal : Tahap Pelaksanaan/Tindakan kegiatan awal yaitu melaksanakan solusi yang sudah penulis rancang. Adapun proses pembelajaran sebagai berikut:

1. Memberi salam dan doa
2. Mengabsen siswa dan menyampaikan kompetensi yang akan diajarkan serta menyampaikan tujuan pembelajaran

b. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti dilaksanakan selama 105 menit, guru memperkenalkan materi pelajaran (bahan ajar) mengenai servis pendek permainan bulutangkis. Penulis melaksanakan pembelajaran metode sirkuit. Selama kegiatan berlangsung penulis melakukan observasi untuk mengamati sekaligus menilai segala kegiatan aktivitas belajar siswa.

1. Kegiatan pembelajaran materi bulutangkis tentang servis pendek dan meminta beberapa siswa mengemukakan pendapatnya mengenai teknik dasar servis pendek dalam permainan bulutangkis
2. Penulis mengaitkan apa yang dikemukakan oleh siswa dengan materi teknik dasar servis pendek dengan model *rectangular* sirkuit
3. Penulis mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan dan membaginya dalam beberapa kelompok
4. Penulis mengarahkan siswa untuk memperhatikan peragaan servis pendek model *rectangular* yang dilakukan oleh siswa lain



5. Penulis meminta setiap kelompok untuk melakukan gerakan teknik dasar servis pendek model *rectangular* dalam permainan bulutangkis masing-masing
6. 1 kali kesempatan setiap siswa
7. Penulis mengevaluasi tentang pembelajaran bulutangkis khususnya dalam teknik dasar servis pendek dan menutup pembelajaran dengan berdoa

c. Observasi (Pengamatan)

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada observasi terhadap hasil belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasokes dengan materi servis pendek pada permainan bulutangkis melalui metode sirkuit yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh pemanasan kemudian saat masuk di pembelajaran inti masih kurang berpartisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa cenderung yang memperhatikan aktivitas diluar yang mengganggu jalannya pembelajaran.

Hal ini peneliti memberikan arahan serta motivasi sehingga siswa telah antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

d. Hasil penelitian

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus satu adalah penyajian materi servis pendek permainan bulutangkis melalui metode sirkuit sebanyak dua kali pertemuan dan untuk kegiatan yang ke tiga pengambilan hasil atau tes kognitif, afektif, dan psikomotrik.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus satu, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I Siswa Kelas V SDN 239 Inpres Nipa

kriteria ketuntasan	Kategori	frekuensi	Presentase
<74	Tidak Tuntas	0	0%
≥ 75	Tuntas	11	100%
Jumlah		11	100%

Pada tabel 2. diatas menunjukkan presentase ketuntasan hasil belajar servis pendek permainan bulutangkis melalui metode sirkuit siswa pada siklus satu adalah siswa yang belum tuntas atau nilai yang dicapai masih di bawah 75 menurut KKM, maka akan dilanjutkan di siklus kedua yang terdiri dari tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.



Refleksi (refleksi)

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa mencapai indikator keberhasilan secara klasikal.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang meningkatkan hasil belajar servis pendek permainan bulutangkis melalui metode sirkuit pada siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa, dengan tingkat pencapaian nilai rata-rata setiap siswa 85 dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 100%.

Pembahasan hasil penelitian

Pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan. Oleh karena itu untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan di perlukan berbagai keterampilan, di antaranya adalah keterampilan membelajarkan atau keterampilan mengajar. Keterampilan mengajar merupakan kompetensi profesional yang cukup kompleks, sebagai integrasi dari berbagai kompetensi guru secara utuh dan menyeluruh.

Sirkuit merupakan latihan yang menggabungkan unsur-unsur kondisi fisik secara menyeluruh untuk meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang dilakukan di lapangan terbuka atau tertutup dan terdiri dari pos-pos yang setiap posnya melakukan jenis latihan berbeda. Untuk melakukannya seseorang melakukan jenis latihan yang berbeda-beda dengan waktu tertentu. (Adha,2019:173).

(Menurut Sodikoen, 2021:62) menyatakan bahwa "Bentuk metode latihan sirkuit disusun dalam bentuk lingkaran, mulai dari pos I, II,III dan seterusnya disusun berurutan mengelilingi arena (lapangan)". Dalam metode latihan sirkuit atlet harus melalui pos demi pos yang telah ditentukan dan tidak boleh melampaui pos berikutnya". Selanjutnya (Sodikoen, 2021:65) kembali menjelaskan "Satu sirkuit telah dianggap selesai apabila atlet telah menyelesaikan latihan disetiap pos sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan".

Metode sirkuit adalah metode latihan yang menggabungkan beberapa jenis latihan yang dilakukan secara berturut-turut dalam satu putaran latihan, artinya dalam satu sirkuit terdiri atas beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian. Satu sirkuit dapat dikatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan semua pos latihan sesuai dengan aturan. Jumlah pos yang harus diselesaikan dalam satu sesi sirkuit berbeda-beda , bisa 4 pos, 6 pos sampai 12 pos tergantung pada tingkatan latihan (pemula, pemeliharaan atau peningkatan). Dengan latihan sirkuit dapat mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan daya tahan (Hidayat et al., 2020).

Metode sirkuit merupakan suatu wahana yang menantang anak dengan aktivitas sirkuit pada kompetensi keterampilan, merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan dalam rentang



keterampilan dan aktivitas yang luas. Aktivitas sirkuit adalah aktivitas yang membagi menjadi berbagai pos yang terpisah (Hartanti dkk., 2020).

Hartanti dkk., (2020) menjelaskan bahwa dengan metode aktivitas sirkuit dapat meningkatkan frekuensi aktivitas belajar peserta didik, menumbuhkan motivasi serta saling membantu dan saling menghargai kelompok pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari pernyataan diatas, dapat dilihat bahwa sirkuit merupakan latihan yang menggabungkan banyak bentuk-bentuk latihan. Bentuk-bentuk metode latihan sirkuit tersebut biasanya adalah kombinasi dari semua unsur kondisi fisik seperti kelincahan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan unsur lainnya.

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa dengan menerapkan metode sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar servis pendek permainan bulutangkis

Model sirkuit dianggap tepat oleh peneliti sebagai solusi dalam permasalahan pembelajaran penjas, model sirkuit ini mampu menarik siswa untuk mengikuti pembelajaran karena dalam sirkuit terdapat beberapa pos-pos permainan, sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item gerakan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item gerakan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit (Kurnia Rusli, 2022)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode model rectangular sirkuit. Model rectangular sirkuit ini berbentuk segi empat yang dimana memiliki tingkat kesulitan yang berbeda disetiap posnya. Pos pertama setiap siswa memukul 5 kok berjarak 3,96 m, siswa memukul kok dengan menggunakan tempat kok. Pos kedua siswa memukul 5 kok ke dalam dos yang berjarak 3,96 m masih dengan menggunakan tempat kok. Pos tiga siswa memukul kok menggunakan raket ke arah dos yang berjarak 3,96 m. Di pos empat atau pos terakhir siswa memukul kok menggunakan raket dan melambungkan kok ke garis servis yang berjarak 3,96 m. Di pos terakhir ini digunakan tali sebagai pengganti net. Jadi siswa melakukan servis pendek melewati tali.

Jika hasilnya belum memuaskan atau masalahnya belum terselesaikan sampai dengan akhir siklus, maka dilakukan tindakan perbaikan lanjutan dengan memperbaiki tindakan perbaikan dengan metode tetap sama dengan sebelumnya, atau, dengan menyusun tindakan perbaikan yang betul-betul baru untuk mengatasi masalah yang ada. Pada tahap refleksi dan analisis data, hasil atau kesimpulan yang didapat pada analisis data setelah melakukan refleksi digunakan untuk membuat rencana tidak lanjut. Jika ternyata tindakan perbaikan belum berhasil menjawab masalah yang menjadi kerisauan guru, maka hasil analisis data dan refleksi digunakan untuk merencanakan kembali tindakan perbaikan, bahkan bila perlu dibuat rencana baru. Jika ini terjadi maka akan terdapat siklus 2 PTK yang langkah- langkahnya tetap sama, yaitu perumusan masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, serta analisa data dan refleksi (Slameto, 2015).



Kurt Lewin dalam (Suwandi, 2013) menggambarkan penelitian tindakan sebagai serangkaian langkah yang membentuk spiral. Setiap langkah memiliki empat tahap, yaitu perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Tahap-tahap di atas, yang membentuk satu siklus, dapat dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan rencana, tindakan, pengamatan, dan refleksi ulang berdasarkan hasil yang dicapai pada siklus sebelumnya. Jumlah siklus dalam suatu penelitian tindakan bergantung pada apakah permasalahan penelitian yang dihadapi sudah dapat dipecahkan.

Prinsip penilaian mengacu pada kriteria merupakan salah satu karakteristik dari penerapan kurikulum berbasis kompetensi. Kriteria adalah ukuran-ukuran yang akan digunakan untuk menilai evaluasi (obyek yang akan dinilai/dievaluasi). Kriteria yang disepakati harus dapat dipertanggung jawabkan. Kriteria digunakan sebagai pertimbangan dan merupakan pangkal dalam pembuatan keputusan yang berupa hasil penilaian. Di dalam Permendikbud nomor 23 tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan dijelaskan bahwa Kriteria Ketuntasan Minimal yang selanjutnya disebut KKM adalah kriteria ketuntasan belajar yang ditentukan oleh

satuan pendidikan yang mengacu pada standar kompetensi kelulusan, dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan Pendidikan (Prabandari, 2017)

Sejalan dengan teori diatas mengenai penelitian Tindakan kelas (PTK) ketika siklus 1 belum mencapai nilai klasikal yang telah ditentukan atau pembelajaran belum efektif maka lanjut ke siklus 2. Berkenaan dalam penelitian ini telah mencapai nilai klasikal yakni pencapaian sebesar 100%, dengan ini penelitian hanya 1 siklus saja.

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti sepakat bahwa proses pembelajaran servis pendek dengan metode sirkuit dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran pada materi permainan bola kecil, yakni permainan bulutangkis untuk kelas V SDN 239 Inpres Nipa Tahun Pelajaran 2024/2025.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Hasil belajar servis pendek melalui metode sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar servis pendek pada siswa kelas V SDN 239 Inpres Nipa, Tahun Ajaran 2024/2025. Dari hasil analisis menunjukkan dari 11 siswa dalam keterangan tuntas berjumlah 11 dengan persentase 100% sementara itu yang tidak tuntas berjumlah 0 persentase 0%. Hasil penelitian tindakan kelas pada siklus I menunjukkan bahwa penggunaan metode sirkuit pembelajaran servis pendek dalam permainan bulutangkis memberikan dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Namun, upaya perbaikan dan pengembangan tetap harus dilakukan untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal.



Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa melalui metode sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjaskes khususnya pada materi servis pendek. Oleh karena itu penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Penjaskes : Pada saat proses pembelajaran, guru penjaskes SDN 239 Inpres Nipa diharapkan menerapkan metode sirkuit pembelajaran servis pendek, agar siswa tidak jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran
2. Bagi siswa : Harus fokus pada pembelajaran yang sedang berlangsung agar apa yang di sampaikan guru tersampaikan dengan baik
3. Bagi sekolah : Penting untuk memperbaharui sarana pembelajaran olahraga, namun perlu juga mengutamakan peningkatan referensi dan buku-buku pendidikan, terutama yang berkaitan dengan metode dan model pembelajaran yang dapat mendukung proses pembelajaran. Jangan hanya fokus pada perbaikan sarana fisik saja, tetapi juga memberikan perhatian pada pengembangan sumber daya intelektual yang dapat meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelaja .

REFERENSI

Agus Ismail.2019. *Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional*. Siswa kelas XII IPA 3 SMA NEGERI 13 MAKASSAR.

Andriani, Rike, and Rasto Rasto. 2019. "Motivasi Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 4(1):80. doi: 10.17509/jpm.v4i1.14958.

Aksan, H. 2012. *Mahir Bulu Tangkis*. Nuansa Cendekia.

Edwarsyah, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma. 2017. "Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang." *Jurnal Penjakora, Fakultas Olahraga dan Kesehatan*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/view/11749>

Gallery, Yudha English. 2018. *Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Peserta Didik Serta Hubungannya Dengan Hasil Belajar*.

Hartanti, M. D., Nurhasan, N., & Syam Tuasikal, A. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Sirkuit Berbasis Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Dribble Dan Shooting Bola Basket. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 111. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8614>

Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.



<https://doi.org/10.21831/jpji.v1i1.30792>

Irna Selvira, Agus Ismail, Suhardianto, Iis Sudardi. 2022. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Tutwurihandayani." *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*. 249-256

Janwar, M. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>

Kurnia Rusli. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Model Sirkuit Pada Siswa Kelas Viii Mts Muhammadiyah Improving Football Learning Outcomes in Pjok Learning Through Circuit Model in Students of Class Viii Mts Muhammadiyah Mandalle Kab. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 50–57.

Kotler, Philip. 2019. "Buku Metodologi Penelitian." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (January).

Muh Ibrahim, Ferawati, Abdul Rahman, M. H. C. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar passing dalam permainan sepakbola melalui model pembelajaran passing bervariasi terhadap siswa kelas x mia madrasah aliyah nurul ilmi barukku efforts to improve passing learning outcomes in football games through varied pa. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 84–91.

Poole, James. 2013. *Bkan Nasional*.

Slameto, S. (2015). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 47. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2015.v5.i3.p47-58>

Suhardianto. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 2.

Suwandi. (2013). Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Penelitian Tindakan Kelas Oleh : Panitia Sertifikasi Guru Rayon 113 UNIVERSITAS Sebelas Maret Surakarta A . Ihwal Penelitian Tindakan Kelas. *Surakarta PT. Aneka Karya*, 17.

Teni Nurrita. (2018). Kata Kunci: Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Misykat*, 03(01), 171. <https://media.neliti.com/media/publications/271164-pengembangan-media-pembelajaran-untuk-me-b2104bd7.pdf>

Yuliawan, Dhedhy. 2017. *BuluTangkis Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.



Copyright (c) 2025 .Author . This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Copyright (c) 2025 .Author . This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)