II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah "membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani" (Depdiknas, 2004: 1).

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan gejala yang komplek. Artinya kegiatan pendidikan jasmani mencakup aspek biologis, sosiologis, dan budaya. Dari aspek biologis hakikatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmani yang perlu dipahami sebagai pola perilaku manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang pelatih atau guru dituntut memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang berdaya guna dan berhasil guna. Karena itu dalam garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdiknas, 2004: 1) menjelaskan :

> “Pendidikan jasmani di sekolah berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk menigkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang proposional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah pelajaran bulutangkis. Bulutangkis merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, maupun non formal.

B. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan

pengajaran. Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2006:44)

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Adapun ciri kegiatan yang disebut "belajar" adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2):

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Menurut Nana Sujana (1991:5) belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktek atau latihan. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukan

kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

C. Metode Mengajar

Metode adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dalam upaya mencapai tujuan kurikulum. Satu metode mengandung pengertian terlaksananya kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Metode dilaksanakan melalui prosedur tertentu.

Menurut Muhajir (2007) bahwa metode menempati fungsi yang penting dalam kurikulum, karena memuat tugas-tugas yang perlu dikerjakan oleh siswa dan guru. Dalam hubungan ini ada tiga alternatif yang digunakan :

1. Pendekatan yang berpusat pada mata pelajaran, dimana materi pembelajaran terutama sumber dari mata pelajaran. Penyampaiannya dilakukan melalui komunikasi antar guru dan siswa. Guru sebagai penyampai pesan atau komunikator, dan siswa sebagai penerima pesan.
2. Pendekatan yang berpusat pada siswa. Pembelajaran dilaksanakan berdasarkan kebutuhan, niat dan kemampuan siswa. Dalam pendekatan ini lebih banyak digunakan metode dalam rangka individualisasi

pembelajaran. Seperti belajar mandiri, belajar moduler, paket belajar dan sebagainya.

3. Pendekatan yang berorientasi pada kehidupan masyarakat. Pendekatan ini bertujuan mengintegrasikan sekolah dan masyarakat untuk memperbaiki kehidupan masyarakat. Prosedur yang ditempuh adalah dengan mengundang masyarakat ke sekolah atau siswa berkunjung ke masyarakat. Metode yang digunakan terdiri dari : karyawisata, narasumber, kerja pengalaman, survey, proyek pengabdian/pelayanan masyarakat.

Suatu metode akan berjalan efektif bagi seorang guru apabila metode yang digunakan sesuai dengan pelajaran yang akan diajarkan, siswa yang diajar, dan penguasaan guru terhadap metode yang akan diajarkan. Makin baik metode yang digunakan, makin efektif dalam pencapaian tujuan. Untuk menetapkan lebih dahulu apakah metode itu baik, diperlukan suatu patokan yang bersumber dari berbagai faktor. Faktor utama yang menentukan adalah tujuan yang baik akan dicapai. keberhasilan mengajar dari seorang guru dilihat dari bagaimana efektifnya saat mengajar. Selain itu, metode yang dipilih dan diperkirakan cocok digunakan dalam proses pembelajaran teori atau praktek keterampilan semata-mata untuk meningkatkan efesiensi dan efektifitas. Jadi dalam menggunakan metode guru harus memperhatikan kemajuan, bahan pelajaran, lingkungan tempat belajar, dan kemampuan guru dalam menguasai suatu metode.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan pengertian metode adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan satuan atau unit materi pelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan, oleh karena itu makin baik suatu metode yang dipergunakan dalam memberikan pelajaran makin efektif pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

D. Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1988) mengatakan “belajar adalah sebuah prilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasnya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil”.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

1. Tahap kognitif “merupakan tahap awal dalam belajar motorik”dalam tahap ini peserta didik harus memahami bentuk gerakan didalam

kegiatan yang akan dilakukan,dan mencoba untuk melakukan berulang-ulang, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual. Pada fase ini efektifitas kognitif atau aktifitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada saat anak mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh pikirannya. Ia berusaha menampilkan bayangan gerakan yang ada dalam fikirannya ke dalam gerakan tubuh yang senyatanya. Untuk menampilkan bayangan gerakan ke dalam gerakan yang senyatanya, pada awalnya seringkali anak masih mengalami kesulitan. Namun dengan cara berulang-ulang melakukan bagian demi bagain gerakan, ia akan semakin mampu melakukannya dengan bentuk gerakan yang makin menyerupai dengan gerakan yang dibayangkannya. Kemajuan keterampilan pada tahap ini mungkin diperoleh secara lambat, tergantung pada anak dan karakteristik keterampilan itu sendiri. Lama waktu yang digunakan pada tahap ini tergantung dari pengalaman dan koordinasi dari anak yang bersangkutan dan juga tingkat kesulitan keterampilan.

Ciri-ciri khusus tahap belajar tingkat dasar ini dapat dilihat dari kemampuan koordinasi sebagai berikut:

a) Hubungan antar gerakan masih belum terkoordinasi dengan baik
b) Gerakannya masih nampak kaku atau gerakannya masih terputus-putus

c) Anak masih mencari-cari hubungan antara cara melaksanakan dengan hasil yang dicapai
d) Antisipasi gerakan belum tepat
e) Satu pola yang konsisten belum terbentuk
f) Irama gerakan masih belum ditampilkan dengan baik

2. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur dan berulang-ulang berdasarkan program gerak yang dimulai pada tahap kognitif agar perubahan gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

   Pada tahap ini akan terlihat peningkatan keterampilan gerak dengan ciri-ciri berikut ini:

   a) Penggunaan tenaga mulai efisien, artinya anak telah dapat mengatur besarnya tenaga yang digunakan sesuai kebutuhan untuk setiap tugas gerak
   b) Irama gerak telah dapat dilakukan dengan baik (gerakan semakin lancar).
   c) Kesalahan-kesalahan gerakan semakin berkurang dan pelaksanaannya semakin konsisten.

3. Tahap otomatisasi. Pada tahap ini gerakan yang dilakukan mencapai tingkat penguasaan tertinggi. Anak dapat melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom atau otomatisasi. Gerakan bisa dilakukan

secara otonom artinya bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan gerak yang bisa dilakukan secara otomatis adalah gerakan yang bisa dilakukan seperti yang dikehendaki walaupun ia tidak memikirkan unsur-unsur bentuk gerakan yang ingin dilakukannya itu. Pada tahap otomatisasi, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Hal ini dapat terlihat dari ciri-ciri khusus berikut:

a) Antisipasi gerakan mengarah kepada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat dengan nyata
b) Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemuluasan gerakan. Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu

E. Gerak

Dalam kehidupan manusia, keterampilan motorik memegang peran yang sangat pokok. Orang yang memiliki suatu keterampilan motorik mampu melakukan suatu gerak rangkaian gerak jasmani dalam urutan tertentu, dalam mengadakan koordinasi antar gerak-gerik berbagai anggota badan secara terpadu. Keterampilan semacam itu disebut “gerak” karena otot, urat dan persendian terlibat langsung sehingga keterampilan sungguh-sungguh berakar dari kejasmanian, dalam Nasution (1994:18)

Belajar gerak tidak lepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut belajar gerak. Gerak yang terjadi atas koordinasi antara aspek jasmani dan rohani. Koordinasi gerak adalah berupa kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi geraknya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya.

Belajar motorik atau gerak menurut Herman Tarigan (2008:15) adalah perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Kemampuan motorik yang menunjang pelaksanaansenam sangat banyak, diantaranya adalah : kelincahan (Agility), koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan lain-lain. Kesemua atribut motorik dapat ditingkatkan melalui keikutsertaan dalam olahraga senam dan sebaliknya. Kemampuan tersebut harus secara spesifik ditingkatkan agar mampu memperbaiki penampilan.

Gerak merupakan kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu transkusi atau rotasi maka dengan itu dapat ditemukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak adalah perpindahan tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Dalam proses belajar gerak tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang dicapai, tetapi juga bersifat kognitif dan afektif. Seperti

yang diungkapkan oleh Schmidt yang dikutip oleh Lutan (1988:102) bahwa belajar motorik atau gerak adalah seperangkat proses yang berlainan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

F. Keterampilan Gerak

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan.keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988:77) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, 2) gerak non lokomotor, dan 3) manipulatif.

Lutan (1988:75) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas. Misalnya: jalan, lompat, dan berguling. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap, dan menendang.

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan

demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu transkusi atau rotasi maka dengan itu dapat ditetukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak adalah perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar dalam forehand overhead dalam permaian bulutangkis adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam pukulan forehand overhead baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

G. Metode Bagian

Metode mengajar bagian disebut juga metode mengajar elementer, yang dimaksud dengan elementer adalah cara tertentu dalam penyajian suatu program pengajaran dengan melalui bagian-bagian terkecil. Bagian-bagian gerakan yang disusun secara bertahap dari tingkat sederhana ke gerakan yang sempurna, dari hal-hal yang mudah ke gerakan yang sukar.

Metode ini dipergunakan untuk mempelajari materi pelajaran yang luas dan kompleks agar dapat dibagi-bagi menjadi beberapa unit, supaya dapat mempermudah dalam mempelajarinya. Metode bagian perbagian yaitu kecakapan yang komplek dapat dipelajari secara efektif dan bila hal yang komplek tersebut diuraikan menjadi bagian-bagian yang terkecil dan sederhana.

Apabila ditelaah lebih lanjut, Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian menurut Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkannya secara keseluruhan”.

Menurut E.P. Hutabarat (1985:32), yaitu :

“Bila kita belajar sesuatu, maka kita pelajari dahulu bagian pertama sampai kita kuasai, kemudian kita beralih mempelajari bagian kedua, sesudah bagian kedua ini kita pelajari dan kuasai, kita beralih lagi kebagian ketiga dan setelah itu dikuasai kita pindah kebagian berikutnya. Demikianlah seterusnya sampai semua pelajaran itu kita pelajari dan kuasai”

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa metode bagian adalah mempelajari sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkannya secara keseluruhan”.

Dalam pelaksanaannya metode bagian ini mengikuti urutan sebagai berikut:

a. Preview: tahap pemberian contoh sedetail mungkin.
b. Analisis: tahap siswa mengenali bagian-bagian penting
c. Melatih unit-unit: tahap latihan tiap unit gerakan
d. Sintesis: tahap penggabungan tiap unit gerakan

Melalui sub-sub ini diharapkan individu yang belajar dapat menguasai metode yang cukup efisien untuk dilaksanakan, sebab metode ini dapat membantu siswa dan guru untuk mengetahui sejauh mana penguasaan siswa terhadap suatu meteri yang diberikan. Dengan metode ini, siswa harus menguasi terlebih dahulu satu bagian barulah ditambah dengan bagian lainnya, sehingga dapat diketahui bagian-bagian yang telah dikuasai maupun yang belum dikuasai oleh seorang murid. Oleh sebab itu, guru lebih mudah untuk mencari dibagian mana kekurangan seorang siswa dan lebih mudah untuk memperbaikinya.

Metode bagian dapat pula digunakan dalam keterampilan gerak yaitu pada permainan bulutangkis terhadap beberapa materi, diantaranya pukulan lob forehand. Pada gerakan awal pukulan lob forehand, terdapat tiga tahap gerakan, yaitu : sikap awal (cara berdiri), cara memukul, kemudian gerak lanjutan (follow through). Pertama-tama kita mempelajari sikap awal, kemudian setelah dikuasai barulah kita pelajari tahap yang kedua yaitu cara memukul, dan yang terakhir masuk ketahap gerak lanjutan. Setelah masing-masing tahapan dikuasai dengan baik, kemudian ketiga tahapan tersebut digabungkan secara keseluruhan.

Untuk melatih keterampilan gerak diperlukan pengulangan dan pembagian materi menjadi beberapa bagian seperti yang dikemukakan oleh Woeryanto (1984:2) yaitu : “ untuk melatih keterampilan (skill) dan teknik harus dilakukan dengan cara bagian perbagian (part by part) kemudian dikoreksi dengan ulangan-ulangan yang cukup banyak pada bagian itu.”

Dalam metode bagian siswa harus menguasai terlebih dahulu satu bagian, barulah ditambah dengan bagian lainnya, sehingga dapat kita ketahui bagian-bagian yang belum dikuasai oleh siswa. Oleh karena itu guru terlebih dahulu mencari bagian mana yang kurang dalam kelemahan siswa dalam melakukan gerakan, yang kemudian untuk diperbaiki.

H. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan disebut juga metode global. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode keseluruhan anak-anak langsung disuruh bermain, jadi seluruh unit dipelajari sekaligus. Dengan demikian gerak dasar bermain tidak dipelajari tersendiri (secara khusus). Bila terjadi kesalahan gerak dasar dalam bermain maka permainan dihentikan, kemudian dibetulkan dengan sedikit penjelasan dan demonstrasi setelah itu permainan dilanjutkan kembali.

Menurut Sugiyanto (1996:83) : Metode praktek keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada siswa diajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan sekaligus dan dipraktekan secara keseluruhan sekaligus. Metode keseluruhan

merupakan suatu metode mengajar yang cara penyampaiannya diberikan secara keseluruhan.

Metode keseluruhan ini didukung oleh aliran psykologi Gestal. Hal ini terlihat dari pendapat Gestal yaitu :

Belajar mengandung komponen yang jauh lebih kompleks, dan menolak adanya pengotakan unsur gerakan manusia, sebab manusia merupakan sesuatu unsur yang utuh yang tidak dapat dikotak-kotakan atau dipisah-pisahkan. Keseluruhan yang menentukan tingkah laku bagian-bagian, kita memahami sesuatu sebagai suatu keseluruuhan atau kesatuan dan bukan sebagai bagian-bagian.

Teori Gestal ini merupakan dasar dari pengajaran yang bersifat keseluruhan yaitu hal yang utuh akan berkembang sebagai hal yang utuh pula, dan hal yang utuh adalah penting daripada jumlah bagian-bagian.

Metode keseluruhan, dapat dipakai untuk mempelajari suatu keterampilan gerak,seperti yang dikemukakan oleh Sugiyanto (1996:3), yaitu : “metode praktik keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerak, kepada atlet diajarkan semua unsur rangkaian gerak secara keseluruhan sekaligus dan dipraktikan secara keseluruhan sekaligus.”

Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian. Dalam pelaksanaannya metode keseluruhan ini mengikuti urutan sebagai berikut:

1) Preview

Suatu tahap yang dimaksudkan untuk memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari. Tahap preview ini tentu bisa dilakukan dengan berbagai cara, baik melalui uraian verbal, demonstrasi langsung, penayangan gambar atau foto, pemutaran video film, atau hanya lembaran-lembaran tugas; yang pada intinya adalah untuk memberikan gambaran utuh (keseluruhan) tentang materi yang akan dipelajari

2) Percobaan

Dalam tahap ini semua murid mencoba untuk menguasai keterampilan yang dimaksud dengan cara melakukannya sendiri secara utuh seperti yang terlihat dalam gambar. Apabila keterampilan yang dipelajari tersebut adalah lompat jauh gaya lenting, maka semua murid mencoba melakukan lompat jauh dari mulai awalan hingga melayang

3) Review

Setelah percobaan yang tadi dianggap cukup, maka dalam tahap ini guru mengundang murid-murid untuk mengungkapkan masalah-masalah yang ditemukan selama percobaan. Atau, dalam kondisi kelas kita yang lebih bersifat satu arah (*direct teaching*), maka tahap ini sering digunakan guru untuk memberitahukan pada murid tentang kesalahan-kesalahan yang masih mereka buat. Tahap ini diakhiri hingga semua murid mempunyai gambaran yang jelas tentang kelemahan dan kelebihan mereka

4) Retrial

Dari pengenalan mereka tentang apa yang harus dilakukan pada percobaan mereka, maka dalam tahap ini murid mulai mencoba kembali, dengan tujuan

memperbaiki kesalahan-kesalahan yang masih dibuat. Percobaan kembali ini tetap masih dalam konteks keseluruhan, yang kemudian bisa dilakukan semacam review kembali. Demikian seterusnya hingga keterampilan yang bersangkutan dirasa sudah dicapai dengan baik

5) Pemantapan

Setelah beberapa kali terlibat dalam proses review dan retrial, maka murid akan semakin memantapkan kemampuannya dengan melatihnya berulang-ulang. Pada tahap ini hendaknya guru sudah semakin spesifik dalam memberikan umpan balik informasi yang berguna buat memantapkan keterampilan anak.

Menurut pendapat diatas suatu materi pelajaran itu diberikan sekaligus kepada siswa, sampai siswa mengerti benar materi yang diberikan. Kemudian siswa melakukan gerakan secara berulang-ulang selanjutnya guru mengoreksi gerakan yang salah. Setelah siswa melakukan gerakan keseluruhan baru kemudian gerakan dibagi menjadi bagian-bagian terkecil.

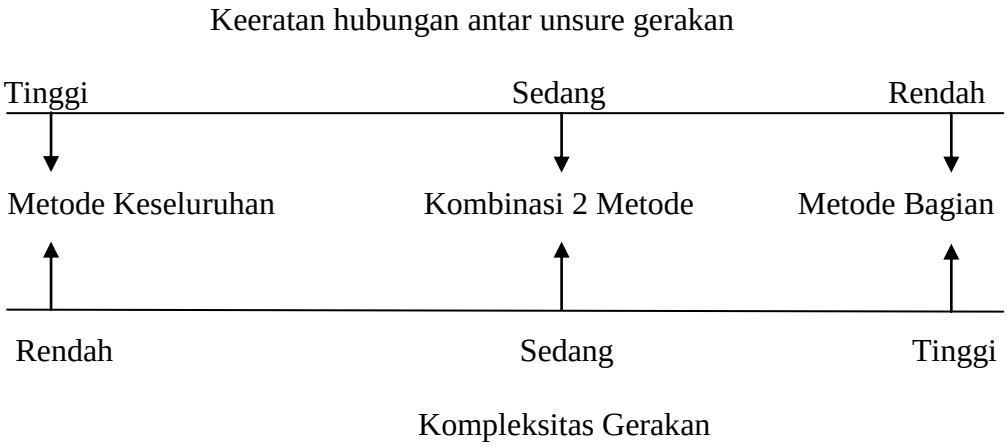
Keuntungan dalam metode keseluruhan :

a. Hasrat atau kemauan anak dalam bermain dapat dipenuhi sehingga anak tidak mudah merasa bosan.
b. Dapat mengembangkan kerjasama tim.
c. Dapat memahami isi permainan secara keseluruhan, teknik, taktik serta peraturan permainan.

Dalam hubungannya dengan proses belajar mengajar bulutangkis, setelah siswa mendapatkan penjelasan tentang gerakan bulutangkis dan guru

memberikan contoh gerakan lob bulutangkis selanjutnya siswa melakukan gerakan bulutangkis secara bulat dan utuh. Koreksi diberikan setelah semua siswa melakukan gerakan.

Diagram penggunaan metode keseluruhan dan metode bagian berdasarkan kompleksitas dan keeratan hubungan antar unsur gerakan



Gambar 1. Penggunaan metode bagian dan keseluruhan berdasakan kompleksitas dan keeratan hubungan antar unsur gerakan.
(adopsi dari modul belajar motorik, 2009)

I. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efesien dan efektif. Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Lutan (1988) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor “adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik”. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

J. Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari, khususnya di Indonesia olahraga ini sudah menjadi bagian dari rakyat Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, dan berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan prestasi. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan shuttle cock dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

Pengumpulan angka dalam bulutangkis menggunakan sistem rally point yaitu pemain akan langsung mendapat tambahan poin dari setiap kesalahan yang dilakukan oleh lawannya. Dalam sistem rally poin ini, permainan dilakukan

hingga poin 21. Apabila terjadi poin yang sama pada poin 20 maka akan dilakukan duece hingga terjadi selisih 2 poin, maksimal hingga poin 30.

Dalam permainan bulutangkis diawali dengan servis, servis yang dilakukan harus melewati net dan garis servis pendek yang berjarak 198cm dari net, dan tidak boleh melewati garis batas belakang. Garis dianggap sebagai bagian dari lapangan, dengan demikian bola yang jatuh tepat pada garis dianggap masuk. Servis pada awal permainan selalu dilakukan dari sisi kanan. Ini disebabkan karena skor pemain yang melakukan servis adalah nol (0), yang berarti angka genap. Setiap kali skor pemain genap, servis terus dilakukan dari sisi kanan (0,2,4,6,8 dan seterusnya). Jika nilai bertambah, servis dilakukan dari sisi kiri, yang berarti angka ganjil (1,3,5,7 dan seterusnya).

Pada permainan tunggal lapangan yang digunakan panjang dan sempit. Jika bola masuk kedalam dua garis samping (side alley), berarti bola keluar, sedangkan jika bola masuk kedalam dua garis belakang (back alley), berarti bola masuk. Pada permainan ganda lapangan yang digunakan lebih lebar. Daerah servis dalam permainan ganda sedikit berbeda, yaitu lebih pendek dan lebar. Bola sevis yang jatuh kedalam side alley dianggap masuk, dan bola yang jatuh kedalam back alley dianggap keluar. Namun, jika bola sudah dimainkan, maka bola yang jatuh kedalam back alley dianggap masuk.

Menurut Icuk Sugiarto (2002:24) keterampilan dasar bermain bulutangkis dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu: teknik memegang raket, teknik memukul bola dan teknik penguasaan kerja kaki. Sedangkan Herman Subarjah (2000:22) membagi keterampilan dasar bermain bulutangkis

menjadi beberapa bagian diantaranya: cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan pukulan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan/ gerak dasar bermain bulutangkis dibagi menjadi beberapa bagian yaitu:

a) Pegangan raket dan serve

James Poole (2002:12) menyatakan bahwa ada 3 cara untuk memegang raket dalam permainan bulutangkis: 1) forehand, 2) backhand, 3) frying pan. Sedangkan menurut Yanto Kusyanto (1994:103) pegangan dalam permainan bulutangkis dibagi 4 yaitu: 1) pegangan cara Inggris, 2) pegangan jabat tangan, 3) pegangan backhand, 4) pegangan geblek kasur atau panci goreng. PBSI (2003:20) membagi 3 jenis servis yaitu servis pendek, servis tinggi, dan flick atau servis setengah tinggi. Namun biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk servis forehand dan backhand. Masing – masing pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

b) Sikap berdiri

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang bagus dan sempurna itu akan memudahkan pergerakan dalam langkah untuk menjangkau seluruh permukaan lapangan. Herman Subarjah (2000:28) menyatakan bahwa sikap berdiri pada dasarnya dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: sikap berdiri pada saat servis,sikap pada saat menerima servis, dan sikap pada saat permainan sedang berlangsung.

c) Gerakan kaki

Pada hakekatnya, langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul. Maka, keterampilan serta kekuatan tapak kaki sangat diperlukan. Yanto Kusyanto (1994:102) membagi langkah-langkah menjadi 3 yaitu:

1) Langkah berurutan, baik untuk langkah ke depan, ke samping ataupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan
2) Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah
3) Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat

Yang harus diingat bahwa semua langkah tersebut selalu diakhiri dengan kaki kanan di belakang pada waktu mengambil bola-bola di belakang, serta kaki kanan di depan pada waktu mengambil bola-bola di depan. Kecuali untuk pengembalian overhead-backhand di belakang, maka kaki kanan di depan sejurusan dengan arah badan menuju bola.

d) Pukulan

PBSI (2003:10) membagi pukulan bulutangkis dalam beberapa jenis pukulan. Adapun jenis pukulan tersebut yaitu:

1) Underhand

Jenis pukulan ini dominan digunakan dalam permainan bulutangkis, fungsi dari pukulan ini di antaranya untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan kemudian sebagai cara bertahan akibat

pukulan serang lawan. Adapun pelaksanaannya dapat dilakukan dengan teknik pukulan forehand dan backhand. Ada 2 jenis pukulan underhand: a) clear underhand, pukulan atau dorongan yang diarahkan tinggi ke belakang, b) flick underhand, pukulan atau dorongan mendatar ke arah belakang.

2) Overhead Clear/ Lob

Pukulan overhead lob adalah pukulan yang dilakukan dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahakan ke atas pada bagian belakang lapangan. Ada 2 jenis pukulan overhead lob: a) deep lob/ clear, bolanya tinggi ke belakang, b) attacking lob/ clear, bolanya tidak terlalu tinggi.

3) Round The Head Clear

Yaitu bola overhead yang di pukul di bagian belakang kepala (samping telinga sebelah kiri). Dibanding dengan overhead yang biasa, pukulan di belakang kepala ini relatif lebih sulit. Karena untuk bisa melakukan pukulan ini diperlukan ekstra kekuatan kaki, kelenturan, footwork yang baik, dan koordinasi. Biasanya pukulan ini dilakukan secara terpaksa karena untuk melakukannya harus dengan pukulan backhand.

4) Smash

Yaitu pukulan overhead atas yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan penuh tenaga. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang, karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Dalam prakteknya pukulan smash dapat dilakukan dalam sikap diam, berdiri atau dengan loncat yang sering dikenal dengan istilah *king smash*. Karakteristik

pukulan ini adalah keras, laju jalannya bola cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

5) Dropshot

Adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan bola. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Karakteristik pukulan ini yaitu bola senantiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

6) Netting

Pukulan yang dilakukan dekat net, di arahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan netting yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah bola senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/ net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan bola saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini.

7) Return Smash

Yaitu pukulan yang lebih identik dengan pola pertahanan. Namun demikian pengembalian smash yang baik bisa menjadi serangan balik. Selain itu *return* smash bermanfaat sebagai pukulan yang berguna untuk mengatur alur serangan lawan pada saat menyerang.

Jenis-jenis pengembalian smash di antaranya:

(a) Pengembalian pendek, yaitu pengembalian dimana bolanya jatuh dekat net

(b) Pengembalian drive, lebih banyak dilakukan pada permainan ganda

(c) Pengembalian panjang, pengembalian ke arah belakang lagi.

8) Backhand Overhead

Pukulan ini bisa dikategorikan paling sulit terutama bagi pemain pemula. Karena secara biomekanik teknik pukulan ini selain menuntut koordinasi anggota badan yang sempurna, juga penguasaan *grip* dan *timing* yang tepat.

9) Drive

Adalah pukulan cepat dan mendatar banyak digunakan dalam permainan ganda. Tujuannya untuk menghindari lawan menyerang atau sebaliknya memaksa lawan mengangkat bola dan berada pada posisi bertahan. Pukulan ini menuntut keterampilan *grip*, reflek yang cepat, dan kekuatan pergelangan tangan.

K. Forehand Overhead

Suatu gerak dasar pukulan atau pengembalian yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan. Untuk melakukan pukulan forehand overhead perlu memperhatikan cara pegangan yaitu mempergunakan pegangan pistol (pistol grip) dan mirip keadaan tangan sedang berjabat tangan.

Didalam pedoman praktis Bulutangkis PBSI (2003) : Pukulan forehand overhead adalah bola yang dipukul dari samping atas kepala, posisinya biasanya dari samping lapangan dan diarahkan ke atas bagian samping lapangan. Hal yang perlu diperhatikan :

1. Gunakan pegangan forehand, posisi raket di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
3. Posisi badan harus diusahakan selalu berada di belakang bola.
4. Bola dipukul seperti gerakan melempar
5. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedangkan raket jatuh di depan badan.
6. Lecutkan pergelangan (raket) saat kena bola.

Menurut Herman Subarjah (2000 : 36) cara-cara melakukan pukulan forehand overhead adalah berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa disamping bola, sementara salah satu kaki berada di depan dan badan jatuh di kaki belakang. Bola dipukul di samping atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dan dilanjutkan dengan meluruskan lengan sepenuhnya. Lecutkan pergelangan tangan kedepan. Setelah raket menyentuh

bola, lanjutkan dengan gerakan memukul sehingga raket berada di depan badan.

Pukulan tersebut lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk menghasilkan pukulan yang sangat tajam, maka usahakan bola dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan. Untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

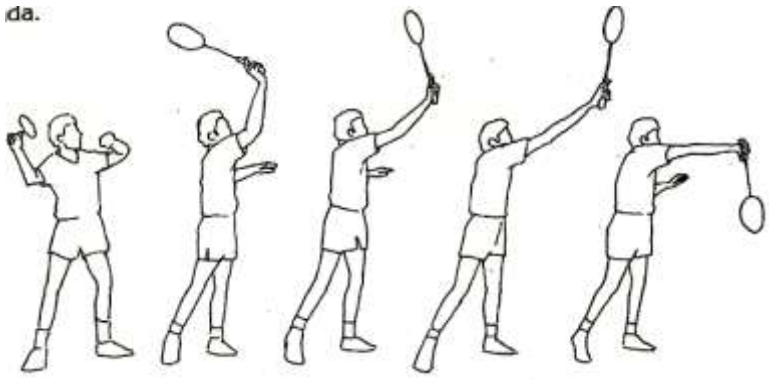
Menurut James Poole (2002 : 29) forehand overhead adalah pukulan melampaui kepala (overhead) dengan gerakan forehand biasanya dilakukan bila berada di bidang kanan lapangan (bidang pukulan forehand)

Ambil posisi siap yaitu dengan kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Raket digenggam dengan pegangan setinggi pinggang, dan kepala raket kira-kira setinggi bahu serta agak condong ke posisi backhand. Lutut agak ditekuk. Kedudukan pada posisi ini yaitu di belakang garis tengah antara garis servis pendek dan garis servis tengah (garis tengah ini umumnya disebut garis ”T”).

Bola dipukul kearah sisi forehand, putarlah tubuh sehingga kaki tegak lurus jaring dan bahu kiri mengarah ke jaring. Pindahkan berat badan ke kaki belakang, bila perlu melompatlah ke belakang sehingga berada tepat di belakang bola yang sedang melayang, inilah posisi untuk memukul.
Ketika melangkah kebelakang, angkat raket, pergelangan tangan dalam posisi teracung dengan raket berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap kebawah, dan tangan kanan berada di dekat telinga kanan. Pada

saat memukul, beberapa gerakan terjadi dengan cepat: (1) berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri pada saat badan berputar sehingga menghadap daerah sasaran; (2) lengan bergerak ke atas mulai dari siku dan lengan bawah serta pergelangan tangan berputar ke arah dalam; (3) pada saat raket menyentuh bola, pergelangan tangan berubah menjadi lurus (tidak teracung lagi), demikian pula lengan dan bidang raket tepat menghadap sasaran; (4) raket mengeluarkan suara mendesing pada saat menyentuh bola; (5) kepala raket mengayun kebawah dengan pergelangan tangan setinggi dada, sehingga terjadi suatu putaran ayunan penih dan gerakan raket menyilang sebelah kiri tubuh.

Gerakan ayunan ini dapat disamakan dengan pukulan melampar bola, gerakan tubuh yang terjadi pada dasarnya sama. Mekanisasi gerakan tubuh yang sama, terjadi pada tiga jenis pukulan : clear (pukulan bersih), drop (pukulan jatuh), dan smash (pukulan keras). Harus berlatih dengan tekun dan mengusahakan agar untuk ketiga pukulan ini, gerakan tubuh serupa. Hal ini akan menyebabkan pukulan kita dapat menipu lawan. Lawan tidak mengetahui pukulan mana yang akan kita lancarkan, sampai saat kita telah melakukannya. Perbedaan ketiga pukulan ini terletak pada : (1) perkenaan raket dan bola, (2) kecepatan gerakan ayunan raket, dan (3) sudut yang dibuat bola pada saat meninggalkan raket.



Gambar 2. Pukulan forehand overhead
(adaptasi : James Poole, 2002)

L. Ekstrakurikuler

Proses belajar tidak selalu harus dilakukan di dalam kelas, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran pokok yang merupakan jam tambahan yang dilakukan di luar atau di dalam sekolah sebagai tambahan dari jam pelajaran intrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya dengan menyalurkan minat dan bakat mereka ke dalam kegiatan ekstrakurikuler. Saputra M (1998:6) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Adapun tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Suprapto (1990:9) adalah sebagai berikut :

a) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor

b) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya membina pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif
c) Mengetahui, mengenal serta mengadakan hubungan antara siswa dengan yang lain dan lingkup dari kegiatan ekstrakurikuler harus berpangkal tolak pada kegiatan yang dapat mendukung kegiatan intra dan kokurikuler.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan catatan pelaksanaan itu dapat dikontrol oleh guru olahraga, pembina, dan pelatih. Pelaksanaan ini juga harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

a) Kegiatan tersebut harus dapat meningkatkan pengajaran dan penigkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor.
b) Memberi tempat serta mendorong penyaluran bakat dan kesibukan-kesibukan positif.
c) Adanya persiapan, perencanaan, pembiayaan yang telah diperhituungkan masak-masak sehingga program ektrakurikuler dapat dipenuhi.
d) Faktor kemampuan dan pelaksanaan untuk memonitor dan menilai.

M. Hipotesis

Arikunto (2002 : 67) Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut Sudjana (2005: 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pengecekan. Berdasarkan uraian pada latar belakang maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah

Ho : Tidak ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran bagian.

Ha_1 : Ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran bagian.

Ho : Tidak ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan.

Ha_2 : Ada peningkatan keterampilan gerak dasar lob dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan.

Ho : Metode pembelajaran keseluruhan lebih baik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lob pada siswa ekstrakurikuler SD Pekalongan.

Ha_3 : Metode pembelajaran bagian lebih baik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lob pada siswa ekstrakurikuler SD N 1 Pekalongan.