

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian belajar dan pembelajaran

Pendidikan di Indonesia baik di sekolah maupun di luar sekolah selalu mengarah kepada tujuan nasional, seperti yang tercantum dalam UU No.20/2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas dapat terwujud apabila tersedianya suatu perlakuan demi mendukung terwujudnya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya yang ingin dicapai adalah meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar dalam pendidikan olahraga juga bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berfikir kritis, stabilitas, emosional, kemampuan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Menurut Ernest R. Hilgard dalam Suryabrata (1984:252) belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian menimbulkan perubahan, yang keadaannya berbeda dari perubahan yang ditimbulkan oleh lainnya.

Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:9) mengatakan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila tidak belajar maka responnya menurun.

Menurut Thorndike dalam Abdullah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (*respons*). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan, dan hukum pengaruh.

a. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

b. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau kemampuan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

c. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja,

anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

Berdasarkan atas pemikiran beberapa ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi. Perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berpikir yang bersifat menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar. Kondisi internal belajar dengan eksternal belajar yang bersifat interaktif. Sehingga perlu pengaturan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan fase-fase belajar dan hasil belajar yang dikehendaki.

2. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli antara satu dengan yang lain memiliki persamaan dan perbedaan. Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) membagi prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain:

a. Perhatian dan motivasi

Menurut Gagne dan Berlin dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dalam teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar.

Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktifitas seseorang.

b. Keaktifan

Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri. Belajar tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. John Dewey dalam Davies dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:44) mengemukakan bahwa belajar adalah menyangkut apa yang harus dikerjakan siswa untuk dirinya sendiri, maka inisiatif harus datang dari siswa sendiri. Guru sekadar pembimbing dan pengarah.

c. Keterlibatan Langsung/ Berpengalaman

Belajar yang paling baik adalah belajar melalui pengalaman langsung. Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung tetapi ia harus menghayati, terlibat langsung dalam perbuatan dan bertanggung jawab terhadap hasilnya.

d. Pengulangan

Prinsip belajar yang menekankan perlunya pengulangan dikemukakan oleh teori Psikologi daya. Menurut teori ini belajar adalah melatih daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri atas daya mengamati, menangkap, mengingat, menghayal, merasakan, berfikir, dan sebagainya. Dengan mengadakan pengulangan maka daya tersebut

akan mengembang. Seperti halnya pisau yang selalu diasah akan menjadi tajam, maka daya-daya yang dilatih akan menjadi sempurna.

e. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu yaitu dengan mempelajari bahan belajar tersebut. Apabila hambatan itu telah diatasi, artinya tujuan belajar telah tercapai, maka ia akan masuk dalam medan baru dan tujuan baru, demikian seterusnya. Tantangan yang dihadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya dan tertantang untuk mempelajarinya.

f. Balikan dan Penguatan

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama tekanan oleh teori belajar Operant Conditioning dari B.F. Skinner. Kalau pada teori Conditioning yang diberi kondisi adalah stimulusnya, maka pada operant conditioning yang diperkuat adalah responnya. Siswa akan belajar lebih bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Apabila hasil yang diperoleh baik akan merupakan kebalikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik bagi usaha belajar selanjutnya. Namun dorongan belajar itu menurut B.F Skinner tidak saja oleh penguatan yang menyenangkan tetapi juga yang

tidak menyenangkan (Gagne dan Berlin dalam Dimiyati dan Mudjiono 2009: 48).

g. Perbedaan Individual

Siswa merupakan individual yang unik. Artinya, tidak ada dua orang siswa yang sama persis, tiap siswa memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Perbedaan individual berpengaruh pada cara dan hasil belajar siswa. Karenanya, perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran.

3. Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan cara atau metode yang digunakan untuk melakukan pengajaran yang baik dan menjadi efektif, Hamzah (2008:45) menjelaskan strategi pembelajaran merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, sedangkan menurut Gropper dalam Wiryawan, Anitah Sri dan Noorhadi strategi pembelajaran merupakan pemilihan atas berbagai jenis latihan tertentu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai. Mereka menegaskan bahwa setiap tingkah laku yang diharapkan dapat dicapai oleh peserta didik dalam kegiatan belajarnya harus dapat dipraktekkan. Suparman (1997:157) menjelaskan strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan, cara mengorganisasikan materi pelajaran peserta didik, peralatan dan bahan dan waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Dari berbagai pendapat para ahli diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah komponen-komponen yang akan pendidik berikan selama proses pembelajaran kepada peserta didik agar tercapai tujuan dari pembelajaran itu sendiri.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Merupakan salah satu dari subsistem pendidikan. Menurut Cholik dan Rusli Lutan dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (1996 :1) pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi pernyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai suatu subsistem pendidikan mempunyai peran yang berarti dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Sebagaimana ditetapkan dalam undang-undang R.I Nomor II tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional bahwa tujuan pendidikan termasuk pendidikan jasmani di Indonesia adalah pengembangan manusia Indonesia seutuhnya. Yang dimaksud manusia Indonesia seutuhnya ialah manusia beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan kemampuan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral, dan sosial) dan rohani (spiritual) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Sesuai dengan paradigma pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan kemampuan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terselektif, terprogram dan terarah.

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan jasmani. Dengan mempelajari pendidikan jasmani peserta didik diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan kemampuan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan kemampuan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan kemampuan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Suparman (2000:2) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah ialah untuk memantapkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani, agar dapat:

1. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis
2. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku
3. Menyenangi aktifitas jasmani dan olahraga yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat
4. Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan penampilan gerak yang benar dan efisien
5. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

2. Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut Depdiknas (2003:4) setelah mengikuti proses pembelajaran

Pendidikan Jasmani dalam jangka waktu tertentu, peserta didik akan:

1. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan kaidah latihan
2. Menunjukkan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien dan memiliki kemampuan teknis dan taktis dan pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktifitas olahraga
3. Mendemonstrasikan gaya hidup yang aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler

4. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olah raga yang mengarah kepada pemahaman universal dan multi budaya dan memiliki kegembiraan karena beraktivitas jasmani secara reguler

C. Belajar Motorik

Motorik merupakan bentuk dari motor yang berarti gerak. Gerak yang terjadi atas koordinasi antara aspek jasmani dan rohani. Menurut Djamarah dan Syaiful Bahri (*Psikologi Belajar*; 1999) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pengertian motorik sendiri adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik, sehingga belajar motorik dapat diartikan sebagai proses perubahan individu baik berupa perilaku gerak maupun respon yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman.

Koordinasi gerak adalah berupa kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi gerakanya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemauannya. Kemampuan koordinasi gerak, dinilai berdasarkan kemampuan melakukan gerakan-gerakan kemampuan. Pada masa anak besar kemampuan ini berkembang dengan baik.

Pertumbuhan fisik yang relatif lambat pada masa tersebut justru menguntungkan dalam hal peningkatan koordinasi. Masa anak besar merupakan masa penyempurnaan kemampuan melakukan gerak-gerak dasar. Gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil. Semakin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi lagi pola geraknya.

1. Prinsip-prinsip belajar motorik

- a) Prinsip belajar gerak selalu melibatkan proses latihan yang relatif dirancang secara sengaja. Latihan adalah proses pengulangan memberi pengalaman coba dan gagal. Perkembangan kemampuan memang dapat terjadi tanpa berlatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan ini tentu akan meningkatkan kemampuan, namun hanya sampai pada batas minimal. Contoh sederhana kasus ini adalah kemampuan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak yang normal pasti akan dapat melakukan ini tanpa harus berlatih. Namun perlu dipertanyakan sampai di manakah tingkat kemampuan ini dapat berkembang jika tidak dilatih khusus. Perubahan kemampuan karena faktor kematangan, jelas tidak dapat dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil latihan. Dalam definisi di atas dikatakan bahwa perubahan yang terjadi harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengalaman tertentu. Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan

perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil. Jadi membiarkan anak berkembang kemampuannya tanpa memberinya pengalaman yang berguna, sama halnya dengan tidak memberi kesempatan pada anak untuk belajar. Anak tidak akan sampai pada keadaan “terampil” dan kemampuan yang mendasarinya tidak akan berkembang sempurna.

- b) Prinsip proses belajar terjadi di dalam system saraf pusat yang tidak nampak. Pemantauan proses belajar dilakukan melalui perubahan yang terjadi dalam tingkat penampilan (performa). Ketika latihan berlangsung, terjadi banyak perubahan dalam system saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam system memori otak. Proses inilah yang biasanya memantapkan perubahan yang terjadi menjadi relatif menetap. Proses demikian umumnya tidak bisa langsung dapat diamati. Apa yang bisa dilakukan adalah melihat perubahan-perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakannya. Latihan menyebabkan adanya perubahan “papan panel” di dalam otak berbentuk perbaikan program gerak, sehingga gerak yang ditampilkan tampak menjadi lebih baik. Bukti adanya perubahan inilah yang harus dijadikan pegangan oleh guru atau pelatih bahwa belajar telah terjadi. Bukti ini hendaknya menuntunguru atau pelatih agar mampu memberikan pengalaman yang lebih berarti bagi orang sedang belajar. Konsekuensi lainnya adalah bahwa guru atau pelatih perlu mengetahui adanya perubahan itu dengan cara mengenali kemampuan belajar pada titik awal pembelajaran dan kemampuan yang

dicapai. Dengan demikian dapat diukur penambahan atau perubahannya.

- c) Prinsip perubahan kemampuan hasil dari belajar bersifat menetap dan tidak mudah hilang. Perubahan yang terjadi dalam penampilan dapat dianggap sebagai hasil belajar, jika perubahan tersebut bersifat menetap. Ini perlu ditekankan, karena jika hanya berpedoman pada perubahan yang terjadi dalam penampilan bisa menyesatkan. Banyak perubahan dalam penampilan yang terjadi oleh sebab lain, yang sifatnya baik sementara maupun menetap.

D. Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, dapat dimainkan di lapangan tertutup maupun terbuka. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang yang ditandai dengan garis, dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Permainan ini bersifat individual, dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Dapat dimainkan oleh putera, puteri, dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran putera dan puteri. Tapi pada umumnya permainan bulutangkis dibedakan menjadi dua yaitu : permainan tunggal atau satu orang dan permainan ganda atau dua orang.

Bulutangkis merupakan permainan yang banyak menggunakan kemampuan fisik dengan gerakan yang cepat dan pukulan keras yang dilakukan dalam waktu beberapa detik di antara reli-reli panjang. Kemampuan dasar yang diperlukan dalam bulutangkis di antaranya adalah cara memegang raket, sikap berdiri, gerakan kaki, dan memukul *shuttlecock* (Grice, 1994:15). Dalam kaitannya dengan kemampuan dasar memukul *shuttlecock*, seseorang sudah dapat bermain bulutangkis apabila dapat melakukan beberapa kemampuan dasar memukul *suttlecock*, yang terdiri atas *servis, dropshot, drive, netting, dropshot*, dan *smash* (Grice, 1994:18).

1. Dropshot

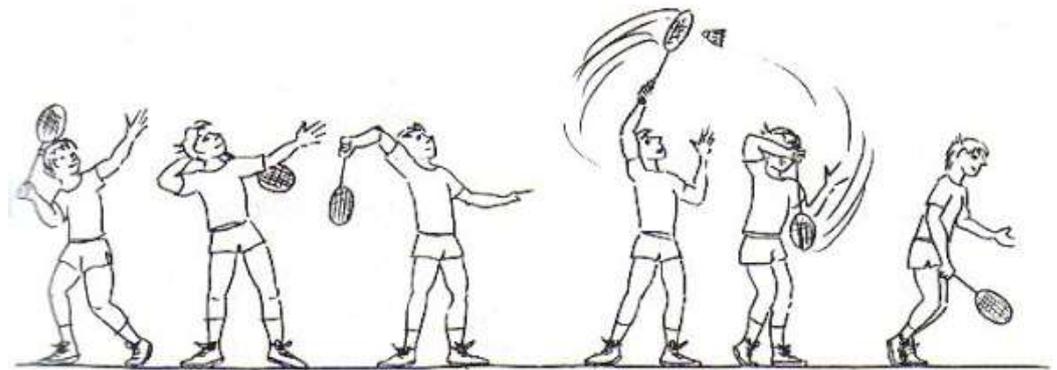
Dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan menempatkan *shuttlecock* secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan jaring pada lapangan lawan. *Dropshot* memerlukan lebih banyak kemampuan lentukan. Pukulan *dropshot* dalam permainan jaring diusahakan agar *shuttlecock* jatuh dan tajam ke bawah. Pukulan dilakukan pada saat *shuttlecock* pada puncak ketinggiannya dan tidak boleh sampai *shuttlecock* turun di bawah net (Sugiarto, Total Badminton, 2004:58).

Menurut Grice (Bulu Tangkis, 2007: X) *dropshot* adalah pengembalian atau pukulan yang melintasi net dan jatuh ke arah lantai dipukul secara underhead dan overhead dari dekat net atau belakan lapangan.

Menurut PBSI (Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis, 2003:32) *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya

pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*. *Shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

Dari berbagai pendapat para ahli sehingga dapat disimpulkan bahwa pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan dorongan dan pukulan halus yang bertujuan meletakkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net lawan dan sejauh mungkin dari posisi lawan.



Gambar 1 : gerak dasar *dropshot*

Menurut Sugiarto (Total Badminton, 2004:58) *dropshot* dapat dilakukan dari atas maupun dari bawah :

a. *Dropshot* dari Atas (*Overhead Dropshot*)

Cara memukul *dropshot* dari atas hampir sama dengan pukulan smash. Beda antara keduanya hanyalah pada detik-detik menjelang atlet melakukan penyelesaian akhir, yaitu memukul pada saat *shuttlecock* mengenai raket. Pada pukulan *dropshot* dari atas, *shuttlecock* tidak dipukul sekeras-kerasnya atau sekuat tenaga,

tetapi gerakan tangan dengan tiba-tiba ditahan, sampai seolah-olah berhenti. Seperti halnya smash pukulan *dropshot* dari atas ada dua macam yaitu *dropshot* penuh dan *dropshot* potong.

b. *Dropshot* Penuh

Dropshot penuh banyak digunakan dalam permainan tunggal, terutama apabila lawan sudah tampak letih. Sebaliknya pukulan dilancarkan dari tempat yang setinggi-tingginya agar *shuttlecock* dapat menukik lebih tajam dan menyebabkan lawan sukar mengambilnya.

c. *Dropshot* Potong

Cara melakukan *dropshot* potong adalah hampir sama dengan cara pukulan *dropshot* penuh. Hanya saat menjelang perkenaan *shuttlecock* dengan raket, pada pukulan *dropshot* potong tak ada gerak tertahan seperti pada saat melakukan *dropshot* penuh.

d. *Dropshot* dari Bawah (*Underhead Dropshot*)

Dropshot dari bawah hanya tepat digunakan pada permainan jaring. *Dropshot* dari bawah digunakan pada saat lawan menduga bahwa atlet akan mengambil *shuttlecock* di depan itu dari bawah dengan lob tinggi dan dalam sehingga ia cepat-cepat lari mundur ke belakang. Pada saat itulah atlet mendrop *shuttlecock* dari bawah sehingga lawan terkecoh dan tak dapat mengejar *shuttlecock*.

E. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas (Arends dalam Trianto, 2010: 51). Sedangkan menurut Sagala (2012) model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Berdasarkan dua pendapat di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merancang dan melaksanakan proses belajar mengajar.

Model pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Model pembelajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolaannya. Selain itu dijelaskan pula bahwa model pembelajaran

merupakan pola langkah yang digunakan dan mekanisme untuk kegiatan pembelajaran juga sebagai acuan pelaku pendidikan agar tercapai tujuan yang ingin dicapai.

Memperhatikan beberapa pengertian model pembelajaran diatas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu cara atau pola yang akan dipilih oleh seorang pengajar yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *dropshot* adalah model pembelajaran berpasangan dan perorangan. Model ini sangat sesuai untuk diterapkan dengan memperhatikan kondisi siswa, sifat materi/bahan ajar, fasilitas sarana dan prasarannya, serta guru itu sendiri dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai.

1. Model Pembelajaran Berpasangan

Menurut Spencer Kagen (1993) dalam Widodo (2009) model pembelajaran berpasangan adalah model pembelajaran yang juga untuk melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberi penilaian. Pemilihan model pembelajaran berpasangan juga disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga dengan model

pembelajaran berpasangan ini diharapkan dapat memudahkan siswa dalam menguasai materi yang diberikan.

Kelebihan dan kekurangan dari model pembelajaran berpasangan:

a) Kelebihan :

- 1) Dipandu belajar melalui bantuan rekan
- 2) Menciptakan saling kerjasama di antara siswa
- 3) Meningkatkan pemahaman konsep atau proses
- 4) Melatih berkomunikasi

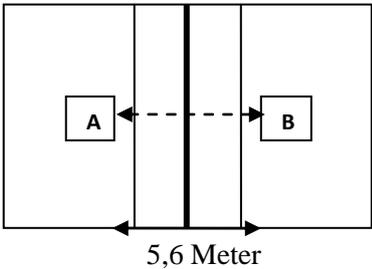
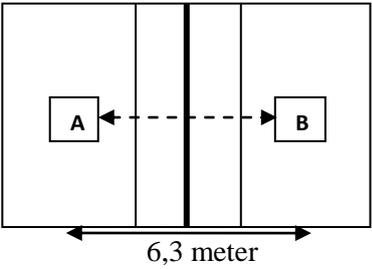
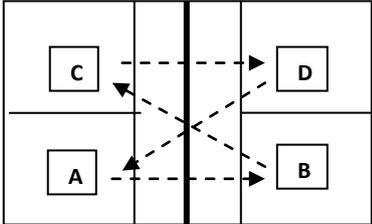
b) Kekurangan :

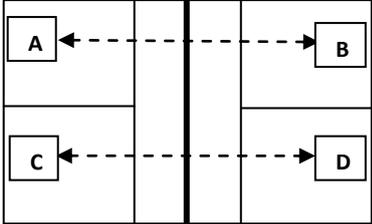
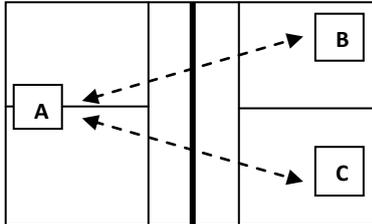
- 1) Memerlukan banyak waktu
- 2) Memerlukan pemahaman yang tinggi terhadap konsep untuk menjadi pelatih.

Dari bentuk gerakannya metode pembelajaran ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan kemampuan gerak dasar pukulan, daya tahan, kelincahan dan meningkatkan ketepatan mengarahkan *shuttlecock* pada sasaran serta lebih mudah mengkoordinasikan kemampuan gerak dasar *dropshot* antara kaki dan tangan pada saat memukul karena lebih banyak kontak dengan kock. Kelemahannya antara lain kemungkinan pukulannya tidak tepat pada pasangannya.

Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan bulutangkis yaitu siswa dapat secara cepat memahami gerak dasar *dropshot* dalam permainan.

a. Model Pembelajaran Berpasangan

No.	Gambar	Keterangan Gambar
1	<p>“Latihan lempar tangkap shuttlecock (shuttlecock).”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa A melemparkan shuttlecock kepada siswa B dengan gerakan pukulan forehand. 2. Siswa B menangkap shuttlecock yang dilemparkan dari siswa A 3. Siswa B melempar kembali shuttlecock kepada siswa A dan seterusnya.
2	<p>“Latihan gerak dasar dropshot berpasang 1 lawan1.”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa A melakukan pukulan melambung kepada siswa B. 2. Siswa B melakukan pengembalian pukulan dengan gerakan pukulan dropshot dengan gerak dasar yang benar kepada siswa A. 3. Siswa A kemali melakukan pengembalian pukulan dari siswa B dan seterusnya.
3	<p>“Latihan gerak dasar dropshot berpasangan 2 lawan 2.”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa A melakukan pukulan melambung kepada siswa B. 2. Siswa B melakukan pengembalian pukulan dari siswa A kemudian diarahkan kepada siswa C menyilang dengan pukulan dropshot dengan gerak dasar yang benar. 3. Siswa C melakukan pengembalian pukulan dari siswa B kemudian diarahkan kepada siswa D lurus dengan pukulan dropshot dengan gerak dasar yang benar. 4. Siswa D melakukan pengembalian pukulan dari siswa C kemudian diarahkan kembali ke siswa A menyilang dengan pukulan dropshot dengan benar.

	<p>“Latihan berpasangan gerak dasar dropshot lurus dengan jarak selebar lapangan”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa A dan C melakukan pukulan melambung kepada siswa B dan D sesuai dengan pasangannya masing-masing. 2. Siswa B dan D melakukan pengembalian pukulan dengan gerak dasar dropshot lurus kepada siswa A dan C sesuai dengan pasangannya masing-masing dan seterusnya.
5	<p>“Latihan berpasangan 1 lawan 2.”</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa B melakukan pukulan melambung yang diarahkan kepada siswa A dengan gerakan menyilang. 2. Siswa A melakukan pengembalian pukulan kepada siswa dengan pukulan dropshot dan gerak dasar yang benar. 3. Siswa A melanjutkan kembali pukulan yang diberikan oleh siswa B kepada siswa C. 4. Siswa C kemudian mengembalikan pukulan dari Siswa A dan di kembalikan lagi kepada siswa A dengan pukulan melambung dan siswa A melakukan dropshot dengan gerak dasar yang benar ke siswa B dan seterusnya.

Tabel 2. Paket Kegiatan Model Pembelajaran Berpasangan (Adaptasi Roji, 2004 : 42).

2. Model Pembelajaran Perseorangan

Pembelajaran secara perseorangan tampak pada perilaku atau kegiatan guru dalam mengajar yang menitikberatkan pada pemberian bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing siswa secara individu. Susunan suatu tujuan belajar didesain untuk belajar mandiri harus disesuaikan dengan karakteristik individual dan kebutuhan tiap siswa. Guru dapat melakukan variasi, bimbingan, dan menggunakan media

pembelajaran dalam rangka memberikan sentuhan kebutuhan individual.

Sagala (2012:185) mengungkapkan pada model pembelajaran secara individual, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi siswa sesuai mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan. Guru akan memberikan kesempatan dan keleluasaan kepada masing-masing individu siswa untuk dapat belajar sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki siswanya.

Kemudian menurut Paturusi (2012:125) model pembelajaran individu dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa, dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan masing-masing. Berikut ini kelebihan dan kekurangan dari model pembelajaran perorangan:

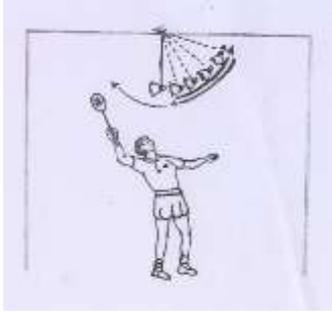
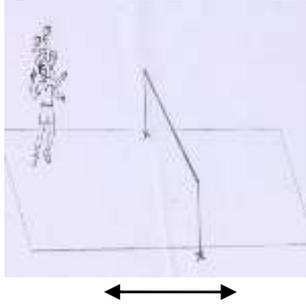
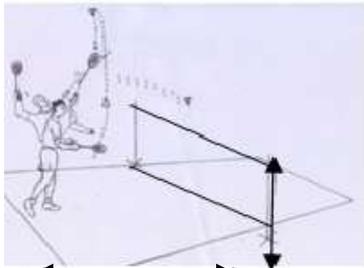
1) Kelebihan :

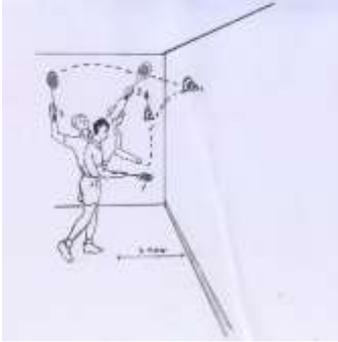
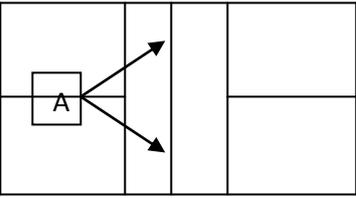
1. Lebih hemat waktu
2. Mudah dipahami siswa
3. Lebih mudah melakukan pendekatan terhadap siswa

2) Kekurangan :

1. Pengembangan informasi kurang
2. Kurang kerjasama
3. Komunikasi kurang terlatih

b. Model Pembelajaran Perseorangan

No	Gambar	Keterangan Gambar
1	<p data-bbox="424 434 751 506">“Latihan memukul <i>Shuttlecock</i> bergantung.”</p> 	<p data-bbox="815 434 1324 725">Pertama siswa menyiapkan <i>shuttlecock</i> bergantung yang diikatkan pada bambu. Ketinggian <i>shuttlecock</i> disesuaikan dengan jangkauan paling tinggi siswa. Kemudian siswa melakukan gerakan pukulan dengan posisi siap, pelaksanaan dan sikap akhir melakukan pukulan <i>dropshot</i>.</p>
2	<p data-bbox="424 893 727 1070">“Latihan melempar <i>shuttlecock</i> hingga melewati tali pembatas dengan gerak dasar <i>dropshot</i>.”</p>  <p data-bbox="560 1384 663 1413">3 meter</p>	<p data-bbox="815 893 1324 1294">Siswa berdiri digaris belakang lapangan dengan menyiapkan sebanyak 12 <i>shuttlecock</i> bekas dan tali yang dibentangkan pada tiang setinggi net dengan jarak 2 meter darinet. Siswa melakukan gerakan melempar dengan ayunan dari atas kepalayang mengarah pada tali. Gerakandilakukan sebanyak <i>shuttlecock</i> yang disiapkan dan diawali dengan gerak dasar <i>dropshot</i>.</p>
3	<p data-bbox="424 1426 778 1603">“Latihan pukulan Passing ball kemudian melakukan gerak dasar <i>dropshot</i> hinggashuttlecock melewati talipembatas”.</p>  <p data-bbox="531 1921 635 1951">3 meter</p>	<p data-bbox="815 1426 1324 1715">Siswa berdidi dari garis belakang kemudian melakukan pasing ball tinggi ke atas lalu smenyambut <i>shuttlecock</i> dengan melakukan gerakan dasar dan pukulan <i>dropshot</i> sehingga <i>shuttlecock</i>melewati net, dan dilakukan berulang-ulang sebanyak kok yang disediakan.</p>

4	<p>“Latihan <i>dropshot</i> dan <i>Passing Ball</i>.”</p> 	<p>Pertama siswa berdiri menghadap ke dinding dengan jarak 2 meter dari dinding. Kemudian siswa melakukan gerakan <i>passing ball</i> (melambungkan <i>shuttlecock</i>) tinggi diatas kepala. Pada saat <i>shuttlecock</i> turun kemudian siswa melakukan gerakan pukulan <i>dropshot</i> dengan gerak dasar yang benar yang diarahkan ke dinding sehingga <i>shuttlecock</i> memantul kembali. Selanjutnya siswa menyambut <i>shuttlecock</i> dengan kembali melakukan <i>passing ball</i> dan pukulan <i>dropshot</i>, begitu seterusnya.</p>
5	<p>“Latihan maju mundur gerak dasar <i>dropshot</i> tanpa <i>shuttlecock</i>”.</p> 	<p>Siswa A melakukan langkah kedepan lalu setelah itu mundur kebelakang seolah-olah melakukan pukulan <i>dropshot</i> tanpa <i>shuttlecock</i> dengan gerakan dasar yang benar.</p>

Tabel 3. Paket Kegiatan Model Pembelajaran Perorangan (Adaptasi Herman Tarigan, 2011 : 9 dan Tony Grice, 2007 : 47).

Posisi guru dalam pembelajaran individual membantu siswa dalam membelajarkan siswa, membantu merencanakan kegiatan belajar siswa sesuai dengan kemampuan dan daya dukung yang dimiliki siswa. Selain itu peran guru selanjutnya adalah sebagai penasehat atau pembimbing belajar, membantu siswa untuk mengadakan penilaian belajar dan kemajuan yang telah dicapainya. Guru mengorganisasikan kegiatan belajar yaitu mengatur dan memonitor kegiatan belajar siswa sejak awal sampai akhir jadwal yang disepakati.

Guru membicarakan kepada siswa mengenai pelaksanaan pembelajarannya, mengemukakan kriteria keberhasilan belajar, dan menentukan alokasi waktu atau kondisi secara individual ini menggunakan pendekatan yang terbuka antara guru dan siswa, yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan bebas dalam belajar sehingga terjadi hubungan harmonis antara guru dengan siswa dalam belajar.

F. Kerangka Pikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis. Bermain bulutangkis selain memiliki teknik bermain bulutangkis (kecakapan bermain), taktik bermain juga sangat memerlukan kondisi fisik yang prima, karena itu bermain bulutangkis memerlukan kemampuan dan kemampuan gerak yang kompleks. Selain gerakan yang kompleks harus juga di dukung dengan gerak dasar yang baik. Dalam mempelajari gerak kemampuan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan dipelajari dan yang diperlukan sesuai dengan kondisi saat itu, setelah anak mengerti selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar kemampuan gerak merupakan proses yang berbentuk kegiatan mengamati, menirukan, berulang-ulang menerapkan pola gerak-gerak tertentu pada situasi yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan-kegiatan menciptakan pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

Selanjutnya Lutan (1988:95) mendefinisikan kemampuan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks kemampuan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Kedua unsur psikis tersebut menjadi gaya penggerak dalam perubahan perilaku. Anak akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemampuan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi jelas bahwa tujuan utama belajar gerak adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu dapat ditafsirkan dalam perubahan penguasaan kemampuan gerak suatu cabang olahraga.

Selain perubahan yang bersifat psikomotor perubahan itu juga bersifat kognitif dan afektif, karena selain itu berlatih pola gerak, adapun belajar memahami konsep dan peraturannya serta nilai-nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga tersebut.

Maka dapat diketahui bahwa untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik terlebih dahulu menguasai beberapa kemampuan bulutangkis, kemampuan taktis serta memiliki kebugaran jasmani yang baik.

G. Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan berguna untuk melihat adanya suatu kaitan atau hubungan dengan apa yang dibicarakan dan apa yang berlaku. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat penelitian yang berjudul “pengaruh model pembelajaran berpasangan dan perseorangan terhadap kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP N 1 Bumi Ratu”

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rini Puspita Sari tentang “pengaruh model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan *lob*” menyimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan berpasangan dan perorangan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pukulan *lob*.
2. Penelitian yang dilakukan Tongam Rosario Sidabutar tentang “peningkatan gerak dasar *dropshot* dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VII” menyimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan menggunakan alat bantu terhadap gerak dasar *dropshot*.

H. Hipotesis

Penelitian ini dilakukan guna menguji suatu hipotesis, karena merupakan jawaban yang bersifat sementara sementara dari suatu masalah penelitian, (Surahmad, 1985 : 60) mengemukakan bahwa “suatu hipotesis adalah perkiraan jawaban sementara terhadap problem penelitian”.

Berdasarkan kerangka pikir di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H1₀ : Tidak Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.
- H1₁ : Ada pengaruh yang signifikan model dari pembelajaran berpasangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.
- H2₀ : Tidak Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perseorangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.
- H2₁ : Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perseorangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.
- H3₀ : Tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan gerak dasar *dropshot*, antara siswa yang diberi treatment model pembelajaran berpasangan dan siswa yang diberi treatment model pembelajaran perseorangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.
- H3₁ : Ada perbedaan yang signifikan kemampuan gerak dasar *dropshot*, antara siswa yang diberi treatment model pembelajaran berpasangan dan siswa yang diberi treatment model pembelajaran perseorangan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar *dropshot* dalam bulutangkis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bumi Ratu.