

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat 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 pada upaya meningkatkan keterampilan peserta didik melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Menurut Skinner dalam Dimyati 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.

Sedangkan menurut Gagne dalam Dimyati dan Mudjiono (2009:10) belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas (kemampuan). Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari (i) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (ii) proses *kognitif* yang dilakukan oleh pembelajar. Jadi menurut pengertian diatas, berarti belajar merupakan seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulus (rangsangan) lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991:5). Menurut Thorndike dalam Arma 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 keterampilan 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 pendapat diatas dapat disimpulkan 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. Dimyati dan Mudjiono (2009:42) membagi prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain:

a. Perhatian dan motivasi

Menurut Gagne dan Berlin dalam Dimyati 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.

Motivasi dapat dibandingkan dengan mesin dan kemudian pada mobil.

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 sekedar 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 berkembang. 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 Dimyati 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.

B. Model Pembelajaran

1. Pengertian Model Pembelajaran

Joyce dan Weil dalam Rusman (2011:132) menjelaskan bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merencanakan bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran dikelas atau yang lain. Model pembelajaran dapat dijadikan pola pilihan, artinya para guru boleh memilih model pembelajaran yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan pendidikannya.

Menurut Burden dan Byrd dalam Juliantine dkk (2011:8) model pembelajaran merupakan kerangka-kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Kemudian menurut Dedi Supriawan dan Benyamin S dalam Juliantine dkk (2011:9) model pembelajaran merupakan bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran.

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 hasil pukulan lob 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.

2. Model Pembelajaran Berpasangan

Menurut Spencer Kagen (1993) 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.

Berikut ini kelebihan dan kekurangan dari model pembelajaran berpasangan:

1) Kelebihan :

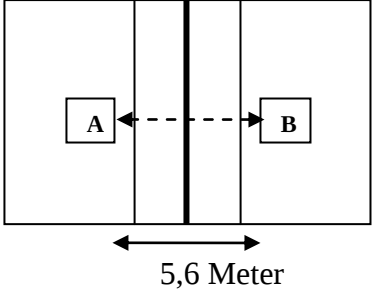
1. Dipandu belajar melalui bantuan rekan
2. Menciptakan saling kerjasama di antara siswa
3. Meningkatkan pemahaman konsep atau proses
4. Melatih berkomunikasi

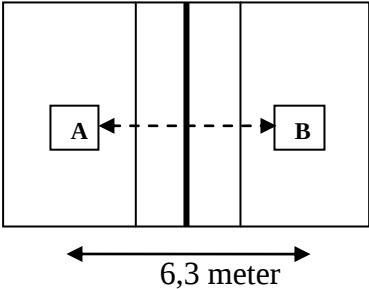
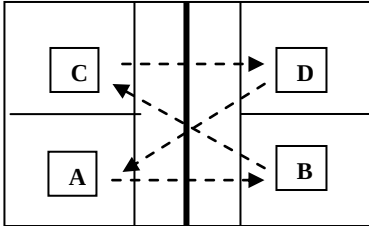
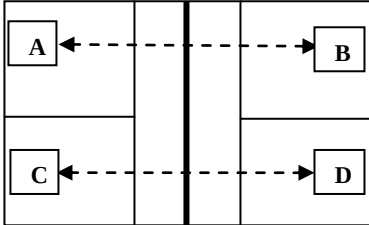
2) Kekurangan :

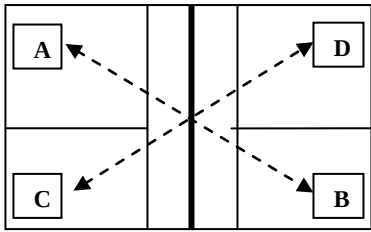
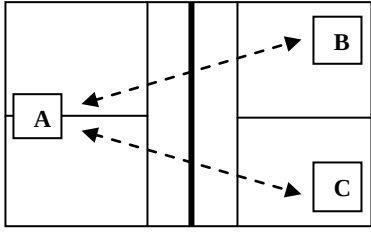
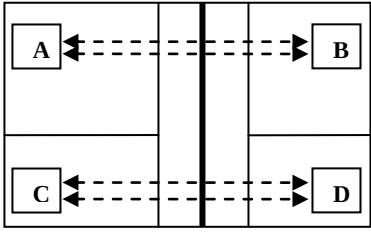
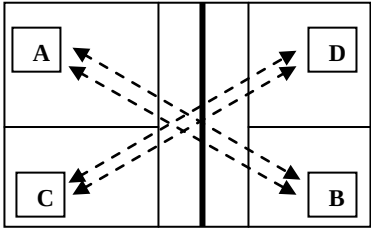
1. Memerlukan banyak waktu
2. Memerlukan pemahaman yang tinggi terhadap konsep untuk menjadi pelatih.

Mengenai model pembelajaran berpasangan dalam pembelajaran pukulan lob bulutangkis dapat dijelaskan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Paket Kegiatan Model Pembelajaran Berpasangan (Adaptasi Roji, 2004:42).

No.	Gambar	Keterangan Gambar
1	“Latihan lempar tangkap bola (shuttlecock).” 	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	“Latihan pukulan forehand dan backhand berpasang 1 lawan1.”	1. Siswa A melakukan pukulan melambung kepada siswa B. 2. Siswa B melakukan pengembalian

		pukulan dengan gerakan pukulan dari atas kepala (overhead) kepada siswa A. 3. Siswa A kembali melakukan pengembalian pukulan dari siswa B dan seterusnya.
3	“Latihan pukulan lurus dan Menyilang berpasangan 2 lawan 2.” 	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 overhead. 3. Siswa melakukan pengembalian pukulan dari siswa B kemudian diarahkan kepada siswa D lurus dengan pukulan overhead. 4. Siswa D melakukan pengembalian pukulan dari siswa C kemudian diarahkan kembali ke siswa A menyilang dengan pukulan overhead dan seterusnya.
4	“Latihan berpasangan pukulan forehand dan backhand lurus dengan jarak selebar lapangan” 	1. Siswa A dan C melakukan pukulan melambung kepada siswa C dan D sesuai dengan pasangannya masing-masing. 2. Siswa C dan D melakukan pengembalian pukulan dengan gerakan forehand/backhand lurus kepada siswa A dan sesuai dengan pasangannya masing-masing dan seterusnya. Jarak jauhnya gerakan pukulan ini ditingkatkan hingga selebar lapangan.
5	“Latihan pukulan forehand dan backhand menyilang dengan jarak selebar lapangan.”	1. siswa A dan C melakukan pukulan melambung secara menyilang kepada siswa C dan D sesuai dengan pasangannya masing-masing. 2. Siswa C dan D melakukan pengembalian pukulan dengan

		gerakan forehand/backhand menyilang selebar lapangan kepada siswa A dan B sesuai dengan pasangannya masing-masing dan seterusnya.
6	“Latihan berpasangan 1 lawan 2 dengan 1 shuttlecock.” 	1. Siswa A melakukan pukulan melambung yang diarahkan kepada siswa B dengan gerakan menyilang. 2. Siswa B melakukan pengembalian pukulan kepada siswa A. 3. Siswa 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 dan seterusnya.
7	“Latihan pukulan forehand backhand lurus berpasangan dengan 2 shuttlecock” 	1. Siswa A dan C melakukan pukulan melambung kepada siswa C dan D sesuai dengan pasangannya masing-masing. 2. Siswa C dan D melakukan pengembalian pukulan dengan gerakan forehand/backhand lurus kepada siswa A dan B sesuai dengan pasangannya masing-masing dan seterusnya.
8	“Latihan pukulan forehand backhand menyilang berpasangan dengan 2 bola shuttlecock.” 	1. Siswa A dan C melakukan pukulan melambung secara menyilang kepada siswa C dan D sesuai dengan pasangannya masing-masing. 2. Siswa C dan D melakukan pengembalian pukulan dengan gerakan forehand/backhand menyilang selebar lapangan kepada siswa A dan B sesuai dengan pasangannya masing-masing dan seterusnya.

Berdasarkan bentuk gerakannya latihan ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan keterampilan gerak dasar pukulan, kekuatan, daya tahan, kelincihan dan meningkatkan ketepatan mengarahkan shuttlecock pada sasaran serta lebih mudah mengkoordinasikan gerakan pukulan lob 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 pukulan lob dan sasaran pukulan lob yang tepat dan baik dalam permainan sehingga siswa lebih antisipasi untuk melakukan gerakan selanjutnya dalam mematikan permainan lawan.

3. Model Pembelajaran Perorangan

Pembelajaran secara perorangan 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.

Syaiful 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.

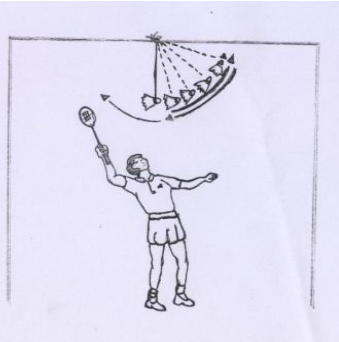
Kemudian menurut Achmad Paturusi (2012:125) model pembelajaran individu dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa, dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan masing-masing.

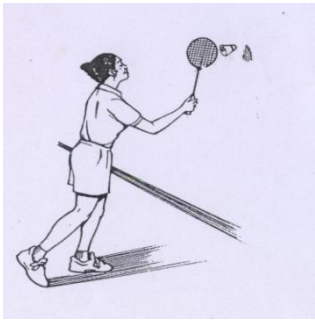
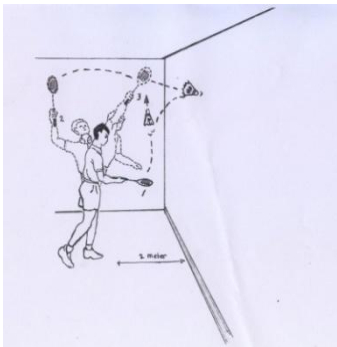
Posisi guru dalam pembelajaran individual membantu siswa dalam membelajarkan siswa, membantu merencanakan kegiatan belajar siswa sesuai dengan kemampuan dan daya dukung yang dimiliki siswa. selain itu peran guru selanjutnya adalah sebagai penasehat atau pembimbing belajar, membantu siswa untuk mengadakan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

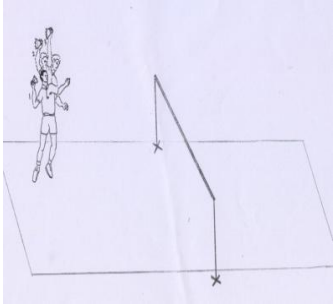
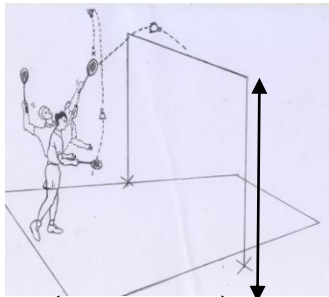
Guru membicarakan kepada siswa mengenai pelaksanaan pembelajarannya, mengemukakan kriteria keberhasilan belajar, dan menentukan alokasi waktu atau kondisi secara individual ini menggunakan pendekatan yang terbuka antara guru dan siswa, yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan bebas dalam belajar sehingga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

Mengenai pelaksanaan model pembelajaran perorangan dalam pembelajaran pukulan lob bulutangkis dapat dijelaskan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Paket Kegiatan Model Pembelajaran Perorangan (Adaptasi Herman Tarigan, 2011:9 dan Tony Grice, 2007:47).

No.	Gambar	Keterangan Gambar
1	“Latihan Passing Ball.” 	Siswa berdiri pada bagian tengah Batas lingkaran. Latihan dilakukan dengan meletakkan shuttlecock pada permukaan raket yang menghadap keatas. Siswa melakukan gerakan passing ball (melambungkan shuttlecock) dengan gerakan pukulan forehand dan backhand secara bergantian yang diarahkan keatas kepala. Latihan dilakukan tidak boleh keluar dari dalam lingkaran dengan ketinggian pukulan 5 meter diatas kepala. Setelah siswa dapat menguasai pukulan kemudian ketinggian pukulan ditingkatkan menjadi 8 meter.
2	“ Latihan memukul Shuttlecock bergantung.” 	Pertama siswa menyiapkan shuttlecock bergantung yang diikatkan pada bambu. Ketinggian shuttlecock disesuaikan dengan jangkauan paling tinggi siswa. Kemudian siswa melakukan gerakan pukulan diatas kepala (<i>overhead</i>) dengan memperhatikan timing ketepatan antara jangkauan raket dengan tingginya shuttlecock.
3	“Latihan backhand dengan Handuk.”	Latihan dilakukan dengan memegang ujung handuk dan melambungkan keatas dengan cara tekan rotasi yang kuat pada tangan yang dominan.

		
4	“Latihan pukulan dengan raket tenis.” 	Siswa melakukan gerakan dasar pukulan forehand dan backhand ditempat tanpa bola dengan raket tenis sebagai pemberat.
5	“Latihan pukulan dengan rally ke dinding.” 	Siswa berdiri dengan jarak 1 meter didepan dinding dengan melakukan gerakan pukulan drive rally ke dinding.
6	“Latihan pukulan drive dan Passing Ball.” 	Pertama siswa berdiri menghadap ke dinding dengan jarak 2 meter dari dinding. Kemudian siswa melakukan gerakan passing ball (melambungkan shuttlecock) tinggi diatas kepala. Pada saat shuttlecock turun kemudian siswa melakukan gerakan pukulan drive yang diarahkan kedinding dengan kuat hingga shuttlecock memantul dekat dengan siswa. Selanjutnya siswa menyambut shuttlecock dengan kembali melakukan passing ball dan pukulan drive, begitu seterusnya.

7	“Latihan melempar bola (Shuttlecock) hingga melewati tali pembatas.”  6,5 meter	Siswa berdiri digaris belakang lapangan dengan menyiapkan sebanyak 12 shuttlecock bekas dan tali yang dibentangkan pada tiang setinggi net dengan jarak 6,5 meter dari garis belakang lapangan. Siswa melakukan gerakan melempar dari atas kepala (forehand overhead) yang mengarah pada tali. Gerakan dilakukan sebanyak shuttlecock yang disiapkan.
8	“Latihan pukulan Passing ball kemudian melambungkan shuttlecock hingga melewati tali pembatas”  9 meter	Siswa berdiri digaris belakang lapangan dengan menyiapkan sebanyak 12 shuttlecock bekas dan tali yang dibentangkan pada tiang setinggi 9 meter. Siswa melakukan gerakan passing ball, kemudian pada saat bola jatuh kebawah selanjutnya siswa melakukan pukulan overhead yang diarahkan melambung keatas melewati tali. Gerakan dilakukan sebanyak shuttlecock yang disiapkan.

Latihan dengan model pembelajaran perorangan memiliki keuntungan antara lain meningkatkan kekuatan dan ketepatan pukulan serta memperoleh pukulan yang akurat. Kelemahannya antara lain siswa cepat lelah, gerak dasar yang jelek dan lambat mengakibatkan pukulan tidak tepat dan sasaran gerakan yang diinginkan tidak tercapai.

Ditinjau dari pelaksanaannya, latihan ini mempunyai manfaat dalam permainan bulutangkis yaitu siswa dapat memahami secara jelas gerak dasar, maksud dan tujuan pukulan lob dalam permainan bulutangkis.

C. Hakekat Belajar Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.

Semakin komplek pola gerak yang harus dilakukan semakin komplek pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Menurut Rusli Lutan (1988:95) keterampilan 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 keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Syarifudin (3:1997) mengatakan belajar gerak dapat diartikan sebagai rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemik untuk mencapai tujuan pembelajaran seperti yang direncanakan.

Menurut Herman Tarigan (2010:15) bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Kemudian menurut Schmidt dalam Lutan (1988:102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak. Yang dipelajari dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang siswa berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan pada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

D. Tahap Pembelajaran Gerak

Dalam proses belajar gerak ada 3 tahap yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan maka tidak akan mencapai suatu keberhasilan dari tujuan yang ingin dicapai. Rusli Lutan (1988:305) mengemukakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada

tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

E. Ekstrakurikuler

Jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, nonformal, dan informal.

Pelaksanaan pendidikan tidak lepas dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk merencanakan dan mengatur tujuan, isi dan bahan pengajaran guna tercapainya tujuan pendidikan. Di dalam KTSP disebutkan bahwa

pengetahuan, keterampilan, dan sikap dikembangkan berdasarkan pemahaman yang akan membentuk kompetensi individual.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler, kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun diluar sekolah bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan mengembangkan diri. Proses pengembangan diri ini dapat dilakukan dengan cara memperluas wawasan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:291) yaitu suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dihadirkan di sekolah adalah bentuk kegiatan yang masih berhubungan dengan kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. (Depdiknas, 2006).

F. Permainan Bulutangkis

1. Pengertian Bulutangkis

Permainan bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual atau perseorangan yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu atau dua orang melakukan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pukul dan shuttlecock sebagai objek yang dipukul. Lapangan permainan yang berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha menyerang untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan bertahan.

Menurut Tony Grice (1999:1) Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi.

Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Ada beberapa nomor yang dapat dipertandingkan dalam permainan bulutangkis, yaitu tunggal (*single*), ganda (*double*) dan ganda campuran (*Mix double*). Pelaksanaannya juga dapat berupa perseorangan atau beregu. Sejak 1 Februari 2006, seluruh nomor memakai sistem “pemenang dua dari tiga set” (*best of three*) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin secara rally point.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, terlebih dahulu seseorang memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa gerak dasar atau keterampilan dasar permainan ini. Menurut Herman Subarjah (2001:3) keterampilan dasar bulutangkis secara umum dapat dikelompokkan kedalam beberapa bagian, yaitu:

- 1) Cara memegang raket (*Grip*). Ada beberapa cara memegang raket yang lazim dilakukan orang diantaranya: (a). Cara pegangan *Western/Amerikan grip* (geblek kasur), (b). Cara pegangan Inggris (*Backhand Grip*), (c). Cara pegangan *shakeand grip*, yaitu seperti pegangan orang berjabat tangan, dan (d). cara pegangan campuran (*combination grip*).
- 2) Sikap berdiri (*Stance*). Ada beberapa bentuk *stance* yang perlu diketahui dan dikuasai pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu: a) *Stance* pada saat servis, b) *Stance* pada saat menerima servis, dan c) *Stance* pada saat rally (permainan sedang berlangsung).
- 3) Gerak kaki (*Footwork*). Dalam permainan kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya.
- 4) Pukulan (*Strokes*). Gerak dasar pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan

shuttlecock ke lapangan lawan. Menurut Herman Subarjah (2001:11), gerak dasar pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Pukulan dengan ayunan raket dari bawah/ *Under arms Strokes*. Terdiri dari: Servis tinggi/servis lob, Servis pendek, servis kedut (*flick service*), *under arms lob*/mengangkat kok tinggi (*defensif clear* dan *offensif clear*).
- b. Pukulan mendatar atau menyamping, terdiri dari: *Offensif lob*, *Defensif lob*, *drive*, *dropshot*, dan *netting*.
- c. Pukulan dari atas kepala (*Overhead Strokes*) terdiri dari: *overhead lob*, *overhead smash* (*pull smash* dan *cutting smash*), *chopped*, *dropshot*, dan *around the head*.

2. Pukulan Lob (*Overhead Lob*)

Pukulan *overhead* merupakan jenis pukulan yang paling produktif untuk menambah angka atau point dibanding dengan kelompok pukulan yang secara mendatar atau drive maupun dengan cara ayunan raket dari bawah.

Pukulan *overhead* merupakan aspek yang paling utama dari permainan sebab dari keempat pukulan dasar dalam permainan bulutangkis dapat dilakukan dari jenis pukulan ini seperti pukulan lob, drive, drop, smash. Dengan pukulan *overhead* pemain dapat digunakan untuk bertahan atau menyerang, untuk mengalihkan lawan kebagian belakang lapangannya, mendekati net, atau kearah samping.

Menurut Grice (1999:41), pukulan *overhead* (yang dilakukan diatas kepala) merupakan pukulan taktik yang paling penting dalam permainan

bulutangkis dilakukan dengan gerakan melempar sepenuhnya dari setengah sisi belakang lapangan.

Kemudian Subarjah (200:15) mengatakan pukulan *overhead* merupakan pukulan dari atas kepala bisa berbentuk lob, dropshot, smash dan pukulan melingkar kepala (around the head).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan pukulan *overhead* adalah jenis pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan melempar sepenuhnya dari setengah sisi belakang lapangan. Pukulan overhead merupakan pukulan yang penting dan produktif untuk menambah poin dalam permainan bulutangkis. Salah satu gerak dasar pukulan overhead dalam permainan yang produktif dan perlu dikuasai dalam permainan bulutangkis yaitu gerak dasar pukulan lob.

Pukulan lob dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas kepala, posisinya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan lawan. Syahri Alhusin (2007:41).

Menurut Marta Dinata dan Herman Tarigan (15:2004) Pukulan lob berbentuk lob serang atau lob bertahan. Lob serang ditandai dengan lambungan kock yang tidak terlalu tinggi tetapi jatuh digaris belakang digunakan sebagai pukulan menyerang untuk memaksanya bergerak cepat. Sedangkan lob bertahan dilakukan dengan cara melambungkan shuttlecock setinggi-tingginya, supaya pemain bisa memperbaiki posisi badannya, supaya pemain bisa memperbaiki posisi badannya sehingga

pukulan ini dapat dikatakan sebagai pukulan taktik pertahanan untuk memulihkan keseimbangan.

Pukulan lob yang tinggi dan jauh di arena lawan serta jatuh secara vertikal, baik sekali untuk memaksanya mundur ke bagian belakang arena. Lob dipukul tinggi dan jatuh ke suatu titik yang dipilih disebelah dalam garis belakang lapangan lawan. Johnson (1984:81). Dengan melakukan pukulan lob yang jauh di arena lawan, memiliki tujuan yaitu agar melelahkan lawan sehingga pengembalian pukulan menjadi tinggi dan pendek di setengah sisi lapangan. Kondisi ini merupakan kesempatan untuk dapat melakukan pukulan menyerang akibat pola jalannya shuttlecock lob sangat efektif untuk memaksa lawan mundur jauh dari arenanya.

Pukulan lob lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Posisi tubuh pada pukulan lob yaitu dengan posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul kok, harus terjadi perpindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri. Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang kok. Bola dipukul seperti gerakan melempar. Pada saat perkenaan kok, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah kok, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan. Untuk menghasilkan pukulan yang sangat tajam maka diperlukan koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan. Lecutkan pergelangan (raket) saat mengenai shuttlecock dan usahakan shuttlecock dipukul di depan badan

dalam posisi raket condong kedepan. Gerak dasar melakukan pukulan lob menurut Tonny Grice (1999:59) adalah sebagai berikut:

1) Fase Persiapan

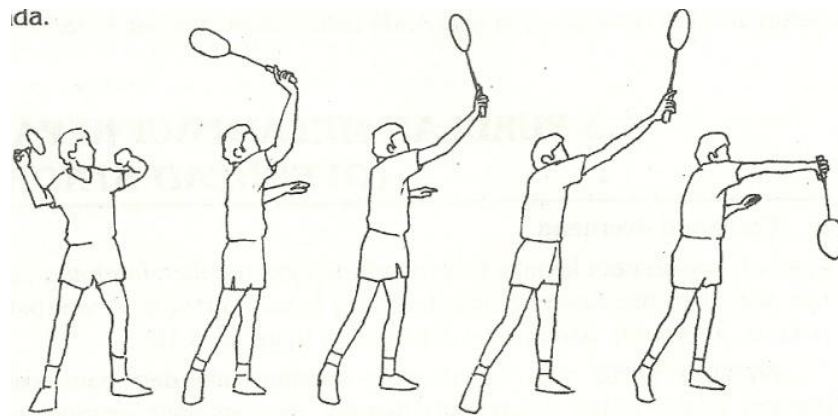
1. Grip handshake atau pistol.
2. Kembali keposisi menunggu atau menerima.
3. Tahan tangan yang memegang raket diatas dengan kepala raket yang menghadap keatas.
4. Berat badan seimbang pada kedua kaki.

2) Fase Pelaksanaan

1. Raih bola dengan kaki yang dominan.
2. Putar dan balikkan badan kearah datangnya bola .
3. Pergelangan tangan pada posisi ditekukkan ke belakang.
4. Lakukan foreward swing untuk memukul bola setinggi mungkin.
5. Tekungkupkan tangan bagian bawah.
6. Kepala raket mengikuti gerakan.

3) Fase Follow-Through

1. Lanjutkan gerakan mengayun lurus dengan arah bola.
2. Lakukan ayunan kearah net.
3. Tangan yang memegang raket berputar.
4. Dorong tubuh kembali kebagian tengah lapangan.
5. Kembali kebagian tengah lapangan.



Gambar 1. Pukulan lob diadaptasi dari Marta Dinata dan Herman Tarigan (2004:15).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan lob dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas kepala, posisinya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan. Ada dua jenis pukulan lob yang digunakan yaitu lob bertahan ditandai dengan lambungan kock tinggi dan jauh kebagian garis belakang lapangan lawan bagian dalam digunakan sebagai pukulan taktik agar pemain bisa memperbaiki posisi badannya untk memulihkan keseimbangan. Kemudian jenis lob yang kedua adalah lob serang ditandai dengan lambungan kock yang tidak terlalu tinggi tapi tetapi jatuh digaris belakang digunakan sebagai pukulan menyerang untuk memaksakanya bergerak cepat.

G. Teori Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Harsono (1988:101) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya. Menurut

Russel R. Pate dkk (1993:317) latihan atau training adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga.

Suatu latihan dapat efisien dan efektif bila pola-pola atau bentuk-bentuk latihannya disusun dengan baik, sesuai dengan tingkat kebutuhan atau kelemahan dari masing-masing siswa, sehingga siswa akan merasakan bahwa latihan yang baru dilaksanakan benar-benar bermanfaat untuk dirinya. Tentu saja sebelum pelatih terjun kelapangan, hendaknya sudah menyusun konsep, pola-pola apa saja yang akan diberikan dalam proses pelatihannya. Disamping memberi materi latihan yang bermanfaat perhatikan juga prinsip-prinsip latihan yaitu sistematis, dilakukan berulang-ulang yang makin lama makin menambah jumlah beban latihannya.

Tujuan latihan menurut Harsono (1988:99) adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasi agar semakin maksimal.

Selanjutnya Harsono (1988:100) menjelaskan ada empat aspek latihan yang dilatih secara seksama yaitu:

a. Latihan fisik (*Physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik baru.

c. Latihan taktik (*Tactical Training*)

Latihan untuk menumbuhkembangkan interpretasi atau daya tafsir siswa. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

d. Latihan Mental (*Physcological Traning*)

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental siswa, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stres yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas maka latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai penguasaan keterampilan gerak dasar yang optimal melalui proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya yang memberikan pengaruh sendiri pada daya latihannya sendiri.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Selain memperhatikan aspek-aspek latihan, maka perlu memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan, dengan memahami prinsip-prinsip dasar

latihan diharapkan kegiatan latihan menjadi lebih bermanfaat dan jelas arah tujuannya. Ada beberapa prinsip latihan, Harsono (1988: 102) mengemukakan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang paling mendasar dari proses berlatih, beban yang diberikan harus cukup berat dan diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas latihan yang cukup tinggi, penambahan beban latihan harus dilaksanakan secara teratur. Peningkatan beban latihan yang terus menerus diistilahkan dengan progresif over loading, satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem latihan ini adalah jangan memberikan beban yang terlalu berat. Jadi selama beban kerja dan tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu menekan, inilah makna sesungguhnya dari beban lebih atau overload.

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral development didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara proses-proses faaliah dengan psikologi. Harsono (1988:109). Dasar perkembangan multilateral, terutama perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang

sempurna dari cabang olahraga. Metode latihan demikian merupakan pedoman dan dasar menuju spesialisasi dalam suatu cabang olahraga.

c. Prinsip Spesialisasi

Apapun cabang olahraga yang ditekuni, tujuan serta motif atlet adalah untuk melakukan spesialisasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi atlet akan memperoleh sukses yang menonjol prestasinya.

d. Prinsip Intensitas Latihan

Banyak atlet yang enggan berlatih atau melakukan latihan yang berat yang melebihi batas rangsangannya, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti dikemukakan Karvonen dalam Harsono (1988:115) bahwa: (a) Rasa ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal yang akan menimbulkan cedera, (b) Kurangnya motivasi, (c) Karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan sebenarnya atau ada kemungkinan karena kurangnya keberanian pelatih bertindak tegas kepada atlet.

Peserta didik harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) yang secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Intensitas yang

kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *Training Effect* (Dampak/ Manfaat latihan).

e. Kualitas Latihan

Yang lebih penting daripada intensitas latihan, adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet, setiap latihan haruslah berisi aturan-aturan yang bermanfaat dan yang lebih jelas arah serta tujuan dari latihan. Atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna bagi dirinya, dan bahwa hari itu atlet telah belajar hal yang baru, kalau bukan bidang fisik, teknik atau taktik, dari segi mental atlet telah mendapatkan pengalaman baru yang dirasakan sebagai suatu yang penting dan berguna baginya.

f. Prinsip Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan benar-benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga bagi dan yang dikhawatirkan adalah akan muncul kebosan untuk berlatih. Untuk mencegah kebosanan hendaknya diterapkan variasi-variasi latihan dimana dibutuhkan kreatifitas pelatih misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang lintas alam dan sebagainya. Variasi latihan dapat dari sifat latihan, lingkungan, grup dan waktu latihan.

g. Prinsip Lama Latihan

Seringnya terjadi kekeliruan dalam latihan yaitu kurangnya penambahan latihan yang sering kali hanya menekankan pada lamanya latihan, waktu

latihan sebaiknya adalah singkat akan tetapi berisi dan penuh dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat yang menunjang kegiatan prestasi yang diharapkan sehingga dalam melakukan latihan tidak dipandang siksaan karena waktu latihan yang berlangsung lama dan melelahkan tetapi hendaknya adalah pemanfaatan waktu sebaik-baiknya.

H. 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. Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan di pelajari, selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar keterampilan 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 Rusli Lutan (1988:95) mendefinisikan keterampilan 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 keterampilan 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 keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu dapat ditafsirkan dalam perubahan penguasaan keterampilan 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 keterampilan bulutangkis, keterampilan taktis serta memiliki kebugaran jasmani yang baik.

I. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu “hupo” (sementara) dan “thesis” (pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Selanjutnya Suharsimi Arikunto

(2010:110) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho₁: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran

berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung

Ha₁: Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan

terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung

Ho₂: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan

terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung

Ha₂: Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan

terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung

Ho₃: Model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yg lebih signifikan

dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha₃: Model pembelajaran berpasangan tidak memiliki pengaruh yg lebih

signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.