

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani SD

Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik harus merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep-konsep yang belum dikenalnya. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar merupakan basis dari pendidikan gerak anak secara formal dan karena itu merupakan fondasi Pendidikan Jasmani.

Menurut pakar Pendidikan Jasmani Amerika Serikat, Nixon dan Jewett (1980: 27) dalam Arma Abdulllah dan Agus Manadji (1994: 5), Pendidikan Jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas dasar kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial. Pendidikan jasmani merupakan satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang menggunakan gerak sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Wuest dan Bucher (1995 :35) dalam Arma Abdulllah dan Agus Manadji (1994: 5) menyebutkan, "*Movement is the Keystone of Physical Education and Sport*" artinya bahwa gerak atau aktifitas fisik merupakan perhatian pokok dari guru Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani 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. Dijelaskan dalam Iain Adams (1988: 2) bahwa tujuan program Pendidikan Jasmani di SD meliputi pengembangan keterampilan pribadi dan antar pribadi. Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan, dapat bersifat individual maupun dalam kerjasama atau kompetisi dengan yang lain.

Struktur materi Pendidikan Jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga tujuannya adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan Jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk : (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya dengan aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar

terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Iain Adams (1988 : 1) menyebutkan bahwa kurikulum Pendidikan Jasmani di SD mempunyai empat sasaran, yaitu :

1. Mempromosikan keselarasan antara fisik, spiritual, mental dan pertumbuhan serta perkembangan sosial
2. Mengembangkan keterampilan gerakan dasar
3. Menanamkan sikap dan nilai yang positif
4. Mengembangkan pengetahuan dan kebiasaan yang diperlukan untuk hidup sehat

Dengan berdasar pada kurikulum yang ada untuk sekolah dasar, maka agar tercapai semua tujuan yang diharapkan maka disusunlah struktur materi yang sistematis sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Struktur materi Pendidikan Jasmani pada Sekolah Dasar dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Materi untuk SD/MI kelas 1 sampai 3 meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air/bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku.
2. Materi pembelajaran untuk SD/MI kelas 4 sampai 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

B. Teori Belajar

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)

Oemar Hamalik (2008 : 36) menjelaskan bahwa belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defened as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*). Dari pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Menurut Nana Sujana (1991: 5) belajar adalah suatu perubahan yang relatif pemanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. Sedangkan menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus Manadji (1994: 162) bahwa 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, sesuai 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.

Menurut Syaiful Bahri dan Aswan Zain (2006: 120) 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 menunjukkan 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.

C. Belajar Gerak

Motorik merupakan kata bentukan dari motor yang berarti 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 sesuai dengan kemauannya.

Belajar motorik atau gerak menurut Herman Tarigan (2008:15) adalah perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Kemampuan motorik yang menunjang pelaksanaan senam 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.

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku gerak. Lebih lanjut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu: a) merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif. Tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal.

Menurut Lutan (1988: 101) belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik ada tiga tahapan yaitu:

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual

mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

3. Tahap Otomatis

Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis atau dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Secara fisiologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri seseorang tersebut telah terjadi kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap penampilan gerakan semakin tepat dan konsisten, siswa telah dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

Untuk mempelajari gerak maka guru Pendidikan Jasmani perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran. (Arma Abdullah, 1994: 162).
2. Menurut Lutan (1988: 10) dalam mempelajari gerak faktor kesempatan belajar merupakan hal yang penting. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk

perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.

3. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya. (Arma Abdullah, 1994: 162)
4. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
5. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan umpan balik.
6. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

D. Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk

menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994: 7) dalam Muhajir (2007:15) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variable. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru untuk menyampaikan materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan.

Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

1. Metode Pembelajaran (Teaching Method)

Menurut Griffin, Mitcheil, dan Oslin (1997: 1); Joyce, Well dan Showers (1992 : 5); Magill (1993: 10); Mosston dan Ashworth (1994: 6); Singer dan Dick (1980: 8) dalam Muhajir (2007:15) bahwa metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh katagori. Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut.

- a. Pendekatan pengetahuan-keterampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- b. Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki

kelompok metode the social family, the information processing family, the personal family, the havioral system family, dan the professional skills.

- c. Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah movement education (*problem solving techniques*).
- d. Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (*programmed instruction*), computer assisted instruction (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (*creativity and problem solving*).
- e. Pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah part-whole methods, dan modelling (*demonstration*).
- f. Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-siswa dan pelaksanaan pembagian tanggungjawab. Metode yang ada dalam spectrum berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/*command*, (2) latihan/*practice*, (3) resiprokal/*reciprocal*, (4) uji mandiri/*self check*, (5) inklusi/*inclusion*, (6) penemuan terbimbing/*guded discovery*, (7) penemuan tunggal/*convergen discovery*, (8) penemuan beragam/*divergent*

production, (9) program individu/*individual program*, (10) inisiasi siswa/*learner initiated*, dan (11) pengajaran mandiri/*self teaching*.

- g. Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenal situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

2. Pola Organisasi (*Organizational Pattern*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994: 10) dalam Muhajir (2007:15) bahwa pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan siswa aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (*classical*), kelompok (*group*) dua atau lebih, dan individu (*individual*).

Pengajaran kelas menempatkan siswa dalam kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Selain itu, ada beberapa bentuk formasi yang dapat digunakan, yaitu: berjajar, melingkar, setengah lingkaran, dan bergerombol.

3. Bentuk Komunikasi (*Communication Mede*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994: 11) dalam Muhajir (2007:15) bahwa bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah verbal

(lisan), written (tertulis seperti kertas tugas, kartu tugas), visual (poster), auditory (hasil rekaman atau pita kaset), dan gabungannya.

E. Taksonomi Gerak

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) taksonomi artinya klasifikasi bidang ilmu; kaidah dan prinsip yg meliputi pengklasifikasian objek. Konsep-konsep tertentu yang berhubungan dengan gerakan yang harus dimengerti oleh para guru dan siswa. Menurut Bucher (1983: 92) dalam materi kuliah perkembangan motorik oleh Dwi Priyono (2005: 10) bahwa konsep-konsep gerakan sebenarnya merupakan aspek-aspek dari empat komponen gerak yang terdiri dari :

1. Kesadaran Ruang. Kesadaran ruang mengandung tipe ruang (space).

Maksudnya, tubuh bergerak sesuai dengan arah (di-rection), tingkatan (level), alur (path-way) yang dilalui tubuh saat bergerak.

- a. Ruang (Space) Semua gerakan terjadi pada suatu ruang. Ada dua jenis ruang yaitu Perseorangan (*personal*) dan umum (*general*). Ruang perseorangan (*personal space*) ialah ruang terbesar yang dapat digunakan oleh seseorang pada posisi tetap, seperti ruang yang dapat dicapai oleh seseorang dengan meregang, membengkok dan melipat. Ruang umum (*general space*) ialah daerah tempat seseorang atau beberapa orang dapat bergerak, seperti dalam gedung, kolam renang atau ruang terbuka. Besarnya ruang yang dapat digunakan dan jumlah orang dalam ruang tertentu memengaruhi kemungkinan bergerak. Anak yang telah memiliki bekal kesadaran ruang akan mampu

mempertahankan penguasaan bola dengan selalu menjaga posisi bola tidak dalam jarak jangkauan lawan.

b. *Arah (Direction)*

Arah yang dimaksud ialah gerak maju, mundur, ke samping, ke atas, ke bawah, menyilang atau kombinasinya dan dapat mengenali mata angin. Kemampuan untuk bergerak dalam arah yang beraneka ragam merupakan hal yang vital agar berhasil diberbagai bidang, baik olahraga, menari dan senam. Tujuan dalam konsep arah ini ialah untuk membuat anak mengerti semua arah gerak yang ada. Di masa mendatang anak yang telah memiliki bekal penguasaan tentang arah akan mampu dengan mudah mengenali posisinya baik untuk kepentingan gerak umum maupun gerak ke-olahragaan, cepat merespon tentang instruksi arah maupun petunjuk-petunjuk arah yang seharusnya dilaksanakan dalam tugas geraknya.

c. *Tingkatan (level)*

Tubuh bergerak pada berbagai landasan horizontal seperti tinggi, sedang, dan rendah. Penguasaan tentang konsep tingkatan ini mencakup perubahan posisi benda tertentu. Di masa mendatang anak yang telah memiliki bekal penguasaan tentang tingkatan ini akan mampu mengenali posisi dirinya maupun benda lain dalam kaitannya dengan gerak umum maupun keolahragaan, seperti kemampuan seseorang memprediksikan ketinggian aman dirinya dari benturan pintu, dalam keolahragaan kemampuan untuk melemparkan objek aman dari jangkauan lawan yang akan merebutnya.

d. Alur (*Pathway*)

Alur disini merupakan suatu garis gerak dari satu tempat ke tempat lain pada suatu ruang yang tersedia. Hal itu mungkin berupa gerakan seluruh tubuh pada ruang umum. Sebagai contoh, suatu ayunan pemukul secara horizontal dengan lengan. Dalam mengajarkan konsep alur memiliki tujuan ; 1) menciptakan kesadaran siswa dengan berbagai alternatif bagaimana mereka dapat bergerak, baik alur yang dibuat secara langsung mau-pun tidak langsung; 2) mengembangkan kemampuan tubuh untuk bergerak melalui ber-bagai alur; 3) membuat siswa mampu mengidentifikasi dan bergerak pada alur khusus.

2. Kesadaran Tubuh

Kesadaran tubuh ini utamanya berhubungan dengan identifikasi bagian-bagian tubuh dan kemampuan anak untuk menggabungkannya dengan gerak dasar. Herman Subardjah (2000: 18) gerak dasar ini dibagi menjadi tiga kategori: gerakan lokomotor dalam bermain bulutangkis misalnya gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan, menjangkau, merubah arah gerakan dan melompat. Gerakan non-lokomotor misalnya terlihat dari sikap berdiri saat servis atau menerima servis, gerak melenting, dan merubah berbagai posisi badan. Sedangkan gerak manipulatif ialah gerakan memukul *kok* dengan raket dari berbagai posisi.

3. Kualitas Gerak

Bagaimana tubuh bergerak dipengaruhi oleh kualitas-kualitas tertentu dari gerakan termasuk waktu, kekuatan, aliran, dan ruang. Faktor tambahan

seperti ukuran tubuh dan hubungan tubuh terhadap orang lain atau objek juga mempengaruhi gerakan tubuh.

a. Waktu (*Time*)

Waktu berhubungan dengan kecepatan pada saat gerakan dilakukan. Hal ini mungkin bervariasi dari kecepatan yang sangat cepat hingga sangat pelan. Pada beberapa cabang olahraga kemampuan untuk mengubah kecepatan merupakan hal yang diperlukan, dan juga gerakan eksplosif secara tiba-tiba juga diperlukan pada beberapa kegiatan cabang olahraga, seperti bulutangkis dimana pertimbangan power/daya ledak sangat diperlukan untuk melakukan smash.

b. Kekuatan (*Force*)

Kekuatan adalah potensi atau kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melawan beban atau tahanan. Sebagai contoh, karena perbedaan alat, akan diperlukan kekuatan yang lebih kecil untuk memukul bola dengan pemukul yang lebih panjang dari pada pemukul yang lebih pendek, tuas yang lebih panjang akan mengakibatkan keuntungan mekanik. Kekuatan itu harus digunakan untuk menggerakkan tubuh atau bagiannya dalam suatu ruang, untuk melawan tarikan gravitasi, atau menjaga suatu postur atau posisi tubuh yang baik. Satu faktor penting dalam mempertimbangkan kekuatan, yaitu bahwa kekuatan tersebut harus dikontrol.

c. Aliran (*Flow*)

Aliran (*Flow*) itu merupakan kelanjutan atau koordinasi gerakan. Suatu gerakan yang halus, dan mengalir membutuhkan kontrol

kekuatan internal maupun eksternal, sehingga akan ada transisi yang sesuai dari berbagai gerakan tersebut.

d. Ukuran Tubuh (*Body Shape*)

Ukuran tubuh mengarah pada posisi tubuh dalam ruang. Perubahan ukuran dalam gerak, kadang tubuh diregangkan (memanjang atau melebar) atau dibengkokkan (melipat atau mengerut dan melingkar). Dalam membentuk tubuh untuk bergerak pada daerah yang terbatas, dapat terjadi beragam kegiatan diperlukan tubuh untuk mencapai ukuran tertentu.

e. Hubungan (*Relationship*)

Hampir di semua cabang olahraga, atau kegiatan yang menggunakan alat, anak tidak bergerak sendiri dalam ruangan. Mereka bergerak bersama seseorang, melawan seseorang, mengatasi rintangan atau menggunakan alat dari berbagai jenis.

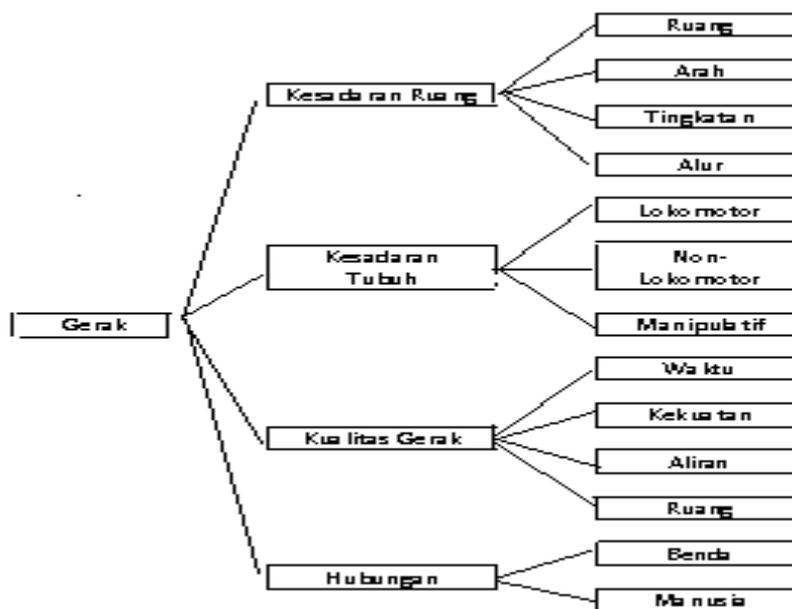
1) Hubungan dengan benda (*obyek*)

Ada dua bentuk dasar hubungan dengan obyek, yaitu manipulasi dan nonmanipulasi. Hubungan manipulasi, anak dipusatkan dengan usaha mengontrol gerakan dari obyek, seperti melempar bola pada sasaran tertentu. Hubungan nonmanipulasi bertujuan untuk menyesuaikan gerakannya terhadap obyek yang tetap, seperti melakukan rangkaian gerakan di atas matras.

2) Hubungan dengan Manusia

Kategori gerakan ini mencakup gerakan-gerakan apa saja yang mungkin dan sering dilakukan dengan orang lain. Contoh saat

melawan orang lain seseorang mungkin menirukan pola gerakan orang lain atau berusaha mengantisipasi gerakan orang lain yang sudah terbaca saat bertanding.



Gambar 1. Skema Taksonomi Gerak.
Sumber : Dwi Priyono (2005)

F. Media Pembelajaran

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Proses Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi.

Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan–penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidaksiapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa dan lain–lain.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal–hal tersebut di atas ialah penggunaan media dalam proses pembelajaran. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain–lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Juga dalam hal–hal tertentu media mempunyai nilai–nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga

dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Menurut Amir Hamzah (1988: 110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Bagi siswa media yang dipersiapkan dengan baik, didesain dan digambarkan dengan warna-warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar. Dengan media guru juga dapat mengatur kelas sehingga waktu belajar dapat dimanfaatkan dengan efisien. Manfaat yang lain adalah media dapat dirancang sedemikian rupa sehingga proses pembelajaran dapat terjadi kapan saja dan dimana saja tanpa tergantung kepada keberadaan seorang guru.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga

4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

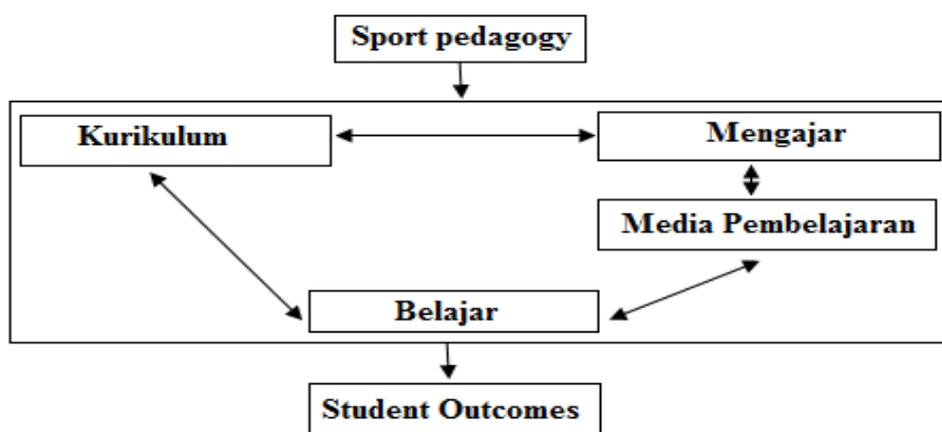
Berkaitan dengan penyeragaman materi, guru mungkin mempunyai penafsiran yang beranekaragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam. Setiap siswa yang melihat atau mendengar uraian melalui media yang sama akan menerima informasi persis sama dengan yang diterima oleh teman-temannya.

Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual) sehingga dapat mendeskripsikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau suatu prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Keingintahuan dapat bangkit melalui media. Untuk menghidupkan suasana kelas, media merangsang siswa bereaksi terhadap penjelasan guru, membuat siswa ikut tertawa atau ikut sedih. Media memungkinkan siswa menyentuh objek kajian pelajaran, membantu siswa mengkonkritkan sesuatu yang abstrak dan membantu guru menghindari suasana monoton.

Media memungkinkan proses pembelajaran lebih interaktif karena adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan. Tanpa media guru akan cenderung berbicara satu arah, namun dengan media guru dapat mengatur kelas sehingga siswa ikut pula menjadi aktif. Dengan menggunakan media, waktu lebih efisien. Seringkali seorang guru terpaksa menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk menjelaskan suatu konsep atau teori baru karena

tidak menggunakan media, misalnya menerangkan teknik tangan renang gaya bebas pasti memerlukan banyak waktu jika guru hanya menggunakan metode ceramah tanpa alat bantu lain. Pada hal jika memanfaatkan media dengan baik, waktu yang dihabiskan pasti tidak sebanyak itu.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu.



Gambar 2. Hubungan Sport Pedagogy dengan PBM Jasmani.
Sumber : Siedentop (1991) dalam Suherman Adang (1996)

Latihan servis menggunakan alat bantu dilakukan untuk membantu siswa mengarahkan hasil pukulan ke arah yang menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Menurut Tony Grice (1999: 37) latihan untuk memperbaiki servis dapat dilakukan dengan cara meletakkan tali sepanjang net di atas net. Pandu servis siswa tepat melewati antara tali dan net, angkat

servis tipis agar bola berbalik dan jatuh tegak lurus pada garis batas belakang.

Untuk meningkatkan kesulitan latihan jarak tali dan net semakin dekat.



Gambar 3. Tali Plastik Sebagai Media Pembelajaran.



Gambar 4. Baskom Sebagai Media Pembelajaran.

Namun perlu diingat untuk selalu memberikan selingan latihan kepada siswa, dengan mengurangi kesulitan agar siswa tidak tertekan atau frustrasi dengan target yang tidak tercapai. Latihan dapat juga menggunakan target yang lebih besar, seperti baskom dengan diameter 25 cm. Baskom dapat dipindah-pindahkan sesuai dengan target sasaran dimana kok hasil servis harus jatuh disana.

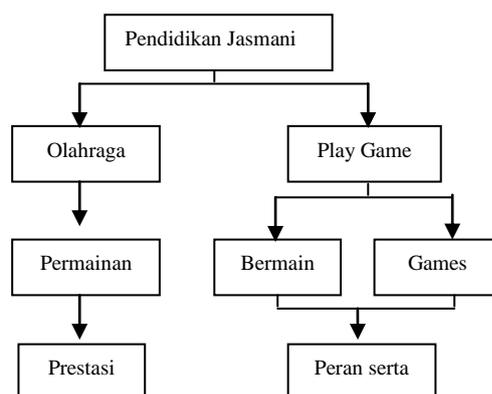
G. Teori Bermain

Iain Adams (1988: 10) menjelaskan bahwa bermain merupakan karakteristik dari anak-anak. Jika guru Pendidikan Jasmani dapat merancang kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan bermain, maka proses pembelajaran berjalan secara kondusif, menarik, dan sekaligus dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak. Oleh karena itu olahraga dan bermain merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam Pendidikan Jasmani bagi anak-anak. Pendekatan bermain pada hakekatnya adalah suatu pendekatan pembelajaran keterampilan teknik dan sekaligus diterapkan dalam situasi permainan. Tujuan utama dari bermain dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain yang sesungguhnya. Pada pelaksanaannya bermain mendorong siswa dalam memecahkan segala persoalan yang ada didalam permainan atau pertandingan dalam suatu cabang olahraga. Permasalahan tersebut pada dasarnya adalah bagaimana menerapkan keterampilan teknik dalam suatu permainan atau pertandingan yang sesungguhnya. Dengan demikian siswa dapat memahami keterkaitan antara keterampilan teknik dengan taktik permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Jasmani di SD, berorientasi pada kecabangan olahraga dan siswa diharapkan dapat menguasai macam-macam cabang olahraga tersebut. Pendekatan taktis merupakan salah satu alternative yang jitu dalam mencari solusinya. Hal ini mengingat, dengan menggunakan pendekatan taktis siswa selain memahami konsep bermain atau bertanding dalam cabang olahraga, ia juga dapat menerapkan keterampilan teknik dalam permainan atau pertandingan yang sebenarnya. Dengan dapat diterapkannya

keterampilan taktik dalam permainan atau pertandingan, maka keterampilan teknik akan turut berkembang.

Bermain akan memberikan mobilitas yang tinggi pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar Pendidikan Jasmani. Bermain sangat cocok untuk diterapkan pada siswa SD yang memiliki karakteristik senang bermain dan berani berpetualang untuk menghadapi tantangan sesuai dengan hati nuraninya. Jika siswa dalam mengikuti suatu kegiatan yang sesuai dengan hati nuraninya, maka siswa akan melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.

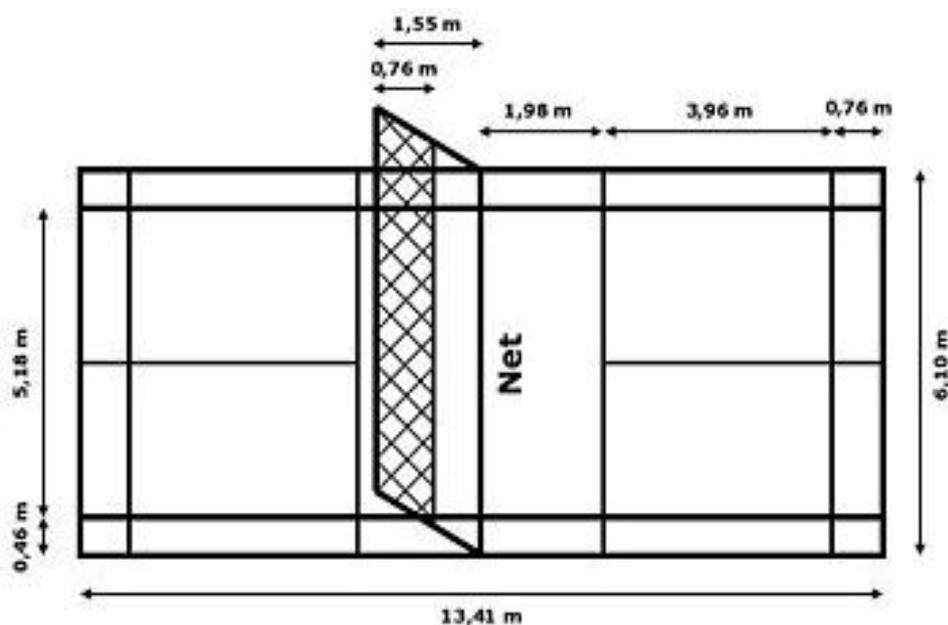


Gambar 5. Skema Teori Pendidikan Jasmani.
Sumber : Subagiyo (2007)

H. Permainan Bulutangkis

Tony Grice (1999: 1) mengatakan bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

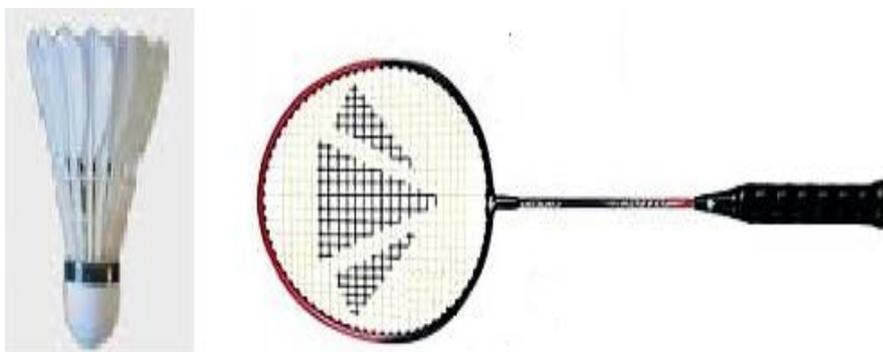
Menurut Herman Subardjah (2000: 13) permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Pada saat bermain berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttle cock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttle cock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti. Dan bola menjadi pihak lawan. Permainan berakhir bila salah satu pemain/pasangan telah meraih sejumlah poin tertentu.



Gambar 6. Lapangan Bulutangkis.
Sumber : PBSI (2005)

Dalam peraturan bulutangkis PBSI (2005) dijelaskan bahwa lapangan bulutangkis memiliki ukuran 13,40 meter dan 6,10 meter dengan garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna

lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yg lunak agar tidak dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Net setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Net berwarna gelap kecuali bibir net yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul. Raket berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Memiliki panjang berukuran 67,5 cm, kepala raket memiliki panjang 29,21 cm, lebarnya 22,86 cm. Sedangkan kok terbuat dari rangkaian bulu angsa disusun kerucut terbuka dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus yang telah memiliki standar yang ditentukan IBF. Berat *shuttlecock* sekitar 5,67 gram, dengan banyak bulu angsa yang menancap berjumlah 14-16 buah.



Gambar 7. Shuttle Cock dan Raket Bulutangkis.
Sumber : PBSI (2005)

1. Servis

Berkaitan dengan kecakapan bermain bulutangkis ini Herman Subarjah (2000: 21) mengemukakan bahwa untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik maka terlebih dahulu harus menguasai beberapa teknik atau keterampilan dasar permainan bulutangkis. Diungkapkan oleh James

Poole (2002: 11) bahwa dengan keterampilan dasar seseorang sudah dapat memainkan permainan bulutangkis. Maka salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain bulutangkis adalah servis. Dan juga Tony Grice (1999: 25) mengatakan bahwa pukulan servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttle cock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Melatih pukulan servis dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus. Pukulan yang penting dan dilatih dengan baik serta teratur karena pemain yang melakukan *service* permainan akan mendapat angka. Sehingga setiap pemain harus menguasai teknik pukulan dengan baik.

Icuk Sugiarto (1993: 39) menjelaskan bahwa pukulan servis merupakan pukulan yang mengawali, atau sajian bola pertama sebagai permulaan permainan. Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehana nilai, karena hanya pemain yang melakukan servis yang dapat memperoleh angka.

Marta Dinata dan Herman Tarigan (2004: 13) pukulan servis terdiri dari:

a. Servis pendek atau *short* servis

Servis pendek adalah servis dengan mengarahkan *shuttle cock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu kesudut titik perpotongan antara garis servis depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi.

b. Servis panjang atau servis *lob* atau *long* servis

Servis panjang adalah servis dengan cara menerbangkan *shuttle cock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan.

c. Servis *drive*

Servis *drive* adalah servis dengan cara menerbangkan *shuttle cock* secara keras, cepat mendarat dan setipis mungkin melewati net dan sejajar dengan lantai.

d. Servis *flik* atau cambukan

Servis *flik* atau cambukan adalah servis yang dilakukan dengan cara dicambukkan.

Dalam penelitian ini penulis akan membahas bentuk servis yang akan digunakan dalam penelitian yaitu servis pendek backhand dan servis panjang forehand.

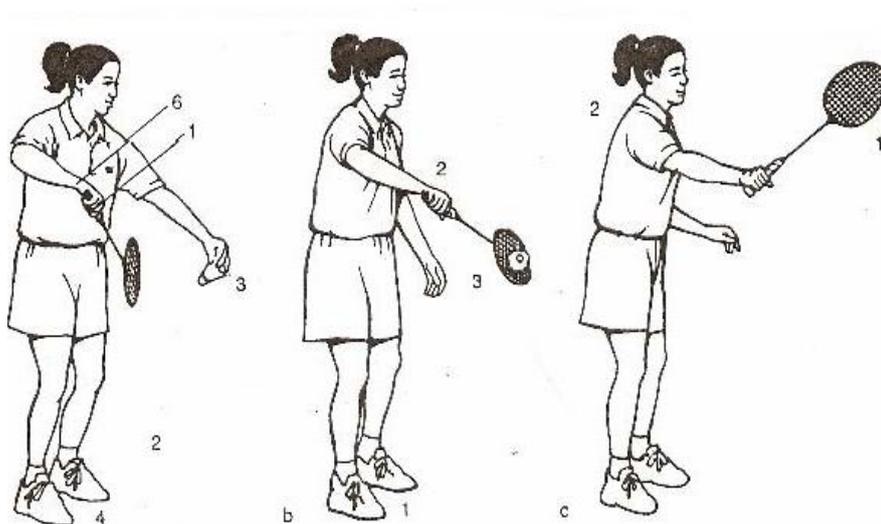
1.1. Servis Pendek Backhand

Herman Subardjah (2000: 44) servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada dalam posisi menyerang. Hal ini terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan shuttle cock dari bawah atau dari samping, sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila kesempatan memukul dari atas kepala.

Icuk Sugiarto (1993: 40) adapun pelaksanaan servis pendek dengan cara backhand adalah :

a. Berdirilah kira-kira sepuluh cm dari garis servis pendek

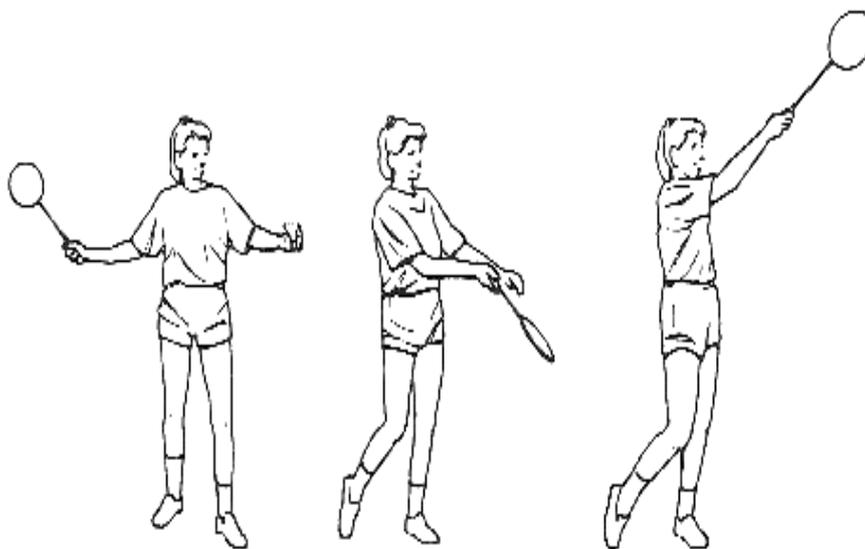
- b. Letak kaki kanan di depan sedangkan titik berat badan ditempatkan pada kaki kanan tersebut
- c. Bola dipegang dengan tangan kiri (tidak kidal) sejajar dengan pusat
- d. Daun raket ditempatkan di bawah tangan kiri di belakang bola
- e. Pandangan diarahkan pada bola, daerah sasaran dan melirik posisi lawan
- f. Lakukan pukulan dengan penuh keyakinan



Gambar 8. Gerakan Servis Pendek Backhand.
Sumber : Tony Grice (1999: 28)

1.2. Servis Panjang Forehand

Icuk Sugiarto (1993: 46) Servis tinggi atau servis panjang biasanya digunakan dalam permainan tunggal. Servis panjang digunakan untuk sedapat-dapatnya memukul bola sampai ke dekat garis belakang dan menukik tajam lurus ke bawah. Oleh karena itu, pukulan servis panjang dilakukan membutuhkan banyak tenaga.



Gambar 9. Gerakan Servis Panjang Forehand.
Sumber : Tony Grice (1999: 28)

Menurut Herman Subardjah (2000: 43) cara melakukan long servis sebagai berikut :

- a. Berdiri dengan rileks pada daerah servis, kok dipegang di depan badan, berat badan pada kaki belakang
- b. Pindahkan berat badan ke depan, jatuhkan kok, bersamaan dengan itu ayunkan raket ke depan atas melalui bawah pinggang dan pukullah kok dengan kuat
- c. Lanjutkan gerak memukul sampai raket menghadap ke atas
- d. Setelah memukul segera kembali ke posisi siap.

I. Model Pembelajaran

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Model pembelajaran adalah kerangka

konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran. Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur.

Menurut Ismail (2002) dalam Djamah Sopah (2000: 22) model pembelajaran memiliki empat ciri khusus, yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana, 4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain. (Hamzah B Uno, 2007: 2)

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Melihat kenyataan yang ada di lapangan pembelajaran Pendidikan Jasmani mengalami berbagai persoalan di antaranya peserta didik mengalami kejenuhan, monoton, dan tidak atraktif (menarik) sehingga *output* yang didapat prestasi peserta didik menurun dan tidak menunjukkan kegairahan dalam olahraga. Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, berdasarkan hasil pengamatan penulis di SDN 2 Natar bahwa guru Pendidikan Jasmani mengimplementasikan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan model pembelajaran yang bersiklus menjelaskan, mendemonstrasikan dan memberikan tugas gerak yang harus dikuasai anak. Hal itu lebih sering menimbulkan kejenuhan dan berkurangnya minat anak untuk berolahraga.

Melihat fakta di atas maka jelaslah bahwa guru Pendidikan Jasmani perlu menerapkan model-model pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya meningkatkan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah yang menarik, inovatif, kreatif, dan disesuaikan dengan perkembangan jiwa peserta didik agar tercapainya keberhasilan pembelajaran.

Slameto (1995: 12) menyatakan proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan 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.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi Pendidikan Jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan motivasi/semangat anak untuk melakukan gerak sehingga pembelajaran efektif dan efisien.

J. Teori Latihan

Latihan penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil /peserta didik akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Latihan adalah penyempurnaan fisik dan mental organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban, beban fisik, beban mental secara terarah dan meningkat.

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu system aerobic, hormone maupun system otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

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

Menurut Bompa (1994 : 3) *“training is a systematic athletic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human’s physiological and physiological functions to meet demanding tasks”*.

Yang diterjemahkan sebagai latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Masih menurut Bompa latihan fisik yang dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang dan terprogram akan memberi dampak positif bagi tubuh :

1. Jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan volume dan curah jantung.
2. Bertambahnya jumlah pembuluh kapiler disekitar otot.
3. Bertambahnya kemampuan darah membawa oksigen.
4. Bertambahnya kemampuan sel otot menghasilkan energi dengan penambahan konsentrasi enzim penghasil energi.
5. Bertambahnya kemampuan sel otot untuk menetralsir dan menghancurkan sisa-sisa pembakaran.
6. Bertambahnya kemampuan sel otot dan hati untuk bahan bakar terutama glikogen.
7. Bertambah besarnya ukuran otot.

Menurut Harsono (1988:101), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaan. Yang dimaksud dengan sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, juga menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah kesusah, teratur dari sederhana ke kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa.

Tujuan latihan menurut Harsono (1988:99) adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasi agar semakin maksimal. Untuk mencapai hal tersebut ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan:

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-teknik baru.

c. Latihan taktik (*Tactical Training*)

Latihan untuk menumbuh kembangkan inteprestasi 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.

d. Latihan Mental (*Psychological Training*)

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

K. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan atau training merupakan pedoman atau tata cara dalam melakukan suatu latihan. Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu (2 bulan). Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam satu minggu (total 24 kali pertemuan). Lama latihan yang ditentukan oleh peneliti sesuai dengan pendapat Bompa dalam Harsono (2004: 41) bahwa untuk tahap persiapan umum melatih kondisi fisik lama latihan bisa antara 2 - 2 ½ bulan. Seperti pernyataan El Fox yang dikutip Sajoto (1995:86) bahwa apakah memakai frekuensi 3 atau 5 kali perminggu, tetapi yang penting adalah lama latihan 4-8 minggu. Lebih lanjut Sajoto (1988:35) menyatakan program latihan 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip-prinsip atau asas latihan sebagai berikut :

1. Prinsip beban latihan (*overload principle*)

Harsono (1988 : 102) menyebutkan bahwa prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Bompa (1994: 9) menyebutkan

bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2. Prinsip Individualisasi (*Multilateral development*)

Bompa (1994: 10) bahwa beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik sari atlet. Factor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. Oleh karena itu prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, menurut Harsono (2004: 9) harus diterapkan kepada siswa, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

3. Prinsip Beragam (*Variety principle*)

Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan berulang-ulang kali, hal ini sering menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasinya guru/ pelatih harus mampu menciptakan suasana yang menyenangkan serta membuat aneka bentuk latihan.

4. Prinsip Reversibility (kembali asal)

Menurut Bompas (1994: 10) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

5. Prinsip Kekhususan (*The principle of specificity*)

Harsono (1988 : 102) Spesialisasi berarti merupakan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada cabang olahraga tertentu. Kekhususan adalah latihan untuk satu cabang olahraga, mengarah pada perubahan harus ada kaitannya dengan keterampilan khusus.

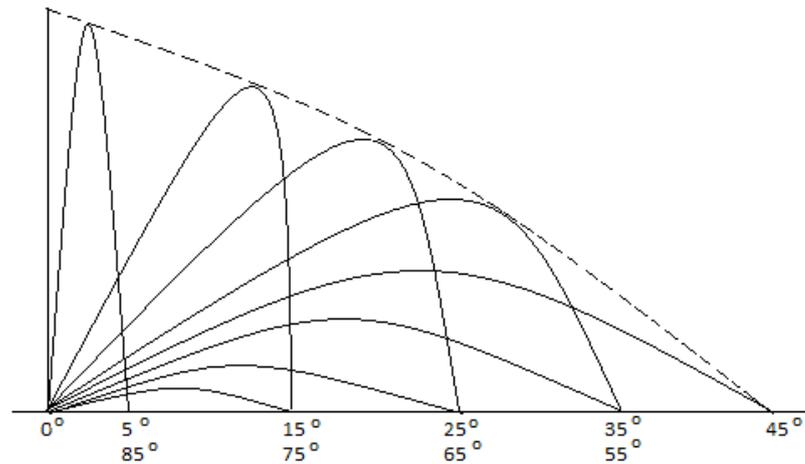
6. Prinsip perkembangan menyeluruh (*Multilateral principle*)

Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan proses-proses lahiriah dengan psikologis.

7. Prinsip latihan beraturan (*The principle of progresissive resistance*)
Latihan hendaknya dimulai dari kelompok otot yang besar, keemudian dilanjutkan dengan otot yang kecil.
8. Variasi latihan, untuk mencegah kebosenan berlatih, pelatih harus kreaktif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan.
9. Intensitas latihan, volume latihan mengacu pada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet.
10. Volume latihan, volume latihan mengacu pada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet.
11. Asas kompensasi, asas ini menganjurkan agar atlet pada waktu pertandingan berada pada tahap overkompensasi, karena pada tahap inilah atlet memiliki energi/kinerja yang paling tinggi.

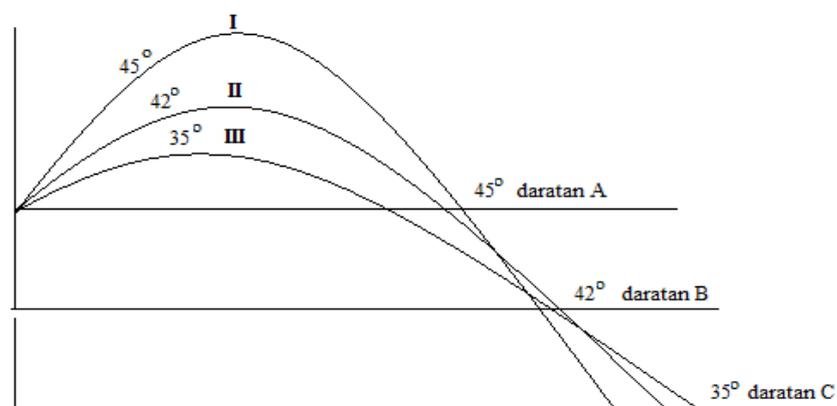
L. Gerak Proyektil Lintasan Cock Bulutangkis

Imam Hidayat (1999: 127) bahwa seseorang yang melempar bola softball, menolakkan peluru, menendang bola sepak atau memukul kok bulutangkis, benda yang dimanipulir tersebut akan membentuk lintasan yang melengkung. Benda yang dilempar menyudut (dengan sudut elevasi α) akan menempuh lintasan yang melengkung berupa parabol. Gerak ini disebut gerak peluru atau gerak proyektil. Gambar di bawah ini menunjukkan lintasan dari gerak proyektil dengan kecepatan awal (V_0) yang sama, tetapi dengan sudut elevasi yang berbeda-beda ($\alpha = 5^\circ, 15^\circ, 25^\circ, 35^\circ$ dan seterusnya).



Gambar 10. Sudut Elevasi α Gerak Proyektil.
Sumber : Imam Hidayat (1999: 127)

Jarak horizontal yang dapat dicapai dengan maksimal adalah bila sudut elevasinya = 45° . Sudut 5° jarak yang dicapai sama dengan sudut 85° , sudut 15° jarak horizontalnya sama dengan sudut 75° dan seterusnya. Sudut elevasi dan jarak horizontal di atas hanya berlaku jika saat lepas tingginya sama dengan saat jatuh/mendarat. Jika saat lepas posisi awal sudut lebih tinggi daripada saat jatuh/mendarat, maka untuk mencapai jarak horizontal yang sebesar-besarnya, sudut elevasinya kurang dari 45° (lihat gambar 4).

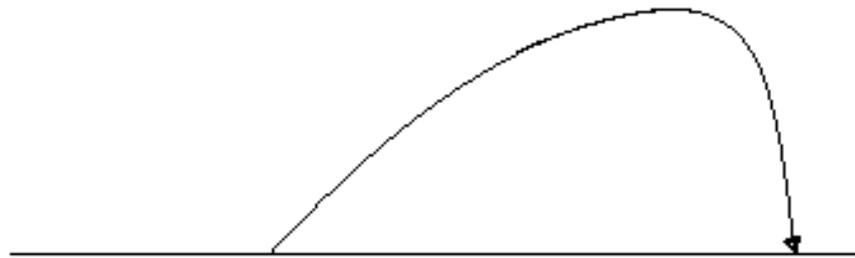


Gambar 11. Sudut Elevasi Jika Saat Lepas Lebih Tinggi Saat Mendarat.
Sumber : Imam Hidayat (1999: 128)

Jika jatuh di daratan A, jarak yang paling jauh dapat dicapai bila sudut elevasinya 45° (lemparan I). Akan tetapi bila jatuh mendarat di daratan B, maka untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya, sudut elevasinya harus kurang dari 45° (lemparan II = 42°). Makin besar perbedaan tinggi antara saat lepas dan saat mendarat (misalnya di C) makin kecil lagi sudut elevasinya (lemparan III = 35°).

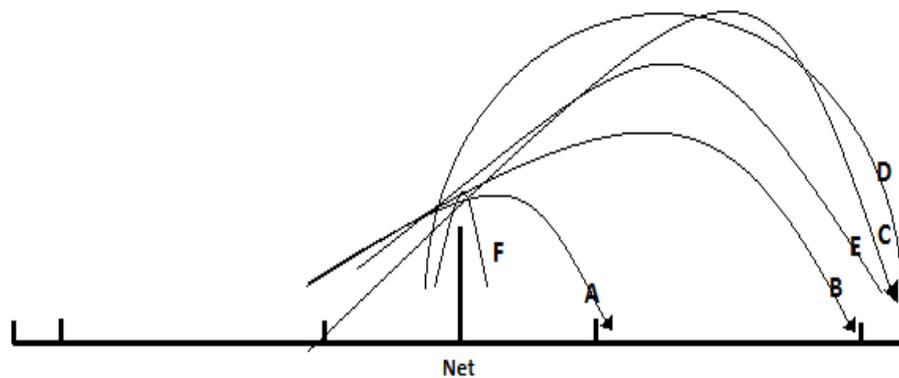
Imam Hidayat (1999: 129) menjelaskan bahwa pada gerak dasar kok bulutangkis, karena pengaruh tekanan udara maka lintasannya agak berlainan. Bentuk kok menyebabkan tahanan udara besar dan tahanan ini pengaruhnya besar karena kok tersebut ringan. Tahanan paling besar adalah saat kok arahnya mendatar. Jadi perlu diingat beberapa prinsip-prinsip gerak proyektil kok bulutangkis :

1. Jika saat lepas benda yang dimanipulasi lebih tinggi dari saat mendarat , maka sudut elevasinya harus kurang dari 45° . Makin besar perbedaan antara saat lepas dan saat mendarat makin kecil sudut elevasinya.
2. Jika ada angin pasang, sudut elevasinya harus lebih kecil dari 45° . Angin pasang menghambat gerakan, sehingga jaraknya berkurang. Dengan memperkecil sudut elevasi, berarti kecepatan mendarat lebih besar sehingga dapat melawan kekuatan angin.
3. Sebaliknya bila angin butiran, dengan memperbesar sudut elevasi (lebih besar dari 45°), berarti bola yang tinggi akan lebih lama di udara sehingga jaraknya bisa lebih jauh.
4. Makin berat obyek bola yang dimanipulasi, makin kecil sudut elevasinya.



Gambar 12. Lintasan Kok Bulutangkis.
Sumber : Imam Hidayat (1999: 129)

Herman Subardjah (2000: 28) menggambarkan arah bola yang dicapai dalam pukulan ayunan lengan dari bawah, terdiri dari: a) Short servis, b) Flick servis, c) Long servis, d) Defensif clear, e) Offensif clear, f) Netting.

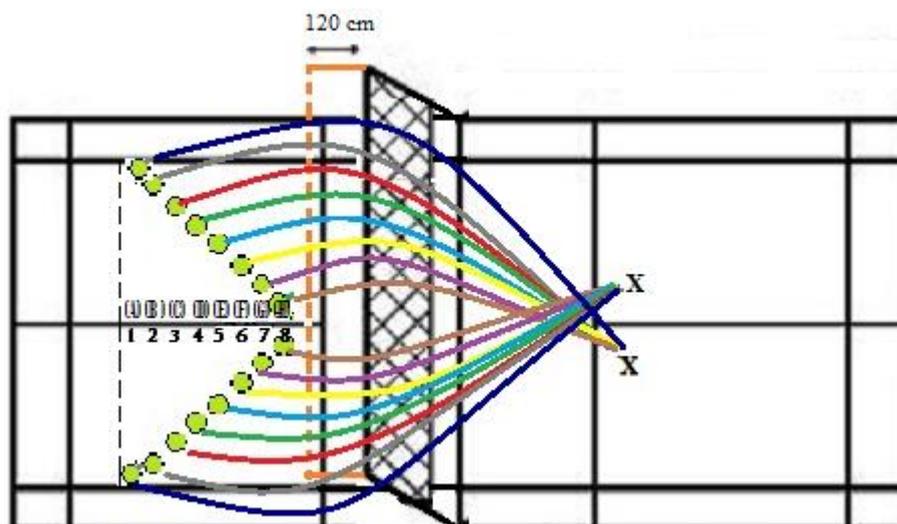


Gambar 13. Proyeksi Arah Pukulan Dengan Ayunan Lengan Dari Bawah.
Sumber : Herman Subardjah (2000: 28)

M. Skema Arah Bola Pembelajaran Servis Pendek dan Servis Panjang

1. Skema Arah Bola Pembelajaran Servis Pendek

Latihan servis pendek menggunakan bantuan tali dan juga baskom untuk melatih ketepatan servis bulutangkis siswa agar mengarahkan kok pada target yang ditentukan, seperti pada gambar di bawah ini berikut :



Gambar 14. Skema Arah Bola Servis Pendek Menggunakan Tali dan Baskom. (Adaptasi : Tony Grice, 1999)

Keterangan :

-  : Baskom
-  : Tali
-  : Pertemuan ke 1, 2, 3
-  : Pertemuan ke 4, 5, 6
-  : Pertemuan ke 7, 8, 9
-  : Pertemuan ke 10, 11, 12
-  : Pertemuan ke 13, 14, 15
-  : Pertemuan ke 16, 17, 18
-  : Pertemuan ke 19, 20, 21
-  : Pertemuan ke 22, 23, 24

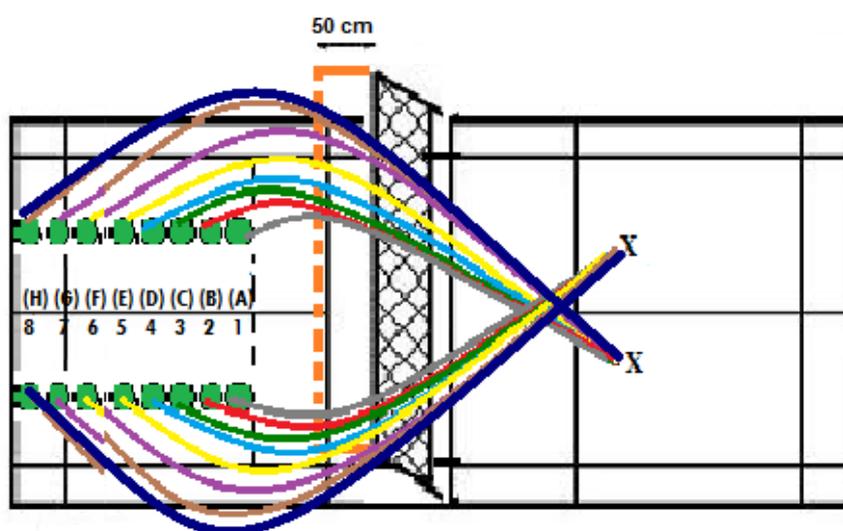
Latihan seperti gambar di atas, dilakukan selama 2 bulan (24 kali pertemuan), pada setiap tiga kali pertemuan tali akan direndahkan 10 cm dan baskom akan semakin didekatkan.

- 1) Pada pertemuan 1, 2, 3, tinggi tali dari net adalah 120 cm dan baskom diletakkan di daerah 1 (arah bola garis abu-abu pada gambar 14).
- 2) Pada pertemuan ke 4, 5, 6, tinggi tali dikurangi menjadi 110 cm dan baskom diletakkan di daerah 2 (arah bola garis merah pada gambar 14).
- 3) Pada pertemuan ke 7, 8, 9, tinggi tali dari net adalah 100 cm dan baskom diletakkan di daerah 3 (arah bola garis hijau pada gambar 14).

- 4) Pada pertemuan ke 10, 11, 12, tinggi tali dari net adalah 90 cm dan baskom diletakkan didaerah 4 (arah bola garis biru pada gambar 14).
- 5) Pada pertemuan ke 13, 14, 15, tinggi tali dari net adalah 80 cm dan baskom diletakkan didaerah 5 (arah bola garis kuning pada gambar 14).
- 6) Pada pertemuan ke 16, 17, 18, tinggi tali dari net adalah 70 cm dan baskom diletakkan didaerah 6 (arah bola garis ungu pada gambar 14).
- 7) Pada pertemuan ke 19, 20, 21, tinggi tali dari net adalah 60 cm seperti pada tes servis dan baskom diletakkan didaerah 7 (arah bola garis coklat pada gambar 14).
- 8) Pada pertemuan ke 22, 23, 24, tinggi tali dari net adalah 50 cm seperti pada tes servis dan baskom diletakkan didaerah 8 (arah bola garis biru tua pada gambar 14).

b. Skema Arah Bola Pembelajaran Servis Panjang

Latihan servis panjang menggunakan alat bantu tali dan baskom seperti pada gambar di bawah ini berikut :



Gambar 15. Skema Arah Bola Servis Panjang Menggunakan Tali dan Baskom. (Adaptasi : Tony Grice, 1999)

Keterangan :

-  : Baskom
-  : Tali
-  : Pertemuan ke 1, 2, 3
-  : Pertemuan ke 4, 5, 6
-  : Pertemuan ke 7, 8, 9
-  : Pertemuan ke 10, 11, 12
-  : Pertemuan ke 13, 14, 15
-  : Pertemuan ke 16, 17, 18
-  : Pertemuan ke 19, 20, 21
-  : Pertemuan ke 22, 23, 24

- 1) Pada pertemuan ke 1, 2, 3, tinggi tali dari net adalah 50 cm dan baskom diletakkan di daerah 1 (arah bola garis abu-abu pada gambar 15).
- 2) Pada pertemuan ke 4, 5, 6, tinggi tali ditambahi 10 cm menjadi 60 cm dan baskom diletakkan di daerah 2 semakin menjauhi garis kedua servis pendek (arah bola garis merah pada gambar 15).
- 3) Pada pertemuan ke 7, 8, 9, tinggi tali dari net adalah 70 cm dan baskom diletakkan didaerah 3 (arah bola garis hijau pada gambar 15).
- 4) Pada pertemuan ke 10, 11, 12, tinggi tali dari net adalah 80 cm dan baskom diletakkan didaerah 4 (arah bola garis biru pada gambar 15).
- 5) Pada pertemuan ke 13, 14, 15, tinggi tali dari net adalah 90 cm dan baskom diletakkan didaerah 5 (arah bola garis kuning pada gambar 15).
- 6) Pada pertemuan ke 16, 17, 18, tinggi tali dari net adalah 100 cm dan baskom diletakkan didaerah 6 (arah bola garis ungu pada gambar 15).
- 7) Pada pertemuan ke 19, 20, 21, tinggi tali dari net adalah 110 cm seperti pada tes servis dan baskom diletakkan didaerah 7 (arah bola garis coklat pada gambar 15).

- 8) Pada pertemuan ke 22, 23, 24, tinggi tali dari net adalah 120 cm seperti pada tes servis dan baskom diletakkan didaerah 8 (arah bola garis biru tua pada gambar 15).

N. Pengertian Efektivitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 77) secara harfiah efektivitas diartikan pengaruh dan mempunyai daya guna serta membawa hasil.

Efektivitas berasal dari kata efektif yang berarti tepat guna. Jadi efektivitas adalah suatu hal yang dikenakan dengan waktu yang cepat dan tepat kegunaannya.

Menurut Slameto (1995: 72) belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional (pengajaran) yang ingin dicapai. Efektivitas adalah kesesuaian antara hasil yang dicapai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Efektivitas adalah ukuran yang menyatakan sejauh mana tujuan (kualitas, kuantitas, dan waktu) telah dicapai. Dalam konsep efektivitas, unsur pertama yang penting adalah pencapaian tujuan yang sesuai dengan apa yang telah disepakati secara maksimal, tujuan merupakan harapan yang dicita-citakan atau suatu kondisi tertentu yang ingin dicapai oleh serangkaian proses. Efektivitas dapat pula diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan, dimana dalam memilih tujuan yang hendak dicapai dan sarana yang digunakan, serta kemampuan yang dimiliki adalah tepat, sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai dengan hasil yang memuaskan. Efektivitas pembelajaran adalah kemampuan atau kesanggupan memilih dan mewujudkan tujuan secara tepat.

Menurut Slameto (1995: 92) untuk melaksanakan pembelajaran yang efektif diperlukan syarat-syarat sebagai berikut :

1. Belajar secara aktif, baik mental dan fisik.
2. Guru harus mempergunakan banyak metode pada waktu mengajar. Variasi metode mengakibatkan penyajian bahan pelajaran lebih menarik perhatian dan mudah diterima siswa.
3. Mendiagnosis faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar. Dengan demikian diharapkan pengajaran remedial akan meningkatkan efektifitas proses pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas mengenai efektivitas, dipahami bahwa efektivitas adalah usaha yang dapat memilih, membuat dan mewujudkan tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Dan dalam penelitian ini efektivitas artinya adalah penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan servis bulutangkis pada siswa.

O. Kerangka Pikir

Kemampuan bergerak secara efisien adalah dasar awal yang perlu diperlukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan keterampilan adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan. Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung pada pengulangan dalam pembelajaran yang menghasilkan gerakan pada tahap otomatis dimana gerakan yang diharapkan telah terkoordinasi dengan baik.

Tony Grice (1999) bahwa servis adalah pukulan pertama untuk memulai pertandingan atau dapat juga sebagai serangan pertama. Servis terdiri dari dua teknik, servis pendek dan servis panjang. Dalam pembelajaran bulutangkis siswa kelas IV semester 2 memiliki pencapaian kompetensi dasar berupa kemampuan melakukan servis, yakni servis dengan baik dan benar disertai

dengan peningkatan pada nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Untuk memperbaiki hasil pukulan servis siswa tersebut maka latihan khusus harus dilakukan. Latihan servis menggunakan alat bantu berupa tali dan baskom adalah salah satu pilihan model pengembangan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil servis. Maka guru Pendidikan Jasmani perlu menyusun program latihan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Target-target servis yang diberikan harus semakin meningkat/progresif guna meningkatkan kemampuan anak secara kontinue sehingga pada akhirnya tujuan penelitian yaitu mengarahkan siswa untuk dapat melakukan servis dengan hasil yang baik, yaitu jatuhnya kok pada lapangan lawan yang sulit untuk dikembalikan dengan sempurna sehingga kita memperoleh poin untuk itu.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan servis menggunakan alat bantu tali dan baskom akan meningkatkan kinerja seseorang, khususnya murid dalam hasil servis pendek maupun panjangnya.

P. Hipotesis

Husaini Usman (2008 : 38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan penggunaan alat bantu tali dan baskom terhadap peningkatan ketepatan servis bulutangkis pada siswa kelas IV di SDN 2 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2011/2012.

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan penggunaan alat bantu tali dan baskom terhadap peningkatan ketepatan servis bulutangkis pada siswa kelas IV di SDN 2 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2011/2012.