

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *SHADOW* DAN LEMPAR *SHUTTLECOCK* TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR *OVERHEAD LOB* BULUTANGKIS.

1. **Devi Yanuarita** (email: yanuaritadevi@gmail.com)
2. **Herman Subarjah** (email: Hermansubarjah@gmail.com)
3. **Encep Sudirjo** (email: aisutini@yahoo.com)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari temuan dilapangan yaitu siswa masih belum menguasai gerak dasar pukulan *overhead lob* bulutangkis dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes awal (*pretest*) pukulan *overhead lob* yang masih banyak siswa yang tidak mau membuka lengan nya sehingga skor gerak dasar hasil tersebut masih rendah. Penelitian ini berjudul "Pengaruh Metode Pembelajaran *Shadow* dan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* Bulutangkis". Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh dan mengetahui perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran *shadow* dan lempar *shuttlecock*. Penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian kuasi eksperimen. Populai dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas IV SDN I Marikangen yang berjumlah 60 orang, yang dibagi dua kelompok masing-masing 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *overhead lob* bulutangkis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji beda rata-rata menggunakan *Mann-Whitney U* dengan asumsi kedua varians tidak normal dan tidak homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh *P=Value (Sig 2-tailed)* sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa *P-value* < 0,05 sehingga H_0 ditolak H_1 diterima, artinya pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis.

Kata Kunci : Metode, *Shadow*, Lempar *Shuttlecock*, *Overhead Lob*.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk melakukan suatu perubahan sebagaimana dalam tujuan pendidikan dalam UU Sisdiknas. Pendidikan bukan sjar transfer of knowledge tetapi juuga tranfer of values (J.Julia, 2017; Supriyadi, 2016). Pendidikan jasmani merupakan salahsatu bagian penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak seluas-luasnya. Dengan harapan, peserta didik akan memiliki pengalaman gerak yang sangat banyak serta dapat menyalurkan minat belajar peserta didik terhadap olahraga. Salahsatu upaya untuk mewujudkan harapan tersebut diantaranya melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Materi Pendidikan Jasmani pada Sekolah Dasar (SD), untuk aspek keterampilan olahraga termasuk diantaranya mempraktikkan keterampilan permainan bulutangkis berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di- dalamnya.

Agusniar (2005, hlm.2) dalam jurnal *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Ekstensor Otot Punggung Dengan Kemampuan Smash Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Cemerlang Kota Palu* menyatakan bahwa "olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat. Dari waktu ke waktu perkembangan bulutangkis ini semakin pesat. Hal

ini disebabkan makin tingginya keterampilan teknik bermain dan keterampilan penguasaan diri pada pemainnya.” Sedangkan menurut Argantara (2016, hlm.607) bahwa, Olahraga ini merupakan permainan dengan menggunakan aturan reli poin, dimana dalam satu game terdiri atas 21 poin. Jika kedua pemain mencapai poin 20-20, maka terjadilah *deuce* (yus). Pemenang dapat ditentukan jika telah muncul selisih 2 poin (misalnya 22-20). Bila selisih masih 1 poin (21-20), pemenang belum dapat ditentukan. Angka maksimal tiap *game* adalah 30.

Dengan demikian, jika terjadi poin 29-29, maka pemenangnya adalah pemain yang terlebih dulu mencapai angka 30. Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan dalam pendidikan jasmani secara sistematis, dari gerak dasar atau gerak sederhana sampai gerak yang lebih kompleks, yang biasa sering digunakan untuk melakukan permainan atau olahraga, keterampilan gerak merupakan keterampilan menyelesaikan tugas tertentu dengan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik.

Menurut Sukintaka (2004, hlm: 78) bahwa, “kemampuan motorik/gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.” Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Semua jenis pukulan dapat dilakukan dengan gerakan *forehand* dan *backhand* dengan cara memutar lengan bawah untuk menghasilkan jenis pukulan yang dikehendaki. Sedangkan menurut (Azir,2013) terdapat beberapa hal yang menjadi syarat utama dalam bermain bulutangkis, dimana setiap orang yang memainkannya dituntut untuk memiliki kemampuan-kemampuan tersebut. Di dalam bermain bulutangkis, kemampuan gerak dasar yang harus dimiliki oleh anak, diantaranya yaitu, teknik memegang raket, teknik-teknik pukulan dalam bulutangkis (*servis, lob, drive, netting, smash, drop shot*) dan *footwork*. Sedangkan menurut Hetti (2010, hlm. 26-42) “terdapat beberapa gerak teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya yaitu pegangan raket, *footwork*, sikap dan posisi, *hitting position*, servis, pengembalian servis, *underhand, overhand, Round the head clear/lob/drop/smash, smash, dropshot, netting, return smash, backhand overhead, drive, variasi stroke/teknik permainan.*”

Salah-satu dari gerak teknik dasar tersebut yang hendak diberikan pada siswa dalam penelitian ini ialah kemampuan gerak dasar *overhead lob* bulutangkis. Alasan pemilihan kemampuan gerak dasar ini sebab *overhead lob* merupakan kemampuan pukulan yang seringkali dilakukan pada saat *rally-rally* dan juga menjadi penentu poin dalam permainannya. Menurut Subardjah (2011, hlm. 48) berpendapat bahwa pukulan *overhead lob* yaitu pukulan dari atas kepala yang hasil pukulannya melambung tinggi dan diarahkan kebagian belakang lapangan permainan. Sedangkan menurut Somantri dan Sujana (2009,

hlm.81) bahwa “pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan”.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *lob* adalah pukulan dalam permainan bulutangkis yang tujuannya merupakan menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin dan megarah jauh kebelakang garis lapangan lawan. Dan cara melakukan *lob* atau melambung dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *overhead lob* dan *underhead lob*. Namun, dalam kenyataannya terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kurang efektifnya pembelajaran gerak dasar *overhead lob* yang di lakukan di sekolah dasar, diantaranya yaitu tidak semua siswa mempunyai raket, terbatasnya kok yang tersedia di sekolah, kurangnya kekreativitasan guru dalam metode pembelajaran yang menciptakan suasana pembelajaran yang kurang menyenangkan dan terlebih lagi dalam permainan bulutangkis saat melakukan pukulan *overhead lob* siswa masih kesulitan, khususnya siswa perempuan. Sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada siswa saat melakukan *overhead lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan.

kesalahan posisi lengan dalam pukulan *overhead lob* berpengaruh terhadap kekuatan pukulan *overhead lob* tersebut. Untuk memperbaiki permasalahan yang ditemukan diperlukan adanya kegiatan dalam pembelajaran yang memicu siswa untuk melakukan gerakan dasar *overhead lob* menggunakan metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang diberikan yaitu metode pembelajaran *shadow* dan lempar *shuttlecock*. Menurut Suyono dan Hariyanto (2014, hlm. 19) metode pembelajaran adalah seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Majid (2014, hlm.132) metode digunakan oleh guru untuk mengkreasi lingkungan belajar dan menghususkan aktivitas dimana guru dan siswa terlibat selama proses pembelajaran berlangsung. Biasanya metode digunakan melalui salah satu strategi, tetapi juga tidak tertutup kemungkinan beberapa metode berada dalam strategi yang bervariasi, artinya penetapan metode dapat divariasikan melalui strategi yang berbeda bergantung pada tujuan yang akan dicapai dan konten proses yang akan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran.

Subarjah dalam jurnal *Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis* (2010, hlm.326) Belajar adalah proses yang mengantarkan ke arah perubahan perilaku (kognitif, afektif, psikomotor), relatif menetap sebagai akibat dari proses latihan atau pengalaman dan bukan karena pengaruh kondisi tubuh yang bersifat temporer, seperti yang disebabkan oleh sakit, kelelahan atau obat-obatan. Sedangkan menurut Setiawan dalam jurnal *Survei Minat Kelas VIII MTS Negeri Sausu Terhadap Olahraga Bulutangkis* (2014, hlm. 2) belajar adalah suatu usaha yang dilakukan untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud metode pembelajaran adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai. Dan dalam menggunakan metode terkadang guru harus menyesuaikan dengan kondisi dan suasana kelas. Metode pembelajaran *shadow* dipilih sebagai pembelajaran bulutangkis, mengingat *shadow* atau latihan bayangan yang bisa dipergunakan untuk pembelajaran *overhead lob*. Dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* siswa akan terlatih sekaligus membiasakan dalam memegang raket yang benar. Sebab, dengan pembelajaran *shadow* siswa secara otomatis membiasakan memegang raket dengan benar dan melatih gerak dasar *overhead lob* dengan bantuan aba-aba dari guru.

Menurut Kusuma (2015, hlm.2) bahwa Pembelajaran *shadow* atau pembelajaran bayangan adalah melakukan gerakan seperti sungguhan artinya si pelaku melakukan gerakan seperti dia sedang bermain bulutangkis dia bergerak ke kiri depan, kanan, belakang seperti mengejar bola dan melakukan pukulan baik dengan raket maupun tanpa raket dengan teknik yang di instruksikan oleh guru. Selama melakukan pembelajaran *shadow* siswa harus membayangkan arah bola datang dan membayangkan bola pengembalian kita, untuk itu tahap pemula pembelajaran *shadow*, biasanya siswa bergerak ke berbagai arah dengan instruksi dari guru. Sedangkan menurut Saputra, dkk dalam jurnal *Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) Memindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Ubud* (2014, hlm.2) Pelatihan langkah bayangan (*shadow*) akan membuat otot-otot, tulang dan persendian menjadi terlatih. Otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur.

Bentuk pembelajarannya diawali dengan melatih gerak pergelangan tangan siswa, dimana pada prosesnya raket dipegang masing-masing oleh siswa secara bergantian (disebabkan ketersediaan raket yang terbatas), lalu anak menggerakkan raket dengan posisi tangan yang memegang raket (tangan kanan atau kiri sesuai dengan kebiasaan anak) dilakukan dengan pegangan raket yang kuat dan arahkan raket dengan memutarnya secara perlahan hingga anak mulai merasakan pegal di tangan mereka dan kegiatan ini dilakukan secara terus menerus dalam waktu tertentu yang telah ditentukan oleh guru. Kemudian pembelajaran selanjutnya empat siswa berdiri di tengah lapangan saling berhadapan dan melakukan gerakan dasar pukulan *overhead lob* dengan *shadow* yang diberi aba-aba 1 2 3 oleh guru. Setiap siswa diberikan kesempatan 2 kali melakukan selama 30 detik dengan waktu istirahat 30 detik. Tujuan metode pembelajaran *shadow* ini dalam adalah untuk membangun sikap memukul *overhead lob* atau gerak dasar dalam melakukan *overhead lob* bulutangkis dengan baik. Masalah yang ditemukan dalam pembelajaran *overhead lob* adalah gerak dasar yang belum benar, salah satunya gerakan lengan

yang tidak terbuka maka dengan metode pembelajaran *shadow* , maka secara tidak sadar lengan akan mengayun lepas.

Lempar *shuttlecock* ini pada dasarnya menyerupai gerakan pukulan *overhead lob* dalam bulutangkis. Metode pembelajaran ini dapat meningkatkan kecepatan dan arah ayunan lengan karena siswa dituntut melakukan lemparan yang bersifat menyenangkan dan berulang ulang.

Bertitik tolak dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksnakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Pembelajaran *Shadow* dan Lempar *Shuttlecock* Terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* Bulutangkis”. Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penggunaan metode pembelajaran *shadow* terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* bulutangkis.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penggunaan pembelajaran lempar *shuttlecock* terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* bulutangkis.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran *shadow* dan melempar *shuttlecock* terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa pada permainan bulutangkis.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang dibandingkan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol , dimana subjek penelitian diberikan *treatment* berupa latihan dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* untuk melatih gerak dasar *overhead lob* bulutangkis dan kelas kontrol yang diberikan latihan melempar *shuttlecock*. Dari ciri-ciri tersebut, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *the non-equivalent*. Adapun bentuk desainnya menurut Maulana (2009, hlm.24) adalah sebagai berikut.

A : O₁ X O₂

B : O₁ O₂

Keterangan :

A = Kelas Eksperimen

B = Kelas Kontrol

X = Perlakuan Eksperimen

O₁ = *Pretest* untuk kelompok eksperimen

O₂ = *Posttest* untuk kelompok eksperimen

O_1 = *Pretest* untuk kelompok kontrol

O_2 = *Posttest* untuk kelompok kontrol

Sugiyono (2012, hlm. 68) menyatakan "Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel".

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN I Marikangen yang berjumlah 60 siswa. Kelas IVA 30 orang dan kelas IVB 30 orang. Pengambilan sampel didasarkan pada kesamaan karakter teknik dasar yang terdapat pada permainan bulutangkis terutama dalam gerak dasar *overhead lob* dan dilihat dari nilai raport. Kemudian diberikan *pretest* untuk mengukur kemampuan gerak dasar *overhead lob* dengan menggunakan tes *overhead lob* bulutangkis. Setelah program pembelajaran selesai, maka kedua kelompok diberikan *posttest* yang sama dengan tes awal (*pretest*).

Teknik analisis data untuk uji normalitas sebaran data menggunakan Uji *Lilifors Shapiro Wilk* dengan bantuan komputer program *SPSS 16,0* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk hasil uji beda rata-rata menggunakan *Mann-Whitney U* dengan asumsi kedua varians tidak normal dan tidak homogen dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah lapangan bulutangkis GOR Marikangen, Plumbon. Penelitian dilaksanakan selama dua sampai tiga bulan dengan jumlah pertemuan selama 14 kali yaitu satu kali pertemuan untuk pengambilan tes awal, 12 kali sebagai pemberian perlakuan, dan satu kali untuk pengambilan tes akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian gerak dasar *overhead lob* terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* diambil pada awal kegiatan penelitian yaitu sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan, sedangkan data *posttest* diambil pada akhir kegiatan penelitian yaitu setelah subjek penelitian diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan. Pengujian terhadap normalitas sebaran data penelitian dilakukan pada data beda (gain score) dari data gerak dasar *overhead lob* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menggunakan uji *Lilifors shapiro wilk* dengan bantuan *SPSS 16,0* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengambilan keputusannya, yaitu jika signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, maka subjek berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi yang diperoleh $< 0,05$, maka subjek bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Data Gain

Tests of Normality

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
penelitian 1	.474	30	.000
2	.288	30	.000

Dari hasil uji normalitas sebaran data yang menggunakan uji Lilifors SPSS 16,0, dapat diketahui bahwa *P-value* (Sig.) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *P-value* (Sig.) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kurang dari 0,05 sehingga H_0 ditolak, artinya data *gain* kedua kelompok berdistribusi tidak normal. Kemudian langkah selanjutnya yaitu Uji beda rata dengan menggunakan Uji-U (*Mann Whitney*). Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini, jika nilai *P-value* (sig) < 0,05 maka H_0 ditolak dan jika nilai *P-value* (sig) \geq 0,05 maka H_0 diterima. Perhitungan uji beda rata-rata ini menggunakan program SPSS 16.0 for windows.

Tabel 2

Test Statistics^a

	Penelitian
Mann-Whitney U	411.000
Wilcoxon W	876.000
Z	-.580
Asymp. Sig. (2-tailed)	.0.02

Dapat diketahui bahwa hasil uji beda rata-rata nilai akhir kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan uji-U taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh *P-value* (Sig.2-tailed) sebesar 0,002. Hal tersebut menunjukkan bahwa *P-value* < 0,05 sehingga H_0 ditolak H_1 diterima, artinya pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* lebih signifikan daripada pembelajaran lempar *shuttlecock* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* pada permainan bulutangkis. Dengan demikian, terdapat perbedaan kemampuan akhir gerak dasar *overhead lob* siswa di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Atau dengan kata lain, pembelajaran dengan metode pembelajaran *shadow* lebih baik peningkatannya dibandingkan pembelajaran lempar *shuttlecoc* kuntuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa.

PEMBAHASAN

1. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* di Kelompok Eksperimen.

Setelah diberikan perlakuan berupa pemberian program pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* selama dua belas pertemuan, diperoleh hasil tes akhir dengan rata-rata nilai 68,49. Peningkatan yang cukup baik tampak setelah pemberian *treatment*. Selisih skor rata-rata pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu selisih nilainya 5,04.

Jika dianalisis, hasil tersebut menunjukkan peningkatan kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa pada kelompok eksperimen, sebab program pembelajaran dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh Harsono (2005), yaitu prinsip beban lebih dan prinsip latihan yang dilakukan secara bertahap.

2. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* di Kelompok Kontrol.

Setelah diberikan program pembelajaran dengan metode lempar *shuttlecock*, diperoleh hasil tes akhir dengan rata-rata nilai 65,90. Pada kelompok kontrol terdapat pula peningkatan setelah pemberian program pembelajaran lempar *shuttlecock*. Selisih rata-rata pada saat *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar selisih nilainya 4,55. Berdasarkan hasil penelitian di kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa setelah diberikan program pembelajaran.

3. Perbedaan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar *Overhead Lob* antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Permainan Bulutangkis.

Latihan gerak dasar *overhead lob* dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* cukup efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa yang diberikan dalam bentuk program latihan secara bertahap dan berulang-ulang. Hal ini sesuai dengan pendapat Perdana (2011, hlm. 34), "Latihan adalah proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat". Program pembelajaran diawali dengan pemberian materi tentang gerak dasar *overhead lob*, lalu pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penggunaan metode pembelajaran *shadow* untuk melatih kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa sementara pada kelompok kontrol program pembelajaran diberikan metode lempar *shuttlecock* melalui arahan guru dan latihan saling melempar *shuttlecock* antar sesama siswa.

Kedua perlakuan berupa program pembelajaran pada masing-masing kelompok sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa, namun peningkatan

yang lebih baik terlihat pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa program pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diatas data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Program pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *shadow* memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa dalam permainan bulutangkis.
2. Program pembelajaran menggunakan metode lempar *shuttlecock* memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa dalam permainan bulutangkis.
3. Kemampuan gerak dasar *overhead lob* siswa pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi yaitu pembelajaran yang akan diberikan harus menggunakan tambahan pembelajaran yang inovatif dan kreatif. Implikasinya pada siswa yang baru memulai pembelajaran bulutangkis pada siswa SD, pembelajaran dirancang dengan menggunakan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif.

REKOMENDASI

1. Bagi Siswa

Siswa harus lebih aktif lagi dalam belajar, karena hanya belajar dan terus belajar maka hasil yang akan didapatkan akan sangat baik, dan sesungguhnya jika siswa aktif dalam pembelajaran, maka akan mempengaruhi terhadap aspek kognitif, motorik, dan juga afektif.

2. Bagi Guru

Guru harus selalu kreatif dalam mengemas pembelajaran, sehingga rasa yang ditimbulkan tidak menjadi kebosanan bagi si anak dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, guru juga harus tanggap (*respect*) terhadap keinginan siswa, keluhan, serta kepekaan siswa, agar dalam proses belajar mengajar tidak menjadi hal yang sangat membosankan.

3. Bagi Pihak Sekolah

mengupayakan tersedianya lapangan yang strategis demi terlaksananya proses penyampaian materi tentang bulutangkis. Lapangan yang dimaksud tidak harus berupa gedung olahraga namun setidaknya tersedia lapangan yang cukup mampu menampung siswa untuk melaksanakan olahraga.

REFERENSI

- Agusniar. (2005). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Ekstensor Otot Punggung Dengan Kemampuan Smash Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Cemerlang Kota Palu*. E-JTHPEHR Volume 1 Nomor 3 ISSN:2337-4535.
- Argantara, A. (2016). Kekalahan Pemain Bulutangkis Ganda Putra Indonesia Dari Pemain Ganda Putra Korea. *Jurnal:Kesehatan Olahraga Vol.06 No.2 Edisi Oktober 2016 hal:607-616*
- Azir. (2013). *Teknik dasar bermain bulutangkis/badminton lengkap*. [Online]. Diakses dari: <http://referensi-kue.blogspot.co.id/2013/06/teknik-dasar-bermain-bulu.html>.
- Hetti, RA (2010). *Sejarah Olahraga Bulutangkis*. Bogor : Quadra.
- Kusuma.(2015). Pengaruh Pelatihan Bayangan (*Shadow*) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi. (SKRIPSI). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Majid. (2014). *Metode Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Maulana.(2009). *Memahami Hakikat, Variabel, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. Bandung: Learn2Live 'n Live2Learn.
- Saputra, dkk. (2014). *Pengaruh Pelatihan Langkah Bayangan (Shadow) Memindahkan Bola Bulutangkis Terhadap Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada siswa putra Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Ubud*. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume 2 Tahun 2014).
- Setiawan, R.(2014). *Survei Minat Kelas VIII MTS Negeri Sausu Terhadap Olahraga Bulutangkis*.E-*Journal Tadulako Physical Education, Healt And Recreation*, Volume 2, Nomor 6 Agustus 2014.
- Somantri , Sujana. (2009). *Permainan Net*. Modul Pembelajaran UPI Kampus Sumedang.
- Subarjah, H (2011). *Permainan Bulutangkis*.Bandung: CV.Bintang Wali Artika.
- Subarjah, H.(2010). *Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis*. *Journal: Cakrawala Pendidikan*, November 2010, Th. XXIX, No. 3, hlm. 326.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Suyono & Haryanto.(2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- J.Julia, T. S. (2017). The Implementation of Character Education at Senior High School. In *Global Conference on Teaching, Assessment, and Learning in Education (GC-TALE 2017)* (pp. 1–6). Bali.
- Supriyadi, T. (2016). Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi Sebagai Solusi Membangun Manusia Yang Siap Menghadapi Era Masyarakat Ekonomi Asean (Mea). In *Revitalizing Human Resource Development And Observing The Position Of Languange Culture And Tourism In Asean Economic Society Era* (pp. 146–159). Sumedang: STBA Sebelas April.