

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN DAN
PERORANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN LOB**

(Jurnal Skripsi)

Oleh

RINI PUSPITA SARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF DOUBLES AND SINGLES MODEL TOWARDS LOB SHOT OUTPUT

By

RINI PUSPITA SARI

This study is aimed to find out the influence of doubles and singles model towards lob shot output on students of badminton extracurricular in SMA N 5 Bandar Lampung. The researcher applied comparative experiment as the approach in this study. There were 28 students of badminton extracurricular participated in this research; and because the number was less than 100 for population, so the 28 participants were supposed to be the sample. The participants were then divided into two groups; doubles model and singles model by using Ordinal Pairing. Clear Test was applied for the instrument with validity level 0.92 and reliability level 0.95. The data analysis was calculated with t-test.

The result were concluded as follow: First, there was an influence of doubles model toward students' lob shot output; second, there was an influence of singles model towards students' lob shot output; third, there was a more significant influence of doubles model than singles model towards students' lob shot.

The researcher concluded that both models gave influence on students' lob shot output, but the doubles one gave a more significant influence to improve students' lab shot output.

Keywords: influence, model, doubles, singles, lob.

ABSTRAK

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN DAN PERORANGAN TERHADAP HASIL PUKULAN LOB

Oleh

RINI PUSPITA SARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Dengan populasi sebanyak 28 siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, karena populasi kurang dari 100 maka populasi merupakan jumlah sampel penelitian. Jumlah sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu Model Pembelajaran Berpasangan dan Model Pembelajaran Perorangan, pembagian kelompok berdasarkan *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan adalah *Clear Test* dengan validitas 0,92 dan tingkat reliabilitas 0,95. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan terhadap hasil pukulan lob. *Kedua*, ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan. *Ketiga*, model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan lob.

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa kedua model pembelajaran ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan, namun model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob.

Kata Kunci: Pengaruh, Model, Berpasangan, Perorangan, Lob.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan fase dari program pendidikan keseluruhan melalui pengalaman gerak memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu psiko-motor, kognitif, dan afektif. Adapun materi pokok pendidikan jasmani itu sendiri diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu: (1) Teknik/ keterampilan dasar permainan dan olahraga, (2) Aktifitas pengembangan, (3) Uji diri/ senam, (4) Aktifitas ritmik, (5) Aquatik (aktifitas air), (6) Pendidikan luar kelas (out door).

Materi Pendidikan Jasmani pada Sekolah Menengah Atas (SMA), untuk aspek keterampilan olahraga termasuk diantaranya mempraktikkan keterampilan permainan bulutangkis berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung, kemampuan siswa dalam melakukan pukulan lob masih rendah. Dalam hal ini dapat dilihat dari masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan lob. Kenyataan ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang tidak dapat memukul dengan benar ketika sedang melakukan pukulan lob sehingga bola yang dipukul tidak dapat melewati net. Selain itu masih banyak siswa pada saat melakukan lob hanya sampai ditengah lapangan sehingga memudahkan lawan untuk balik menyerang, dan tidak sedikit pukulan lob melebar jauh diluar garis lapangan.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Model Pembelajaran Berpasangan dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMA Negeri 5 Bandar Lampung".

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan penguasaan gerak dasar lob siswa masih rendah.
2. Model pembelajaran yang digunakan dalam latihan masih kurang tepat.
3. Belum digunakannya model pembelajaran berpasangan dan perorangan dalam proses pembelajaran.

Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini terbatas pada pengaruh model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah model pembelajaran berpasangan berpengaruh terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung?
2. Apakah model pembelajaran perorangan berpengaruh terhadap hasil pukulan

lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung?

3. Manakah yang lebih berpengaruh antara model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap meningkatkan keterampilan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung?

Tujuan

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui yang lebih berpengaruh antara model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki guna sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti
2. Bagi Siswa ekstrakurikuler
3. Bagi Pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani
4. Bagi Program Studi Penjaskes

TINJAUAN PUSTAKA

Hakekat Belajar dan Pembelajaran

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

Sedangkan menurut Gagne dalam Dimiyati dan Mudjiono (2009:10) belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas (kemampuan). Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari (i) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (ii) proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi. Perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berpikir yang bersifat menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

Model Pembelajaran

Joyce dan Weil dalam Rusman (2011: 132) menjelaskan bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merencanakan bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain.

Menurut Burden dan Byrd dalam Julian-tine dkk (2011:8) model pembelajaran merupakan kerangka-kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sis

tematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

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

Model Pembelajaran Berpasangan

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

Model Pembelajaran Perorangan

Pembelajaran secara perorangan tampak pada perilaku atau kegiatan guru dalam mengajar yang menitikberatkan pada pemberian bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing siswa secara individual. Guru dapat melakukan variasi, bimbingan, dan menggunakan media pembelajaran dalam rangka memberikan kebutuhan individual.

Syaiful Sagala (2012:185) mengungkapkan pada model pembelajaran secara individual, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi siswa sesuai mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan.

Posisi guru dalam pembelajaran individual membantu siswa dalam membelajarkan siswa, membantu merencanakan kegiatan belajar siswa sesuai dengan kemampuan dan daya dukung yang dimiliki siswa.

Hakekat Belajar Gerak

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

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

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

Tahap Pembelajaran Gerak

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

Rusli Lutan (1988:305) mengemukakan bahwa belajar keterampilan gerak melalui beberapa tahap yakni: (1) Tahap Kognitif, (2) Tahap Asosiatif, (3) Tahap Otomatis.

Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler, kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa.

Permainan Bulutangkis

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

Menurut Tony Grice (1999:1) Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugarannya yang tinggi. Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Pukulan Lob (*Overhead Lob*)

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

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

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

Teori Latihan

Menurut Harsono (1988:101) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya. Menurut Russel R. Pate dkk (1993:317) latihan atau training adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga.

Suatu latihan dapat efisien dan efektif bila pola-pola atau bentuk-bentuk latihannya disusun dengan baik, sesuai dengan tingkat kebutuhan atau kelemahan dari masing-masing siswa, sehingga siswa akan merasakan bahwa latihan yang baru dilaksanakan benar-benar bermanfaat untuk dirinya.

Kerangka Pikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis.

Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan di pelajari, selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar keterampilan gerak merupakan proses yang berbentuk kegiatan mengamati, menirukan, berulang-ulang menerapkan pola gerak-gerak tertentu pada situasi yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan-kegiatan menciptakan pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

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

Hipotesis

Menurut Arikunto (2010:110) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho₁ : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha₁ : Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ho₂: Tidak ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha₂: Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ho₃: Model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Ha₃: Model pembelajaran berpasangan tidak memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap peningkatan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

METODELOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen komparatif atau eksperimen semu, karena didalam kedua perlakuan ini tidak ada kontrol.

Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X), yaitu: model pembelajaran berpasangan (X1), model pembelajaran perorangan (X2) dan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah hasil pukulan lob dalam pembelajaran bulutangkis (Y).

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang berjumlah 28 siswa yang terdiri dari 7 siswa putri dan 21 siswa putra.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah seluruh objek yang akan menjadi bahan penelitian. Arikunto (2010:174) menjelaskan untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Sampel dalam penelitian ini yaitu 28 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan ordinal pairing.

Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara pre test dan post test. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari pendapat Fench Stalter Badminton Test dalam Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:235), yaitu

Clear Test. Tujuan dari tes ini yaitu untuk mengetahui kekuatan pukulan lob.

Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir dengan model pembelajaran berpasangan dan perorangan terhadap hasil pukulan lob menggunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Normalitas
2. Uji Homogenitas
3. Uji t-tes
4. Uji Pengaruh

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung dengan memberikan dua jenis perlakuan yang berbeda yaitu model pembelajaran berpasangan dan model pembelajaran, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian.

Keterangan	Model pembelajaran berpasangan		Model pembelajaran perorangan	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah (Σ)	406	1165	408	1061
Rata-rata (μ)	29,00	83,21	29,14	75,79
Standar deviasi (σ)	5,74	5,44	6,38	7,75
Varians (σ^2)	33,00	29,60	40,69	60,03

Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas ialah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas.

Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal kelompok model pembelajaran berpasangan	0,1410	0,285	Normal
Tes awal kelompok model pembelajaran perorangan	0,1289	0,258	Normal
Tes akhir kelompok model pembelajaran berpasangan	0,1369	0,271	Normal
Tes akhir kelompok model pembelajaran perorangan	0,1582	0,285	Normal

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas ialah sebagai berikut:

Data	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal kelompok model pembelajaran berpasangan dan perorangan	1,23	2,58	Homogen
Tes akhir kelompok model pembelajaran berpasangan dan perorangan	2,03	2,58	Homogen

Tabel 5. Uji Homogenitas.

c. Uji t Perbedaan

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan hasil pukulan lob antara kelompok model pembelajaran berpasangan dan kelompok model pembelajaran perorangan.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji t Perbedaan.

Data	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
Tes awal kelompok model pembelajaran berpasangan dan perorangan	-0,061	2,056	tidak ada perbedaan
Tes akhir kelompok model pembelajaran berpasangan dan perorangan	2,933	2,056	ada perbedaan

d. Uji t Pengaruh

Berikut hasil analisis pengaruh disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Pengaruh.

Data	Berpasangan	Perorangan
Selisih rata-rata (\bar{B})	759	653
Nilai rata-rata	54,21	46,64
Nilai standar deviasi	3,36	5,94
Nilai varians	11,31	35,23
t _{hitung}	60,315	29,403
t _{tabel}	2,160	2,160
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 5 Bandar Lampung, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, meranking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan ordinal pairing. Setelah itu kelompok A mendapat perlakuan berupa model pembelajaran berpasangan dan kelompok B mendapat perlakuan berupa model pembelajaran perorangan.

Perlakuan yang peneliti berikan dalam penelitian ini terdiri dari komponen-komponen latihan yang sistematis, terdiri dari pemanasan, latihan inti yang berisikan serangkaian perlakuan melatih pukulan lob dengan model pembelajaran yang berbeda, yaitu kelompok A diberi model pembelajaran dengan berpasangan sedangkan kelompok B berlatih pukulan lob secara perorangan, serta terakhir yang harus dilakukan adalah pendinginan.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pukulan lob siswa. Kedua kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang berarti. Namun berdasarkan hasil selisih rata-rata kedua kelompok diketahui bahwa model pembelajaran berpasangan menunjukkan nilai uji t yang lebih tinggi dari pada model pembelajaran perorangan, artinya kedua jenis model pembelajaran ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan lob tetapi hasil latihan dari model pembelajaran berpasangan lebih berpengaruh dibandingkan hasil latihan model pembelajaran perorangan.

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa kedua model pembelajaran ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pukulan lob, namun model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran berpasangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran perorangan terhadap hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan hasil pukulan lob antara kelompok model pembelajaran berpasangan dan kelompok model pembelajaran perorangan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.
4. Model pembelajaran berpasangan memiliki pengaruh yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil pukulan lob pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

Saran

1. Peneliti dapat melatih kemampuan dalam merencanakan dan melaksanakan model pembelajaran yang tepat guna meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis, khususnya pukulan lob.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bulutangkis untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran pukulan lob bulutangkis bagi siswa yang dijadikan objek penelitian.
3. Bagi pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani menjadi bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran pukulan lob dalam permainan bulutangkis.

4. Bagi Program Studi Penjaskes menjadi alah satu acuan dalam bahan pengkajian untuk diaplikasikan dalam praktik pembelajaran maupun kepelatihan olahraga prestasi, khususnya bulutangkis baik disekolah maupun Universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. CV Seti-Aji.Sarakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Grice, Tonny. 1999. *Bulutangkis Petinjuk Praktik dan Untuk Pemula Lanjutan*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Juliantine, Tite dkk. 2011. *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FPOK UPI. Bandung.
- Kagen, Spencer. 1993. <http://www.sriudin.com/2012/01/model-pembelajaran-pair-check.html>. Diposting tanggal 12 Januari 2013.
- Lampung, Universitas. 2011. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan dan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Dirjendikti. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Dirjen OR Depdiknas. Jakarta.
- Nurhasan, dan Hasanudin Cholil. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Keperawatan FPOK UPI. Bandung.
- Pate, Russel R dkk. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Keperawatan*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Sagala, Syaiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta. Bandung.
- Subarjah, Herman. 2001. *Konsep dan Metode Pembelajaran Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas. Jakarta.
- Syarifudin. 1997. *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Jakarta.
- Tarigan, Herman. 2010. *Materi Pokok belajar Motorik*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.