

PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PUKULAN *FOREHAND OVERHEAD STROKE* MENGGUNAKAN METODE LATIHAN BERULANG (*DRILLING*) UMPAN LEMPAR

Setyo Budiwanto¹, Kurniati Rahayuni², Sulistyorini³

Universitas Negeri Malang
setyobudiwanto@yahoo.com

Abstrak

Salah satu tujuan pembelajaran Bulutangkis di Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yaitu mahasiswa mampu melakukan keterampilan teknik dasar pukulan *shuttle cock* di kanan atas kepala atau *forehand overhead stroke*. Untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut memerlukan kegiatan pembelajaran dengan metode yang sesuai. Hambatan penguasaan gerak yang ditemui yaitu: (1) Pembelajaran tidak diawali penjelasan dan peragaan gerakan teknik secara lengkap hingga muncul kekeliruan persepsi, dan (2) pendekatan praktek secara berpasangan ternyata kurang efektif bagi pebulutangkis pemula karena tidak semua siswa dapat mengembalikan umpan. Salah satu metode pembelajaran untuk mengatasi permasalahan adalah metode pembelajaran latihan berulang atau metode *drilling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas metode tersebut terhadap penguasaan teknik keterampilan *forehand overhead stroke*. Setelah dilakukan dalam 2 siklus menggunakan metode *drilling*, hasil analisis menunjukkan peningkatan keterampilan *shuttle cock forehand overhead stroke* sebesar rata-rata 53.95% setelah siklus pertama dan 73.85% setelah siklus kedua, dengan presentase rata-rata peningkatan keterampilan sebanyak 19.90%.

Kata kunci: peningkatan, pukulan *forehand overhand overhead stroke*, metode *drilling*, umpan lempar

Permainan Bulutangkis merupakan salah satu matakuliah praktek pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (PKO FIK UM). Tujuan pembelajaran matakuliah bulutangkis adalah mahasiswa menguasai keterampilan teknik dasar pukulan, salah satunya adalah pukulan *shuttle cock* di sebelah kanan atas kepala (*forehand overhead stroke*). Teknik dasar *forehand overhead stroke* adalah teknik pukulan bulutangkis yang dilakukan terhadap kok yang melambung di sebelah kanan atas kepala (bagi yang tidak kidal). Kunci-kunci gerakan pukulan *forehand overhead stroke* yaitu dengan urutan gerakan sebagai berikut: (1) Sikap persiapan: (a) Berdiri dengan posisi kaki kanan berada lebih di belakang

¹ Setyo Budiwanto; Dosen FIK, Universitas Negeri Malang

² Kurniati Rahayuni; Dosen FIK, Universitas Negeri Malang

³ Sulistyorini; Dosen FIK, Universitas Negeri Malang

kaki kiri (bagi yang tidak kidal), berjarak kira-kira 40 cm, tungkai kaki ditekuk sedikit pada sendi lutut sehingga lutut terarah ke samping kanan belakang, (b) Sikap badan condong ke belakang, berat badan ditumpu oleh kaki kanan, dada menghadap agak serong ke kanan depan, bahu kiri agak terarah serong ke net, (c) Tangan kanan membawa raket di atas bahu kanan, siku kanan terarah ke kanan belakang, siap untuk diayun untuk memukul kok, tangan kiri secara santai diangkat ke atas seolah-olah menunjukkan ke arah kok yang akan dipukul, (d) Pandangan dan perhatian selalu tertuju pada kok yang akan dipukul; (2) Gerakan memukul: (a) Setelah kok berada di depan atas kepala sejauh jangkauan lengan dan raket, gerakan memukul segera dilakukan, (b) Gerakan memukul dimulai dengan ayunan raket ke depan atas, kok dipukul setinggi mungkin dari jangkauan raket, (c) Bersamaan dengan itu, berat badan dipindahkan ke tumpuan kaki kiri disertai dengan memutar bahu kanan, sehingga dada menghadap ke depan (net), kaki kanan diluruskan secara supel sehingga mendorong badan ke atas, (d) Saat perkenaan kok dengan permukaan raket (*impact*), lengan pemukul harus dalam keadaan lurus ke atas, pukulan disertai dengan gerakan lecutan pada pergelangan tangan, permukaan daun raket menghadap ke depan secara penuh, (e) Lakukan gerakan memukul dari sikap awal sampai dengan perkenaan raket dengan kok secara koordinatif, dinamis, berurutan dan tidak terputus mulai dari gerak kaki, tungkai, badan, bahu, lengan dan gerakan pergelangan tangan; (3) Gerakan lanjutan: (a) Setelah raket memukul kok, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (*follow trough*) yaitu ayunan raket dilanjutkan ke arah depan kiri bawah, (b) Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan itu kaki kanan melangkah ke depan, berat badan di pindahkan ke depan.

Untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran, diperlukan kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien. Agar berjalan efektif dan efisien, pengajar harus memperhatikan memahami taksonomi tujuan atau hasil belajar dan kaidah teori-teori pembelajaran gerak, agar pengajar dapat menentukan dengan lebih jelas dan tegas tentang tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Gagne dan Briggs menyatakan (1978) bahwa ranah tujuan pembelajaran dikelompokkan menjadi tiga yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan Annarino (1983) mengelompokkan tujuan pembelajaran menjadi empat ranah yaitu kognitif, afektif/sosial, motorik dan fisik. Dalam pembelajaran keterampilan bulutangkis, taksonomi tujuan pembelajaran yang

tepat adalah taksonomi psikomotor, atau pembelajaran gerak. Wuest dan Bucher (1995) menjelaskan bahwa belajar gerak adalah belajar untuk memperoleh keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan. Kent (1994) mendefinisikan bahwa belajar gerak adalah memperoleh keterampilan atau keterampilan gerak sebagai hasil latihan. Didefinisikan juga belajar gerak adalah belajar untuk memperoleh keterampilan. Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang berkaitan dengan kegiatan otot. Harrow (1969) membahas dan menyusun tujuan psikomotor secara hierarkis dalam lima tingkatan. (1) Tujuan pembelajaran tingkat meniru (*imitation*) dimana siswa dapat meniru suatu perilaku yang dilihatnya, yang bersifat sederhana, dan belum otomatis. (2) Tujuan pembelajaran tingkat manipulasi (*manipulation*) diharapkan siswa dapat melakukan suatu perilaku yang diminta sesuai dengan instruksi verbal atau tulisan tanpa bantuan visual. Biasanya dalam hal ini perilaku yang dilakukan belum luwes kurang koordinasi neuromuskular yang baik. (3) Tujuan pembelajaran tingkat ketepatan gerakan (*precision*), diharapkan siswa mampu melakukan suatu perilaku tanpa menggunakan contoh visual maupun tertulis, dan melakukan dengan lancar, tepat, seimbang, dan akurat. (4) Tujuan pembelajaran tingkat artikulasi (*articulation*), diharapkan siswa mampu menampilkan serangkaian gerakan dengan akurat, urutan yang benar, dan kecepatan yang tepat. (5) tujuan pembelajaran tingkat naturalisasi (*naturalization*), diharapkan siswa mampu melakukan gerakan tertentu secara spontan atau otomatis, konsisten, dan tanpa berfikir lagi.

Suharno (1985) mengemukakan tentang langkah-langkah yang harus dilakukan dalam latihan gerakan keterampilan teknik olahraga adalah sebagai berikut. (1) Memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. (2) Latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. (3) Latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang mudah dan sederhana. (4) Meningkatkan tempo dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. (5) Mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. (6) Latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. (7) Meningkatkan efektifitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. (8) Mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. (9) Penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan

Namun, pada kenyataannya, pada pembelajaran pukulan *shuttle cock forehand overhead stroke* masih terdapat beberapa kendala yang menghambat penguasaan gerak. Dari hasil observasi di lapangan, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan dalam pembelajaran keterampilan dasar pukulan *shuttle cock* di sebelah kanan atas kepala (*forehand overhead stroke*) yang dilakukan selama ini. Permasalahan-permasalahan tersebut yaitu sebagai berikut: (1) Pembelajaran tidak diawali dengan memberikan penjelasan dan peragaan (demonstrasi) gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan oleh pelatih. Sehingga pebulutangkis tidak memiliki apersepsi yang benar terhadap materi gerakan atau teknik keterampilan *forehand overhead stroke* yang akan dipelajari. (2) Pebulutangkis langsung saling berhadapan dan saling melakukan latihan pukulan *shuttle cock* di sebelah kanan atas kepala; atau menggunakan pendekatan *drilling* pukulan dengan umpan yang dipukul oleh penyaji. Pendekatan tersebut ternyata kurang efektif bagi pebulutangkis pemula, sebab pebulutangkis tidak selalu dapat melakukan pukulan terhadap semua umpan yang diberikan kepadanya. Keadaan tersebut menyebabkan frekuensi latihan memukul yang dilakukan pebulutangkis cenderung lebih sedikit. Tercermin pula bahwa pembelajaran tersebut tidak diawali dari latihan keterampilan yang paling mudah (gerakan yang sederhana) meningkat ke keterampilan yang lebih sulit (gerakan yang kompleks). Pebulutangkis langsung melakukan gerakan keseluruhan yang relatif sulit. Selain itu, pembelajaran tersebut tidak memperhatikan kunci-kunci gerakan.

Mempertimbangkan langkah-langkah pembelajaran psikomotor, pembelajaran teknik bulu tangkis dan permasalahan yang ditemui di lapangan, maka perlu adanya pemilihan dan penggunaan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran latihan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan dalam mempelajari teknik keterampilan *forehand overhead stroke* adalah dengan metode pembelajaran latihan bagian berulang atau metode *drilling*. Namun, pengembangan pola pendekatan latihan berulang ini harus dilakukan sesuai kaidah penelitian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana efektifitas metode tersebut terhadap penguasaan teknik keterampilan *forehand overhead stroke*.

Menurut Sagala (2009) metode *drill* adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan,

kesempatan dan keterampilan. Menurut Abdul Rahman Shaleh (2006), ciri khas dari metode drill adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan. Sedangkan Roestiyah (1985), Sudjana (1995) dan Sugiyanto (1996) menyatakan bahwa dalam metode drill siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu dalam pendekatan tradisional perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Dengan demikian, ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama agar terbentuk pengetahuan-siap atau ketrampilan-siap yang setiap saat dapat dipergunakan oleh yang bersangkutan.

Agar penggunaan metode *drill* dapat efektif, maka harus memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) Sebelum pembelajaran dimulai hendaknya diawali terlebih dahulu dengan pemberian pengertian dasar, (2) Metode ini dipakai hanya untuk bahan pembelajaran kecekatan-kecekatan yang bersifat rutin dan otomatis, (3) Diusahakan hendaknya masa latihan dilakukan secara singkat, hal ini dimungkinkan agar tidak membosankan siswa, (4) Maksud diadakannya latihan ulang harus memiliki tujuan yang lebih luas, (5) Latihan diatur sedemikian rupa sehingga bersifat menarik dan dapat menimbulkan motivasi belajar anak, (6) Latihan harus menarik dan menyenangkan, (7) Agar hasil latihan memuaskan, minat instrinsik diperlukan, (8) Tiap-tiap langkah kemajuan yang dicapai harus jelas, (9) Hasil latihan terbaik yang sedikit menggunakan emosi, (10) Latihan-latihan hanyalah untuk ketrampilan tindakan yang bersifat otomatis, (11) Latihan diberikan dengan memperhitungkan kemampuan/ daya tahan murid, baik segi jiwa maupun jasmani, (12) Adanya penerarahan dan koreksi dari guru yang melatih sehingga murid tidak perlu mengulang suatu respons yang salah, (13) Latihan diberikan secara sistematis, (14) Latihan lebih baik diberikan kepada perorangan karena memudahkan penerarahan dan koreksi, (15) Latihan-latihan harus diberikan terpisah menurut bidang ilmunya.

Metode drill memiliki kelebihan-kelebihan, antara lain: dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan dan ketrampilan yang diharapkan, menanamkan

kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin; dan bahan pelajaran yang diberikan akan lebih kokoh tertanam dalam daya ingat murid, karena seluruh pikiran, perasaan, kemauan dikonsentrasikan pada pelajaran yang dilatihkan. Adanya pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera serta langsung dari guru, memungkinkan murid untuk melakukan perbaikan kesalahan saat itu juga. Hal ini dapat menghemat waktu belajar disamping itu juga murid langsung mengetahui prestasinya. Sedangkan kekurangan metode drill adalah dapat menghambat perkembangan daya inisiatif dan kreativitas murid, kurang relevan dengan lingkungan, kebiasaan yang terbentuk dapat terlalu otomatis dan kaku. Selain itu, pengawasan yang ketat dan serius mudah sekali menimbulkan kebosanan, menurunkan gairah, dan dapat menimbulkan keadaan psikis berupa mogok belajar/latihan. Latihan yang terlampau berat dapat menimbulkan perasaan benci dalam diri murid, baik terhadap pelajaran maupun terhadap guru. Untuk mengatasinya, Sugiyanto (1996) menyarankan agar pengajar tidak memperlakukan kebenaran gerak secara kaku dan mengharapkan kesempurnaan dalam waktu cepat, apabila terdapat kekeliruan segera lakukan evaluasi dan koreksi, dan berikanlah penjelasan-penjelasan. Hal ini perlu dilakukan agar murid dapat mengevaluasi kemajuan dari latihannya. Istilah-istilah baik berupa kata-kata maupun kalimat-kalimat yang digunakan dalam latihan hendaknya dimengerti oleh murid.

Metode latihan berulang (*drilling*) umpan lempar adalah cara latihan pukulan bulutangkis dengan memberi umpan (melemparkan) kok di atas depan kepala pebulutangkis oleh pelatih untuk dipukul ke arah lapangan seberang secara berulang-ulang. Pengumpan dan pemukul saling berhadapan dengan jarak tiga meter.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas. Rancangan ini terdiri dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus yang saling berhubungan. Baik siklus I maupun II, siklus terdiri dari tahap-tahapan: (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Pengamatan (Observasi), dan (4) Refleksi (Kemmis and Taggart, 1988). Tahap perencanaan meliputi: mempersiapkan perangkat penelitian antara lain bahan ajar permainan bulutangkis, silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) keterampilan bulutangkis, lembar observasi aktivitas belajar mahasiswa, dan instrumen tes keterampilan bulutangkis; tahap Pelaksanaan meliputi: melaksanakan pembelajaran

menggunakan RPP keterampilan bulutangkis dan metode drilling. Tahap pengamatan yaitu melaksanakan pengamatan menggunakan lembar observasi dan tes keterampilan bulutangkis. Tahap terakhir adalah Tahap Analisis dan Refleksi: berdasarkan hasil refleksi terhadap pembelajaran pada siklus I maka ada dua kemungkinan keputusan. Jika hasil pembelajaran pada siklus I telah mencapai tujuan yang ditetapkan maka penelitian selesai. Jika hasil pembelajaran pada siklus I belum mencapai tujuan yang ditetapkan maka diputuskan perlu dilaksanakan siklus II. Untuk siklus II, prosedur dan langkah-langkah yang dilakukan tidak jauh berbeda dengan siklus I

Subyek penelitian adalah mahasiswa PKO FIK UM berjumlah 40 orang. Observer yang membantu kegiatan penelitian ini terdiri dari dua orang dosen dengan keahlian bulu tangkis dan kepelatihan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif prosentase.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: 1) Instrumen pengamatan dan penilaian menggunakan rubrik pengamatan dan penilaian keterampilan teknik dasar pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis. Instrumen ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kinerja proses melakukan gerakan teknik dasar pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis; 2) Tes keterampilan pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis yang dikembangkan oleh French. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar pukulan lob bulutangkis mahasiswa. (Kirkendal, Gruber, dan Johnson: 1950).

Pembuatan rencana tindakan berdasarkan refleksi yang ditulis pada proposal dilaksanakan pada Februari – Maret 2015. Pelaksanaan tindakan pembelajaran, dilakukan mulai pada September sampai dengan November 2015, dengan siklus setiap minggu pada tiap hari Selasa masing-masing 2 x 50 menit. Penelitian dilaksanakan di Jurusan PKO FIK UM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada setiap akhir siklus pembelajaran dilakukan tes keterampilan pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)* menggunakan tes keterampilan pukulan *forehand overhead lob* bulutangkis yang dikembangkan oleh French (Kirkendal, Gruber, dan Johnson: 1950). Kedua data tersebut kemudian diubah dalam bentuk presentase

maksimal 100%. Analisis menggunakan presentase ini digunakan agar peningkatan setiap mahasiswa sejumlah 40 orang termonitor secara detail.

Dari hasil siklus pertama, menunjukkan tingkat penguasaan yang masih rendah dan jauh dari tingkat penguasaan maksimal 100% yang diharapkan. Maka perlu dilanjutkan ke siklus kedua. Pada siklus 1, peningkatan yang terjadi antara 40% - 82%, dengan rata-rata presentae peningkatan 53.95%. Dari hasil pengamatan pertama, maka diputuskan perlu dilanjutkan ke siklus II. Sedangkan pada siklus 2, peningkatan yang terjadi adalah antara 58% - 92% dengan rata-rata presentae peningkatan 73.85%. Hasil tes dan peningkatan keterampilan serta presentasinya terdapat pada tabel 1.

Tabel 1.

Hasil tes dan tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand overhead stroke (lob)* pada siklus pertama dan kedua

Statistik data	Tingkat penguasaan keterampilan siklus I		Tingkat penguasaan keterampilan siklus II	
	Hasil tes	Presentase tingkat penguasaan	Hasil tes	Presentase tingkat penguasaan
Rata-rata hitung	26.29	53.95%	36.93	73.85%
Median	27	54.00%	37	74.00%
Frekuensi di atas rata-rata	22 (55%)		24 (60%)	
Frekuensi di bawah rata-rata	18 (45%)		16 (40%)	
Skor terendah	20	40.00%	29	58.00%
Skor tertinggi	41	82.00%	46	92.00%

Analisis data selanjutnya adalah membandingkan data presentase tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar *forehand Overhead Stroke (Lob)* antara siklus pertama dengan kedua. Analisis presentase ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan presentase tingkat penguasaan secara detail pada setiap peserta, sehingga dimungkinkan setiap siswa dapat termonitor berapa persen peningkatan keterampilan yang terjadi melalui metode *drilling*. Tabel 1 menunjukkan secara garis besar peningkatan tingkat penguasaan keterampilan antara siklus pertama dan kedua.

Tabel 2.
Peningkatan tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand overhead stroke (lob)*

Statistik data	Tingkat penguasaan keterampilan siklus I	Tingkat penguasaan keterampilan siklus II	Presentase penguasaan keterampilan siklus I
Rata-rata hitung	53.95%	73.85%	19.90%
Median	54.00%	74.00%	20.00%
Frekuensi di atas rata-rata	55.00%	60.00%	5.00%
Frekuensi di bawah rata-rata	45.00%	40.00%	5.00%
Skor terendah	40.00%	58.00%	18.00%
Skor tertinggi	82.00%	92.00%	10.00%

Secara keseluruhan, analisis dan presentase peningkatan keterampilan setelah melalui dua siklus penelitian diperoleh rata-rata hitung adalah 19.90%, dengan median 20%, dengan presentase peningkatan terendah sebanyak 18.00% dan tertinggi sebanyak 10%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan kegiatan pembelajaran pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)* menggunakan metode *drilling*, baik di siklus pertama dan kedua terjadi peningkatan penguasaan keterampilan yang cukup berarti.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Aswin (2013) mengenai pengaruh metode *drilling* terhadap pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)* di klub bulutangkis Banaraga Malang. Hasil penelitian eksperimen ini menyatakan bahwa hipotesis nihil ditolak, yang artinya pendekatan *drilling* memberikan perbedaan terhadap keterampilan pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)*. Ternyata, dalam penelitian tindakan kelas pembelajaran bulu tangkis di PKO FIK UM, hasil temuan juga sejalan dengan temuan Aswin (2013) tersebut, bahwa terdapat peningkatan keterampilan yang berarti pada pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)* melalui metode *drilling*. Dengan demikian, metode *drilling* disarankan untuk dapat dilakukan dalam setting pembelajaran gerak keterampilan bulu tangkis di dalam kelas di perguruan tinggi.

Keterampilan teknik merupakan dasar yang sangat penting dan menentukan dalam pencapaian kemampuan bermain yang tinggi dalam permainan bulutangkis. Tanpa keterampilan teknik yang baik dan sempurna maka kualitas permainan tidak akan berkembang dengan baik pula. Keterampilan teknik bermain setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi dan peraturan-peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutan kualitasnya. Perkembangan teknik tersebut

mempunyai tujuan ke arah pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik harus mendapat prioritas utama dalam susunan program latihan (Budiwanto: 1989).

Pentingnya penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran keterampilan bulutangkis adalah sebagai berikut: (1) Dalam pembelajaran keterampilan bulutangkis sering terjadi masalah. Sebagai konsekuensi profesional, dosen harus memecahkan suatu masalah di kelas secara ilmiah melalui kegiatan penelitian. Penelitian tersebut ditandai oleh suatu pencarian sistematis (*systematic inquiry*) yang memiliki ciri, prinsip, pedoman, dan prosedur yang harus memenuhi kriteria tertentu. Ketika dosen memecahkan masalah yang ada di kelasnya maka dia harus menggunakan rancangan tindakan yang rasional tentang mengapa tindakan itu dipilih dan menerapkan tindakan secara prosedural dan terkontrol. Dosen yang mengetahui terjadi masalah pembelajaran di kelas, tidak sekedar menjelaskan persoalan saja tetapi berusaha melakukan tindakan konkret atas persoalan dan fenomena yang ia jelaskan. (2) Dosen melakukan PTK, berarti melakukan refleksi dan kritis terhadap apa yang dikerjakannya dan apa yang dilakukan oleh mahasiswa. Untuk memperoleh pembelajaran yang berkualitas, dosen tidak cukup dengan membuat RPP, melaksanakan di kelas, dan melakukan tes hasil belajar. Perlu adanya perenungan setelah kegiatan dilaksanakan dengan menganalisis apa yang telah terjadi dan bagaimana upaya meningkatkan menjadi lebih baik. Dosen yang profesional senantiasa berupaya melaksanakan pembelajaran lebih baik dibanding sebelumnya. (3) Dalam memecahkan masalah pembelajaran di kelas, dosen akan selalu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilannya. PTK dapat mendorong menjadi lebih kreatif dan inovatif dengan cara mengimplementasikan dan mengadaptasi berbagai teori, teknik pembelajaran, dan bahan ajar yang mutakhir.

PTK dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang menjadi tanggungjawab dosen di kelas. Pembelajaran yang berkualitas dapat diketahui antara lain dari intensitas keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran (*engage learning*) yang tinggi, tingkat pemahaman siswa yang baik, dan hasil belajar maksimal sesuai dengan standar yang ditetapkan. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa PTK sangat diperlukan oleh guru untuk selalu memperbaiki kualitas pelaksanaan pembelajaran yang menjadi tanggungjawab dosen. Dengan upaya itu, pembelajaran yang berkualitas akan

dapat meningkatkan keterampilan, pemahaman, proses, dan perolehan hasil belajar siswa. Sehingga kompetensi setelah pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

SIMPULAN

Penerapan metode *drilling* dalam penelitian ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand Overhead Stroke (Lob)* secara berarti, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam mengajarkan keterampilan gerak baik dalam latihan maupun pembelajaran gerak dalam kelas di lingkup perguruan tinggi atau institusi pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, A.A. 1983. *The Teaching-Learning Proses: A Systematic Instructional Strategis*, Journal Physical Education, Recreation and Dance. 53(3): 51-53.
- Budiwanto, S. 1989. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*, Malang: IKIP Malang.
- Budiwanto, S. 2006. *Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Malang, FIP Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2013. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*, Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Gabbard, C., LeBlanc, E., and Lowy, S., 1987. *Physical Education for Children, Building The Foundation*, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliff
- Gagne, R.M., Briggs, L.J. 1978. *Principles of Instructional Design*, New Cork: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Harrow, A.J. 1972. *A Taxonomi of The Psychomotor Domein*, New York: David McKay Company.
- Ibnu, S, Muchadis, A dan Dasna, I.W. 2003. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Kemmis and Taggart, 1988,. *The Action Research Planner*. Third Edition. Victoria: Deakin University Press.

- Kirkendall, D.R, Gruber, J.J, and Johnson, R.E. 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Education*, Dubuque, Iowa: Win. C. Brown Company Publishers.
- Kristiyanto, Agus. 1997. "Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani". *Jurnal Dwijawarta*. Edisi April-Juni: hal. 40-44.
- Mosston, M. 1991. *Teaching Physical Education*. Columbus L Bell and Howell Companies.
- Poole, J. 1969. *Badminton*, California: Goodyear Publishing Company.
- Roestiyah, 1985. *Perencanaan Pendidikan dengan masalah Perencanaan Pengajaran. Analisis Pendidikan*, III (3): 31-54.
- Roestiyah, N. K.1985, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Bina Aksara.
- Sudjana, Nana. 1995. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Thomas, J.R. and Nelson, J.K., 1990. *Research Methods in Physical Activity*, 2nd edition, Illinois: Human Kinetics Books Publishers, Inc.
- Universitas Negeri Malang, 2003. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, edisi keempat, Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.