

PENGARUH STRATEGI PSIKOLOGI *GOAL SETTING* DARI TINGKAT *MOTOR ABILITY* RENDAH TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS TINGGI DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

**Fajar Riswara; Feny Yuliandri
(STKIP PASUNDAN CIMAHI)**

=====

Abstrak

Penelitian ini di latar belakang oleh perlunya penerapan pendekatan psikologis *Goal Setting* dari *Motor Ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *Motor Ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi dalam permainan bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *pretest-posttest control group* desain. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V SD Nurul Aulia, sampel yang diambil adalah 20% dari total jumlah keseluruhan siswa dengan tingkat *Motor Ability* rendah yakni 28 orang. 14 sebagai kelompok eksperimen dan sebanyak 14 orang sebagai kelompok *control* di SD Nurul Aulia. Penelitian ini dilaksanakan 12 kali pertemuan selama 4 minggu dengan jumlah latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan yaitu Tes *Motor Ability*, tes servis tinggi dan observasi proses keterampilan servis tinggi. Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data dengan bantuan SPSS 16 menggunakan uji *Paired Samples T* tes dapat disimpulkan bahwa, 1).Terdapat pengaruh pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *Motor Ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi dalam permainan bulutangkis. 2) Terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap keterampilan servis tinggi.

Kata kunci: *Goal Setting, Motor Ability Rendah, Servis Tinggi, Permainan Bulutangkis.*

PENDAHULUAN

Menurut Ateng (1993) mendefinisikan "pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional". Sedangkan menurut Dauer dan Pangrazi dalam Medal (2014, hlm. 2) mengemukakan bahwa, "pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh

untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diasumsikan bahwa pendidikan jasmani merupakan program pendidikan keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang berkontribusi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya psikomotor namun juga kognitif dan afektif.

Secara teoritis pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa. Namun kenyataan di lapangan pendidikan jasmani belum sesuai dengan fungsinya. Menurut Suryobroto dalam Susanto (2012, hlm. 5), pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa unsur antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian. Agar tidak meluas, penulis hanya ingin membahas faktor siswa dan guru.

Faktor yang pertama adalah siswa, faktor yang ada dalam siswa antara lain fisik dan psikologis. Fisik merupakan modal utama agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai. Dalam fisik ada yang disebut dengan Motor Ability atau kemampuan motorik. *Motor Ability* atau kemampuan motorik siswa juga termasuk faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Haskin (1971) mengemukakan bahwa 'kemampuan motorik adalahh kemampuan seseorang untuk menampilkan berbagai nomor atau cabang olahraga. Kemudian Lutan (1988) mengemukakan pula bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat. Dari kedua

pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan suatu keterampilan berolahraga dan relatif melekat. Motor ability sangat erat hubungannya dengan pendidikan jasmani karena kemampuan motorik termasuk kedalam psikomotor dan intinya adalah gerak tubuh.

Faktor yang kedua adalah guru. Guru seharusnya memiliki variasi dalam setiap pembelajaran agar siswa tidak mudah jenuh dan membuat siswa mempunyai pengalaman gerak yang banyak, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Penggunaan strategi belajar yang baik juga dapat menunjang dan membantu pembelajaran agar 3 aspek yang ada dalam pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotor bisa terpenuhi.

Oleh karena itu, penulis ingin mencoba menerapkan suatu strategi belajar untuk meningkatkan hasil belajar pada salah satu materi pembelajaran penjas yaitu permainan bulutangkis pada teknik servis tinggi. Acuanya terdapat pada kompetensi inti dan kompetensi dasar no 4.2 yaitu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil dan bola besar dengan kontrol yang baik. Maka berdasarkan acuan tersebut siswa akan diberikan materi keterampilan permainan bola kecil, salah satu materi dalam permainan bola kecil adalah permainan bulutangkis.

Strategi pembelajaran yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan hasil belajar pada materi permainan bulutangkis adalah goal setting atau penetapan tujuan. Menurut Anderson dalam Hidayat (2009, hlm. 156) 'penetapan tujuan adalah satu teknik atau strategi belajar yang digunakan secara sistematis untuk meregulasi proses berfikir yang berkaitan dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan'. Sedangkan menurut Schunk & Ertmer dalam Medal (2014, hlm. 7) '*goal setting* merupakan sebuah strategi belajar yang

dikembangkan untuk menuntun para peserta didik dalam belajar dan menguasai pengetahuan atau keterampilan yang akan dipelajari'.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penetapan tujuan atau goal setting adalah strategi belajar yang digunakan secara sistematis untuk menuntun peserta didik menguasai pengetahuan atau keterampilan yang akan dipelajari. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, penulis ingin meneliti lebih jauh tentang pengaruh strategi pembelajaran *Goal Setting* dan *Motor Ability* terhadap permainan bulutangkis.

Rumusan Masalah Menurut Pariata Westra (1981, hlm. 263) bahwa "suatu masalah yang terjadi apabila seseorang berusaha mencoba suatu tujuan atau percobaannya yang pertama untuk mencapai tujuan itu hingga berhasil." Merujuk dari teori ini dan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah Pendekatan Psikologi *Goal Setting* dari *Motor Ability* rendah berpengaruh terhadap Keterampilan Servis Tinggi Bulutangkis.

Tujuan dari penelitian inipun peneliti bermaksud; 1) Untuk meningkatkan Keterampilan Servis tinggi dengan menerapkan Pendekatan Psikologi *Goal Setting*, 2) Untuk menguji pengaruh Tingkat *Motor Ability* rendah terhadap penguasaan keterampilan dasar Servis tinggi.

Kegunaan dari penelitian ini dibagi dua yaitu secara teoritis dan praktis. Adapun kegunaannya sebagai berikut, kegunaan penelitian secara teoritis untuk 1) Menguatkan bukti-bukti empiris tentang pendekatan psikologi *Goal Setting* dalam proses pembelajaran atau latihan khususnya pembelajaran bulutangkis. Sedangkan Kegunaan penelitian secara praktis: 1) Memberikan masukan atau informasi kepada guru atau pelatih sebagai upaya untuk meningkatkan proses atau hasil pembelajaran pendidikan jasmani, 2) Memberikan pengalaman kepada siswa untuk terlibat secara aktif baik secara kognitif, motivasional, psikomotor maupun behavioral dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran bulutangkis.

Adapun penulis uraikan pembatasan penelitian agar maksud tujuan penelitian terarah dan maksud tujuan ilmiah tercapai oleh karena itu ruang lingkup dasar penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

Pertama, masalah penelitian berkenaan proses dan hasil belajar keterampilan gerak pada permainan bulutangkis dengan menerapkan pendekatan psikologi *Goal Setting*. Kedua, hasil dan proses belajar keterampilan gerak pada bulutangkis akan dilihat dari penguasaan servis tinggi dan proses pembelajaran. Ketiga, pendekatan psikologi digunakan dalam penelitian ini adalah *Goal Setting* yang berorientasi pada proses dan hasil yang akan dicapai oleh siswa.

Keempat, dalam penelitian ini tingkat *motor ability* yang berorientasi pada tingkat motor ability rendah. Kelima, penelitian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung untuk permainan bulutangkis. Dan keenam, siswa yang terlibat dalam penelitian adalah siswa SDN Nurul Aulia Kelas IV dan V.

METODE

Sugiyono (2009, hlm. 3) menjelaskan, Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Dalam hal ini metode penelitian sangatlah penting digunakan untuk melakukan suatu penelitian agar dapat terkumpul data yang benar dan mempunyai kriteria yang valid. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2007, hlm. 4) yang mengatakan bahwa "data yang dipergunakan melalui penelitian ini adalah empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid".

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji pengaruh pendekatan psikologis *goal setting* dari motor ability rendah terhadap keterampilan servis tinggi permainan bulutangkis, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*True-experimental research*) yaitu dengan menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.

Selanjutnya mengenai populasi dalam penelitian seorang peneliti terlebih dahulu perlu menentukan subjek atau populasi yang dapat dijadikan sebagai sumber daya untuk keperluan penelitiannya, populasi tersebut dapat berbentuk manusia, nilai-nilai, dokumen dan peristiwa yang dijadikan obyek dalam penelitian.

Sebagaimana Surakhmad (2013, hlm. 61) menjelaskan sebagai berikut: "populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sample yang pada kenyataanya populasi itu adalah kesimpulan kasus yang perlu memenuhi syarat – syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah-maslah penelitian, kasus-kasus tersebut bias berupa binatang, barang, hal atau peristiwa."

Populasi dalam penelitian ini, terdiri dari siswa kelas IV dan V yang tercatat sebagai siswa di SD Nurul Aulia Cimahi dan mengikuti ekstrakurikuler Bulutangkis dengan jumlah keseluruhan 140 siswa.

Selanjutnya mengenai sample pada penelitian ini setelah populasi ditentukan maka kita menentukan sampel penelitian Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang di anggap mewakili untuk dijadikan sumber data. Proses penentuan sampel dan sejumlah populasi yang ada disebut dengan teknik penyampelan.

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara teknik purposif, didasarkan pertimbangan peneliti itu sendiri, dengan maksud atau tujuan tertentu yang bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah (sutedi 2009 179, hlm. 181). Teknik purposif ini menggunakan tes Motor Ability, setelah melakukan tes maka diambil siswa yang memiliki tingkat Motor Ability yang rendah.

Selanjutnya pengambilannya diadaptasi dari Nurhasan (2013), yaitu 20% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 140 siswa. Hasilnya 28 siswa yang memiliki tingkat Motor Ability yang rendah, yang kemudian di bagi 2 kelompok

untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 14 siswa tiap kelompok yaitu; a) Siswa tersebut mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis; b) Siswa memiliki *motor ability* rendah b) Lokasi Penelitian.

Variabel Penelitian Dalam pelaksanaan penelitian tentunya harus terdapat permasalahan yang merupakan variabel dari penelitian tersebut. Karena itu penulis menetapkan variabel-variabel yang akan diteliti terdiri dari variable independen atau bebas (X) dan variable dependen atau terikat (Y).

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat). Variable dependen sering disebut variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pendekatan Goal setting dari motor ability rendah Sedangkan yang menjadi variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan servis tinggi bulutangkis.

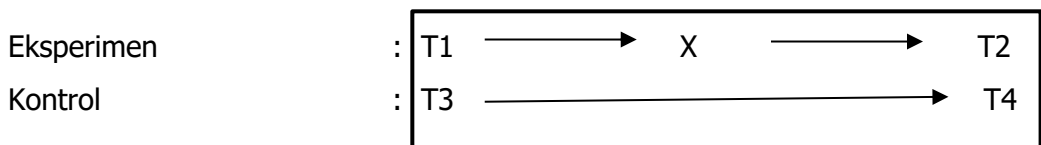
Dalam Desain penelitian ini merupakan rancangan tentang cara menyimpulkan dan menganalisa data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian adalah suatu rancangan percobaan sedemikian rupa sehingga informasi yang berhubungan atau diperlakukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan.

Kata lain desain sebuah penelitian merupakan langkah-langkah lengkap yang perlu diambil jauh lebih diperlukan dapat diperoleh sehingga akan membawa kepada analisa objektif dan kesimpulan yang akan berlaku untuk kesimpulan yang sedang dibahas.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menyimpulkan dan menganalisa data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian adalah suatu rancangan percobaan sedemikian rupa sehingga informasi yang berhubungan atau diperlakukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan. Dengan kata lain desain

sebuah penelitian merupakan langkah-langkah lengkap yang perlu diambil jauh lebih diperlukan dapat diperoleh sehingga akan membawa kepada analisa objektif dan kesimpulan yang akan berlaku untuk kesimpulan yang sedang dibahas.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Pre-test Post-test Control group Design" yaitu design penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan Posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001, hlm. 64). Lihat Gambar 1.1.



Gambar 1.1 Desain Penelitian

Keterangan :

T1 = tes awal hasil belajar teknik dasar servis tinggi bulutangkis kelompok eksperimen

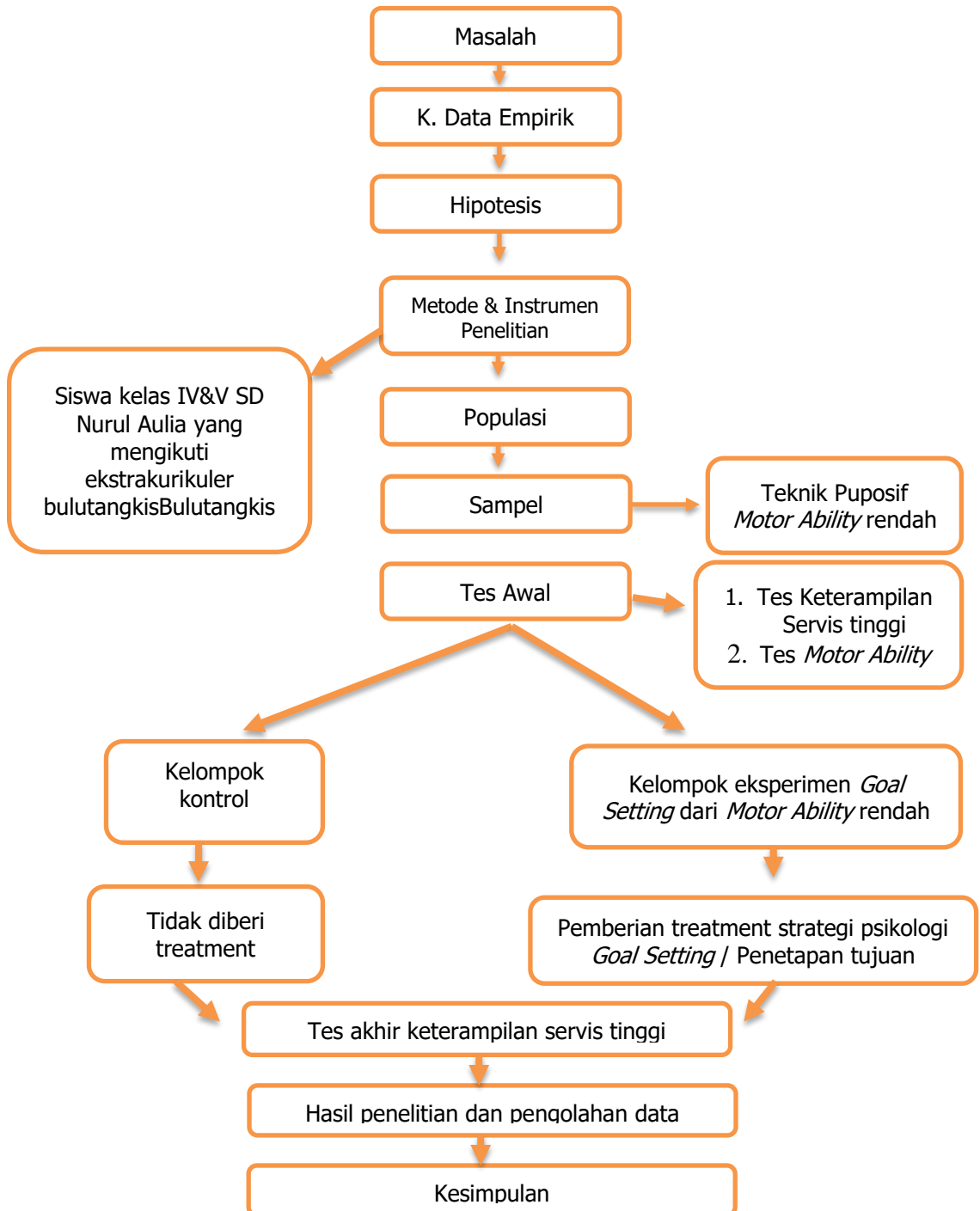
T2 = tes akhir hasil belajar teknik dasar servis tinggi bulutangkis kelompok eksperimen

T3 = tes awal hasil belajar teknik dasar servis tinggi bulutangkis kelompok kontrol

T4 = tes akhir hasil belajar teknik dasar servis tinggi bulutangkis kelompok kontrol

X = treatment berupa penerapan pendekatan psikologis goal setting bagi kelompok eksperimen

Adapun alur penelitian atau langkah – langkah penelitian yang dilakukan agar lebih terarah dan jelas, dapat diLihat Pada Gambar 1.2.



Gambar 1.2 Alur Penelitian

Selanjutnya dalam pengambilan data variabel penelitian memerlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai akurat untuk mengumpulkan dan memperoleh data variabel penelitian dari sejumlah populasi dan sampel penelitian yang telah ditentukan. Arikunto (2010, hlm. 203) mengungkapkan bahwa "instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah".

Dalam sebuah penelitian diperlukan instrumen penelitian yang tepat, karena instrumen merupakan suatu alat pengumpulan data dalam sebuah penelitian, dan instrumen tersebut harus dapat mengukur apa yang hendak diukur. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen. Dalam pengambilan data variabel penelitian maka diperlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai akurat untuk mengumpulkan dan memperoleh data variabel penelitian dari sejumlah populasi dan sampel penelitian yang telah ditentukan. Arikunto (2010, hlm. 203) mengungkapkan bahwa "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tes *motor ability* dan keterampilan dasar servis tinggi bulutangkis, Adapun penjelasan sebagai berikut: 1) Tes *Motor Ability* dalam instrumen penelitian ini digunakan untuk mengetahui *motor ability* yang ditulis oleh Nurhasan (2013, hlm. 90) dalam bukunya yang berjudul "TES DAN PENGUKURAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI" Validitasnya adalah 0,87 dan Reabilitas 0,93. 2) Tes Keterampilan Servis tinggi yang digunakan di adaptasi dari Hidayat (2012, hlm. 137). Validitas 0,60 dan

Reabilitas tes 0,87. 3) Dilakukannya observasi proses keterampilan servis tinggi di lapangan.

Pada Pelaksanaan penelitian peneliti melakukan tahapan dan program perlakuan, sebagai berikut; 1) Peneliti mengadakan tes awal, 2) Peneliti memberikan perlakuan berupa pendekatan psikologis *goal setting* pada pelajaran penjas materi pelajaran keterampilan servis tinggi bulutangkis selama 12 kali pertemuan. Berikutnya penulis paparkan mengenai pengembangan alat ukur dan prosedur penelitian sebagai berikut:

1. *Motor Ability*

a. Definisi Konseptual

Motor Ability yaitu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan suatu gerak atau tugas dalam kegiatan sehari-hari atau olahraga. Jika seseorang memiliki motor ability yang baik maka dalam menyelesaikan tugas keterampilan gerak akan lebih berhasil, dan akan lebih baik lagi jika kemampuan itu dilatih. 'Kemampuan motoric adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melakat'. Nurhasan dalam Semarayasa (378, hlm. 2014)

b. Definisi Operasional

Tes kemampuan gerak/*motor ability* diadopsi dari buku tes dan pengukuran karya Nurhasan tahun 2013:90 yang mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87 untuk mengukur aspek kecepatan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan keseimbangan.

c. Prosedur *Tes Motor Ability*

1) Tes shuttle run 4 x 10 meter

Tujuan: untuk mengukur keincahan dalam bergerak mengubah arah. Alat atau fasilitas: stopwach, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis start dan garis finish. Pelaksanaan: Start dilakukan dengan

berdiri. Pada aba-aba "bersedia" orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start.

- 2) Tes lempar tangkap bola (jarak 1 mterer ke tembok) tujuan : mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan, alat atau fasilitas : bola tenis, stopwach, dan tembok yang rata. Pelaksanaan: subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Pada aba-aba "ya" subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- 3) Tes stork stand positional balance
Tujuan: mengukur keseimbangan tubuh Alat/ fasilitas: stopwatch
Pelaksanaan: subyek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selam mungkin. Skor: dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
- 4) Tes lari cepat 30 meter
Tujuan: mengukur kecepatan lari Alat atau fasilitas: stopwatch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera. Pelaksanaan: start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" subyek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba "siap" subyek siap untuk lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish. Skor: dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

2. Keterampilan Servis tinggi

a. Definisi Konseptual

Servis tinggi adalah pukulan servis yang diarahkan tinggi dan jauh ke belakang daerah lawan, servis ini termasuk jenis pukulan underhand stroke.

Yakni pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas Servis tinggi ini sangat cocok dipergunakan dalam permainan tunggal. Untuk melakukan servis tinggi kedua kaki harus dipasang lebih lebar dari pada servis yang lain, dengan kaki kiri di depan.

b. Definisi Operasional

Pengukuran kualitas tes servis tinggi dapat dilakukan melalui tes objektif jenis *Accuracy-Based Test* Morrow, Jackson, Disch, & Mood dalam Hidayat (2012, hlm. 139) dimana mengukur ketepatan hasil pukulan pada bidang sasaran yang ditentukan, diungkap melalui tes servis tinggi dan diukur berdasarkan jumlah pukulan yang berhasil dilakukan dengan benar dan kok jatuh pada bidang sasaran yang telah ditentukan dalam 12 kali kesempatan. Semakin tinggi skor yang tinggi yang dicapai oleh peserta tes, maka semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar servis tinggi, sebaliknya semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah tingkat penguasaan keterampilan bermain bulungkis Hidayat dalam Sugandi (2013, hlm. 31).

Selanjutnya Prosedur Tes Keterampilan Dasar Servis tinggi bertujuan untuk memperoleh data mengenai keterampilan dasar servis tinggi dalam hal penelitian ini menggunakan prosedur tes yang sudah baku, yaitu yang dikembangkan oleh Hidayat (2012). Adapun penjelasan sebagaimana berikut:

1) Deskripsi

Jenis keterampilan gerak memukul yang dilakukan dari bawah dengan gerakan *forehand* dan ayunan raket dari bawah ke atas untuk mengarahkan kok melambung jauh tinggi ke belakang dan jatuh di garis belakang (*Back Boundary Line*) daerah permainan lawan.

2) Tujuan

Mengukur ketepatan memukul keterampilan hasil belajar siswa dalam melakukan keterampilan dasar servis tinggi kearah sasaran tertentu dengan pukulan tinggi dan panjang

3) Fasilitas dan Alat

raket, kok, lapangan bulutangkis standar, tali tambang, tiang panjang. Tali direntangkan sejajar dengan net berjarak 4,27 meter dari tinggi net 2,44 meter dari permukaan lapangan

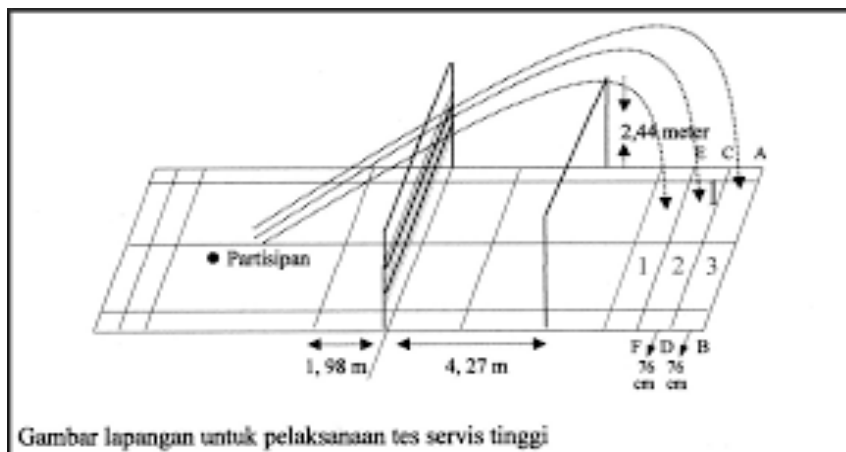
4) Petugas Pelaksana

Tiga orang, terdiri atas satu orang pengumpan, satu orang penghitung, pencatat, dan orang yang mengambil kok.

5) Petunjuk teknis pelaksanaan tes:

- a. kok yang jatuh pada sasaran terluar atau bidang area diberi nilai 3, kemudian 2, dan kok yang jatuh di luar target sasaran masih pada bagian servis diberi nilai 1
- b. jika kok mengenai tali yang dipasang maka diadakan pukulan ulang
- c. area skor ABCD=3, EFGH=2, area diluar kotak skor =1

Untuk lebih jelas atas dasar penjelasan di atas penulis tuangkan sumber yang dapat menjelaskan secara detail sebagaimana terlihat pada Gambar 1.3.



Gambar 1.3 Tes Pelaksanaan Servis Tinggi. Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri, Hidayat, 2012, hlm. 139)

Selanjutnya mengenai observasi keterampilan servi tinggi ini merupakan Jenis instrumen observasi yang akan digunakan adalah observasi partisipatif, yaitu suatu proses observasi langsung yang dilakukan dimana observer berada bersama subjek yang diteliti. Dalam teknik observasi ini, observer membuat pedoman observasi secara terstruktur untuk mengukur tingkat keterampilan siswa dalam bermain bulutangkis teknik dasar servis tinggi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Format observasi yang digunakan dalam penelitian adalah untuk mengetahui tujuan pembelajaran dalam hal ini tujuan pembelajaran dinamik (Suherman dalam Megantara 2014, hlm. 61).

Adapun indicator-indikator dari teknik bermain bulutangkis teknik servis tinggi adalah sebagai berikut:

1. Tahap awal Posisi Siap Tubuh, yaitu berdiri ± 50 cm
 - a) melakukan persiapan dibelakang garis short servis, kemudian kedua kaki dibuka selebar bahu, dimana untuk atlit dengan pegangan tangan kanan, posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, sebaliknya untuk atlit dengan pegangan tangan kiri, kaki kanan didepan dan kaki kiri di belakang,
 - b) Posisi shuttle cock, yaitu raket dipegang dengan jabat tangan, kemudian shuttle cock dipegang pada bagian dasarnya, c) Posisi Tangan, yaitu raket diayunkan kebelakang dengan lengan dalam posisi menekuk, kemudian posisi ayunan raket kebelakang dengan ayunan yang maksimal.
2. Tahap Gerakan Persiapan Perkenaan
 - a) pindahkan berat badan kedepan (dari kaki belakang ke kaki depan), kemudian lepaskan *shuttle cock* bersamaan dengan ayunan raket ke depan atas melalui bawah pinggang dan putaran pinggul serta bahu kearah depan, b) Perkenaan, yaitu pukul *shuttle cock* dengan kuat dengan lecutan pergelangan tangan kira-kira pada ketinggian lutut dan jarak perkenaan ± 30 cm.

3. Tahap Akhir, Gerak Lanjut

- a) Gerak Lanjut, yaitu lanjutkan gerak memukul dengan akhir gerakan raket mengarah keatas sejalan dengan arah *shuttle cock* bersamaan dengan memutar pinggul dan bahu. b) Akhir gerakan, yaitu posisi akhir raket berada di depan atas bahu tangan yang tidak memegang raket, kemudian kembali pada posisi siap, bagian-bagian gerakan tubuh dari awal sampai akhir dilakukan dalam satu gerakan keseluruhan dan berkesinambungan.

Dari hasil tata cara penulisan untuk dapat mengikuti alur secara ilmiah penulis tuangkan analisa penelitian yang dilakukan seperti, data-data variabel yang diperoleh dari hasil pengukuran pada tes akhir merupakan skor-skor mentah yang perlu diolah secara statistik. Pengolahan data secara statistik ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan mental *goal setting* dari motor ability rendah akan memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan dasar servis tinggi.

Untuk mengetahui hal tersebut di atas, maka perlu ada pembuktian secara statistik. Analisis digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *goal setting* terhadap penguasaan keterampilan dasar servis tinggi. Proses analisis dilakukan dengan program *SPSS 16 for windows*.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: a) Menghitung rata-rata dan simpangan baku b) Menguji normalitas dengan uji lilifors dan menguji homogenitas C) Mengadakan pengujian hipotesis dengan pendekatan uji-T.

Setelah semua data hasil penelitian atau pengumpulan data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data. Untuk mengelola data tersebut diperlukan beberapa rumus statistika dari (Nurhasan dalam Penji, 2013) "hubungan antara kekuatan otot lengan dan *motor ability* dengan hasil belajar teknik dasar passng bawah cabang olahraga bola voli) (no skripsi : 0593/pjkr/stkip pasundan cimahi/sp/si/viii/13 untuk menjawab masalah

penelitian yang diajukan sehingga dapat tercapai tujuan penelitian yang diharapkan oleh peneliti.

HASIL

Deskripsi Data

Dalam suatu penelitian, analisis hasil penelitian atau pengolahan data merupakan faktor yang penting guna menguji setiap hasil data yang sudah diambil dilapangan. Setelah data hasil tes servis tinggi terkumpul, selanjutnya data tersebut diolah dan di analisis melalui perhitungan statistika. Langkah-langkah yang digunakan adalah menghitung rata-rata dan simpangan baku. Lihat Tabel 1.1.

Tabel 1.1
Data tes keterampilan servis tinggi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_A	14	.00	10.00	3.1429	2.98347
Posttest_A	14	3.00	15.00	6.9286	3.24545
Pretest_B	14	.00	7.00	3.4286	2.02729
Posttest_B	14	2.00	9.00	5.7857	2.08211
Valid N (listwise)	14				

Berdasarkan Tabel 1.1 keterampilan servis tinggi pada kelompok eksperimen (A) yang menggunakan strategi psikologi *Goal Setting*, rata-rata (mean) *pretest*

mempunyai nilai 3.1429 sedangkan rata-rata post test 6.9286. Sementara keterampilan servis tinggi pada kelompok kontrol (B) rata-rata pre test memiliki nilai 3.4286 dan post test memiliki nilai rata-rata 5.7857. Dari nilai tersebut dapat diketahui bahwa kedua kelompok, yaitu kelompok dengan strategi psikologi *Goal Setting* dan kelompok kontrol mengalami peningkatan skor, namun kelompok dengan strategi psikologi *Goal Setting* memiliki peningkatan yang lebih signifikan dari kelompok kontrol. Sehingga jelas terlihat bahwa kelompok dengan strategi psikologi *Goal Setting* memiliki peningkatan yang lebih signifikan.

Selanjutnya untuk menguji normalitas penelitian ini menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dalam SPSS 16. Adapun Uji tersebut Lihat Tabel 1.2.

Tabel 1.2 Hasil Uji Normalitas Servis Tinggi

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre test A	Post test A	Pre test B	Post test B
N		14	14	14	14
Normal Parameters ^a	Mean	3.14	7.86	3.43	5.79
	Std. Deviation	2.983	3.302	2.027	2.082
Most Extreme Differences	Absolute	.292	.174	.155	.184
	Positive	.292	.174	.155	.173
	Negative	-.146	-.122	-.112	-.184
Kolmogorov-Smirnov Z		1.093	.650	.580	.688
Asymp. Sig. (2-tailed)		.184	.791	.889	.731

a. Test distribution is Normal.

Dengan Kriteria menguji normalitas:

- 1) Jika signifikansi $>0,05$, maka data diterima yang berarti data berdistribusi normal.
- 2) Jika signifikansi $<0,05$, maka data ditolak yang berarti data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan tabel 1.2 hasil uji normalitas dapat dilihat dalam Asymp. Sig. (2-tailed), kelompok dengan strategi psikologi *Goal Setting* (A) memiliki nilai pre test 0.184 dan nilai post test 0.791.

Sementara hasil uji normalitas kelompok kontrol memiliki nilai *pre test* 0.889 dan nilai post test 0.731. Nilai signifikansi dari semua data baik dari kelompok strategi psikologi *Goal Setting* maupun dari kelompok kontrol >0.05 . Artinya kesemua data tersebut berdistribusi normal. Berikutnya menguji homogenitas yang dapat dilihat pada Tabel 1.3.

Tabel 1.3 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

KST				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
1.330	1	26	.259	

Pengambilan Keputusan :

- 1) Jika signifikansi $>0,05$, maka data diterima yang berarti data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama.
- 2) Jika signifikansi $<0,05$, maka data tidak diterima yang berarti data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.

Berdasarkan tabel 1.3 dari nilai yang dihasilkan melalui pengujian homogenitas. Dapat diketahui angka sebesar 0,259 pada sig. lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) yang artinya, data yang diperoleh dari pengujian dalam keadaan homogen yaitu semua populasi memiliki varian yang sama. Selanjutnya lihat pada Tabel 1.4.

Tabel 1.4 Hasil Uji Paired Samples Test Servis Tinggi kelompok eksperimen

		Paired Sample Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_GS - Posttest_GS	-3.786	.802	.214	-4.249	-3.323	-17.66	13	.000

Ho: Tidak Terdapat pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *motor ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

Hi: Terdapat pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *motor ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

Pengambilan Keputusan:

- Jika probabilitas > 0,05, maka Ho diterima.
- Jika probabilitas < 0,05, maka Ho ditolak.

Berdasarkan perhitungan dari hasil analisis uji Paired Samples Test pada tabel 1.4 mengenai pengaruh strategi psikologi Goal Setting dari tingkat motor ability rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia. Diketahui bahwa nilai hasil uji Paired Samples Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh strategi psikologi Goal Setting dari tingkat motor ability rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia. Sedangkan Hasil uji test servis tinggi pada kelompok control dapat dilihat pada Tabel 1.5.

Tabel 1.5 Hasil Uji Paired Samples Test Servis Tinggi Kelompok Kontrol

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretestB - posttestB	-2.357	.842	.225	-2.843	-1.871	-10.47	13	.000

H_0 : Tidak terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

H_1 : Terdapat pengaruh kelompok Kontrol terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia

Pengambilan Keputusan:

- Jika probabilitas $>0,05$, maka H_0 diterima.
- Jika probabilitas $<0,05$, maka H_0 ditolak.

Berdasarkan perhitungan hasil analisis uji Paired Samples Test pada tabel 1.5 mengenai pengaruh kelompok Kontrol terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia, diketahui bahwa nilai hasil uji Paired Samples Test menunjukkan nilai sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh kelompok Kontrol terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis yang dilakukan dalam penelitian ini mengenai pengaruh strategi psikologi *goal setting* dari tingkat *Motor Ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi dalam permainan bulutangkis, maka diperoleh temuan dilapangan, Terdapat pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *motor ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

Berdasarkan temuan dari pengujian hipotesis menjelaskan bahwa strategi psikologi *goal setting* berpengaruh terhadap keterampilan servis tinggi dalam permainan bulutangkis. strategi psikologi *goal setting* ini adalah dimana siswa melakukan latihan dengan diberikan target atau tujuan terlebih dahulu tentang apa yang akan dicapai oleh siswa atau atlet selama proses latihan.

Pada saat penggunaan strategi psikologi *goal setting* tahap pertama, pelatih memberikan penjelasan umum tentang tujuan latihan, kemudian dari tujuan umum dibagi menjadi sub tujuan sesuai dengan tahapan latihan, kedua menetapkan perilaku target untuk setiap sesi latihan sesuai dengan tujuan, sub tujuan, dan fokus latihan. Ketiga siswa melakukan aktivitas dengan panduan dari pelatih.

Meski perlakuan pada kelompok eksperimen strategi psikologi *goal setting* dilakukan hanya 12 kali dan terbagi menjadi 3 kali pertemuan dalam satu minggu, namun hasil pengolahan data menjelaskan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen strategi psikologi *goal setting*.

Hasil tersebut sesuai penelitian Surya Medal Megantara (2014), dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi pembelajaran *goal setting* mampu meningkatkan kemampuan khususnya keterampilan servis tinggi dalam permainan bulutangkis.

Tak hanya melakukan tes awal dan tes akhir keterampilan servis tinggi, peneliti juga melakukan observasi untuk mengetahui tercapainya tujuan proses belajar yang diadaptasi dari dari Megantara (2014, hlm. 62-64).

Selama proses obeservasi pengambilan data, pertemuan 2 dan 3 belum ada peningkatan yang berarti pada siswa dari kelompok strategi psikologi *goal setting*, gerakan servis tinggi masih belum sesuai dengan indikator yang ingin dicapai dan hasil pukulan masih sama seperti pada saat melakukan tes awal.

Kemudian pada pertemuan 4 dan 5 mulai terjadi perubahan gerakan untuk melakukan servis tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari sudah tercapainya beberapa indikator atau sub tujuan yang menjadi kriteria untuk melakukan servis tinggi.

Begitupun dengan pertemuan 7, pada pertemuan 8, 9, dan 10 data yang diperoleh sudah stabil, pada lembar observasi yang menjadi tujuan dari latihan sudah tercapai, dengan demikian hasil dari penerapan strategi psikologi *goal setting* tidak harus menunggu sampai 12 pertemuan karena pada pertemuan ke 8 sampai dengan 10 pengaruh dari strategi psikologi *goal setting* sudah terlihat dan data yang diperoleh sudah stabil.

Kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak diberikan perlakuan apapun hanya pada saat pembelajaran semua melakukannya secara bersama – sama setelah melakukan pemanasan yang menjadi kelompok kontrol dibiarkan dan hanya diberi perintah untuk bermain dan berlatih servis tinggi sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki.

Meski kelompok kontrol hanya melakukan pembelajaran seperti biasa dan tidak adanya pemberian perlakuan khusus, namun karena melalui proses belajar yang berulang-ulang maka penulis menyimpulkan bahwa dengan belajar seperti biasa pun kemampuan keterampilan servis tinggi juga dapat berubah.

Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Gerow (1989) bahwa Belajar adalah perubahan yang relatif tetap dalam perilaku yang terjadi karena adanya latihan dan pengalaman-pengalaman.

Jadi jelas kelompok kontrol hasil peningkatan keterampilan servis tinggi tidak terlalu signifikan, karena pada proses latihan siswa hanya mengandalkan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki dan tidak adanya pembelajaran atau proses dimana untuk memperbaiki keterampilan servis tinggi.

Berbeda halnya dengan perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen, pemberian perlakuan yang diberikan oleh kelompok kontrol tidak memberikan unsur-unsur yang dapat meningkatkan keterampilan servis tinggi atau perlakuan yang diberikan tidak respek terhadap peningkatan keterampilan servis tinggi peserta didik sehingga perlakuan yang dilakukan oleh kelompok kontrol tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan servis tinggi.

Temuan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang mendapatkan perlakuan strategi psikologi *goal setting* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hal itu disebabkan karena kedua kelompok ini mendapatkan perlakuan yang berbeda yang berpengaruh pada peningkatan keterampilan servis tinggi.

Berdasarkan hasil analisa dan pengolahan temuan dari peneliti dengan didukung oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya, ternyata keterampilan servis tinggi pada kelompok yang diberikan perlakuan strategi psikologi *goal setting* lebih baik dari pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Selain dapat meningkatkan keterampilan servis tinggi juga dapat memperbaiki kesalahan gerakan pada saat melakukan servis tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data-data dengan bantuan SPSS 16 dari hasil penelitian yang terkumpul dari awal penelitian sampai akhir penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh strategi psikologi *Goal Setting* dari tingkat *motor ability* rendah terhadap keterampilan servis tinggi bulutangkis siswa di Sekolah Dasar Nurul Aulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Aliroza, Noor. (2015). *Hubungan Minat dan Peranan Orangtua terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bulutangkis di SMK Muhammad Toha Cimahi*. STKIP Pasundan Cimahi.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Darmawan, Gede. (2013). "*Perbedaan pengaruh metode latihan dan kemampuan gerak (motor ability) terhadap peningkatan keterampilan menembak (jump shoot) bola basket*". Cimahi: STKIP Pasundan.
- Fauzi, Ridwan. 2013. "*Pengaruh Latihan Strategi Imajeri Mental Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lob Bertahan dan Servis Tinggi Pada Permainan Bulutangkis*". Cimahi: STKIP Pasundan
- Hidayat, Yusup. (2009). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Cimahi: Bintang Warliatika.
- Kb, B. Indonesia. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Bandung: Aerlangga

- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Rosda Karya.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Megantara S.M. (2014). *Penerapan Strategi Belajar Goal Setting untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Pada Permainan Bulutangkis*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2011. *Dasar-dasar Statistika Pendidikan Jasmani dan Penerapannya*. Cimahi: STKIP Pasundan.
2013. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Cimahi: Stkip Pasundan Cimahi.
2015. *Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistika (inferensial) dan Penerapannya dalam Pendidikan Jasmani*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- PBSI. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.PBSI. 2006.
- Poole, James. (2009). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Satriya dan Subarjah, Herman. (2013). *Kepeleatihan Permainan Bulutangkis*. Bandung: CV. Nurani.
- Setyanti, Rosi. (2015). *Pengaruh Metode Pembelajaran Praktik Padat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMAN 1 Ngamprah*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- Subarjah, Herman. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bandung: Bintang Warliatika
- Subarjah. H & Hidayat. Y. (2009). *Bahan Ajar Permainan Bulutangkis*. Bandung FPOK UPI Bandung.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.

=====
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau menghubungi Feny Yuliandri (081321838973).