

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Menurut Gay dalam Oktaviandy “Penelitian Pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan produk yang efektif untuk digunakan dalam dunia pendidikan, dan bukan untuk menguji teori.”¹ Dalam olahraga rekreasi rancangan penelitian pengembangan dapat digunakan sebagai sarana bermain dengan menghasilkan suatu produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada berupa model permainan. Produk yang dikembangkan oleh peneliti nantinya akan dapat digunakan dalam proses permainan luar ruangan. Sebelum digunakan dalam proses permainan luar ruangan produk yang dikembangkan tentunya harus melalui tahap uji coba dan dieksperimenkan untuk mengetahui seberapa efektif produk yang dikembangkan.

Penelitian dan pengembangan adalah “suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggung jawabkan”. Dalam mengembangkan suatu produk baru maupun produk yang sudah ada haruslah berdasarkan kebutuhan dari subjek yang diteliti. Di dalam buku

¹Gay dalam Oktaviandy, <https://navelmangelep.wordpress.com/2012/04/01/penelitian-pengembangan-development-research/> (diakses 13 Februari 2017).

Metode Penelitian Pendidikan penelitian pengembangan merupakan suatu jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk yang baru atau menyempurnakan produk yang telah ada sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yang dilakukan secara sistematis untuk memecahkan suatu masalah.²

Sugiyono “Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tertentu”.³

Penelitian pengembangan merupakan penelitian pendekatan yang dihubungkan pada rancangan kerja dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk perancangan dalam lingkungan pembelajaran serta mengusahakan untuk pemahaman pada fundamental secara ilmiah. Penelitian pengembangan bukan untuk merinci dan menerapkan intervensi yang lengkap akan tetapi ditujukan untuk memberikan metode yang menarik sehingga dapat langsung diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Berikut beberapa model yang sering digunakan dalam penelitian dan pengembangan sebuah model pembelajaran.

²Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h.164

³*Ibid.*, h.407

1. Model Borg&Gall

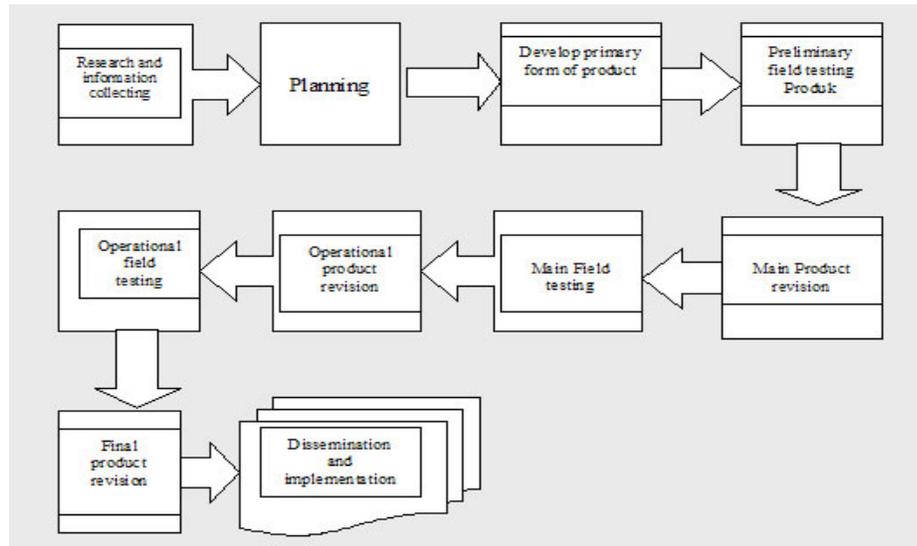
Borg&Gall mengatakan sebagai berikut;

*Research and development is an industry based development model ini which the finding of research are used to design new product and procedures, whihich then are systematicall field tested, evaluated, and refined until they meat specified criteria effectiveness, quality, or similar standard.*⁴

Penelitian dan pengembangan model Borg&Gall dapat digunakan untuk merancang produk baru dan prosedur. Dikembangkan melalui beberapa tahapan secara sistematis di uji dilapangan, di evaluasi dan di sempurnakan. Sehingga tujuan dari penelitian pengembangan ini sampai memenuhi kriteria yang ditentukan seperti keefektivan, kualitas atau standar dalam penelitian.

Untuk mempermudah sistematika peneliti maka akan digambarkan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian Borg dan Gall:

⁴Meredith D. Gall, Joyce P. Gall. Walter R. Borg, Eight Edition Educational Research (NewYork, 2007) h.589



Gambar 2.1 Chart Langkah-langkah pengembangan model dari Borg&Gall
 Sumber : Model Penelitian Pengembangan, Tegeh I Made, dkk. Graha Ilmu. Yogyakarta.2014.h.7.

Pada penelitian ini tidak lengkap menggunakan semua langkah pada model Borg&Gall, tapi hanya enam langkah yang digunakan, yaitu: *research information collecting, planning, develop preliminary form of product, preliminary field testing, main product revision, main field testing*.

Selanjutnya, untuk dapat memahami tiap langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Studi Pendahuluan (*Research and Information Collecting*)

Langkah pertama ini meliputi analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan.

a) Analisis kebutuhan: Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria, yaitu 1) Apakah produk yang akan dikembangkan merupakan hal yang penting bagi pendidikan? 2) Apakah produknya

mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan? 3) Apakah SDM yang memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman yang akan mengembangkan produk tersebut ada? 4) Apakah waktu untuk mengembangkan produk tersebut cukup?

b) Studi literatur: Studi literatur dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literatur ini dikerjakan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan produk yang direncanakan.

d) Riset skala kecil: Pengembang sering mempunyai pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan mengacu pada reseach belajar atau teks professional. Oleh karenanya pengembang perlu melakukan riset skala kecil untuk mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan.

2. Merencanakan Penelitian (*Planning*)

Setelah melakukan studi pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan langkah kedua, yaitu merencanakan penelitian. Perencanaan penelitian R & D meliputi: 1) merumuskan tujuan penelitian; 2) memperkirakan dana, tenaga dan waktu; 3) merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian.

3. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*)

Langkah ini meliputi: 1) Menentukan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik); 2) menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan

pengembangan; 3) menentukan tahap- tahap pelaksanaan uji desain di lapangan; 4) menentukan deskripsi tugas pihak- pihak yang terlibat dalam penelitian.

4. *Preliminary Field Testing*

Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi: 1) melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk; 2) bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat; 3) uji lapangan awal dilakukan secara berulang-ulang sehingga diperoleh desain layak, baik substansi maupun metodologi.

5. *Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (Main Product Revision)*

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal akan dilakukan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

6. *Main Field Test*

Langkah merupakan uji produk secara lebih luas. Langkah ini meliputi 1) melakukan uji efektivitas desain produk; 2) uji efektivitas desain, pada umumnya, menggunakan teknik eksperimen model penggulangan; 3) Hasil uji lapangan adalah diperoleh desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

7. Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (*Operational Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang kita kembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Selain perbaikan yang bersifat internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*).

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar, yang meliputi: a) melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk, b) uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk, c) hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

9. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*).

Langkah ini akan lebih menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan. Penyempurnaan produk akhir dipandang perlu untuk lebih akuratnya produk yang dikembangkan. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” yang dapat diandalkan.

10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissemination and Implementation*).

Memberikan/ menyajikan hasil penelitian melalui forum-forum ilmiah, ataupun melalui media masa. Distribusi produk harus dilakukan setelah melalui *quality control*.

Penelitian ini dapat diterapkan di sekolah dengan memperhatikan kondisi lingkungan dan memahami hal-hal yang dibutuhkan. Suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk sehingga menjadi efektif dan dapat digunakan menjadi bahan ajar di sekolah.

Menurut Richey dan Klein dalam Emzir menyatakan bahwa;
“The system study of design, development and evaluation processes with the aim of estabilishing an empirical basis for the creation of instructional and noninstructional product & tool and new or enchance model that govern their development”.⁵

Proses dalam pngembangan ini merupakan proses evaluasi dengan tujuan empiris untuk meniingkatkan produk intruksional & noninstruksional serta alat dan model baru yang mengatur perkembangan proses pembelajaran.

Menurut Nusa Putra:
 “Penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan model yang sekaligus memenuhi syarat ketelitian dari penelitian kuantitaif dan kualitatif. Dengan demikian, didapatkan model yang sungguh-sungguh efektif, bermanfaat dan dapat menggali lebih dalam”.⁶

⁵Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif & Kuantitatif* (Jakarta; PT Raja Grafindo Persada, 2012), h.264

⁶Nusa Putra, *Research & Development, Penelitian dn Pengembangan* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015), h.161

Dibutuhkan syarat ketelitian yang terpenuhi dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan model yang efektif dan bermanfaat serta dapat menggali lebih dalam. Sehingga model dalam penelitian pengembangan memiliki tujuan yang tepat sebagai cara untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran.

Sedangkan menurut Sukmadinata, "Penelitian dan Pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat di pertanggung jawabkan".⁷

Langkah-langkah proses penelitian dan pengembangan menunjukkan siklus, yang diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Langkah awal dengan menentukan karakteristik atau spesifikasi produk yang akan di hasilkan.

Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan, penelitian pengembangan menemukan pola, dan pertumbuhan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan ajar bagi sekolah. Contoh pengembangan dari bahan ajar adalah buku ajar, alat peraga, modul matematika dan sebagainya. Penelitian

⁷Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PPs UPI dan UPT Remaja Rosdakarya, 2005), h.164

pengembangan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Apa yg di hasilkan diuji di lapangan kemudian di revisi sampai hasilnya memuaskan.

Model penelitian dan pengembangan dapat berupa model prosedural, model konseptual, dan model teoritis. Model prosedural adalah model yang bersifat deskriptis, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Model konseptual adalah model yang bersifat analitis yang memberikan komponen-komponen produk yang akan di kembangkan serta keterkaitan antar komponen.

“Pengembangan model merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Jadi penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Jadi penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan produk dan dapat di uji keefektivitasan dari produk tersebut. Sukmadinata juga menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat di pertanggung jawabkan”.⁸

Jadi penelitian dan pengembangan yang dilakukan harus melalui proses atau langkah-langkah sehingga produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada tersebut dapat di pertanggung jawabkan hasil dan manfaatnya. Proses penelitian pengembangan bersifat melingkar mulai dari aktifitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai tujuan yang di inginkan.

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang di lakukan dalam perencanaan

⁸ *Ibid.*, h.164

metode ilmiah. sebelum pembahasan tentang hasil penelitian perlu di jlskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*scientific methods*).

“Penelitian pengembangan (*development research*) adalah kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi, dan keefektifan secara ilmiah”.⁹

Penelitian yang dilaksanakan dengan dengan beberapa tahapan secara sistematis dengan harapan akan mendapatkan model pembelajaran yang dapat di terima di masyarakat luas. Sehingga tujuan utama dari pengembangan model itu sendiri berjalan sesuai harapan. Mulai dari proses sampai hasilnya memenuhi kriteria dari pengembangan model itu sendiri berjalan sesuai harapan. Mulai dari proses sampai hasilnya memenuhi kriteria dari pengembangan model dan efektif diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar.

Buku *education research* menyatakan bahwa:

“Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang mendasari tentang strategi meningkatnya pendidikan di sekolah karena penelitian pengembangan ini relatif baru di bidang pendidikan yaitu untuk meningkatkan pembelajaran sebelumnya”.¹⁰

Jadi penelitian pengembangan merupakan sebuah proses yang digunakan untuk pengembangan dan meneliti validasi produk, yang artinya penelitian ini bukan mengembangkan produk yang sudah ada tapi membuat

⁹Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* (Jakarta: Prenada Media Group, 200), h.195

¹⁰*Ibid.*, h.277

produk untuk menambah pengetahuan lagi atau menjawab masalah yang ada di sekitar.

Penelitian pengembangan dapat di simpulkan sebuah strategi atau metode penelitian yang cukup bagus untuk memperbaiki praktik. Pengertian lain penelitian dan perkembangan adalah suatu proses langkah-langkah untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Penelitian pengembangan yang sudah menghasilkan suatu produk yang telah di analisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam latihan.

Pengertian Model

Model menggambarkan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofi pembelajaran. Model digunakan untuk menyeleksi dan menyusun strategi pembelajaran, metode keterampilan, dan aktifitas pembelajaran untuk memberikan tekanan pada salah satu bagian pembelajaran. Joyce et al mengidentifikasi empat model, yakni: (1) model proses informasi, (2) model personal, (3) model interaksi dan (4) model tingkah laku.¹¹

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai:

- 1) Suatu tipe desain;

¹¹Bruce Joyce, et al, *Model of Teaching* (Boston: Allyn and Bacon, 2002), p.12

- 2) Suatu deskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu visualisasi sesuatu yang tidak dapat dengan langsung diamati;
- 3) Suatu sistem asumsi-asumsi, data-data, dan inferensi-inferensi yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu obyek atau peristiwa;
- 4) Suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan;
- 5) Deskripsi suatu sistem yang mungkin imajiner;
- 6) Penyajian data yang diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk aslinya.¹²

Joyce mengungkapkan bahwa “model pembelajaran adalah suatu rencana yang dapat digunakan untuk kurikulum (materi pembelajaran yang panjang), mendesain materi pembelajaran, dan untuk mengantarkan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas”.¹³

Lebih lanjut Joyce menjelaskan bahwa “model pembelajaran adalah suatu proses perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran serta mengarahkan kita untuk membantu pembelajar sedemikian hingga tujuan tercapai”.¹⁴

¹²Komarudin, Kamus istilah karya tulis ilmiah (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h. 100.

¹³Bruce Joyce, et al. , *op. cit* h.20.

¹⁴*Ibid*, h.46.

Model seperti dijelaskan oleh Richey adalah “gambaran yang ditimbulkan dari kenyataan yang mempunyai susunan dari urutan tertentu”.¹⁵ Menurutnya model dapat digunakan untuk mengorganisasikan berbagai sumber kemudian dipakai sebagai stimulus untuk mengembangkan hipotesis dan membangun teori ke dalam istilah/keadaan yang konkrit untuk menerapkannya pada praktik atau menguji teori.

Model adalah “abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa kompleks atau system dalam bentuk naratif, matematis, grafis atau lambing lain. Menurut Nadler model bukanlah realita diri mereka sendiri, tetapi merupakan representasi realita yang dikembangkan dari keadaan mereka”.¹⁶

Menurutnya semua orang dapat merancang model-model yang mencoba membuat pemikirannya tentang dunia sekelilingnya setiap hari. Tanpa model, seorang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dalam penellitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model merupakan pola langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan.

¹⁵Rita . Richey, *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design* (New York: Nichols Publishing Company, 20014), p.37.

¹⁶L. Nadler, *Designing Training Program* (Massachussetts: Addison Wesley Publishing Company, 2000), h.59.

A. Konsep Model yang Dikembangkan

1. *Squash*

Squash adalah permainan yang berasal dari Inggris dan ditemukan pada tahun 1830 ketika beberapa murid di Harrow School London Inggris yang banyak menghasilkan variasi memukul bola karet, sehingga bola karet tersebut yang dipantulkan ke dinding tak beraturan pantulannya¹⁷.

Pertama kali *squash* mulai mengalami kemajuan di Australia yang mengadakan kejuaraan di Victoria Australia pada tahun 1931. Olahraga *squash* di Indonesia sudah dikenal sejak perang dunia ke II berakhir, tepatnya pada tahun 1948. Tentara Inggris yang pertama membangun lapangan *squash* di Indonesia, yang terletak di Embong Sawo Surabaya. Namun pada saat itu hanya perwira berpangkatlah yang boleh memainkan olahraga tersebut. Bahkan sampai tahun 1978 hanya orang asing yang memainkan olahraga *squash* di Indonesia. Padahal saat itu lapangan *squash* merupakan syarat mutlak untuk hotel-hotel berbintang di Indonesia¹⁸.

Pada tahun 1979, benang merah sejarah perkembangan *squash* mulai ditorehkan oleh seorang putra asli Indonesia yang bernama Bambang Gatot Subroto. Kala itu Bambang yang sering menyaksikan pertandingan *squash* karena ia bekerja di sebuah hotel berbintang di Jakarta ditawarkan mendalami *squash* di Pakistan. Kesempatan emas tersebut tidak ia sia-siakan. Meskipun

¹⁷<http://arvinwa.wordpress.com/squash-history/> dikutip pada tanggal 1 juni 2017

¹⁸Siliwangisquashclub.page.tl dikutip pada tanggal 1 juni 2017

belum semahir legenda pemain *squash* asal Pakistan yang dikenal dengan “Dinasti Khan”, akan tetapi Bambang sudah mampu mengalahkan Warga Negara Asing, khususnya dari Eropa yang menginap di tempat ia bekerja. Padahal beberapa bulan sebelumnya ia selalu menjadi bulan-bulanan oleh turis tersebut. Pada tahun 1981 Bambang menggelar kejuaraan *squash* nasional pertama, yang diikuti empat pengda yang tergabung dalam PSRSI (Persatuan *Squash* Raket Seluruh Indonesia) yang merupakan cikal bakal PSI. Barulah pada tahun 1995 *squash* diakui keberadaannya oleh KONI pusat dengan nama PSI (Persatuan *Squash* Indonesia). Sampai saat ini kejuaraan *squash* nasional selalu diselenggarakan setiap tahunnya.

Lapangan tertua di Indonesia yang bertempat di Embong Sawo Surabaya. Namun olahraga *squash* ini belum berkembang pesat, pada tahun 1978 lapangan yang tersedia baru beberapa Hotel dan Club yang ada di Jakarta dan Bandung serta perusahaan seperti: International Sport Club of Indonesia (ISCI) 2 lapangan, Country Wood 1 lapangan, Hotel Borobudur 2 lapangan, Bandung *squash* club 1 lapangan, Mandarin 2 lapangan, Unocal Balikpapan 2 lapangan.

Pada tahun 1979, Persatuan *Squash* Raket Seluruh Indonesia (PSRSI) yang diketuai oleh Bapak Irwan Rasyid (Kakak dari Bpk. Arwan Rasyid mantan orang No.1 di Telkom) pada saat itu, tahun demi tahun olahraga ini berkembang sekalipun tidak pesat, sebagai contoh: ISCI berkembang menjadi 5 lapangan, Borobudur menjadi 4 lapangan, Hilton menjadi 4

lapangan, Bandung *Squash* Club menjadi 4 lapangan dan kota (provinsi) menambah seperti Medan, Riau, Palembang, Bali, Kalimantan Timur, Jateng, dll. Pada tahun 1995 kepemimpinan Bapak Irwan Rasyid berakhir dan dilanjutkan oleh Bapak IB. Sudjana (Mantan Menteri Pertambangan dan Energi) serta dikukuhkan oleh KONI Pusat dan resmi menjadi anggota KONI, dan namanya berubah dari Persatuan Raket *Squash* Seluruh Indonesia (PSRSI) menjadi Persatuan *Squash* Indonesia (PSI).

Tahun 2000 masa bakti Bapak IB Sudjana berakhir dan dilanjutkan oleh Bapak Bondan Gunawan (Mantan Mensesneg). Tahun 2005 masa jabatan Bpk. Bondan Gunawan berakhir, dan dilanjutkan oleh Bapak Syarif Bastaman. SH. MBA.

Squash merupakan suatu permainan individu yang bisa dimainkan oleh semua kalangan, laki-laki atau perempuan, muda atau tua. Dalam permainannya, setiap individu berusaha mendapatkan *point* dengan cara memukul bola lalu dipantulkan ke dinding dan membuat lawan tidak dapat menjangkau bola tersebut untuk kembali dipantulkan ke dinding.

Menurut buku Teknik Dasar *Squash* PB. PSI yang dikutip dari Syauma Siswa Utama dalam skripsinya yang berjudul “Efektifitas Latihan *Hammer Curl* Dan *Concentration Curl* Terhadap Keterampilan *Forehand Drive* Cabang Olahraga *Squash* Pada Atlet DKI Jakarta” menerangkan bahwa: “*Squash* itu adalah salah satu jenis permainan di dalam pergaulan manusia.

Juga sebagai sarana sosialisasi keluarga dan perorangan dan sebuah pilihan yang bermanfaat bagi rekreasi dan restorasi fisik dan psikhis”.¹⁹

Squash dapat menjadi sarana untuk bersosialisasi bagi orang yang ada di suatu tempat dan untuk menjalin relasi yang lebih erat diantara individu atau kelompok masyarakat di suatu daerah.

Di dalam buku peraturan permainan *squash* menjelaskan bahwa : “Permainan *squash* tunggal dimainkan oleh dua orang, masing-masing menggunakan raket dan sebuah bola dalam lapangan *squash* yang ukurannya sesuai spesifikasi dari *World Squash Federation (WSF)*”.²⁰

a. Lapangan *Squash*

Permainan *squash* dilakukan di dalam ruangan. Lapangan *squash* harus rata dan permukaannya keras dengan panjang 9,75m serta lebar 6,40m.

“Jaring seperti pada tenis dan badminton digantikan oleh timah (tin) sejenis bahan yang berbunyi nyaring, biasanya dari logam, yang melintang selebar dinding depan. Di atas sepanjang timah ini dipasangkan kayu yang disebut “*board*”. Jarak dari lantai sampai

¹⁹Syauma Siswa Utama *Efektifitas Latihan Hammer Curl Dan Concentration Curl Terhadap Keterampilan Forehand Drive Cabang Olahraga Squash Pada Atlet DKI Jakarta*. Jakarta 2014 h.17

²⁰*Ibid.*, h.5

bagian atas *board* harus setinggi 48cm. Permukaan *board* hanya boleh menonjol antara 13-25mm dari permukaan dinding depan”.²¹

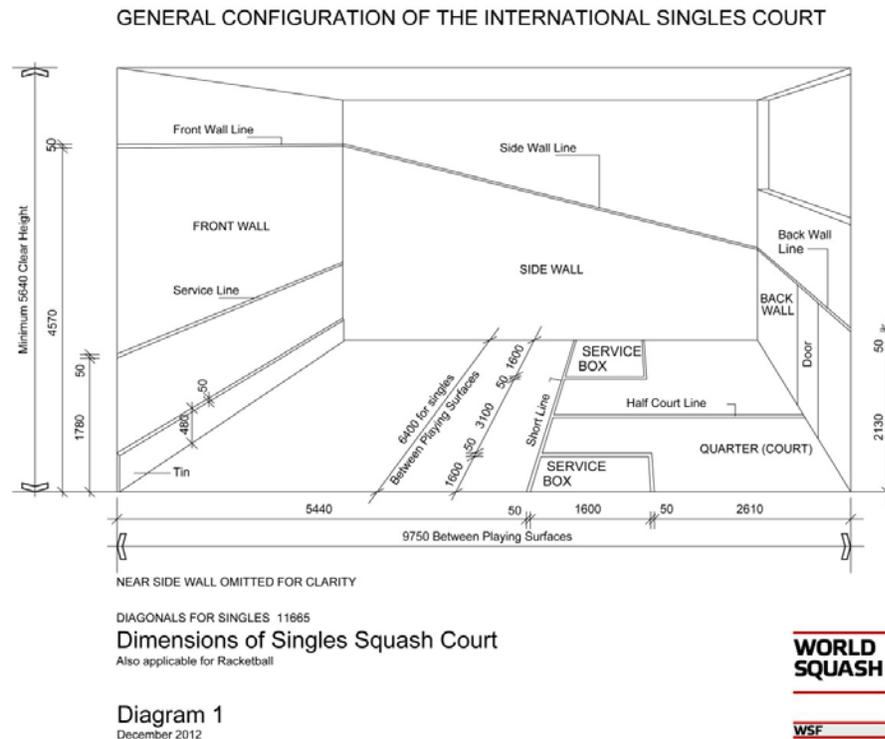
Jika bola yang dipukul mengenai *tin* tersebut, akan terdengar bunyi yang nyaring yang berbeda dari suara pantulan dinding sehingga *refree* dapat dengan mudah mengetahui bahwa bola tersebut *out* dan juga arah pantulan bola akan segera berubah.



Gambar 1: Permainan *squash*

Sumber : www.worldsquash.org diakses pada 13 Februari 2017

²¹James Medleycott, *Squash Panduan Teknik Berlatih* (Jakarta : PT. Dian Rakyat, 1984), h.7



Gambar 2 : Lapangan *Squash* Single
 Sumber : www.worldsquash.org diakses pada 13 Februari 2017

b. Raket

Awalnya raket squash yang digunakan dalam permainan *squash* terbuat dari kayu atau grafit aluminium. Karena terbuat dari kayu, raket terasa terlalu berat dan membuat pergerakan sedikit terganggu. Maka dari itu WSF selaku organisasi squash dunia mengubah aturan tentang bahan untuk membuat raket squash. Saat ini raket *squash* dibuat dari bahan karbon yang diyakini lebih ringan daripada bahan kayu. WSF pun mengeluarkan aturan untuk ukuran raket *squash*. Ukuran yang diperbolehkan yaitu panjang 686mm serta lebar 215mm. Namun untuk masalah berat, raket *squash* memiliki berat yang beragam.



Gambar 3 : Raket *Squash*
Sumber :Dokumentasi Pribadi

Untuk pemain pemula sebaiknya menggunakan raket yang memiliki berat 135-170 gram karena dengan begitu, pemain dapat mengontrol raket dan laju bola dengan lebih mudah. Cobalah memegang raket dengan jari-jari cukup dekat untuk memastikan raket tidak terlepas ketika memukul bola tetapi jangan terlalu erat memegang karena dapat mengakibatkan tekanan bagi tangan.²² Raket yang lebih ringan banyak menjadi pilihan pemain pemula karena rasa pegal saat memegang raket dapat diminimalisir sehingga pemain tidak terlalu fokus terhadap pegangan raket dan cocok untuk mereka yang ingin bersenang-senang.

²²Philip Yarrow *Squash Steps to Success Sport Instruction Series* h.18

bola yang memiliki lambungan yang tinggi dan sangat mudah memantul walau bola tersebut dalam keadaan dingin. Bola ini sangat cocok digunakan oleh pemula atau anak-anak yang baru memulai latihan *squash*. Bola titik merah, merupakan bola yang dengan pantulan sedikit lebih lambat dari bola titik biru. Bola ini sering dimainkan oleh pemain yang memiliki level *intermediate*. Bola titik satu kuning, merupakan bola yang lebih lambat lagi dari dua bola sebelumnya. Bola ini sering digunakan dalam pertandingan senior yang bermain di lapangan kaca (*glass court*). Bola titik dua kuning, merupakan bola yang paling lambat dan sedikit pantulannya. Bola ini yang paling sering digunakan dalam pertandingan dimanapun baik junior maupun senior yang dimainkan di lapangan standar dan bola ini juga dapat dimainkan sebagai rekreasi.

d. Sepatu

Sepatu *squash* sama dengan sepatu untuk olahraga *indoor* lainnya seperti bulutangkis, tenis meja dan voli. Alas sepatu bagian bawahnya terbuat dari karet mentah yang biasanya berwarna kuning dan jangan memakai sepatu yang beralaskan warna hitam karena dapat meninggalkan bekas hitam di lantai yang nantinya akan mengganggu jalannya permainan *squash*. Beberapa hal penting dalam memilih sepatu *squash* adalah :

kenyamanan, ketahanan, berat, *grip* di bagian *sole* sepatu dan hal-hal pendukung lain yang diberikan sepatu agar lincah bergerak.²⁴



Gambar 5 : Sepatu *Squash*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Seiring berjalannya waktu, sepatu squash sudah banyak mengalami perkembangan dan modifikasi. Modifikasi ini disesuaikan dengan gerakan olahraga *squash* yang tentunya ada perbedaan dengan bulutangkis atau tenis. Bahkan modifikasi juga terjadi di alas sepatu, yang sebelumnya tidak diperbolehkan memakai alas berwarna hitam, saat ini sudah banyak sepatu *squash* yang memakai alas yang berwarna-warni namun dengan persyaratan alas tersebut tidak meninggalkan jejak di dalam lapangan (*non-marking*).

²⁴Philip Yarrow, *Op.Cit.* h.16



Gambar 6 : Sepatu *squash*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Squash sebagai permainan yang cepat dan dinamis telah berkembang dengan pesat. Banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang singkat dalam permainan, seperti penguasaan bola, perubahan irama bermain, gaya memukul dan juga teknik-teknik yang berkembang sehingga permainan menjadi lebih menarik. Selain itu, sekarang ini *squash* sudah menjadi gaya hidup di beberapa Negara Commonwealth dan juga Negara ASEAN seperti Singapura dan Malaysia. Di Negara-negara tersebut, *squash* bahkan bisa disetarakan dengan olahraga golf yang selain untuk olahraga prestasi, juga digunakan sebagai sarana untuk membangun relasi diantara para pengusaha di negara tersebut.

e. Peraturan Permainan *Squash*

Permainan *squash* dimainkan oleh dua orang pemain menggunakan raket dan bola standar dengan ukuran lapangan yang memenuhi ukuran standar pula. Dalam perolehan angka, the best of five dengan sistem rally

point angka sebelas sebagai pemenang dan bila terjadi sepuluh sama dilakukan deuce dengan mendapatkan dua angka lebih dulu.

Penambahan angka diperoleh bila memenangkan sebuah stroke, jika penerima servis yang memenangkan stroke ia menjadi pihak penyervis. *Serving Handout* adalah pihak penyervis kehilangan stroke. Pembatalan sebuah reli atau servis karena diragukannya sebuah stroke maka harus di ulang.

Pemenang stroke adalah apabila bola keluar dari batas lapangan yang ditentukan, bola tersentuh lawan atas perintah wasit sesuai aturan. Jika bola mengenai lawan dan merupakan pengembalian yang benar yaitu langsung menuju ke dinding depan tanpa menyentuh dinding lain maka pemukul adalah pemenang stroke. Kecuali jika sebelumnya terjadi kesengajaan melakukannya maka berlakulah let. Dalam hal ini permainan harus dihentikan meskipun masih berlanjut.

Jika pukulannya luput pemain boleh berusaha mengulangi pukulannya. Jika setelah luput bola jatuh menyentuh lawan atau apapun yang dikenakannya maka, jika melakukan pengembalian yang benar maka diberlakukan let.

Gugatan dapat diajukan atas setiap keputusan, kesalahan kaki tidak bisa digugat, servis gagal tidak bisa digugat, setiap gugatan yang dimaksudnya jika let diberlakukan dengan kata-kata "let please?".

Setelah memukul bola pemain harus memberi kesempatan lawan ruang pandang atau gerak untuk melihat mengejar bola dan kemudian memukulnya jika terjadi pelanggaran menurut pengamatan wasit maka wasit berhak menerapkan let atau stroke.

Dalam permainan bola rusak maka diberlakukan let dan bola diganti. Bola dapat diganti setiap saat bila sedang diluar lapangan dengan persetujuan kedua pemain dan wasit.²⁵

f. Teknik Dasar *Squash*

Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Karena pemahaman teknik dasar yang baik, dimungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga dapat menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik. Teknik dasar yang baik juga memudahkan pemain dalam menerima instruksi dari pelatih, karena dalam permainan *squash* ini merupakan olahraga yang memiliki berbagai macam teknik gerakan.

Dalam hal ini berarti, gerakannya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan gerak yang baik harus dilakukan agar dapat menciptakan suatu gerakan yang baik pula, sehingga penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan *squash* harus didahulukan dan diutamakan. Setiap pemain *squash* dituntut untuk dapat

²⁵Sumantri,Ir. Max Bambang, *Peraturan Permainan Squash Single*, (Bandung, 2009), h.47

melakukan setiap unsur gerak yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan dasar.

Pada permainan *squash*, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup service, drive, drop, volley dan lob atau tos. Adapun teknik gerakan dasar dari *squash* meliputi, keseimbangan, *footwork* (gerakan kaki), *basic swim* (dasar pukulan).²⁶

g. Teknik Pukulan

Cara Cara bermain *squash* tidak pernah mengalami perubahan sejak awal adanya aturan baku yang berlaku, yang ada kemungkinan berubah adalah peraturan permainannya.

Pukulan Bawah, pukulan ini yang paling mematikan didalam *squash*, yang efektivitasnya tergantung pada posisi badan. Jika badan cukup dekat dengan dinding usahakan bola memantul beberapa kali kedinding sebelum sempat di pukul lawan. Bila badan lebih ketengah lapangan arahkan bola agar lebih menyudut kedinding samping.

²⁶Ir. Max Bambang Sumantri, Peraturan Permainan Squash Single, (Bandung, 2009), h.11

Pukulan servis adalah pukulan pertama atau serangan pertama yang diputuskan dari undian dan pelaku servis dapat melakukan servis dapat melakukan servis dari kotak kanan atau kiri.

Pukulan Drive adalah pukulan yang sangat penting dalam *squash* untuk pemula dan profesional. Semua pukulan di bagi menjadi tiga bagian dari ayunan kebelakang, perkenaan dan gerakan lanjutan.

Pukulan drop shot adalah pukulan yang banyak di gunakan saat lawan berada jauh di dinding depan. Cara melakukan pukulan drop shot yang benar yaitu raket harus di pegang secara kokoh, pergelangan lemas dan kekuatan dikurangi hanya dengan memperkecil ayunan awal saja, sehingga akan seperti dorongan saja.

Pukulan lambung (Lob) adalah teknik yang dimainkan dengan tinggi dan pelan ke dinding belakang lapangan. Penempatan lob yang bagus dapat mempersulit pengembalian bola. Teknik lob berbeda dengan drive. Lob dimainkan dengan pergelangan tangan. Ada dua macam lob, yaitu forehand lob dan backhand lob.

Pukulan volley adalah pukulan yang perlu di lakukan jika ingin menambah taktik menekan pada permainan. Pukulan volley di gunakan untuk mempercepat tempo permainan atau mempertinggi tempo permainan. Pukulan volley di bagi menjadi tiga macam yaitu volley drop, volley cross, dan volley drive.

Pukulan kill shot adalah pukulan efektif dilakukan jika hanya lawan dalam keadaan keluar dari posisi dan lawan melakukan pukulan lob yang jelek. Biasanya pukulan ini jatuhnya di bola nick. Nick adalah pukulan mengenai sudut antara dinding samping dan bola nick tidak bisa di pukul lagi karena bola tidak lagi memantul.

Pukulan Boast adalah pukulan dimana seorang pemain *squash* memukul ke dinding samping untuk mengarahkan bola ke dinding depan. Hal ini sering digunakan untuk menjauhkan bola dari lawan dan mematikan gerakan lawan. Boast merupakan tembakan menyerang agar lawan berlari ke dinding depan. Dalam pukulan boast menggunakan tiga pantulan dinding pemain diharuskan memantulkan bola dari dinding samping belakang dengan arah menyilang, mengarah ke sudut dinding depan dan mengenal dinding samping mendekati garis *out*, membuat bola sulit bagi lawan untuk mengembalikannya.

2. Bermain

Bermain menjadi suatu aktivitas yang penting dalam masa tumbuh kembang anak, bermain dapat dilakukan secara langsung dan dapat/ tidak dapat direncanakan sebelumnya, hal ini sesuai dengan pendapat Jeffrey Goldstein bahwa “Bermain adalah suatu aktivitas bebas yang dipilih yang merupakan hasil motivasi intrinsik dan memiliki tujuan pribadi/ *play has been*

defined as any activity freely chosen, intrinsically motivated, and personally directed".²⁷

Bermain juga merupakan media penting dan utama untuk mengembangkan berbagai aspek fisiologis dan psikologis dalam proses tumbuh kembang anak. Menurut Fathuk Bab Abdul Halim Sayyid dalam buku Nofi Marlina Siregar, "bermain adalah sarana untuk belajar mengembangkan akal dan fisik secara bersamaan".²⁸

Bermain memberi manfaat bagi anak-anak, sebagaimana disampaikan Anggani Sudono dalam buku Nofi Marlina Siregar, "Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi".²⁹

Ketika bermain terjadi perubahan tingkah laku yang spesifik dari pelakunya, melalui bermain juga terjadi proses transformasi nilai-nilai sosial dan pendidikan. Psikiatri Stuart Brown menuliskan bermain sebagai "dasar dari semua seni, buku, olahraga, film, fashion, kesenangan dan keajaiban/
"play is 'the basics of all art, games, books, sports, movies, fashion, fun, and wonder – in short, the basis of what we think of as civilization"".³⁰

²⁷Jeffrey Goldstein, *Play in Children's Development, Health and Well being* (TIE,2012),.h.5

²⁸Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*,(Jakarta, 2013), h.3

²⁹*Ibid.*, h.3.

³⁰Jeffrey Goldstein, *ibid.*, h.5

Bila anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot tubuh akan tumbuh dan menjadi kuat. Selain itu anggota tubuh mendapatkan kesempatan untuk digerakkan. Anak juga dapat menyalurkan energi yang berlebih sehingga ia tidak merasa gelisah.³¹ Menurut Martin dan Bateson dalam buku psikologi perkembangan “hubungan-hubungan spasial juga dapat mengategorikan perilaku sebagai perilaku bermain, karena itu perilaku-perilaku di lapangan bermain secara umum dianggap perilaku bermain, karena lokasi terjadinya perilaku tersebut spesifik”.³²

“Bermain adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan, baik dengan tujuan maupun tanpa adanya tujuan”.³³ Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar kehidupannya dengan bermain”.³⁴

Adapula ciri yang membedakan antara bermain dan belajar adalah:

1. Aktivitas bermain bisa menimbulkan efek menyenangkan dan gembira, jika bermain tidak menimbulkan efek seperti yang disebutkan, maka itu bukanlah aktivitas bermain.
2. Aktivitas bermain bisa dilakukan secara spontan dan sukarela serta tidak ada unsur paksaan. Anak, baik sendiri maupun temannya dapat menciptakan suasana bermain yang menyenangkan.
3. Dalam bermain ada peraturan yang dibuat oleh pemain secara insidental. Peraturan itu akan berbedadisetiap lingkungan.

³¹Nofi Marlina Siregar, *loc.cit.*, h.6

³²Penney Upton, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2012), h.130

³³<http://kolom.abatasa.co.id/kolom/detail/parenting/6/bermain-apa-dan-mengapa.html>

³⁴<http://www.definisi-pengertian.com/2015/04/pengertian-bermain-konsep-pendidikan.html>

4. Dalam permainan anak dapat termotivasi untuk menyukai permainan tersebut.³⁵

Dapat disimpulkan, bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang anak yang merupakan hasil dorongan dari dalam dengan atau tanpa alat yang dilakukan berulang-ulang sebagai sarana belajar mengembangkan akal dan fisik yang menghasilkan pengertian serta memberikan informasi dan memberi kesenangan.

3. Karakteristik Anak Usia 7–8 Tahun

Anak merupakan manusia kecil yang sejatinya sedang mencari jati diri dan juga masih membutuhkan perhatian yang lebih, pada masa kanak-kanak atau 7–8 tahun anak tergolong pada masa anak-anak pertengahan, pada masa ini anak cenderung masih sangat suka bermain dan juga masih merupakan masa keemasan bagi perkembangan otaknya, pada usia ini mereka cenderung sudah memiliki keterampilan *fundamental* seperti membaca, menulis dan berhitung.

Pada masa ini anak diharapkan untuk memperoleh pengetahuan dasar yang dipandang penting bagi persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan di masa dewasa. Oleh karena itu, anak diharapkan mempelajari keterampilan-keterampilan tertentu, antara lain :

1. Keterampilan membantu diri sendiri (self help skill)

³⁵Ade Benih Nirwana, *Psikologi Ibu, Bayi, dan Anak*,(Yogyakarta: Nuha Medika, 2011)., h.210

2. Keterampilan bermain (play skill)
3. Keterampilan sekolah (school skill)
4. Keterampilan sosial (social help skill).³⁶

Ada beberapa karakteristik perkembangan pada anak masa kelas rendah atau pada rentang usia 6-8 tahun, yaitu karakteristik perkembangan kognitif, perkembangan fisik-motorik, perkembangan emosi, perkembangan sosial dan lain-lain.

Perkembangan kognitif pada periode ini yaitu anak sudah mampu berfikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa yang konkret.³⁷ Jadi semua pembelajaran pada masa ini harus diberikan dengan contoh-contoh dan benda-benda yang konkret. Misalkan mengajarkan lari estafet, maka semua alat-alat dan cara lari harus diperkenalkan secara konkret.

Emosi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme dan perubahan-perubahan yang disadari. Ciri khas penampilan emosi pada masa ini yaitu : (1) Emosi yang kuat yaitu dimana anak akan menjadi keras kepala, (2) Emosi bersifat sementara, (3) Emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku, seperti saat mereka sedang senang, marah, ataupun sedih.³⁸ Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku siswa. Emosi positif seperti perasaan senang, bergairah,

³⁶Juriana, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2016) h. 100

³⁷*Ibid.*, h.108

³⁸*Ibid.*, h.109

bersemangat, atau rasa ingin tahu yang tinggi akan mempengaruhi siswa untuk mengonsentrasikan dirinya terhadap aktifitas belajar, berolahraga, dan memperhatikan penjelasan guru.

Perkembangan sosial juga merupakan salah satu aspek yang mengalami perkembangan pada anak usia 6-8 tahun. Perkembangan sosial dapat dimaksudkan sebagai pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial pada siswa sekolah dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan, disamping dengan anggota keluarga, juga dengan teman sebaya, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya bertambah luas. Menurut Havighurst teman sebaya adalah “suatu kumpulan yang kurang lebih berusia sama yang berfikir dan bertindak bersama-sama”.³⁹

5. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 6-8 tahun cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan dan perkembangan itu lambat, tetapi mereka mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pada masa ini aktifitas

³⁹*Ibid.*, h.103

olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga.

Perkembangan fisik atau jasmani anak tentu sangat berbeda antara satu dengan yang lain, sekalipun usia mereka sama. Hal ini antara lain disebabkan oleh perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup, dan lain-lain. Anak-anak yang mempunyai tubuh kekar biasanya akan tumbuh dengan cepat dibandingkan dengan mereka yang tubuhnya kecil atau sedang. Pada masa ini pula pertumbuhan anak perempuan lebih besar dibandingkan dengan pertumbuhan anak laki-laki. Besar kecilnya tubuh seseorang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Berdasarkan tripologi Sheldon ada tiga kemungkinan bentuk primer tubuh anak SD, yaitu : 1. *Endomorph* yakni tampak berbentuk gemuk dan berbadan besar, 2. *Mesomorph* yakni kelihatan kokoh, kuat dan lebih kekar, 3. *Ectomorph* yakni tampak jangkung, pipih, dan seperti tak berotot.⁴⁰

Olahraga juga merupakan faktor yang penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang melakukan olahraga atau tidak aktif sering menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak. Dalam hal ini orangtua harus selalu

⁴⁰*Ibid.*, h.102

memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering diderita anak, misalnya berkaitan dengan kesehatan mata, gigi, dan lain-lain. Orangtua juga harus selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan, dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

Minat melakukan aktifitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktifitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktifitas fisik. Misalnya aktifitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktifitas fisik.

Perkembangan anak usia sekolah dasar kelas awal dibagi menjadi 2 kelompok usia, yaitu usia 6-7 dan usia 7-8. Pada usia 6-7 tahun anak menunjukkan beberapa perkembangan, diantaranya sudah memiliki proporsi tubuh seperti orang dewasa, menyukai kegiatan olahraga, sudah bisa belajar berenang, berayun, mendaki atau kegiatan *jungle* lainnya. Pada usia 6-7 tahun tubuhnya telah mampu melakukan aktifitas fisik yang lebih kompleks.

Sementara Pada usia 7-8 tahun anak menunjukkan beberapa perkembangan, diantaranya massa otot-rangka meningkat dan ketrampilan motorik kasar juga halus membaik, kapasitas belajar mulai meluas, anak sudah bisa belajar menulis, membaca dan menyelesaikan masalah melalui

sekolah, anak mulai tertarik menghabiskan waktu dan meminta informasi dari teman sebayanya.

6. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik pada fase atau usia sekolah dasar (6-8 tahun), ditandai dengan gerak atau aktifitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berhubungan dengan motorik, baik halus maupun kasar, seperti dapat dikemukakan dibawah ini:

- Motorik halus :
 1. Menulis
 2. Menggambar atau menulis
 3. Mengetik komputer
 4. Membuat kerajinan tangan
- Motorik Kasar
 1. Baris-berbaris
 2. Seni bela diri
 3. Senam
 4. Berenang
 5. Atletik
 6. Bermain sepak bola⁴¹

Sewaktu anak menduduki kelas 1 atau 2, kontrol gerak motorik kasar umumnya lebih baik dibandingkan dengan kontrol motorik halusnya. Sementara itu di kelas lebih tinggi, kontrol motorik kasar menjadi lebih sempurna dan kontrol motorik halusya pun menjadi lebih baik. Dalam keterampilan motorik kasar, umumnya anak laki-laki lebih terampil daripada

⁴¹Junarsih Cicih, Dirman, *Op. Cit.*, h.27

perempuan.⁴² Itulah sebabnya perubahan dalam keterampilan motorik, koordinasi motorik, dan kekuatan fisik acap kali merupakan hal yang diminati oleh laki-laki sebagaimana terjadi pada pelajaran olahraga seperti atletik dan sepakbola. Sementara anak perempuan kadangkala lebih unggul dalam tugas-tugas motorik yang bersifat ritmis seperti menari, lompat tali, atau senam irama.

Perkembangan motorik seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang maka perkembangan motorik anak sudah tentu akan terkoordinasi dengan baik. Sesuai dengan perkembangan fisik dan motorik maka di kelas-kelas permulaan sangat tepat diajarkan hal-hal seperti mempergunakan alat olahraga, melompat, berlari, berenang, dan sikap baris-berbaris secara sederhana.

Mengingat usianya dan perkembangan fisik maupun motoriknya, dan untuk kesempurnaan atau kematangan perkembangan fisiknya, maka anak sekolah dasar disarankan agar lebih aktif bergerak. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Santrock bahwa “sebetulnya anak sekolah dasar akan menjadi mudah lelah jika terlalu lama duduk diam”.⁴³

Menurut Hurlock, pencapaian kemampuan-kemampuan baik perkembangan fisik maupun motorik kemudian mengarah pada pembentukan

⁴²Taufiq Agus Mikarsa L. Hera, Prianto L. Puji, *Pendidikan Anak Di SD* (Jakarta: Universitas Terbuka Kementerian Pendidikan Nasional, 2011), h. 45

⁴³*Ibid.*, hal.46

keterampilan (*skill*).⁴⁴ Keterampilan yang dipelajari dengan baik akhirnya akan menimbulkan kebiasaan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa anak usia 7-8 tahun memiliki karakteristik sebagai anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan meliputi aspek fisik, emosi, sosial dan motorik dimana pencapaian tersebut kemudian mengarah pada pembentukan keterampilan.

B. Kerangka Teoretik

Anak merupakan manusia kecil yang sejatinya sedang mencari jati diri dan juga masih membutuhkan perhatian yang lebih, pada masa kanak-kanak atau 7–8 tahun anak tergolong pada masa anak-anak pertengahan, pada masa ini anak cenderung masih sangat suka bermain dan juga masih merupakan masa keemasan bagi perkembangan otaknya, pada usia ini mereka cenderung sudah memiliki keterampilan fundamental seperti membaca, menulis dan berhitung.

Squash adalah permainan yang merupakan hasil variasi memukul bola karet, sehingga bola karet tersebut yang dipantulkan ke dinding tak beraturan pantulannya, namun cara bermain *squash* yang cenderung monoton dan kurang variatif menjadi kurang menarik bagi anak usia 7–8 tahun yang cenderung suka bergerak dan bermain, serta cenderung mudah bosan.

⁴⁴Junarsih Cicih, Dirman, *Op.Cit.*, h.28

Langkah-langkah Pengembangan model bermain *squash* merupakan cara yang dianggap tepat untuk bisa menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan motivasi anak untuk bermain *squash* tanpa menghilangkan teknik dasar dari bermain *squash* itu sendiri.

4. Perencanaan Pengembangan Model Permainan *Squash* Untuk Anak Usia 7–8 Tahun.

Berdasarkan analisa kebutuhan yang telah di lakukan pada tahap awal penelitian, peneliti melihat bahwa pengembangan model permainan *squash* untuk anak usia 7–8 tahun ini sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi anak dalam bermain *squash*, untuk meningkatkan kemampuan dasar bermain *squash* dan juga dapat memperkenalkan olahraga *squash* kepada anak usia 7–8 tahun.

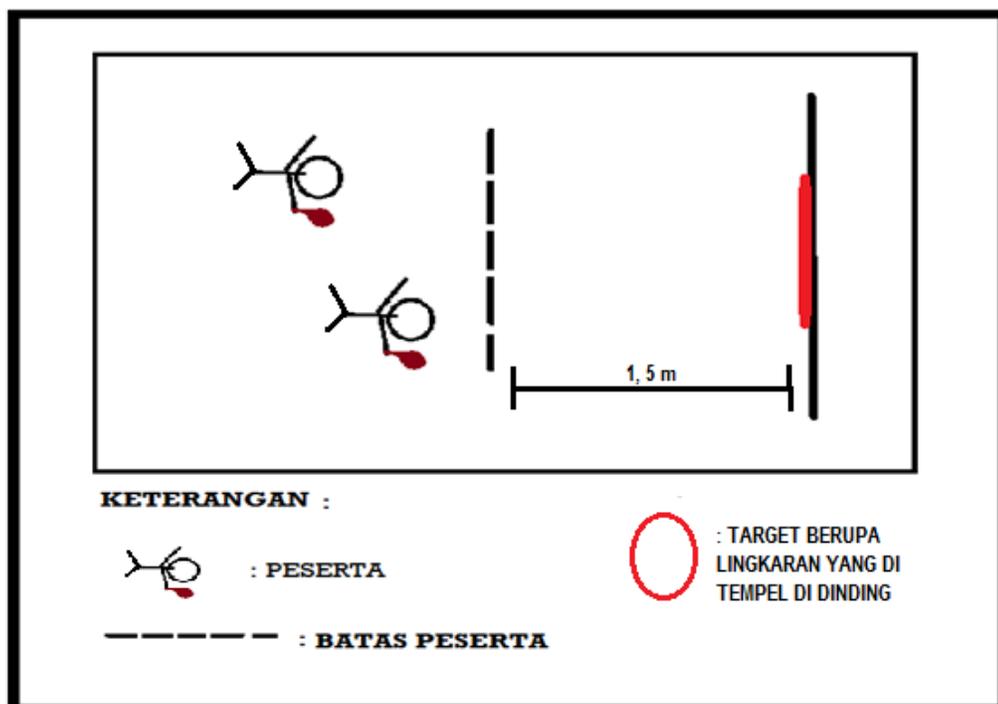
Rancangan pengembangan model bermain *squash* untuk anak usia 7–8 tahun dengan produk akhirnya berupa Panduan Pengembangan Model Bermain *Squash* Pada Anak Usia 7-8 Tahun. Berikut merupakan rancangan pengembangan model yang akan disajikan dalam Panduan Pengembangan Model Bermain *Squash* Pada Anak Usia 7-8 Tahun.

1. Tembak Sasaran

- Tujuan : Ketepatan, kecermatan, dan kesabaran.
- Pelaksanaan : Peserta berusaha mengenai sasaran berupa gabus yang sudah dibuat lingkaran di tembok. Siapa yang paling banyak

mengenai sasaran dalam waktu yang sudah ditentukan menjadi pemenang.

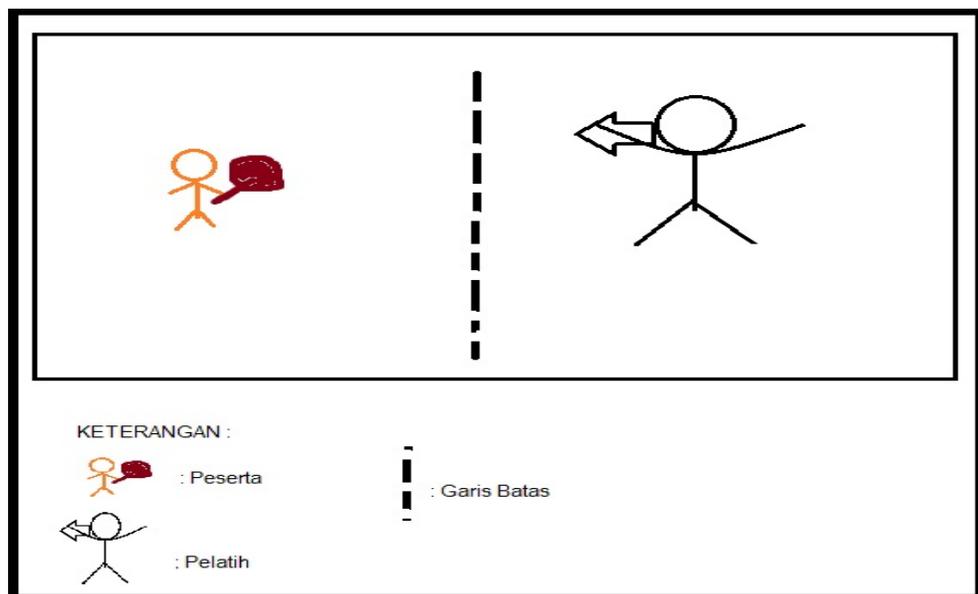
- Peraturan : Peserta harus menggunakan teknik yang benar, durasi untuk permainan ini adalah 3 menit.
- Sarana : Raket squash, bola squash, sasaran gabus
- Prasarana : Lapangan squash atau ruang terbuka



2. Basoka Pukul

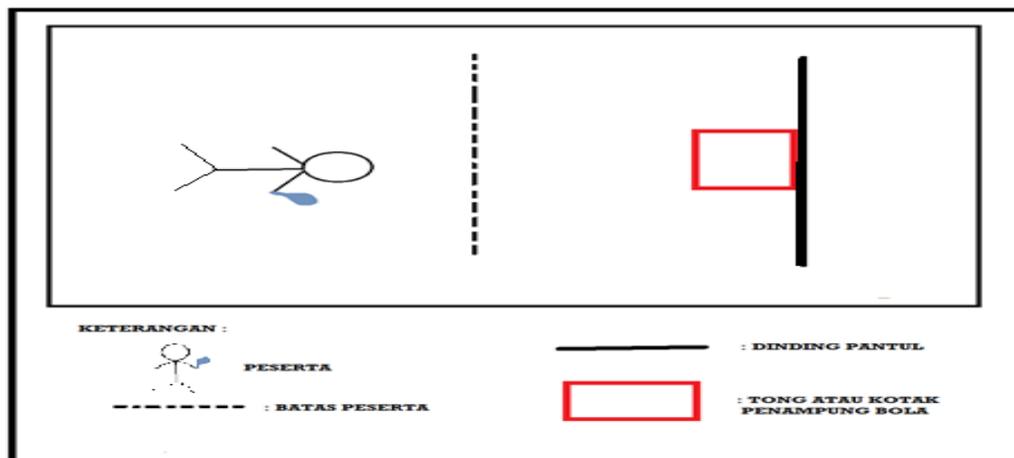
- Tujuan : Melatih ketepatan, melatih reaksi, melatih kelincahan, melatih konsentrasi, melatih respon, melatih gerakan dasar squash.

- Pelaksanaan : Peserta berdiri di tempat yang sudah disediakan, kemudian pelatih memegang alat modifikasi yang terbuat dari botol aqua besar (basoka) yang di isi bola squas sebagai peluru basoka, kemudian peserta bersiap menunggu peluru jatuh dan terpantul di lantai kemudian di passing atau di serve ke arah dinding.
- Peraturan : Peserta akan mendapatkan point jika mengenai sasaran dengan benar, point yang harus di capai oleh peserta adalah 10 point, waktu permainan 3 menit.
- Sarana : Pluit, Basoka (alat modifikasi), bola squash, raket squash, stopwatch.
- Prasarana : Lapangan terbuka, atau ruangan luas.



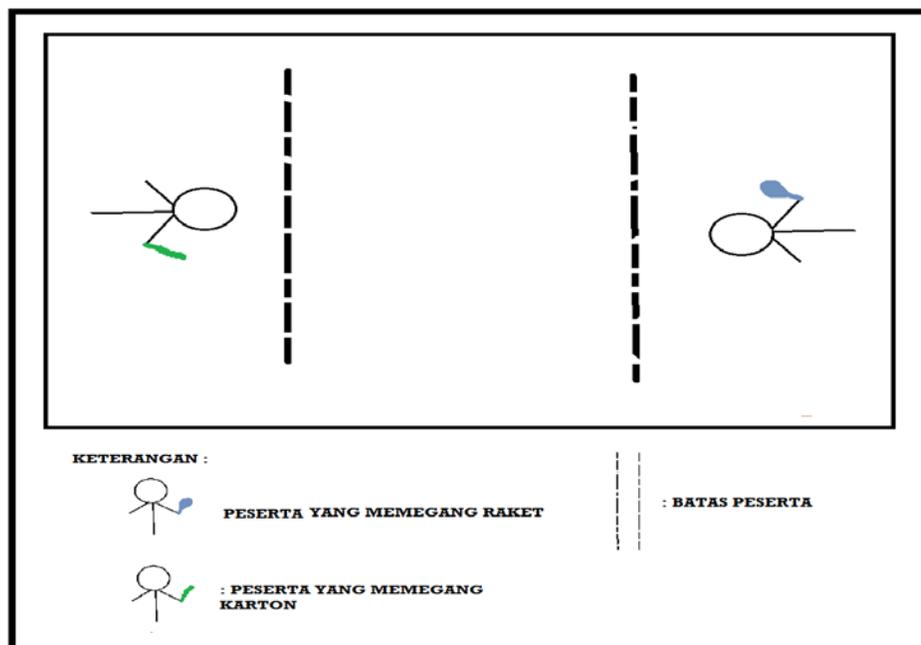
3. Ketepatan Bola

- Tujuan : Menguji kemampuan kerjasama, melatih ketepatan, melatih fokus.
- Pelaksanaan : Peserta diharuskan memantulkan bola squash dengan raket seperti pada permainan squash pada umumnya ke temannya yang sudah berisap menerima bola, kemudian peserta yang menerima bola bertugas untuk memasukan bola ke dalam kotak yang sudah disediakan, pemain harus bergantian jika telah berhasil memasukan bola sebanyak 5 point.
- Peraturan : Point tidak dihitung jika bola tidak berhasil masuk ke dalam kotak, jika bola terjatuh dan tidak dapat ditangkap maka bola harus di service dari pemain awal.
- Sarana : Pluit, Kotak/tong, raket squash, dan bola karet.
- Prasarana : Lapangan.



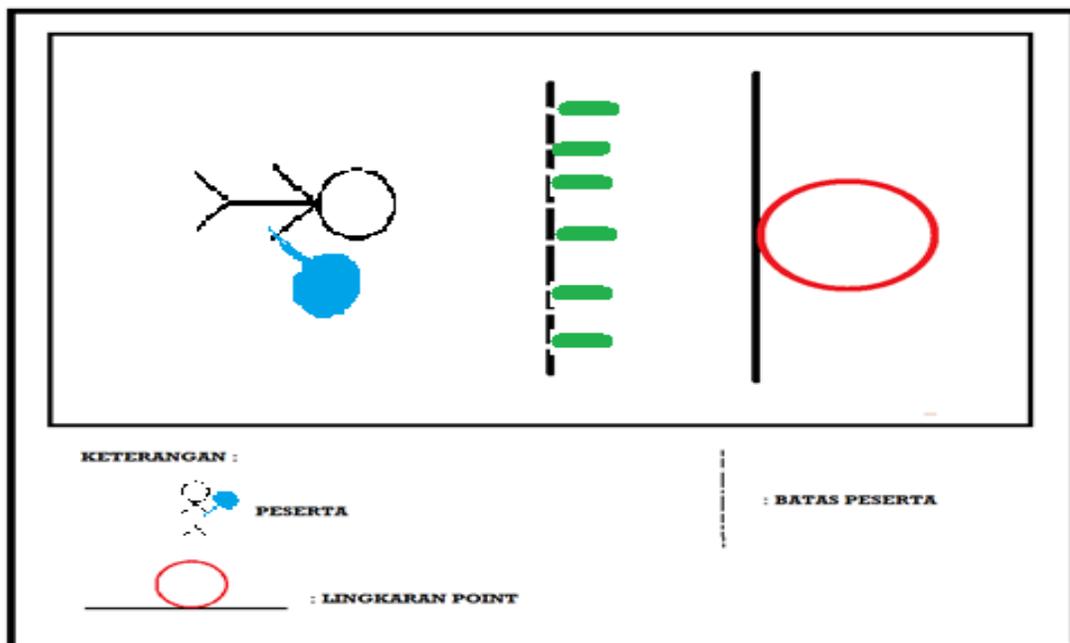
4. Umpan tangkis

- Tujuan : Melatih ketepatan dan koordinasi
- Pelaksanaan : Setiap peserta berlari dari start secara berurutan. Kemudian pada saat berlari pelatih akan mengumpan dengan cara melempar bola, kemudian peserta harus memukul bola dengan tongkat yang terbuat dari karton atau kardus yang di gulung, kemudian setelah peserta berhasil memukul bola, peserta berlari ke garis finish.
- Peraturan : Apabila peserta tidak berhasil mengenai bola yang terlempar maka peserta harus tetap berlari sampai mengenai bola.
- Sarana : Pluit, karton, bola squash
- Prasarana : Lapangan.



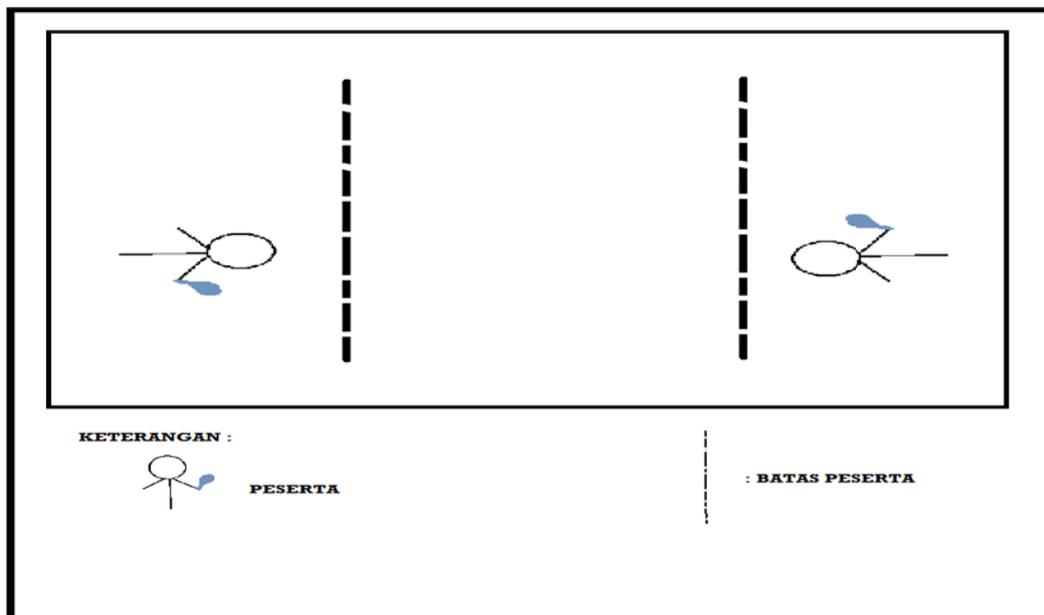
5. Lingkaran Point

- Tujuan : Untuk melatih fokus, melatih teknik dasar squash.
- Pelaksanaan : Pelatih menyiapkan ring atau lubang kecil diatas meja atau besi yang diberi jarak 5 langkah dari pemain, kemudian pemain secara bergantian memukul bola dengan raket squash untuk dimasukan kedalam lubang.
- Peraturan : Bola harus dipantulkan terlebih dahulu kelantai, peserta harus mencetak point dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 3 menit.
- Sarana : Ring atau lubang, besi atau meja untuk penyanggah ring, raket squash, bola karet kecil.
- Prasarana : Ruang terbuka atau lapangan.



6. Hop-Hop Ball

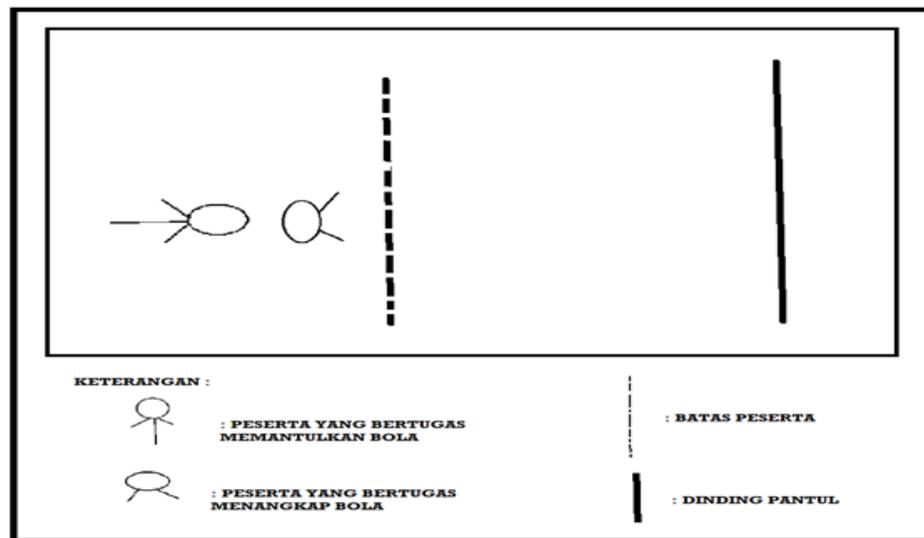
- Tujuan : Melatih keseimbangan, fokus, kerjasama team.
- Pelaksanaan : Peserta diminta untuk berpasang-pasangan masing-masing pasangan berjumlah 2 orang, kemudian peserta harus memantulkan bola ke pasangan dengan raket kemudian pasangan lainnya melakukan gerakan yang sama.
- Sarana : Raket squash, bola karet.
- Prasarana : Lapangan atau ruang terbuka .



7. Bola kodok

- Tujuan : Melatih kordinasi, konsentrasi, kekompakan, dan teknik dasar pukulan squash.

- Pelaksanaan : Peserta berpasangan sebanyak 2 orang menjadi A dan B, kemudian peserta A bertugas untuk memantulkan bola dengan posisi berdiri dibelakang pemain B, sedangkan pemain B melakukan gerakan skot dan menunggu bola yang dipantulkan oleh A untuk ditangkap.
- Peraturan : Peserta melakukan gerakan A dan B selama 1 menit dan bergantian posisi setelah melakukan 10 kali pukulan.
- Sarana : Raket modifikasi, bola pingpong, dan papan atau tembok.
- Prasarana : Ruang terbuka atau lapangan.

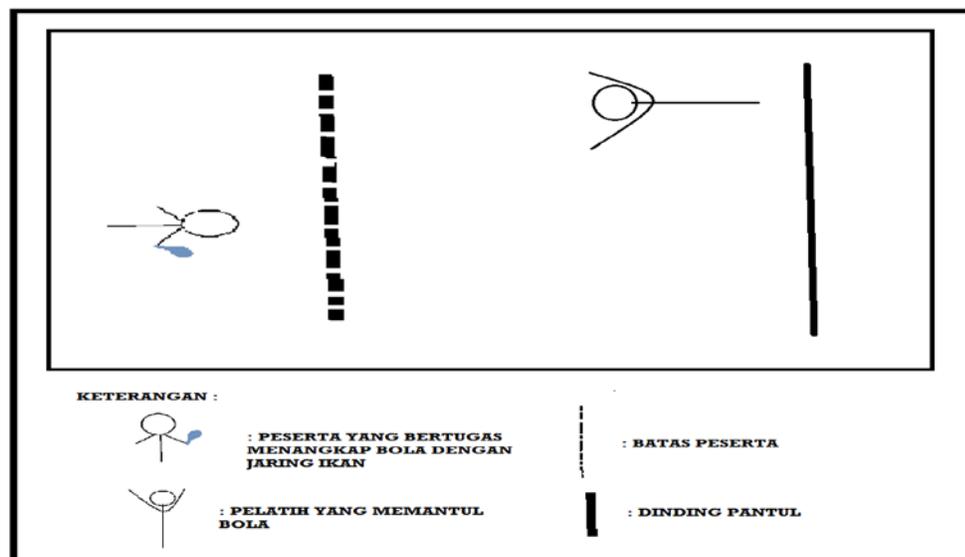


8. Pukul Ambil

- Tujuan : Melatih kelincahan, fokus, dan teknik dasar permainan squash.
- Pelaksanaan : Peserta diminta untuk berbaris, kemudian peserta yang berada di barisan depan bertugas untuk

menangkap bola yang dipantulkan oleh pelatih dengan saringan ikan.

- Peraturan : Peserta harus menangkap bola yang dipantulkan dengan saringan ikan sebanyak mungkin, durasi permainan selama 3 menit.
- Sarana : Bola karet, saringan ikan dengan ukuran besar, raket squash, peluit, stopwatch.
- Prasarana : Ruang luas atau lapangan.



C. Rancangan Pengembangan Model

Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan di lapangan, penelitian ini bertujuan sebagai landasan penyusunan draft model yang menciptakan metode dan produk

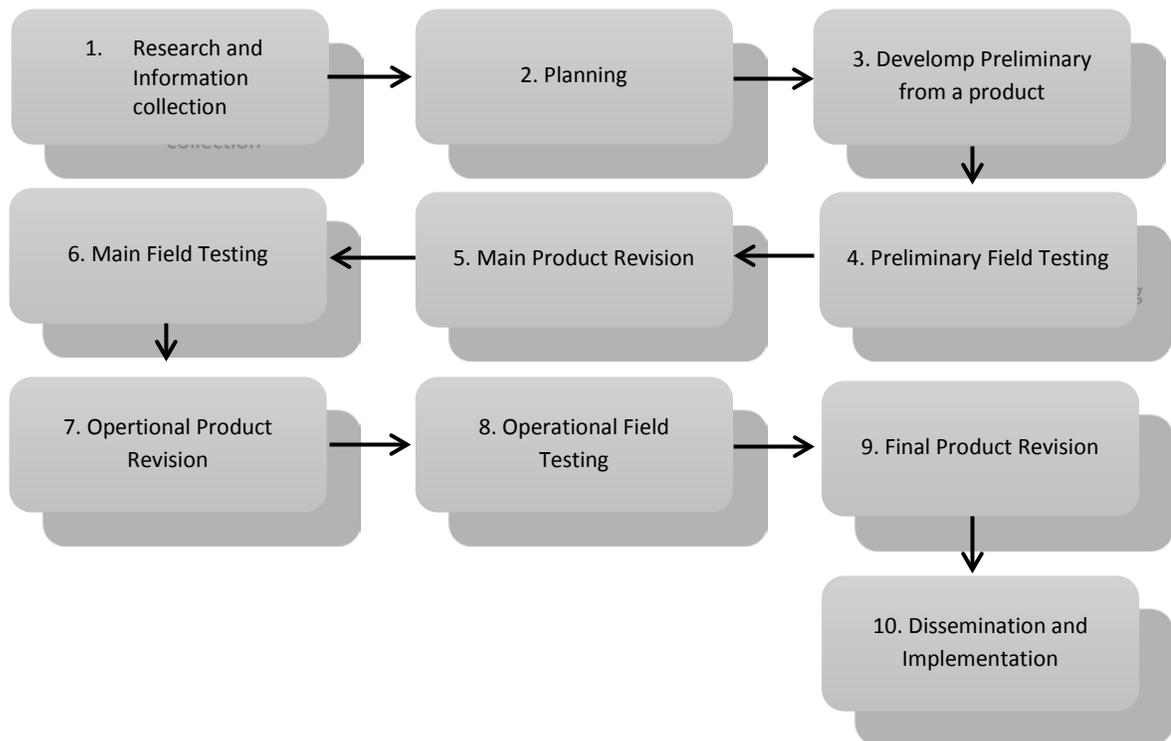
baru, disamping menciptakan penelitian ini juga bisa mengembangkan metode yang sudah ada demi mendapatkan hasil yang lebih baik. Produk yang dihasilkan harus didasari dengan dengan karakteristik anak, agar produk yang dihasilkan sesuai dengan pencapaian atau hasil yang maksimal. Pengembangan model bermain squash pada anak usia 7-8 tahun bertujuan untuk memberikan pelatihan yang lebih bervariasi agar anak tidak jenuh saat melakukan latihan.

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg and Gall* sebagai berikut:

- 1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary form of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7) *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and implementation*.⁴⁵

Selanjutnya dari yang telah dijelaskan oleh Borg & Gall, tentang 10 tahapan langkah tersebut di atas, dapat dilihat secara terperinci dalam bentuk bagan di bawah ini:

⁴⁵Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc, 2003) h.775.



Gambar 2.5. Instructional design model Borg & Gall

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc, 2003),

Langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Studi Pendahuluan (*Research and Information Collecting*)

Langkah pertama ini meliputi analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan.

- a) Analisis kebutuhan dan studi pustaka. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria, yaitu 1) Apakah produk yang akan dikembangkan merupakan hal yang penting bagi pendidikan?

2) Apakah produknya mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan? 3) Apakah SDM yang memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman yang akan mengembangkan produk tersebut ada? 4) Apakah waktu untuk mengembangkan produk tersebut cukup?

- b) Studi literatur: Studi literatur dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literatur ini dikerjakan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan produk yang direncanakan.
- c) Riset skala kecil: Pengembang sering mempunyai pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan mengacu pada reseach belajar atau teks professional. Oleh karenanya pengembang perlu melakukan riset skala kecil untuk mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan.

2. Merencanakan Penelitian (*Planning*)

Setelah melakukan studi pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan langkah kedua, yaitu merencanakan penelitian. Perencanaan penelitian R & D meliputi: a) merumuskan tujuan penelitian; b) memperkirakan dana, tenaga dan waktu; c) merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian.

3. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*)

Langkah ini meliputi: a) Menentukan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik); b) menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan; c) menentukan tahap-tahap pelaksanaan uji desain di lapangan; d) menentukan deskripsi tugas pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian.

4. *Preliminary Field Testing*

Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi: a) melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk; b) bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat; c) uji lapangan awal dilakukan secara berulang-ulang sehingga diperoleh desain layak, baik substansi maupun metodologi.

5. Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (*Main Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal akan dilakukan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

6. *Main Field Test*

Langkah merupakan uji produk secara lebih luas. Langkah ini meliputi a) melakukan uji efektivitas desain produk; b) uji efektivitas desain, pada umumnya, menggunakan teknik eksperimen model penggulungan; c) Hasil uji lapangan adalah diperoleh desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

7. *Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (Operational Product Revision)*

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang kita kembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok control. Selain perbaikan yang bersifat internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8. *Uji Kelayakan (Operational Field Testing)*

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: a) melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk; b) uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk; c) hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

9. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*)

Langkah ini akan lebih menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan. Penyempurnaan produk akhir dipandang perlu untuk lebih akuratnya produk yang dikembangkan. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektifitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” yang dapat diandalkan.

10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissemination and Implementation*)

Memberikan/ menyajikan hasil penelitian melalui forum-forum ilmiah, ataupun melalui media massa. Distribusi produk harus dilakukan setelah melalui *quality control*.