

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendekatan Pembelajaran

Pandangan mengenai konsep pengajaran terus-menerus mengalami perubahan dan perkembangan sesuai dengan kemajuan ilmu teknologi pendidikan. Aspek-aspek pembelajaran yang meliputi aspek filosofis dan aspek proses. Aspek filosofis ialah pandangan hidup yang melandasi sikap si perancang system yang terarah pada kenyataan, sedangkan aspek proses ialah suatu proses dan suatu perangkat alat konseptual.

Menurut Omar Hamalik (2008: 126) Ciri-ciri pendekatan pembelajaran ada dua ciri utama pendekatan system pembelajaran, yakni (1). Pendekatan system sebagai suatu pandangan tentu mengenai proses pembelajaran dimana berlangsung kegiatan belajar mengajar, terjadinya interaksi antara siswa dan guru, dan memberikan kemudahan bagi siswa untuk belajar secara efektif;(2). Penggunaan metodologi untuk merancang system pembelajaran, yang meliputi prosedur perencanaan, perancangan, pelaksanaan dan penilaian keseluruhan proses pembelajaran, yang tertuju ke pencapaian tujuan pembelajaran tertentu (konsep, prinsip, keterampilan, sikap dan nilai, kreativitas). Dengan metodologi ini akan dihasilkan suatu system pembelajaran yang memanfaatkan sumber-sumber manusiawi dan non manusiawi secara efisien dan efektif.

Menurut Roestiyah N.K (1998:8) belajar adalah suatu proses aktivitas yang dapat membawa perubahan pada individu, sedangkan mengajar adalah menciptakan system lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar. System lingkungan ini terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi, yakni tujuan intruksional yang

ingin dicapai, materi yang di ajarkan guru, siswa, jenis kegiatan yang di lakukan, serta sarana dan prasarana.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran sangat dibutuhkan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan usaha mencapai tujuan dapat tercapai. Kegiatan pembelajaran dimaksudkan agar tercipta kondisi yang memungkinkan terjadinya proses belajar pada diri siswa. Dalam suatu kegiatan pembelajaran dapat dikatakan terjadi proses perubahan perilaku pada diri siswa sebagai hasil dari suatu pengalaman.

Dari penjabaran konsep pembelajaran tersebut, maka dapat di identifikasikan dua aspek penting yang ada dalam kegiatan pembelajaran. *Aspek pertama* adalah aspek hasil belajar yakni perubahan perilaku pada diri siswa. *Aspek kedua* adalah aspek belajar yakni sejumlah pengalaman intelektual, emosional, dan fisik pada diri siswa.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:136) tujuan pokok penyelenggaraan kegiatan pembelajaran disekolah secara oprasional adalah membelajarkan siswa agar mampu memproses dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap bagi dirinya sendiri. Kegiatan pengajaran seringkali di dasarkan pada dua premis yang terkadang tidak di ungkapkan secara jelas, yaitu :

1. Siswa belajar sesuatu bukan karena hal yang dipelajari menarik atau menyenangkan baginya, tetapi siswa belajar hanya ingin menghindarkan diri dari ketidaksenangan bila ia tidak belajar. Berdasarkan premis ini, timbul tindakan yang mengondisikan adanya ancaman tidak naik kelas, nilai rendah, hukuman dan yang lain, agar siswa belajar.

2. Guru merupakan motor penggerak yang membuat siswa terus-menerus belajar, dari pihak siswa tiada kegiatan belajar spontan. Siswa seringkali dipandang sebagai gentong kosong yang harus diisi oleh guru dengan air pengetahuan.

Dengan adanya dua premis seperti yang di ungkapkan tersebut mengakibatkan kegiatan pembelajaran cenderung menjadi kegiatan “penjajahan” atau “penjinakan” dari pada sebagai kegiatan pembelajaran dan pemanusiaan. Terjadinya penjajahan atau penjinakan, karena siswa benar-benar di jadikan objek kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, perlu dikembangkan beberapa pendekatan pembelajaran agar kegiatan pembelajaran tidak hanya sebatas kegiatan penjajahan atau penjinakan. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:158-170) pendekatan pembelajaran antara lain : 1. Pengorganisasian siswa 2. Pembelajaran secara kelompok 3. Pembelajaran secara klasikal.

B. Prinsip-Prinsip Pengembangan Pengalaman Belajar

Banyak teori dan prinsip-prinsip belajar yang di temukan oleh para ahli yang satu dengan yang lain memiliki persamaan dan juga perbedaan. Dari berbagai prinsip belajar tersebut terdapat beberapa prinsip yang relative berlaku umum yang dapat kita pakai sebagai dasar dalam upaya pembelajaran, baik bagi siswa yang perlu meningkatkan upaya belajarnya maupun bagi guru dalam mengajar. Prinsip-prinsip itu berkaitan dengan perhatian dan motifasi, keaktifan, keterlibatan langsung/berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual.

1. Perhatian dan motivasi

Perhatian mempunyai peran yang penting dalam kegiatan belajar. Dari kajian teori belajar pengalaman informasi terungkap bahwa tanpanya adanya perhatian tak

mungkin terjadi belajar, menurut Gage dan Berliner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:42). Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhannya. Disamping perhatian, motivasi mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan aktivitas seseorang motivasi dapat merupakan tujuan dan alat dalam pembelajaran. Sebagai tujuan, motivasi merupakan salah satu tujuan dalam mengajar. Sedangkan sebagai alat, motivasi merupakan salah satu factor seperti halnya intelegensi dan hasil belajar sebelumnya yang dapat menentukan keberhasilan belajar siswa dalam bidang pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan.

2. Keaktifan

Kecenderungan psikologi dewasa ini menganggap bahwa anak adalah makhluk yang aktif. Anak mempunyai dorongan untuk berbuat sesuatu, mempunyai kemampuan dan aspirasinya sendiri. Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan juga tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi bila anak aktif mengalami sendiri.

3. Keterlibatan langsung/berpengalaman

Edgar Dale dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:45), dalam penggolongan pengalaman belajar yang di tuangkan dalam kerucut pengalamannya mengemukakan bahwa belajar yang paling baik adalah belajar melalui pengalaman langsung. Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamatisecara langsung tetapi ia harus menghayati, terlibat langsung dalam perbuatan, dan bertanggung jawab terhadap hasilnya.

4. Pengulangan

Prinsip pengulangan dalam belajar sangat penting walaupun dengan tujuan yang beda. Yang pertama pengulangan untuk melatih daya-daya jiwa sedangkan yang

kedua dan ketiga pengulangan untuk membentuk respon yang benar dan membentuk kebiasaan-kebiasaan. Walaupun kita tidak dapat menerima bahwa belajar adalah pengulangan seperti yang dikemukakan di atas, karena tidak dapat di pakai untuk menerangkan semua bentuk belajar, namun prinsip pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran. Dalam belajar masih tetap di perlukan latihan/pengulangan.

5. Tantangan

Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dalam belajar dengan baik maka bahan belajar haruslah menantang. Tantangan yang dihadapi dalam belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya.

6. Balikan dan penguatan

Format sajian pembelajaran yang berupa Tanya jawab, diskusi, eksperimen, metode penemuan, dan sebagainya merupakan cara belajar mengajar yang memungkinkan terjadinya balikan dan penguatan. Balikan yang segera diperoleh siswa setelah belajar melalui penggunaan metode-metode ini akan membuat siswa terdorong untuk belajar lebih giat dan semangat.

7. Perbedaan individual

Perbedaan individual sangat berpengaruh pada cara dan hasil belajar siswa. Karenanya, perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran.

C. Strategi Pembelajaran

Dalam kegiatan belajar-mengajar guru dihadapkan pada siswa, guru berusaha menyampaikan suatu hal yang disebut pesan. Para pakar teori belajar masing-masing mengembangkan strategi pembelajaran berdasarkan beberapa sudut pandang yaitu :

1. Pembelajaran penerimaan (*reception learning*)

Pendekatan ini bisa disebut juga dengan proses informasi yang mencakup penerimaan terhadap prinsip-prinsip umum, aturan-aturan serta ilustrasi khusus.

Pengujian dilakukan dengan tes yang menuntut pernyataan ulang mengenai prinsip-prinsip dan contoh yang telah diberikan.

2. Pembelajaran Penemuan (*discovery learning*)

Belajar penemuan dapat juga disebut juga proses pengalaman, siswa melakukan tindakan dan mengamati pengaruh-pengaruhnya. Pengaruh tersebut mungkin sebagai ajaran atau hukuman atau mungkin memberikan keterangan mengenai hubungan sebab akibat, siswa membuat kesimpulan atas prinsip-prinsip umum berdasarkan pemahaman terhadap pembelajaran.

3. Pembelajaran penguasaan (*mastery learning*)

Belajar tuntas adalah strategi pembelajaran yang di individualisasikan dengan menggunakan kedekatan kelompok. Pendekatan ini memungkinkan para siswa belajar bersama-sama dengan memperhatikan bakat dan ketekunan siswa, pemberian waktu yang cukup, dan bantuan bagi siswa yang mengalami kesulitan.

4. Pembelajaran Terpadu (*unit learning*)

Pendekatan pembelajaran terpadu berpangkal dari teori psikologi Gestalt.

Pembelajaran terpadu adalah suatu system pembelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah atau proyek, yang dipelajari atau dipecahkan oleh siswa baik secara individual maupun secara kelompok dengan metode yang bervariasi dan dengan bimbingan guru guna mengembangkan pribadi siswa secara utuh dan terintegrasi.

D. Metode Pembelajaran

Metode adalah cara yang di gunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dalam upaya mencapai tujuan kurikulum. Satu metode mengandung pengertian terlaksananya kegiatan guru dan kegiatan siswadalam proses pembelajaran. Metode dilaksanakan melalui prosedur tertentu. Dewasa ini, keaktifan siswa belajar mendapat tekanan utama dibandingkan dengan keaktifan siswa yang bertindak sebagai fasilitator dan pembimbing bagi siswa. Karena itu, istilah metode yang lebih menekankan pada kegiatan guru,selanjutnya diganti dengan istilah strategi pembelajaran yang menekankan kepada kegiatan siswa.

Metode atau strategi pembelajaran menempati fungsi yang penting dalam kurikulum, karena memuat tugas-tugas yang perlu dikerjakan oleh siswa dan guru.dalam hubungan ini, ada tiga alternative pendekatan yang dapat digunakan, yakni :

1. Pendekatan yang berpusat pada mata pelajaran, di mana materi pembelajaran terutama sumber dari mata pelajaran. Penyampaiannya dilakukan melalui komunikasi antar guru dan siswa. Guru sebagai penyampaian pesan atau komunikator, siswa sebagai penerima pesan.
2. Pendekatan yang berpusat pada siswa. Pembelajaran di laksanakan berdasarkan kebutuhan, niat dan kemampuan siswa. Dalam pendekatan ini lebih banyak digunakan metode dalam rangka individualisasi pembelajaran. Seperti belajar mandiri, belajar modular, paket belajar dan sebagainya.
3. Pendekatan yang berorientasi pada kehidupan masyarakat. Pendekatan ini bertujuan mengintegrasikan sekolah dan masyarakat untuk memperbaiki kehidupan masyarakat. Prosedur yang ditempuh ialah dengan mengundang masyarakat ke

sekolah atau siswa berkunjung ke masyarakat. Metode yang digunakan terdiri dari : karyawisata, nara sumber, kerja pengalaman, survai, proyek pengabdian/pelayanan masyarakat, berkemah dan unit.

E. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perceptual, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional. Departemen Pendidikan Nasional (2004:1) pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seorang baik sebagai perorangan ataupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Abdul Ghofur yang dikutip oleh Arma dan Agus (1994:5).

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Suparman (2000:7) mengatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang.

Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang bertujuan pada peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta mencapai pertumbuhan fisik dan mental. Hal ini sesuai pendapat Syarifuddin (1990:2), yang mengartikan pendidikan jasmani adalah suatu susunan kegiatan manusia yang direncanakan untuk merancang dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap bagi warga Negara sebagai kelengkapan dari pendidikan.

Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terimbang, diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Liputan tujuan itu terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual.

Lutan (1999-2000:1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan. karena itu pula, tujuanpun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya. Pendidikan jasmani mengemban misi pendidikan, sebab tujuan yang ingin di capai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Karena itu, pelaksanaanya pun selalu memperhatikan praktik-praktik yang bersifat mendidik. Melalui aneka

pengalaman belajar berupa aktivitas jasmani yang terpilih, baik berupa bermain maupun kegiatan olahraga, upaya itu dilaksanakan secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Pendidikan selalu berorientasi untuk menyongsong masa depan. Karena dikenal tujuan jangka panjang yang akan tercapai selama masa yang cukup panjang (20-25 tahun), dan tujuan jangka menengah (5-10 tahun) sebagai sasaran antara mencapai tujuan jangka panjang tersebut.

Dalam proses belajar mengajar yang berlangsung secara terencana dan berulang-ulang, terjadi suasana saling mempengaruhi, dengan catatan pihak guru pendidikan jasmani bertugas untuk mengelola tiga hal : (1) perilaku peserta didik, (2) tugas ajar, dan (3) menciptakan atmosfer belajar.

Pendidikan jasmani dan kesehatan mempunyai peran penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang selaras dan sebanding.

Dalam Suparman (2000:7).

Bucher dalam Samsudin (2006) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani sekolah dasar yaitu :

1. Anak harus dipandang sebagai individu dengan kebutuhan fisik, mental emosional dan sosial yang berbeda.
2. Keterampilan gerak dan kognitif harus mendapat penekanan.
3. Anak harus meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, kemampuan dan koordinasi serta harus belajar bagaimana faktor-faktor tersebut memainkan peran dalam peningkatan kebugaran jasmani.

4. Pertumbuhan sosial dalam olahraga harus menjadi bagian penting dari semua program.

Fokus program pendidikan jasmani sekolah dasar :

1. Program penjas harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru dan belajar sebagai cabang olahraga.
2. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
4. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk beraksi (*show off*) dan juga mampu menghilangkan ketegangan.

F. Belajar Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar". Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang terjadi secara terus menerus yang hasilnya dapat dilihat secara menetap. Dalam belajar terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, diantaranya adalah factor internal dan factor eksternal. Factor internal berasal dari dalam diri siswa diantaranya niat, motivasi, kecerdasan, kondisi, pancaindra. Factor eksternal diantaranya adalah lingkungan, sarana belajar, guru dan kurikulum, dalam Syaiful Bahri Djaramah (2002).

Mengajar memerlukan suatu ilmu. Oleh karena itu bagi seorang pendidik atau guru yang akan mendidik dan mengajar diperlukan ilmu tersebut, yang dinamakan ditaktik.

Ditaktik adalah suatu istilah dari bahasa Yunani : *Didascein* yang berarti "saya mengajar" atau ilmu mengajar atau ilmu yang mempelajari dan member syarat-syarat umum yang diperlukan untuk memberikan pelajaran dengan baik kepada murid dan

orang lain. Jadi ditaktik memberikan petunjuk-petunjuk umum untuk mengajar, dan berlaku untuk segala pelajaran dalam mata pelajaran apapun, dalam mengajar ada 3 faktor yang harus diperhatikan Roestiyah N.K (1998:1) :

1. Pengajar – yang mengajar, yang memberikan bahan, yang memotivasi.
2. Pelajar – yang menerima, yang menyerap dan menggunakannya.
3. Bahan pelajarannya.

Nasution (1994:114) mengatakan bahwa mengajar adalah pekerjaan transformatif yang dilakukan oleh seorang guru atau oleh suatu tim dalam rangka mengoptimalkan pencapaian tingkat kematangan dan tujuan belajar anak didik.

Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses membimbing siswa/anak didik dalam kegiatan belajar baik formal maupun non formal yang dilakukan secara berkesinambungan dan terstruktur.

G. Belajar Gerak

Pengertian belajar gerak tidak lepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan bagian dari belajar. Belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut belajar gerak.

Soedarminto (1993-197) mengatakan bahwa gerak merupakan kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditemukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, (1) lokomotor,(2) gerak non lokomotor, (3) manipulative. Lutan (1998) mendefinisikan

gerak lokomotor adalah” gerak yang digunakan untuk mempermudah tubuh dari suatu tempat ketempat lain atau memproyeksikan tubuh keatas misalnya : jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor” adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata kaki, mata tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Toho Cholik Mutohir Cholik (2004:1) mengatakan bahwa belajar keterampilan dan kemampuan motorik merupakan sesuatu yang berkembang secara terus menerus sesuai dengan tingkat perkembangannya. Perilaku motorik adalah tanggapan atau reaksi anak yang berwujud dalam gerakan (sikap) badan, dalam Toho Cholik Mutohir Cholik (2004:25). Ahli lain berpendapat bahwa perilaku adalah fungsi seluruh syaraf yang dilakukan oleh stuktur subkortikal yang terletak di daerah basal otak.

Dalam kehidupan manusia, keterampilan motorik memegang peran yang sangat pokok. Orang yang memiliki suatu keterampilan motorik mampu melakukan suatu rangkaian gerak jasmani dalam urutan tertentu, dalam mengadakan koordinasi antar gerak-gerak berbagai anggota badan secara terpadu. Keterampilan semacam itu disebut “motorik” karena otot, urat dan persendian terlibat secara langsung sehingga keterampilan sungguh-sungguh berakar dalam kejasmanian, dalam Nasution (1994:18).

Dalam proses belajar keterampilan motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang dicapai, tetapi juga bersifat kognitif dan efektif. Seperti yang di ungkapkan oleh Schmidt yang dikutip oleh Lutan (1998:102), bahwa belajar motorik

adalah seperangkat proses yang berlainan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

H. Bermain Bulutangkis

Bulutangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Permainan ini dilakukan oleh dua orang (tunggal) atau empat orang (ganda).

Permainan ini menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya dan raket sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainan ini adalah memasukan kok dilapangan lawan melalui net setinggi 1,55 meter dari lantai. Jarring ini membatasi kedua bagian lapangan dimana para pemain berdiri dan melakukan gerakan-gerakan tipuan (Pendidikan Jasmani SMK Jilid 3 Tingkat III).

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, di samping menunjukkan cirri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobic, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan pukulan satu persatu. Namun rangkaian gerakan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, menunjukkan sifat sebagai cabang olahraga anaerobic-anaerobik dominan. Cirri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik. Tidak dipungkiri bahwa cabang ini memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakan di kombinasikan dengan agilitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan atau untuk mengejar kok kesegala arah. Pergerakannya cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik kemuka, kebelakang, ke samping kiri dan kanan.

Seluruh gerakan yang ada dalam bulutangkis bersumber dari tiga keterampilan dasar, yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan non lokomotor, dan keterampilan manipulatif. Subarjah (2000:17). Dalam rumpun gerak lokomotor meliputi gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan dan melompat. Dan gerak non lokomotor meliputi dari sikap berdiri (*stance*) saat servis atau menerima servis, gerak melenting, menjangkau, atau merubah berbagai posisi badan. Sedangkan dalam rumpun gerak manipulatif terwakili oleh adanya gerakan memukul kok dengan raket dari berbagai posisi.

Berkaitan dengan kecakapan bermain bulutangkis ini Subarjah (2000:21) mengemukakan bahwa “untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, kita lebih dahulu menguasai beberapa teknik atau keterampilan dasar permainan ini (bulutangkis)”. Dan Poole (2002:11) mengatakan bahwa “dengan keterampilan dasar seseorang sudah dapat memainkan pertandingan bulutangkis”. Hal yang sama juga dikatakan oleh Arma (1994:186) bahwa “dengan menguasai keterampilan dasar saja seorang telah dapat bermain bulutangkis seseorang akan terwujud bila telah menguasai beberapa teknik atau keterampilan dasar permainan bulutangkis.

I. Teknik Dasar Bulutangkis

1. Pegangan Raket (*grip*)

Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Salah satu teknik dasar bulu tangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Cara dan teknik pemegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pemegangan raket salah

dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dan permainan bulutangkis dimana raket harus di pegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Teknik memegang raket yang di anggap baik adalah teknik memegang yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan kok dengan mudah. Bagian pegangan raket dapat di bagi menjadi dua bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas biasanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktu melakukan serangan terutama pada waktu melakukan smesh. Memegang raket pada umumnya dapat dilakukan dengan cara *forehand* .

Untuk tahap awal para pemula biasanya diajarkan cara memegang raket *forehand*. Pegangan raket yang benar dengan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalanya kok, dalam Icuk Sugiarto, (2004).

Cara memegang raket *forehand*

- Pegang raket dengan tangan kanan, kepala raket menyamping, pegang raket dengan cara seperti “jabat tangan”. Bentuk V tangan diletakan pada bagian gagang raket.
- Tiga jari, yaitu jari tengah, manis, dan kelingking memegang raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- Letakan ibujari di antara tiga jari dan telunjuk.

2. Sikap dan Posisi Tubuh Gerak Dasar *Forehad Bulutangkis*

Bulutangkis

1. Sikap posisi dan berdiri di lapangan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah :

- a) Harus berdiri sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh.
- b) Tekuk kedua lutut, berdiri pada ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks. Kedua kaki terbuka sejajar atau salah satu kaki diletakkan di depan kaki lainnya.
- c) Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi disamping badan, sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak.
- d) Raket harus dipegang sedemikian rupa, sehingga kepala (daunya) raket berada lebih tinggi dari kepala.
- e) Senantiasa waspada dan perhatikan jalannya kok selama permainan berlangsung.

2. Sikap dan tahap kerja langkah kaki

Beberapa faktor yang harus diperhatikan

adalah :

- a) Senantiasa berdiri dengan sikap posisi yang tepat diatas lapangan.
- b) Lakukan gerakan langkah kedepan, kebelakang kesamping kanan dan kiri pada saat memukul kok, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c) Gerak langkah sambil meluncur cepat, sangat efektif sebagai upaya untuk memukul kok.

- d) Hindari berdiri dengan telapak kaki dilantai (bertelapak) pada saat menunggu datangnya kok, atau pada saat bergerak untuk memukul kok.

J. Pengertian Sarana Dan Prasarana

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan dalam pembelajaran penjasokes. Termasuk didalamnya peralatan (*apparatus*), yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan siswa untuk melakukan kegiatan diatasnya, didalamnya atau diantaranya atau dibawahnya contohnya raket, dan shuttle cock. Sedangkan perlengkapan (*device*) yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana. Contohnya : net, bendera, garis batas, dll. Jadi sarana olahraga dapat di definisikan sebagai peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga Samsudin (2006).

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen. Salah satu sifat tersebut adalah 'susah dipindahkan'. Prasarana olahraga juga dapat didefinisikan sebagai tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan. Undang-Undang Republik Indonesia NO 3 (2005)

K. Hakikat Modifikasi

Minimnya sarana dan prasarana yang tidak sesuai dalam melakukan pembelajaran, akan terjadi kendala untuk mencapai tujuan dalam belajar, ini menurut seorang guru harus

lebih kreatif. Guru harus bisa memodifikasi alat pemanfaatan prasarana dan sarana seadanya. Pemberian materi pembelajaran dengan menggunakan peralatan sederhana dilapangan atau alat bantu buatan guru sendiri dinamakan pembelajaran dengan modifikasi.

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan., dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan gerak dasar *forehand* dan alat yang digunakan. “Modifikasi diartikan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya Samsudin (2006:71). Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak dasar *forehand* bulutangkis pada peserta didik harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pengalaman gerak, dan fasilitas dan peralatan yang tersedia.

Samsudin (2006:72) mengemukakan tujuan modifikasi sebagai berikut :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

1. Modifikasi Raket Bulutangkis

Modifikasi raket dilakukan untuk meminimalisir kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar *forehand* bulutangkis sekaligus untuk merangsang kemampuan siswa tersebut. Panjang raket asli tidak seimbang dengan tinggi badan siswa SD sehingga membuat siswa sering melakukan kesalahan dalam melakukan gerak dasar *forehand* bulutangkis. Oleh karena itu raket dimodifikasi dengan menggunakan bahan dasar papan/triplek yang dibentuk menyerupai raket asli dengan panjang pegang dirubah menjadi panjang 40 cm dan garis tengah antara 12 cm-15 cm.

2. Modifikasi Shuttlecock

Shuttlecock yang biasanya juga disebut kok, biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik, umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan IBF. Berat kok sekitar 5,67 gram. Bulu angsa yang menancap digabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak mudah lepas. Modifikasi shuttle kok dilakukan untuk menyesuaikan dengan modifikasi yang dilakukan pada raket. Modifikasi raket yang dibuat dari bahan papan/triplek mengharuskan menggunakan kok yang terbuat dari bahan karet yang diberi rumbai-rumbai plastic atau bulu-bulu ayam yang di tancap-tancapkan, sehingga hasil pantulanya lebih sempurna.

3. Modifikasi Net

Modifikasi net dilakukan untuk menyesuaikan dengan postur tubuh siswa SD dan sekaligus untuk merangsang siswa agar lebih aktif dan kreatif. Net dibuat lebih rendah agar hasil pukulan siswa mampu mencapai tinggi net. Tinggi net asli pada lapangan bulutangkis yang biasanya dihitung dari lantai hingga ke ujung tiang 1,55 meter, maka dikurangi hingga menjadi sekitar 130 cm, net yang biasanya dibuat dari nilon atau buatan pabrik diubah menjadi bahan tali raffia ridangkai menyerupai net asli.

4. Modifikasi Lapangan

Ukuran lapangan dimodifikasi untuk menyesuaikan dengan kemampuan jangkauan siswa. Ukuran lapangan yang tadinya berukuran untuk ganda berukuran panjang

13,40 meter dan lebar 6,10 meter, serta untuk tunggal berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 5,18 meter, diubah menjadi lebar 4 meter dan panjang 8 meter.

L. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus di cari pemecahnya. Semua istilah hipotesis dari bahasa Yunani berasal dari dua penggalan kata yaitu “*hupo*” (sementara) dan “*thesis*” (pernyataan atau teori) karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, maka perlu diuji kebenarannya. Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, dalam Arikunto (2002). Berdasarkan keterangan fikir telah disampaikan, maka diajukan hipotesis yaitu :

Ha

: “ Jika menggunakan alat
modifikasi meningkatkan kemampuan
gerak dasar *forehand* bulutangkis siswa SD”.

Ha.1

:” Jika menggunakan raket dank ok modifikasi serta latihan memukul
mandiri kedinding meningkatkan kemampuan gerak dasar *forehand* bulutangkis
siswa SD.

Ha.2

:” Jika menggunakan raket dank ok modifikasi serta latihan memukul
secara berpasangan meningkatkan kemampuan gerak dasar *forehand* bulutangkis
siswa SD.

Ha.3

:”Jika menggunakan raket, kok, net dan lapangan modifikasi serta

latihan memukul secara berpasangan dilapangan bulutangkis, meningkatkan kemampuan gerak dasar *forehand* bulutangkis siswa SD.