

## I. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Menurut Hamalik (2003:57), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Adapun cirri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Hoehi, Nasution, 1994):

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik actual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relative lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha
4. Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan , 1989 : 7 mengatakan bahwa :

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

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

## **B. Belajar Gerak**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan –gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah 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 ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Soedarminto (1993-1997). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

## **C. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk

Mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka system pendidikan nasional. Departemen Pendidikan Nasional (2004:1). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang 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 dalam Arma dan Manadji 1994:5).

Pada dasarnya Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktifitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Suparman (200:7) 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, social dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani merupakan bagian dari upaya 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 waktak 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 jamani, intelektual, emosional, social dan moral spiritual.

Lutan (1999-2000:1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan . karena itu pula, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitasnya 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 kependidikan, sebab tujuan yaitu ingin dicapai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Karena itu pelaksanaannya 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 diinginkan.

#### **D. Keterampilan Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang mejadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulative.

Lutan (1998) mendefinisikan gerak lomomotif adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas

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 manipulative adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulative ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relative permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsure gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan “belajar adalah sebuah perilaku yang relative permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relative permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Lutan (1998) mengatakan “belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan dalam perilaku terampil”.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut :

1. Tahap kognitif “ merupakan tahap awal dalam belajar motorik “dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.
2. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi

permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

3. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, control terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut Girimijoyo dalam Priyono mengatakan “secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi reflex bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

## **E. Pendekatan Dalam Mengajar Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis**

### **1. Pengertian Pendekatan**

Menurut Suharta dalam Priyono (1999), pendekatan adalah cara atau alat yang digunakan untuk mengatur aktivitas peserta didik dalam mencapai tujuan.

Sedangkan Geralch dalam Suharta (1997:39) mendefinisikan pendekatan sebagai cara atau alat yang digunakan untuk mengatur aktivitas siswa dalam mencapai tujuan.

Dengan membaca beberapa definisi tersebut, maka pendekatan mengajar dapat diartikan sebagai usaha atau cara yang dilakukan dalam rangka aktivitas pelatihan guna mencapai tujuan pelatih. Secara khusus bila dikaitkan dengan pendekatan mengajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, dapat diartikan sebagai usaha atau cara yang dilakukan guru dalam aktivitas pembelajaran teknik dasar bermain bulutangkis, dengan tujuan agar anak dapat mencapai perkembangan dalam keterampilan dasar bermain bulutangkis. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan Taktis.

## **2. Pendekatan Taktis**

Salah satu konsep pembelajaran dasar bermain bulutangkis adalah pendekatan taktis yang diperkenalkan oleh Subarjah (2001:77), mengatakan bahwa pendekatan taktis adalah dimana cara guru mengajar mempergunakan pendekatan latihan yang mirip dengan permainan sesungguhnya, minat dan kegembiraan seluruh siswa sebelum pengenalan teknik dasar bermain. Pendekatan taktis menekankan keterkaitan antara taktik dan keterampilan teknik yang dibina pada waktu bersamaan.

Selanjutnya kita sering melihat proses pembelajaran yang mengkombinasikan proses pembelajaran keterampilan teknik dengan proses pembelajaran bermain secara terpisah. Tahap pertama anak dilatih untuk menguasai keterampilan teknik, dan tahap kedua anak disuruh bermain. Jarang ditemukan pembelajaran keterampilan teknik dan pembelajaran keterampilan bermain dalam suatu proses pembelajaran yang utuh.

Bagi siswa, tujuan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan taktis adalah :

1. Meningkatkan kemampuan bermain melalui pemahaman terhadap keterkaitan antara taktik permainan dan perkembangan keterampilan
2. Memberikan kesenangan dalam proses pembelajaran
3. Belajar memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

### **2.1. Memahami Pendekatan taktis**

Bagi siswa, olahraga dan bermain yang dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang kondusif diyakini dapat menghasilkan rasa senang, edukatif, menarik atau menantang, dan dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya

diri. Mengajarkan cabang olahraga permainan harus tetap merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani.

2.2. Beberapa guru mengajar keterampilan teknik dan taktik bermain, tetapi biasanya dilakukan secara terpisah, sehingga keterkaitan pembelajaran keterampilan teknik dengan permainan tidak jelas. Misalnya dalam pembelajaran permainan bola basket, setengah dari waktu jam pelajaran digunakan untuk latihan passing, dribbling, dan keterampilan shooting secara terpisah ; setengah waktu berikutnya baru digunakan untuk bermain; padahal perkembangan keterampilan teknik tidak jelas terlihat selama bermain.

Tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran cabang olahraga permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan.

### **2.3. Dasar-dasar Untuk Pendekatan Taktis**

#### **a. Minat dan Kegembiraan**

Pendekatan tradisional biasanya menekankan pada penguasaan keterampilan teknik dasar. Contoh pendekatan ini, misalnya dalam pembelajaran bulu tangkis, pemain sering ditugaskan belajar mengembangkan teknik servis, pukulan diatas kepala, drop short, dan smesh dengan mengkonsentrasikan pada unsure-unsur yang lebih spesifik dan terpisah dari keterampilan bermain meskipun bentuk pembelajaran ini dapat meningkatkan. Keterampilan teknik, hal ini telah banyak dikritik, yaitu keterampilan diajarkan sebelum siswa dapat mengerti keterkaitannya dengan situasi bermain yang sesungguhnya. Hasilnya

dapat menghilangkan esensi dari permainan. Padahal proses pembelajaran permainan merupakan sebuah rangkaian dari bermacam latihan keterampilan teknik dan taktik yang terpadu. Pendekatan taktis memberikan alternative, satu jalan keluar yang memungkinkan siswa dapat mempelajari teknik dalam situasi bermain. Penelitian dan pengalaman lain menunjukkan bahwa melalui pendekatan taktis guru dan siswa termotivasi untuk belajar keterampilan bermain secara lebih baik. Keistimewaan lain dari pendekatan taktis adalah urutan pembelajaran yang alamiah, yang meminimalkan proses pembelajaran yang kurang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan siswa.

b. Pengetahuan Sebagai Pemberdayan

Keputusan yang tepat seperti apa yang harus dilakukan didalam situasi bermain adalah sesuatu yang penting. Kesalahan yang sering terjadi dalam olahraga, biasanya terjadi pada siswa pemula, yaitu mereka kurang memahami situasi dan kondisi permainan yang sesungguhnya.

Keunikan dari bermain terletak pada proses membuat keputusan untuk melakukan teknik yang tepat. Jika siswa kurang memahami kondisi bermain, kemampuan mereka untuk mengidentifikasi teknik yang benar dalam satu situasi tertentu akan terganggu. Untuk meningkatkan pemahaman bermain hanya dapat diperoleh melalui pembelajaran pada kesadaran taktik.

c. Transfer Pemahaman dan Penampilan Melalui Bermain

Transfer dalam pembelajaran penjas yang dimaksudkan adalah kesanggupan seseorang untuk menggunakan kecakapan, keterampilan, pengetahuan, dan lainnya yang diperoleh melalui pengalaman, pengetahuan, dan lainnya yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru. Dalam

hal ini, salah satu keuntungan pendekatan taktis adalah dapat membantu siswa menstransfer suatu pemahaman bermain dari satu permainan ke permainan lain yang sejenisnya.

Masalah-masalah taktik yang terdapat dalam permainan saling menyerang seperti sepak bola, hockey lapangan, dan bola basket adalah sama.

Pengalaman menunjukkan bahwa pemain sepak bola yang baik adalah mereka yang memiliki pengalaman pada hockey lapangan, hockey es, bola basket, atau olahraga-olahraga lain yang bersifat invasion games. Mereka memahami aspek-aspek ruang yang dapat diterapkan pada olahraga lain yang sejenis.

Untuk mengembangkan klasifikasi dalam pembelajaran permainan, guru dapat memilih beberapa bentuk permainan yang memiliki taktik bermain yang sama. Salah satu alternative untuk menggunakan system pengklasifikasian ini adalah pemilihan bentuk kategori permainan. Hal ini dapat membantu siswa dan guru untuk lebih memahami dan menghayati hakikat permainan berdasarkan kesamaan-kesamaan taktik dalam kategori tersebut.

Sebagai kesimpulan pembahasan pendekatan taktis dalam proses pembelajaran keterampilan bermain adalah sebagai berikut :

- 1) Melalui latihan yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya, minat dan kegembiraan seluruh siswa akan meningkat. Secara khusus bagi siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah, pendekatan taktis adalah

tepat, karena tidak menekankan pada keterampilan teknik, namun kepada pengembangan taktik, atau pemecahan masalah.

- 2) Peningkatan pengetahuan taktik, penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan keterampilan teknik yang sudah dimiliki. Untuk siswa, hal ini merupakan langkah pertama yang positif untuk meningkatkan keterampilan bermain.
- 3) Dengan menggunakan pendekatan taktis dapat memperdalam pemahaman bermain dan meningkatkan kemampuan mentransfer pemahaman secara lebih efektif dari satu permainan ke permainan lainnya. Kemampuan mentransfer ini meningkatkan peluang pemain untuk meningkatkan permainannya, yaitu dengan bertambahnya keluwesan dalam beradaptasi dengan aktivitas dan situasi baru manakala diperlukan.

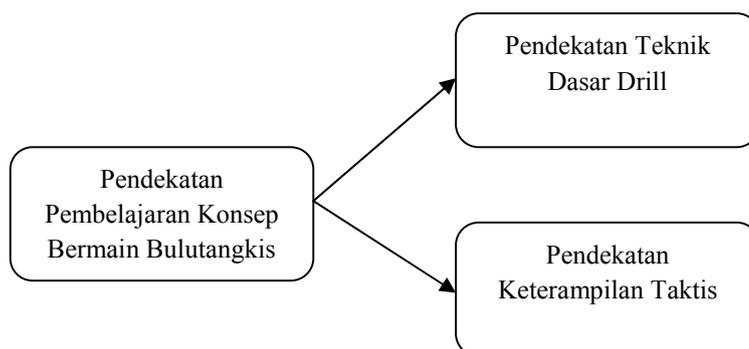
### **3. Konsep Pendekatan Taktis Dalam Bulutangkis**

Pendekatan taktis dalam pengajaran permainan bulutangkis tepat digunakan, karena bukan hanya menekankan penguasaan teknik dasar, tetapi lebih menekankan pada pembelajaran agar siswa memahami konsep bermain bulutangkis. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah untuk permainan bulutangkis, yang diajarkan adalah konsep bermain bulutangkis jadi bukan teknik bermain bulutangkis yang sudah maju. Begitu juga untuk cabang olahraga lainnya yang ada pada kurikulum pendidikan jasmani.

Konsep-konsep mengajar olahraga dan keterampilan pendekatan taktis dalam permainan bulutangkis disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan mutu pembelajaran permainan bulutangkis di sekolah. Ini berarti seluruh penerapan tentang

tugas ajar dan proses pembelajarannya, termasuk pentahapannya, sangat memperhatikan tingkat kemampuan siswa dan karakteristik kepiawaiannya. Diantaranya, sifat yang menonjol adalah dengan hasrat untuk bermain, dan memperoleh kegembiraan dari kegiatan itu. Melalui penerapan pendekatan taktis, diharapkan guru dan siswa dapat bermain bulutangkis dengan semangat. Meskipun dengan taraf keterampilan yang belum maju, para siswa akan memperoleh keterampilan yang bermakna, menantang, dan menarik kesan sukses dari kegiatan itu. Tentu saja, kita tidak akan mengklaim, pendekatan ini merupakan satu-satunya pegangan, apalagi jika disebut resep siap pakai. Kita menyadari bahwa kecepatan menguasai juga melibatkan kiat dan siasat yang khas, disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Untuk beberapa siswa pendekatan tradisional dalam mengajarkan permainan bulutangkis tidak merangsang minatnya atau tidak meningkatkan kemampuan bermain.



**Gambar 1. Perpaduan Pendekatan Teknik Dasar dan Taktis. (Adaptasi : Herman Subarjah , 2000 ).**

Pendekatan taktis bermain memberikan inspirasi yang lebih segar kepada guru penjas untuk melengkapinya tentang hakikat pendidikan jasmani, dengan bermain bulutangkis sebagai alat pendidikan. Model mengajar ini memungkinkan siswa untuk menyadari keterkaitan antara bermain dan peningkatan penampilan bermain mereka pembinaan aspek berfikir kritis menjadi sasaran utama pendekatan ini.

#### 4. Pengajaran Kesadaran Taktis dan Penguasaan Keterampilan

Pada bagian ini proses mengajar dalam pelajaran bermain menggunakan pendekatan taktis. Ulasanya menggunakan permainan ruang setengah lapangan bulutangkis untuk mengungkapkan masalah-masalah taktik yang khusus siswa dan pentingnya pertanyaan –pertanyaan guru untuk membangkitkan berfikir kritis dan pemecahan masalah.



**Gambar 2. Pendekatan Taktis untuk Mengajar Permainan**  
(Adaptasi : Herman Subarjah, 2000 )

Garis besar pendekatan ini menyarankan bahwa untuk mengajar kesadaran taktik harus dimulai dengan sebuah permainan atau lebih cepat dengan memodifikasi bentuk permainan yang menekankan pada masalah-masalah taktik, sebagai contoh satu

masalah taktik dalam bulutangkis adalah menyiapkan serangan dengan menciptakan ruang di lapangan lawan. Kita dapat menggunakan permainan tunggal setengah lapangan sebab hal tersebut mirip dengan permainan lapangan penuh. Modifikasi model latihan ini dapat mengembangkan keterampilan memainkan ke belakang dan kedepan lapangan dalam pengaturan ruang.

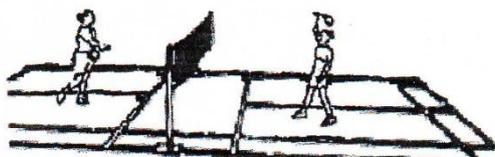
Bentuk permainan harus secara jelas dihubungkan dengan tingkat perkembangan siswa, dimensi daerah permainan, jumlah partisipasi, dan peralatan yang akan mereka gunakan. Menentukan bentuk permainan yang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan pola permainan dapat disajikan dalam bentuk yang lebih tinggi.

## **5. Pendekatan Taktis Dengan Model 1,2 dan 3 dalam Pembelajaran Forehand Overhead Dalam Bulutangkis**

Dalam penelitian ini, pendekatan taktis adalah adaptasi dari Subarjah (2001:77), yaitu cara mengajarkan teknik dasar bulutangkis dengan menekankan keterkaitan antara taktik dan keterampilan teknik yang di bina pada waktu bersamaan. Dalam pendekatan taktis di bagi 3 tahap, salah satunya adalah pembelajaran difokuskan pada persiapan untuk melakukan serangan dengan menciptakan ruang pada sisi net lapangan lawan dan daerah pertahanan sisi net lapangan sendiri yang terdiri dari :

### **Model 1**

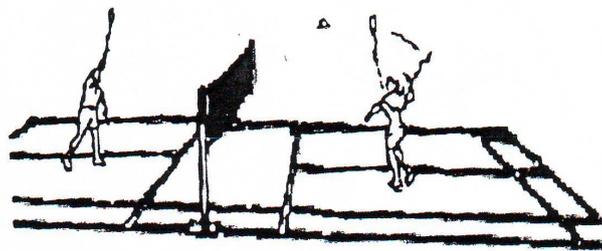
Bermain setengah lapangan, berpasangan dengan melakukan pukulan dari bawah net dan dari atas untuk mempertahankan kock dalam permainan serta mempertahankan reli selama mungkin hanya dengan menggunakan pukulan dari atas kepala.



**Gambar 3. Konsep Pendekatan Taktis Model  
(Adaptasi : Herman Subarjah, 2000)**

**Model 2**

Bermain setengah lapangan berpasangan dengan melakukan pukulan ke belakang lawan (overhead clear), dengan mempertahankan reli dengan menggunakan pukulan dari atas kepala.

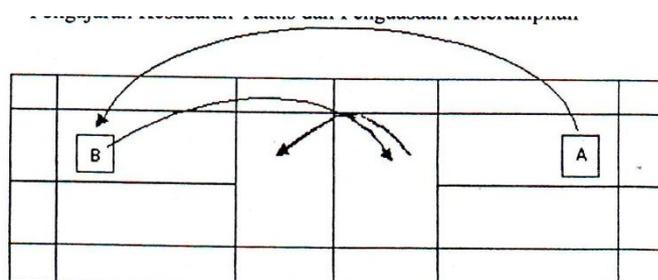


**Gambar 4. Konsep Pendekatan Taktis Model 2  
( Adaptasi : Herman Subarjah, 2000).**

Untuk beberapa siswa pendekatan tradisional dalam mengajarkan permainan bulutangkis tidak merangsang minatnya atau tidak meningkatkan kemampuannya bermain.

**Model 3**

Pengajaran kesadaran Taktis dan Penguasaan Keterampilan.



**Gambar 5. Forehand Overhead  
( Adaptasi : Herman Tarigan, 2008)**

Tujuan Permainan	: Melatih keterampilan dasar forehand
Jumlah	: 2 orang ( 1 vs 1 )
Lapangan	: Memakai $\frac{1}{2}$ lapangan bulutangkis
Waktu bermain	: Pengumpul tercepat angka 21 sebagai pemenang
Hak service	: masing-masing siswa melakukan 5x secara bergantian

**a. Cata Melakukan**

Setelah mendengar bunyi “ya”.

1. A Melakukan service dengan pukulan underhand yang tinggi dan panjang ke belakang daerah B, kemudian B yang menerima service mengembalikan dengan menggunakan gerakan memukul forehand overhead. Selanjutnya A mengembalikan bola ke belakang daerah B, begitu juga B mengembalikan bola ke belakang daerah A, sampai permainan ini berhenti apabila ada satu pihak tidak mampu mengembalikan bola dengan baik ataupun membuat kesalahan. Poin 1 untuk yang memenangkan rally dalam permainan ini (gambar 1).
2. Permainan ini bisa dilakukan 4 orang sekaligus dengan ketentuan  $\frac{1}{2}$  lapangan 1 lawan 1.

**F. Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling digemari, khususnya di Indonesia olahraga ini sudah menjadi bagian dari rakyat Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita

memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Menurut Sugiarto (2002:24)

keterampilan dasar bermain bulutangkis dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu : teknik memegang rakte, teknik memukul bola dan teknik penguasaan kerja kaki (footwork).

Sedangkan Subarjah (2000) membagi keterampilan dasar bermain bulutangkis menjadi beberapa bagian di antaranya : cara memegang raket (grip), sikap diri (stance), gerakan kaki, dan pukulan (strokes).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan / teknik bermain bulutangkis dibagi menjadi beberapa bagian yaitu :

1. Pegangan raket dan serve

Poole (2002:12) menyatakan bahwa ada 3 cara untuk memegang rket dalam permainan bulutangkis :1) forehand (pukulan depan), 2) backhand (pukulan belakang), 3) frying pan (panic penggorengan).

Sedangkan menurut Yanto Kusyanto (1994:103) pegangan (grip) dalam permainan bulutangkis dibagi 4 yaitu : 1) pegangan cara inggris (English grip), 2) pegangan jabat tangan (shakehand grip), 3) pegangan backhand (backhand grip), 4) pegangan geblek kasur atau panic goring (fryingpan grip). PBSI (2003:20) Membagi 3 jenis servis yaitu servis pendek, servis tinggi, dan flick atau servis setengah tinggi. Namun biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk servis forehand dan

backhand. Masing-masing pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

## 2. Sikap berdiri (stance)

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang bagus dan sempurna itu akan memudahkan pergerakan dalam langkah untuk menjangkau seluruh permukaan lapangan. Subrjah (2001:28) menyatakan bahwa sikap berdiri pada dasarnya dapat dibagi menjadi beberapa bagian yaitu : sikap berdiri pada saat servis, sikap pada saat menerima servis, dan sikap pada saat rally (permainan sedang berlangsung).

## 3. Gerakan Kaki (footwork)

Pada hakekatnya, langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul bola dengan tepat. Langkah kaki yang ringan dan luwes akan memudahkan seseorang bergerak ke tempat bola datang dan bersiap untuk memukul . maka, keterampilan serta kekuatan tapak kaki sangat diperlukan.

Kusyanto (1994:102) membagi langkah-langkah (footwork) menjadi 3 yaitu :

1. Langkah-langkah, baik untuk langkah ke depan, ke samping ataupun ke belakang. Kaki kanan dan kiri bergerak berurutan atau berdampingan.
2. Langkah bergantian atau bersilang (seperti berlari), kaki kanan dan kiri bergantian melangkah.
3. Langkah lebar dengan loncatan, satu atau dua langkah kecil dan diakhiri dengan langkah lebar dengan jalan meloncat.

Yang harus diingat bahwa semua langkah tersebut selalu diakhiri dengan kaki kanan di belakang pada waktu mengambil bola-bola di belakang, serta kaki kanan di depan pada waktu mengambil bola-bola di depan. Kecuali untuk pengembalian overhead-backhand di belakang, maka kaki kanan di depan sejurusan dengan arah badan menuju bola.

#### 4. Pukulan (strokes)

PBSI (2003) membagi pukulan bulutangkis dalam beberapa jenis pukulan. Adapun jenis pukulan tersebut :1) Underhand, 2) overhead clear/Lob, 3) Round The Head Clear, 4) Smash, 5) Dropshot, 6) Netting, 7) Return Smash, 8) Backhand, 9) Drive, 10)Forehand.

### **G. Forehand Overhead**

Suatu gerak dasar pukulan atau pengembalian yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan. Untuk melakukan pukulan forehand perlu memperhatikan cara pegangan yaitu mempergunakan pegangan pistol (pistol grip) dan mirip keadaan tangan yang sedang berjabat tangan.

Di dalam pedoman praktis bermain Bulutangkis PBSI (2003) : Pukulan forehand overhead adalah bola yang dipukul dari samping atas kepala, posisinya biasanya dari samping lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian samping lapangan. Hal yang perlu diperhatikan :

1. Pergunakan pegangan forehand, pegang raket dan posisinya di samping bahu.

2. Posisi badan menyamping (vertical) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola harus terjadi perpindahan beban dari kaki kanan ke kaki kiri.
3. Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang bola.
4. Bola dipukul seperti gerakan melempar.
5. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedangkan raket jatuh di depan badan.
6. Lecutan pergelangan (raket) saat kena bola.

Menurut Subarjah (2001:36) cara-cara melakukan pukulan forehand overhead adalah berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di samping kock, sementara salah satu kaki berada di depan dan badan jatuh di kaki belakang. Kock dipukul di samping atas kepala dengan cara mengayunkan raket ke depan atas dan dilanjutkan dengan meluruskan lengan sepenuhnya. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kock, lanjutkan dengan gerakan memukul sehingga raket berada di depan badan.

Pukulan tersebut lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk menghasilkan pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kock dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan. Untuk mencapai hasil yang maksimal, diperlukan antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

Menurut Poole (2002:29) forehand overhead adalah pukulan “melampaui kepala (overhead) dengan gerakan forehand biasanya dilakukan bila berada dibidang kanan lapangan (bidang pukulan forehand).

Ambil posisi siap yaitu dengan kaki dan bahu sejajar dengan jarring. Raket digenggam dengan pegangan setinggi pinggang, dan kepala raket kira-kira setinggi bahu serta agar condong ke posisi backhand. Lutut agak ditekuk. Kedudukan pada posisi ini yaitu di belakang garis tengah antara garis servis pendek dan garis servis tengah (garis tengah ini umumnya disebut garis T).

Shuttle dipukul ke arah sisi forehand, putarlah tubuh sehingga kakai anda tegak lurus jarring dan bahu kiri mengarah ke jarring. Pindahkan berat badan ke kaki belakang, bila perlu melompatlah ke belakang sehingga berada tepat di belakang shuttle yang sedang melayang, inilah posisi untuk memukul.

Ketika melangkah ke belakang, angkat raket : pergelangan tangan dalam posisi teracung dengan raket berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap ke bawah, dan tangan kanan berada di dekat telinga kanan. Pada saat memukul, beberapa gerakan terjadi dengan cepat (1) berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri pada saat badan berputar sehingga menghadap daerah sasaran; (2) lengan bergerak ke atas mulai dari siku dan lengan bawah serta pergelangan tangan berputar ke arah dalam ; (3) pada saat raket menyentuh shuttle, pergelangan tangan berubah menjadi lurus (tidak teracung lagi), demikian pula dengan lengan dan bidang raket tepat menghadap sasaran;(4) raket mengeluarkan suara mendesing pada saat menyentuh; (5) kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan setinggi dada, sehingga terjadi suatu putaran ayunan penuh dan gerakan raket menyilang sebelah kiri tubuh.



### **Gambar 6. Gerakan Forehand Overhead (Adaptasi : James Poole, 2007)**

Gerakan ayunan ini dapat disamakan dengan gerakan melemparkan bola, gerakan tubuh yang terjadi pada dasarnya sama. Mekanisme gerakan tubuh yang sama. Mekanisme gerakan tubuh yang sama, terjadi pada tiga jenis pukulan : clear (pukulan bersih), drop (pukulan jatuh), dan smash (pukulan keras). Harus berlatih dengan tekun dan mengusahakan agar untuk ketiga pukulan ini, gerakan tubuh serupa. Hal ini akan menyebabkan pukulan kita dapat menipu lawan kita. Ia (lawan kita) tidak mengetahui pukulan mana yang akan kita lancarkan, sampai saat kita telah melakukannya. Perbedaan ketiga pukulan ini terletak pada :

- (1) Pertemuan raket dan shuttle, (2) kecepatan gerakan ayunan raket; dan
- (2) Sudut yang dibuat shuttle pada saat meninggalkan raket.

#### **H. Sarana dan Prasarana**

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan didalam 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 :cet, bendera, garis batas, dll. Jadi sarana olahraga dapat didefinisikan 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 'sudah 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).

## **I. Hipotesis**

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaanya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Semula istilah hipotesis dari bahasa Yunani beradal dari dua penggalan kata yaitu "hupo" (sementara) dan "thesis" (pernyataan atau teori) karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya arti hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, dalam Arikunto (2002). Berdasarkan kerangka fikir yang

telah disampaikan, maka dapat diajukan hipotesis yaitu : melalui konsep pendekatan Taktis dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar pukulan forehand overhead bulutangkis sesuai kelas 5 SDN 1 Wonodadi Gadingrejo Pringsewu.