

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta

didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Tujuan Pendidikan Jasmani itu sendiri adalah siswa memperoleh kesegaran jasmani agar dapat melakukan tugas sehari-harinya dengan optimal. Namun untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani dibutuhkan waktu yang panjang dan terus berlangsung seumur hidup. Kesabaran akan proses belajar dan latihan serta kerjasama antar semua anggota masyarakat adalah kunci penting mewujudkan cita-cita tersebut. Dan pada akhirnya menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga. Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam pelaksanaannya dibedakan ke dalam 2 program, yaitu: 1) program kurikuler, yang lebih menekankan pada perbaikan gerak dasar dan pengenalan keterampilan dasar cabang-cabang olahraga, 2) program ekstrakurikuler, diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga.

Materi Pendidikan Jasmani yang dipelajari dalam setiap jenjang pendidikan mencakup tentang pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/ senam; aktivitas rikmis; aquatic (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (out door). Materi-materi Pendidikan Jasmani tersebut dirangkai dalam upaya pembinaan mutu dan sumber daya manusia Indonesia seutuhnya.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu pengalaman keterampilan dasar yang harus dikuasai siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Permainan ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Permainan bulutangkis menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttle cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttle cock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. *Shuttle cock* bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Beberapa teknik dasar bulutangkis yang dipelajari siswa SMP seperti memegang raket, pukulan servis, pukulan forehand, pukulan backhand, pukulan dropshot, smash dan juga pola gerakan domainan yang dibutuhkan saat bermain bulutangkis, seperti melangkah, menjangkau, melompat dan merubah ke segala arah dan tempat *shuttle cock* akan jatuh. Teknik-teknik dasar tersebut merupakan dasar untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik.

Namun dengan terbatasnya alokasi waktu dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang hanya 2x40 menit, maka untuk mempelajari teknik dasar yang lebih kompleks dalam permainan bulutangkis diperlukan waktu pengembangan diri di luar jam pelajaran yang lebih dikenal dengan istilah ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler siswa akan lebih diajarkan mengenai teknik-teknik dasar bermain bulutangkis yang baik.

Bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima. Dengan demikian akan sangat diperlukan latihan kondisi fisik dalam menunjang penguasaan keterampilan bermain bulutangkis. Program pelatihan fisik bulutangkis tersebut dirancang dengan sistematis guna mencapai tujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya, kemudian berlanjut menuju pertandingan dan untuk memahirkan gerakan kompleks dan harmonis yang dibutuhkan setiap pemain untuk menghadapi pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan, seperti kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Latihan fisik yang baik akan meningkatkan fungsi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru, selain itu dengan latihan fisik maka akan menurunkan risiko timbulnya penyakit jantung, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang serta mencegah keropos tulang. Keuntungan lainnya adalah menambah kelenturan, melatih keseimbangan, melatih koordinasi tubuh, dan menurunkan risiko timbulnya tekanan darah tinggi serta menurunkan hipertensi. Latihan

fisik juga bisa mengurangi lemak tubuh, mencegah kegemukan dan obesitas, serta meningkatkan kualitas hidup. Juga membuat anak lebih rileks, percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan stress. Bentuk latihan fisik bagi anak, misalnya aerobik (jalan kaki), latihan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, latihan fleksibilitas atau kelenturan, serta latihan koordinasi dan keseimbangan.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dilatih untuk menunjang penguasaan keterampilan bermain bulutangkis. Hal ini banyak tampak dalam berbagai teknik dasar yang dilakukan saat bermain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun tetap bertenaga, pembinaan kelenturan tubuh harus mendapat perhatian khusus dalam pukulan ini. Pentingnya melatih fleksibilitas adalah untuk meningkatkan stabilitas dan juga mempertahankan postur tubuh serta mengurangi kekakuan sendi dan pada otot akan terjadi ketegangan otot (*tightness*), pemendekan otot (*contracture*), kelemahan otot (*weakness*) serta menghindari kemungkinan terjadinya cedera, sehingga saat diperlukan melakukan pengambilan bola jauh, siswa harus mampu melakukan pengembalian yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan.

Latihan fleksibilitas harus mendapat porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan daerah persendian. Di samping itu, gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan-latihan

peregangan dengan kualitas gerakan yang benar memacu komponen otot dan persendian mengalami peregangan yang optimal. Beberapa jenis latihan peregangan yang dapat melatih kelenturan ialah latihan peregangan statis, latihan peregangan dinamis, latihan peregangan pasif dan latihan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF). Jenis latihan peregangan tersebut memiliki keuntungan dan kekurangan masing-masing dalam melatih kelenturan seseorang. Oleh karena itu pemilihan jenis latihan yang tepat akan sangat membantu dalam mencapai peningkatan kelenturan yang signifikan.

Menurut hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis diketahui bahwa masih kurangnya kemampuan bermain bulutangkis siswa, terutama dalam gerakan-gerakan yang memerlukan kelenturan yang maksimal seperti pengambilan bola jauh. Lawan akan selalu melihat peluang atau sudut lapangan lawannya yang kosong atau sulit dijangkau oleh pemain, sehingga memudahkan untuk mematikan langkah dan mendapat point. Letak kelemahan inilah yang masih dimiliki rata-rata siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Padang Ratu. Peneliti melihat bahwa belum mampu dalam pengambilan bola jauh yang baik karena tingkat fleksibilitas siswa yang rendah, sehingga menyebabkan kekakuan, kurang efisien dalam melakukan gerak tubuh saat pengambilan bola jauh. Peneliti melihat masih rendahnya fleksibilitas siswa dikarenakan kurangnya latihan kondisi fisik yang menunjang penguasaan keterampilan bermain bulutangkis. Program latihan yang dilakukan di ekstrakurikuler bulutangkis belum mengeksplor secara optimal kemampuan anak secara fisik dan teknik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Peregangan Statis dan Peregangan Kontraksi-Relaksasi (PNF) Terhadap Kelentukan Siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Tahun Pelajaran 2009/2010". Penelitian tentang beda pengaruh latihan peregangan statis dan latihan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas kedua latihan peregangan di atas dalam meningkatkan fleksibilitas sehingga mengembangkan kemampuan bermain bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya keterampilan bermain bulutangkis siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah.
2. Belum terkuasainya kemampuan pengambilan bola jauh bulutangkis.
3. Rata-rata tingkat fleksibilitas siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah masih rendah.
4. Kurangnya latihan kebugaran jasmani khususnya melatih fleksibilitas.
5. Terbatasnya waktu latihan kondisi fisik maupun teknik di sekolah.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada usaha meningkatkan fleksibilitas guna menunjang kemampuan dalam permainan bulutangkis siswa setelah diberikan tindakan dengan peregangan statis dan peregangan PNF. Dengan

sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah tahun pelajaran 2009/2010.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dirumuskan masalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan peregangan statis terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan peregangan statis dan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010?
4. Manakah yang lebih memiliki pengaruh atau efektif untuk mengembangkan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan statis terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan kontraksi- relaksasi (PNF) terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan peregangan statis dan peregangan kontraksi- relaksasi (PNF) terhadap kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.
4. Untuk mengetahui metode latihan peregangan yang memberikan pengaruh lebih baik dalam upaya meningkatkan kelentukan guna menunjang kemampuan permainan bulutangkis.

F. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi peneliti
Peneliti memperoleh pengalaman dan pengetahuan serta dapat mengetahui secara empiris pengaruh latihan peregangan statis dan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) terhadap peningkatan kelentukan.
2. Bagi siswa
Siswa dapat mengetahui jenis latihan peregangan yang tepat dan meningkatkan fleksibilitasnya guna memperbaiki kemampuan bermain bulutangkis.
3. Bagi guru atau pelatih olahraga
Memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru/ pelatih terkait dengan metode latihan peregangan yang efektif dan efisien.

G. Ruang Lingkup Penelitian

- Objek penelitian : Peningkatan kelentukan siswa
- Subjek penelitian : Siswa ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 20 siswa, yang terdiri dari 8 perempuan dan 12 laki-laki.
- Tempat penelitian : SMP Negeri I Padang Ratu Lampung Tengah.