

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

2. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Pendidikanpun lebih mengutamakan prestasi akademis. Faktor kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah ikut memberikan pengaruh pada anak. Kebiasaan yang buruk seperti anak kurang bergerak karena asyik menonton TV atau video game membuat kebugaran anak semakin menurun. Sejalan dengan itu semakin diperparah oleh pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan

agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral.

B. Pengertian Pembelajaran

Menurut Hamalik (1995) belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan kelakuan. Sedangkan pengertian pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Dari pendapat di atas belajar adalah suatu tingkah laku dalam diri seseorang berkat pengalaman dan latihan secara sadar, sehingga menimbulkan kecakapan baru dalam diri seseorang untuk menuju kearah perbaikan. Sedangkan tingkat kemampuan siswa dalam proses pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajarnya. Unsur-unsur dinamis dalam proses belajar menurut Hamalik (1995) adalah (1) Motivasi siswa (2) Bahan ajar (3) Alat bantu belajar (4) Suasana belajar (5) Kondisi subjek belajar.

Belajar merupakan proses yang aktif untuk memahami hal-hal baru dengan pengetahuan yang kita miliki. Dalam hal ini terjadi penyesuaian dari pengetahuan yang sudah kita miliki dengan pengetahuan baru. Dengan kata

lain, ada tahap evaluasi terhadap informasi yang didapat, apakah pengetahuan yang kita miliki masih relevan atau kita harus memperbarui pengetahuan kita sesuai dengan perkembangan zaman.

Sebagaimana dikatakan bahwa belajar pada dasarnya adalah suatu proses perubahan manusia. Proses belajar berarti cara-cara atau langkah-langkah khusus dengan beberapa perubahan yang ditimbulkan hingga tercapai tujuan tertentu. Dalam pengertian tersebut tahapan perubahan dapat diartikan sepadan dengan proses. Jadi proses belajar adalah tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif dan psikomotor yang terjadi dalam diri siswa. Perubahan tersebut bersifat positif dalam arti berorientasi ke arah yang lebih maju dari pada keadaan sebelumnya. Dalam uraian tersebut digambarkan bahwa belajar adalah aktifitas yang berproses menuju pada satu perubahan dan terjadi melalui tahapan-tahapan tertentu.

Ada banyak bentuk-bentuk perubahan yang terdapat dalam diri manusia yang ditentukan oleh kemampuan dan kemauan belajarnya sehingga peradaban manusia itupun tergantung dari bagaimana manusia belajar. Belajar juga memainkan peranan penting dalam mempertahankan sekelompok umat manusia di tengah persaingan yang semakin ketat dengan bangsa-bangsa lain yang lebih dahulu maju karena belajar.

Kemajuan hasil belajar bidang pengetahuan dan teknologi tinggi digunakan untuk membuat senjata pemusnah sesama manusia. Jadi belajar di samping membawa manfaat namun dapat juga menjadi mudarat. Meskipun ada dampak negatif dari hasil belajar namun kegiatan belajar memiliki arti

penting yaitu dengan belajar seseorang dapat mempertahankan dirinya untuk tetap bertahan hidup dari segala macam gangguan baik yang datang dari dalam dirinya maupun juga yang datang dari luar dirinya.

Sedangkan pengertian mengajar menurut Hamalik (2003) adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan kegiatan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa. Menurut Husdarta dan Saputra (2002) mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”.

C. Permainan Bulutangkis

Permainan ini berasal dari India yang terkenal dengan nama Poona, namun permainan ini tidak berkembang di India dan para perwira perang Inggris membawa bulutangkis ini ke Inggris dan untuk pertama kalinya dimainkan secara resmi di kota Badminton tempat kediaman Duke of Beaufort. Pada

tahun 1934 didirikan IBF (Internasional Badminton Federation). Ketika itu yang menjadi anggota hanya beberapa negara yakni inggris, denmark, perancis, irlandia, netherland, selandia baru, dan wales. Sedangkan ketua IBF yang terpilih adalah Sir George Thomas dari Inggris.

Tahun 1949 diadakan pertandingan beregu putra untuk memperebutkan piala dari Sir George Thomas yang kemudian terkenal dengan nama Thomas Cup.

Dan pada tahun 1957 diadakan pertandingan beregu putri untuk memperebutkan piala yang diberikan dari Ny. Betty Uber yang terkenal dengan nama Uber Cup. Thomas cup dan Uber cup dilaksanakan 3 tahun sekali. Di Indonesia permainan bulu tangkis ini baru dibentuk pada tanggal 5 Mei 1951 dengan terbentuknya PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia). dan pada tahun 1968 Indonesia untuk pertama kalinya menjadi juara dunia tunggal putra melalui Rudi Hartono.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang menggunakan sebuah raket dan shuttlecocks yang dipukul melewati net. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan oleh putra dan putri, dengan bentuk permainan: tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Setiap partai terdiri dari 3 set tetapi bila pemain menang dua set langsung, maka set yang ketiga tidak dilanjutkan.

1. Kemampuan Dasar Bulutangkis

Dalam memainkan permainan bulutangkis pemain bulutangkis diharuskan menguasai beberapa kemampuan dasar dalam permainan bulutangkis yang

dapat menunjang kemampuan bermain bulutangkis. Berikut beberapa kemampuan dasar dalam permainan bulutangkis.

a. Cara Memegang Raket (Grip)

Bulutangkis dikenal sebagai permainan yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang raket akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Salah satu gerak dasar bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar adalah pegangan raket. Menguasai cara pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila cara pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul shuttlecock. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

b. Jenis Pegangan Raket

Pada dasarnya, dikenal beberapa cara pegangan raket. Menurut Marta Dinata (2006:2) hanya dua bentuk pegangan yang sering digunakan dalam praktek, yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulutangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini.

Dua macam cara memegang raket di atas, pada kenyataannya digunakan secara bergantian sesuai situasi dan kondisi permainan. Untuk tahap awal para pemula biasanya diajarkan cara memegang forehand terlebih dahulu, kemudian baru backhand. Pegangan raket yang benar, dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul shuttlecock, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya shuttlecock.

1. Pegangan Raket *Forehand*

- a) Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping.
Pegang raket dengan cara seperti "jabat tangan". Bentuk "V" tangan diletakkan pada bagian gagang raket.
- b) Tiga jari, yaitu jari tengah, manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- c) Letakkan ibu jari diantara tiga jari dan telunjuk.

2. Pegangan Raket *Backhand*

Untuk backhand grip, geser "V" tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam. Bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.

c. Sikap Berdiri dan Gerakan Kaki

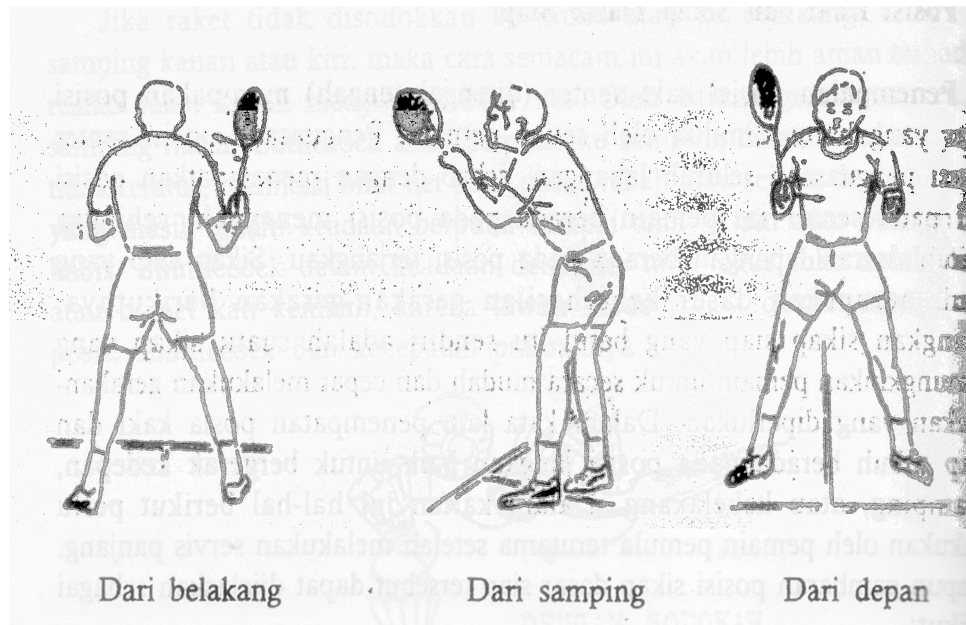
1) Sikap Berdiri

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan.

Adapun gambaran posisi sikap dasar siap dapat diperjelas sebagai berikut :

- a) Kedua kaki dibuka dengan jarak yang tidak terlalu lebar dan juga tidak terlalu rapat, cukup apabila kedua kaki telah dirasakan mampu menopang tubuh secara kokoh dan mampu bergerak kesegala arah. Berdasarkan mekanika gerak bahwa gerak yang paling cepat didapat dari posisi dimana seluruh telapak kaki berinjak diatas lantai dengan lutut agak dibengkokkan.
- b) Badan sedikit agak dibungkukkan, juga pada pinggang dan lutut sambil kedua mata terarah pada shuttlecock, sikap ini diusahakan sedemikian rupa sehingga menimbulkan sikap siap menerkam kemanapun shuttlecock berada.
- c) Posisi raket hendaknya tepat di depan dada dalam keadaan ke atas atau sedikit miring ke kiri. Menjulurkan raket ke bawah dalam posisi ini hanya akan memperlambat reaksi gerakan.
- d) Pandangan kedua mata selalu tertuju ke arah shuttlecock yang berada dalam permainan.

- e) Gambar berikut akan memperjelas posisi dan sikap dasar siap yang telah diuraikan di atas.



Gambar 1.
Posisi Sikap Berdiri Siap Dasar dalam Bulutangkis
 Adopsi Tisnowati Tamat dan Moekarto Morwan (2003 : 7.154)

2) Gerakan Kaki (Footwork)

Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis, sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas ketrampilan memukul shuttlecock.

Beberapa faktor yang harus diperhatikan:

- a) Senantiasa berdiri dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.

- b) Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri pada saat memukul shuttlecock, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c) Gerak langkah sambil meluncur cepat, sangat efektif sebagai upaya untuk memukul shuttlecock.
- d) Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya shuttlecock, atau pada saat bergerak untuk memukul shuttlecock.

d. Jenis-Jenis Pukulan

1) Servis

Menurut James Pole (2007:21) pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan forehand maupun dengan backhand. Pukulan servis dengan forehand banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan servis backhand umumnya digunakan dalam permainan ganda. Meskipun demikian, mengingat semakin berkembangnya permainan menyerang dengan smash-smash tajam yang bahkan dapat dilakukan dengan sempurna dari daerah belakang oleh beberapa pemain handal, saat ini banyak pula pemain tunggal yang melancarkan pukulan servis dengan backhand yang rendah dan pendek.

Menurut peraturan, ketika pukulan servis dilakukan, shuttlecock tidak boleh melebihi pinggang pemain yang sedang melakukan servis. Selain

itu, bidang kepala raket juga tidak boleh lebih tinggi dari tangan yang memegang raket.

2) Pengembalian Servis

Cara pengembalian servis, sangat penting dikuasai dengan benar oleh setiap pemain bulutangkis. Arahkan shuttlecock ke daerah sisi kanan dan kiri lapangan lawan atau ke sudut depan atau belakang lapangan lawan. Prinsipnya, dengan penempatan shuttlecock yang tepat, lawan akan bergerak untuk memukul shuttlecock itu, sehingga ia terpaksa meninggalkan posisi strategisnya di titik tengah lapangannya.

3) Underhand (pukulan dari bawah)

Umumnya, cara berdiri pada semua pukulan *underhand* (dengan pengecualian pada pengembalian pukulan smash) ialah dengan kaki kanan di depan. Hal ini memungkinkan untuk dapat menjangkau lebih jauh apabila diperlukan. Selain itu, cara berdiri seperti itu juga memberikan fleksibilitas yang tinggi dalam membuat pukulan menyeberangi lapangan (secara diagonal). Bidang raket harus sejajar lantai dengan pergelangan tangan teracung, dan shuttlecock dipukul setelah ia mencapai ketinggian sama dengan jaring atau net (James Pole, 2007:42).

4) Overhead clear/lob

Pusatkan perhatian lebih untuk menguasai pukulan overhead lob ini, karena teknik pukulan lob ini banyak kesamaannya dengan pukulan smesh

dan dropshot. Pukulan overhead lob adalah shuttlecock yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan.

5) Smash

Yaitu pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smash adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya shuttlecock cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

6) Dropshot

Adalah pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan shuttlecock. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dropshot (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

Karakteristik pukulan potong ini adalah shuttlecock sentiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan. Faktor pegangan raket, gerak kaki yang

cepat, posisi badan dan proses perpindahan berat badan yang harmonis pada saat memukul merupakan faktor penentu keberhasilan pukulan ini.

Sikap persiapan awal dan gerak memukul tidak berbeda dengan pukulan smes. Dalam pelaksanaan pukulan potong ini adalah menempatkan shuttlecock pada sudut-sudut lapangan lawan sedekat mungkin dengan net, dengan variasi gerak tipu badan dan raket sebelum perkenaan raket dan shuttlecock, yang menyebabkan lawan terlambat mengantisipasi dan bereaksi atas datangnya shuttlecock secara mendadak.

7) Netting

Adalah pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan netting yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net.

8) Drive

Pukulan drive merupakan pukulan menyamping yang keras dan datar, yang dianggap sebagai pukulan menyerang. Pukulan drive dapat dimainkan baik pada posisi backhand ataupun forehand dan lebih sering dipakai dalam permainan ganda daripada permainan tunggal. Titik persentuhan raket dengan shuttlecock umumnya berada pada ketinggian antara bahu dan pinggang, tetapi selalu dilakukan pada posisi shuttlecock setinggi mungkin. Bila dilakukan dengan tepat, maka arah layang shuttlecock akan melesat sejajar dengan muka lantai tepat di atas jaring.

Shuttlecock dipukul dari arah sisi tubuh pemain dengan arah layang raket datar. Tangan terentang lurus dan bidang raket mengarah ke jaring.

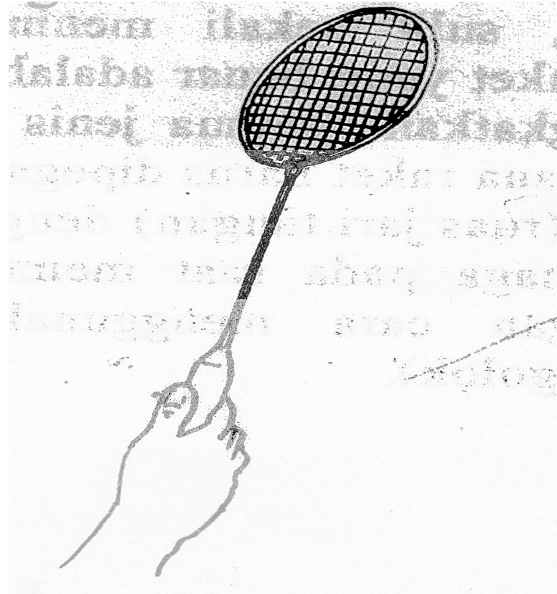
Gunakan cara pukulan forehand untuk pukulan forehand drive dan cara pegangan backhand untuk pukulan backhand drive (James Pole, 2007:55).

2. Gerak Dasar Servis Backhand Pendek

Menurut Sutono (2008:23) persiapan untuk melakukan servis pendek sama dengan servis panjang. Salah satunya pengecualian adalah seorang pemain harus berdiri lebih dekat ke garis servis pendek, kira-kira dalam jarak 6 inci (15 cm atau kurang). Tangan yang memegang raket harus berada dalam posisi backhand, dengan tangan dan pergelangan tangan yang menekuk. Saat pemain melepaskan shuttlecock, pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan dan tarik tangan ke bawah untuk melakukan kontak dengan shuttlecock di bawah ketinggian pinggang. Namun, saat tangan yang memegang raket maju ke arah depan, gerakan pergelangan tangan hanya sedikit atau bahkan tidak bergerak sama sekali karena shuttlecock didorong melewati net bukannya dipukul, gerakan akhirnya pendek dengan raket mengarah ke atas dan lurus dengan servis.

Jenis servis ini pada umumnya, arah dan jatuhnya shuttlecock sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan. Dan shuttlecock sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net). Oleh karena itu, jenis servis ini kerap digunakan oleh pemain ganda. Selain jenis servis, saat melakukan servis harus memperhatikan cara pegangan raket karena berbeda dalam cara memegang atau pegangan raket dapat mempengaruhi

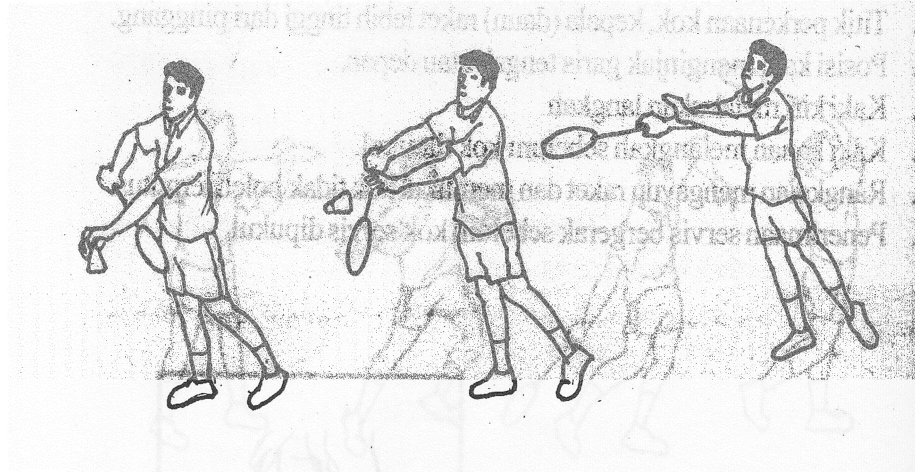
kualitas pukulan-pukulan dalam permainan bulutangkis termasuk pukulan servis.



Gambar 2.
Cara Memegang Raket Backhand
Adopsi Marta Dinata dan Tarigan Herman (2005:2)

- a. Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping. Pegang grip raket dengan tangan kanan dengan cara seperti "jabat tangan". Bentuk "V" tangan diletakkan pada bagian gagang raket agak ke dalam.
- b. Tiga jari, yaitu jari tengah, manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- c. Letakkan ibu jari pada pegangan raket yang lebar.

Pembelajaran servis backhand diawali dengan pegangan raket karena pegangan raket juga mempengaruhi kualitas pukulan pada saat bermain bulutangkis.



Gambar. 3
Servis Backhand
 Adopsi Marta Dinata dan Tarigan Herman (2005:10)

- a. Sikap berdiri adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada di antara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rileks dan penuh konsentrasi.
- b. Ayunan raket relatif pendek, sehingga shuttlecock hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan mempengaruhi arah dan akurasi pukulan
- c. Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan shuttlecock ke sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan.

- d. Biasakan berlatih dengan jumlah shuttlecock yang banyak dan berulang-ulang tanpa mengenal rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan ketrampilan servis ini dengan utuh dan baik/sempurna.

Selain itu, perlu diperhatikan adanya peraturan dalam melakukan servis bulutangkis. Berikut aturan bagaimana melakukan servis yang salah dan benar.

1). Servis yang Salah :

- a) Pada saat memukul shuttlecock, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket.
- b) Titik perkenaan shuttlecock, kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.
- c) Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d) Kaki kiri melakukan langkah.
- e) Kaki kanan melangkah sebelum shuttlecock dipukul.
- f) Rangkaian mengayun raket dan memukul shuttlecock tidak boleh terputus.

2). Servis yang Benar :

- a) Pada saat memukul shuttlecock, tinggi kepala (daun) raket harus berada di bawah pegangan raket.
- b) Perkenaan shuttlecock harus berada di bawah pinggang.
- c) Kaki kiri statis.
- d) Kaki hanya bergeser, tetapi tidak lepas dari tanah.

e) Rangkaian mengayun raket, harus dalam satu rangkaian.

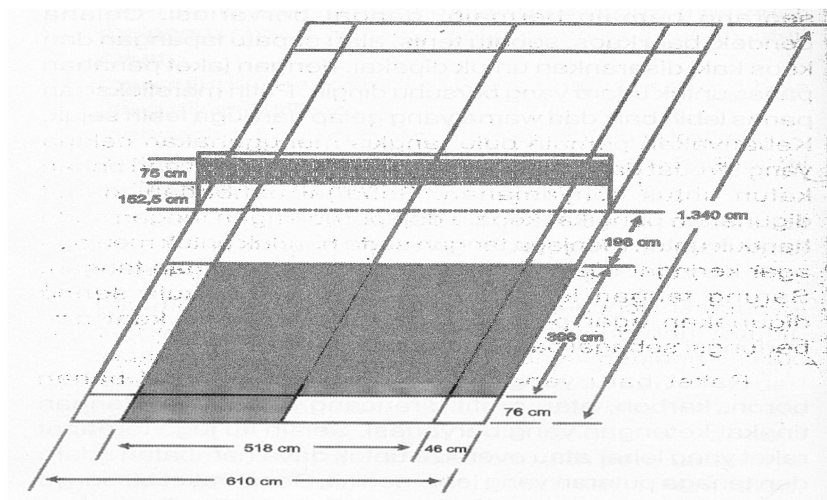
3. Kunci Keberhasilan Servis Pendek *Backhand*

Fase persiapan	Fase pelaksanaan	Fase follow-through
a. Grip handshake atau pastol b. Posisi berdiri lurus c. Bola dipegang pada setinggi pinggang d. Tumpukan berat badan pada kedua kaki e. Tangan yang memegang raket pada posisi backswing f. Pergelangan tangan ditekukkan	1. Pindahkan berat badan pada bagian depan telapak kaki atau pada ujung jari-jari kaki 2. Gunakan sedikit gerakan pergelangan tangan atau tidak sama sekali 3. Lakukan kontak pada ketinggian paha 4. Shuttlecock didorong 5. Shuttlecock bergerak rendah di atas net	1. Akhiri gerakan dengan raket mengarah ke atas dalam garis lurus dengan gerakan shuttlecock 2. Silangkan raket diatas bagian depan bahu tangan yang memegang raket 3. Putar pinggul dan bahu dan akhiri gerakan dengan kedua tangan di atas

Adopsi Tony Grace (2007:28)

4. Peralatan Permainan Bulutangkis

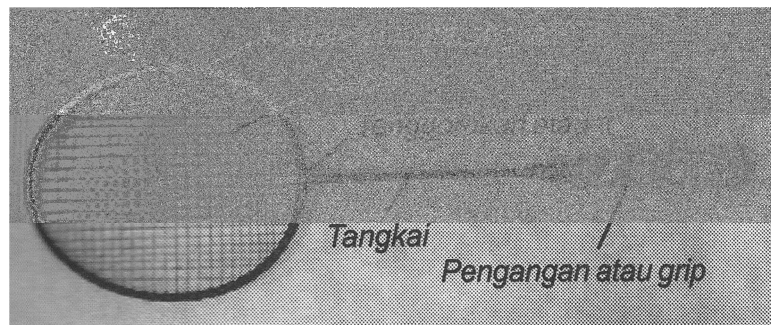
a) Lapangan



Gambar 4.
Lapangan Bulutangkis
 Adopsi Sutono (2008 : 12)

Lapangan bulutangkis memiliki panjang 13,41m, dan lebar 6,10m. Untuk permainan bulutangkis single atau permainan tunggal lapangan yang dipakai hanya bagian yang memiliki lebar 5,18m dan panjang 13,41m seperti tampak pada gambar diatas.

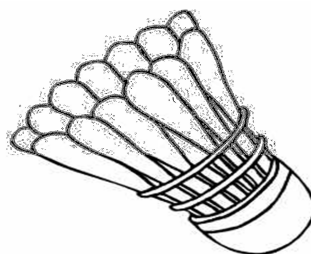
b) Raket



Gambar 5.
Raket Bulutangkis
Adopsi Sutono (2008 : 12)

Dalam peraturan permainan bulutangkis memang tidak disebutkan adanya persyaratan khusus tentang panjang dan berat raket. Akan tetapi umumnya panjang raket 66,04 cm, sedangkan berat raket antara 106,31 sampai dengan 155,92 gram.

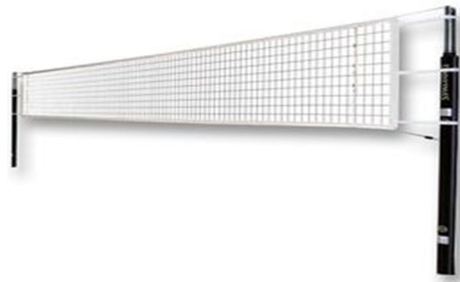
c) Shuttlecock



Gambar 6.
Shuttlecock

Bola atau shuttlecock umumnya terbuat dari bulu angsa, shuttlecock mempunyai berat antara 4,73 sampai dengan 5,50 gram, dan mempunyai 14 sampai dengan 16 buah bulu yang ditancapkan ke dalam gabus yang bergaris tengah 25 sampai dengan 28 mm.

d) Net



Gambar 7.
Net Bulutangkis

Jarring atau net terbuat dari tali halus atau serat buatan yang berwarna gelap, besar lobang jaring dengan jarak 15 sampai 20 mm, jarring harus direntangkan dengan kokoh antara tiang satu dengan tiang lainnya yang berada membelah ditengah lapangan. Lebar net adalah 75 cm, dan memiliki tinggi 155 cm. Jaring harus diberi pinggiran kain atau pita selebar 75 mm.

5. Modifikasi

a) Pengertian modifikasi

Di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah “pengubahan” dan berasal dari kata “ubah” yang berarti “lain atau beda” mengubah dapat diartikan dengan “menjadikan lain dari yang sebelumnya” sedangkan dari arti pengubahan adalah “proses, perubahan atau cara mengubah”, kemudian

mengubah dapat juga diartikan pembaruan, tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berfokus pada metode mengajar, bukan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Development Appropriativ Practice* (DAP) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan siswa yang sedang berkembang.

Midifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara mengikut sertakan dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi biasa, dari tingkat yang tadinya rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:1) “modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan meteri pelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dalam memperlancar siswa dalam belajarnya”. Sedangkan Soepraptono (2000:38) menyatakan bahwa “modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan

kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan pembendaharaan gerak agar sukses dalam mengembangkan keterampilan”.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran itu dapat diklasifikasikan berupa peralatan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas atau kesulitan dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan misalnya berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang- pendeknya peralatan yang digunakan. Modifikasi diartikan perubahan dari lama menjadi baru. Perubahan ini dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan kreatifitas aslinya.

Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan pembelajaran sama sekali tidak sepenuhnya merupakan isi kurikulum yang telah ditetapkan, justru dengan ,menerapkan modifikasi alat proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat diterapkan secara efektif, dan dapat menimbulkan suasana senang dan gembira selama siswa melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Ada beberapa nilai dari tujuan modifikasi dan bermain :

- 1) Dapat memudahkan untuk mempelajari suatu keterampilan tertentu
- 2) Membantu kecakapan bermain
- 3) Mengurangi ketegangan sehingga siswa merasa senang dan gembira

- 4) Menjamin memasukan aspek yang dipraktikkan dalam bagian awal pengajaran
- 5) Mendorong lebih banyak melakukan aktivitas
- 6) Memberikan lebih banyak kesempatan untuk berhasil dalam prilaku tertentu
- 7) Meberikan suasana bermain yang baik
- 8) Memberikan kesempatan untuk mengambil keputusan untuk memecahkan masalah dalam bermain dan menggunakan alat (Rusli Lutan, (2000:16)

Dari definisi di atas dapat kita simpulkan dengan dimodifikasinya alat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah bila efektivitas dapat berjalan dengan baik maka hasil yang diharapkan juga akan lebih baik.

b) Modifikasi Alat Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat diketahui dengan materi yang dipelajari.

Modifikasi materi menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:4-

6) dapat diklasifikasikan ke dalam klasifikasi, yaitu :

- 1) Komponen Keterampilan (skill)
Materi pembelajaran dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari oleh siswa tersebut dengancara mengurangi atau menambah tingkat komplektifitas dan kesulitannya. Misalnya dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, kemudian melatih per komponen sebelum melakukan latihan keseluruhan.
- 2) Klasifikasi Materi
Guru dapat memodifikasi materi pembelajaran dengan cara mengurangi dan menambahkan tingkat kesulitan dan kompleksitas materi pelajaran berdasarkan klasifikasi keterampilannya, yaitu : close skill pada lingkungan yang berbeda, open skill dan keterampilan permainan.

3) Jumlah Skill

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengkombinasikan gerakan atau keterampilan. Cara ini lebih nampak dalam situasi permainan, misalnya dalam permainan bola basket, siswa hanya diperbolehkan lari, lompat, dribble, shooting.

4) Perluasan jumlah perbedaan respon

Cara seperti itu dimaksudkan untuk mendorong terjadinya transfer on learning. Perluasan aktivitas belajarnya berkisar di antara aktivitas yang bertujuan untuk membantu siswa mendefinisikan konsep sampai pada macam-macam aktivitas yang memiliki konsep dasar yang sama.

5) Modifikasi lingkungan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Menurut Yoyo dan Anang Suherman (2000 : 7-8) modifikasi, yaitu :

a) Peralatan

Guru dapat memberikan alternative alat yang di pergunakan untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa, dengan cara pemberian mulai dari alat yang sederhana sampai dengan penggunaan alat yang sebenarnya.

b) Metode

Guru dapat memberikan metode alternative yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa, dengan penyesuaian kondisi buku yang seharusnya kepada kondisi yang dapat memungkinkan siswa melaksanakannya dengan baik.

Dalam penelitian ini modifikasi alat yang digunakan antara lain :

- a. Raket : Raket terbuat dari papan kayu yang memiliki bentuk dan ukuran menyerupai raket sebenarnya, namun berat raket modifikasi ini lebih berat dibandingkan raket sebenarnya.



Gambar 8.
Raket modifikasi

- b. Net : Net terbuat dari tali pita dan diberi kertas pada tali sehingga nampak batas tinggi net yang dimodifikasi.
- c. Shuttlecock : Shuttlecock terbuat dari plastik yang berbentuk seperti menyerupai shuttlecock sebenarnya. Nampak seperti dalam gambar.



Gambar 9.
Shuttlecock modifikasi

- d. Lapangan : Dalam penelitian ini ukuran lapangan juga dimodifikasi yaitu ukuran garis servis bulutangkis yang lebih pendek dari ukuran sebenarnya yaitu 1,98 m, dalam setiap siklus ukuran garis servis berbeda-beda.

c) Tujuan Modifikasi

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000) “ Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi”. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni : tujuan perluasan, tujuan penghalusan, dan tujuan penerapan.

1) Tujuan Perluasan

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektivitas. Misalnya : siswa mengetahui dan dapat memberikan contoh servis dalam bulutangkis.

Dalam contoh, ini tujuan lebih banyak menekankan agar siswa mengetahui esensi servis bulutangkis melalui peragaan. Dalam kasus ini, peragaan tidak terlalu mempermasalahkan apakah servis itu sudah dilakukan secara efektif, efisien atau belum.

2) Tujuan penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada pengetahuan dan kemampuan melakukan efisiensi gerak atau keterampilan yang dipelajarinya.

3) Tujuan penerapan

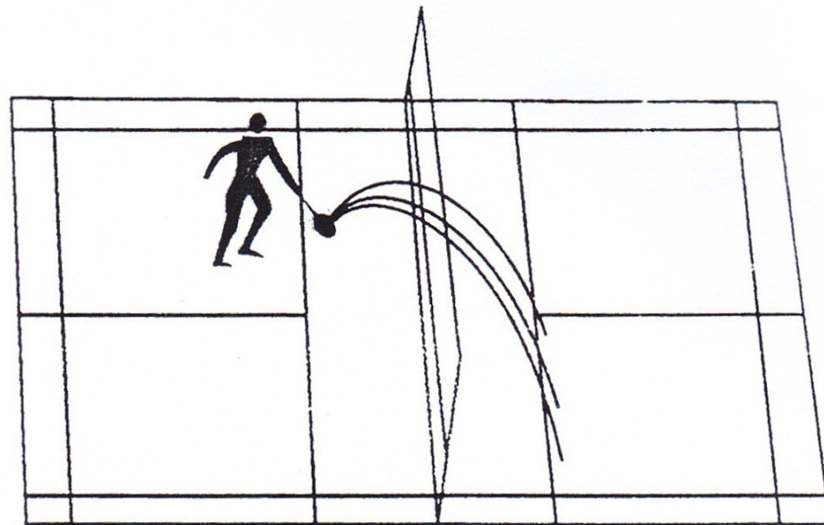
Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan efektivitas gerak atau keterampilan yang dipelajarinya.

6. Arah dan formasi dalam variasi melakukan servis pendek

Terdapat dua pendapat tentang arah dan formasi dalam melakukan servis backhand pendek.

Pelaksanaan servis backhand pendek menurut Icuk Sugiarto (2004) :

- a. Berdirilah kira-kira 10 cm dari garis servis pendek.
- b. Letak kaki kanan di depan sedangkan titik berat badan ditempatkan pada kaki kanan tersebut.
- c. Shuttlecock dipegang dengan tangan kiri (tidak kidal) sejajar dengan pusar.
- d. Kepala raket ditempatkan di bawah tangan kiri di belakang bola.
- e. Pandangan diarahkan pada shuttlecock, daerah sasaran dan melirik posisi lawan.
- f. Lakukan pukulan dengan penuh keyakinan.

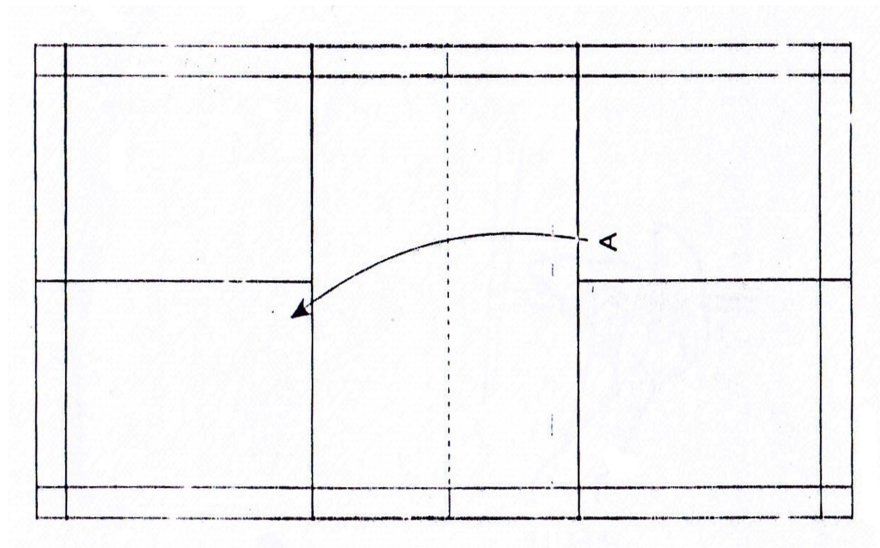


Gambar 10.
Adopsi Icuk Sugiarto (2004:34)

Pedoman keberhasilan melakukan servis backhand pendek menurut Tony Grace (2007) :

- a. Kaki diregangkan sejajar.
- b. Pegang shuttlecock di depan raket.

- c. Shuttlecock dipukul pada ketinggian pinggul.



Gambar 11.
Adopsi Tony Grice (2007:36)

D. Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, besar kemungkinan apabila siswa menguasai gerak dasar servis backhand pendek pada materi bulutangkis maka pembelajaran permainan bulutangkis akan menjadi lebih baik. Di dalam kurikulum khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, permainan bulutangkis adalah satu materi yang harus disampaikan atau diajarkan kepada siswa, namun pada kenyataannya meskipun materi bulutangkis telah disampaikan oleh guru pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang menguasai gerak dasar servis bulutangkis.

Sejalan dengan beberapa hal tersebut, maka penelitian ini menganalisa tentang efektivitas pembelajaran gerak dasar servis *backhand* pendek bulutangkis melalui modifikasi alat. Teknik dasar bulutangkis yang diajarkan secara efektif, diharapkan akan lebih dapat dikuasai oleh siswa sehingga pada

akhirnya prestasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar servis bulutangkis juga lebih baik pula.

E. Hipotesis

Hipotesis yang telah diajukan sebelumnya (usul penelitian) oleh peneliti ini secara umum adalah ” Jika melalui modifikasi alat, maka pembelajaran keterampilan gerak dasar servis backhand pendek bulutangkis pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012, dapat ditingkatkan”, setelah diberikan tindakan penelitian, yakni :

- a. Pembelajaran menggunakan modifikasi net yang direndahkan dan lapangan yang diperkecil, ternyata pembelajaran keterampilan gerak dasar servis backhand pendek bulutangkis di kelas VIII C SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2011/2012, dapat ditingkatkan.
- b. Pembelajaran melalui modifikasi raket yang terbuat dari papan dan shuttlecock yang terbuat dari plastik yang berisi kertas dan busa yang berekor bulu ayam, ternyata efektifitas pembelajaran gerak dasar servis backhand pendek bulutangkis di kelas VIII C SMP Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2011/2012, dapat ditingkatkan.