

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas 2006)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak individu secara utuh dalam arti mencakup aspek- aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral, sosial) dan rohani,(spiritual) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Sesuai dengan paradigma pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada penembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan ketrampilan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terselektif, terprogram dan terarah. Atas dasr tersebut maka pendidikan jasmani disekolah tidak diarahkan untuk mahir menguasai cabang olahraga, namun lebih

mengutamakan proses perkembangan motorik siswa sebagai peserta didik. Pada akhirnya nanti, siswa diharapkan dapat menyenangi kegiatan-kegiatan jasmani sepanjang hidupnya, yang sangat berguna bagi dirinya kini, esok dan masa yang akan datang.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut standar kompetensi penjas.

(Departemen Pendidikan Nasional 2003) adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Mengembangkan landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap disiplin, jujur, sportif, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga.
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, pengembangan uji diri / senam, aktifitas ritmik, akuatik/ aktifitas air, dan pendidikan luar kelas.

6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat kreatif.

C. Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan ialah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Setandat Kompetensi Pendidikan jasmani 2003).

1. Fungsi aspek organik
 - a. Menjadikan fungsi tubuh menjadi lebih baik sehingga individu mampu memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan ketrampilan.
 - b. Meningkatkan *fleksibilitas*, yaitu : rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2. Fungsi Aspek Neuromuskuler

- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- b. Mengembangkan ketrampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif)
- c. Mengembangkan faktor- faktor gerak seperti :ketepatan irama, rasa gerak, power, waktu reaksi dan kelincahan.
- d. Mengembangkan ketrampilan olahraga seperti : sepak bola, softball, bola basket, kasti, rounders, atletik, bela diri dan lain sebagainya.

3. Fungsi Aspek Perseptual

- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- b. Mengembangkan hubungan- hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang.
- c. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasi pandangan dengan ketrampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh atau kaki.
- d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis)
- e. Mengembangkan lateralitas yaitu : kemampuan membedakan sisi kanan dan sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

4. Fungsi Aspek Kognitif

- a. Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.

- b. Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan dan etika.
- c. Mengembangkan kemampuan taktik dan strategi dalam aktifitas yang terorganisasi.
- d. Meningkatkan pengetahuan bagai mana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktifitas jasmani.

5. Fungsi Aspek Sosial dan Emosional

- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- b. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- c. Mengembangkan sikap kepribadian , nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- d. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
- e. Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
- f. Melepaskan ketegangan melalui aktivitas jasmani yang tepat.
- g. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas.
- h. Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat.

D. Peran Pendidikan Jasmani di Sekolah

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas

jasmani yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

E. Ruang Lingkup Materi Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani tertera dalam Standar kompetensi Pendidikan jasmani (Dinas Pendidikan Nasional : 2003) untuk jenjang sekolah dasar adalah sebagai berikut :

1. Permainan dan Olahraga

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta sistem nilai yang terkandung didalamnya seperti : kerjasama, sportifitas, jujur, berfikir kritis dan patuh pada peraturan yang berlaku.

2. Aktifitas pengembangan

Aktifitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani seperti : kekuatan daya tahan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Latihan yang dilakukan misalnya : pull-up, sit-up, back-up, push-up, squat-jump dan lain-lain. Dalam aktifitas ini termasuk juga

pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

3. Uji Diri Senam

Aktifitas ini berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan aktifitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan gerak. Disamping melatih keberanian, kapasitas diri, pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

4. Aktivitas Ritmik

Aktifitas ritmik adalah pengembangan ketrampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai nilai yang terkandung didalamnya.

5. Akuatik (aktivitas Air)

akuatik berisi rentang kegiatan di air seperti : permainan air, gaya- gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

6. Pendidikan luar kelas

aktivitas luar kelas berisi tentang aktifitas luar sekolah/ kelas dan alam bebas lainnya, seperti bermain dilingkungan sekolah, taman perkampungan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, serta

pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya

F. Aktivitas Belajar Mengajar.

Sekolah merupakan tempat untuk melaksanakan proses pembelajaran.

Prose pembelajaran ialah kegiatan yang saling berhubungan antara siswa, guru dan lingkungan.

Menurut Pendapat Ahmadi (2004:128)mengemukakan: “menurut pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan didalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.”

Berdasarkan pendapat tersebut jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada di lingkungan masyarakat

Menurut Suparno (2001: 2) mengungkapkan “Belajar merupakan suatu aktivitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya”.

Oleh karena itu secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang, mengkondisikan agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya. dan juga dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar.

G. Teori Perkembangan

Perkembangan dan belajar gerak memerlukan beberapa istilah yang digunakan dalam studi perkembangan pada umumnya dan studi perkembangan pada khususnya, dengan memahami secara jelas mengenai istilah-istilah, maka upaya pemahaman belajar gerak menjadi lebih mudah. Ada beberapa istilah dalam studi perkembangan belajar gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu antara lain:

1. Pertumbuhan.

Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan dalam hal ukuran. Misalnya dalam pertumbuhan fisik; disitu ada peningkatan tekanan tinggi dan berat badan dihasilkan dari kesempurnaan unit-unit biologis dan bukan duhasilkan dari terbentuknya bagian baru dari bagian-bagian anggota badan atau unit-unit biologis kaki, togok, leher, tangan, dan kepala merupakan contoh dari yang disebut unit-unit biologis dan merupakan kesempurnaan bukan bukan karena penambahan bagian baru.

Contoh pertumbuhan: Pertumbuhan tinggi badan dihasilkan dari semakin memanjangnya tulang yang membentuk tinggi badan, jadi disitu tidak ada penambahan tulang baru. Istilah pertumbuhan kadang-kadang digunakan dalam kaitanya dengan peningkatan kemampuan intelektual dan sosial, tetapi dalam studi perkembangan belajar gerak cenderung digunakan dalam kaitanya dengan peningkatan ukuran fisik.

2. Perkembangan.

Perkembangan arinya : Proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan tersepeialisasi. Makin terorganisasi artinya bahwa organ-organ tubuh semakin biasa dikendalikan sesuai dengan kemampuan fungsinya masing-masing.

Perkembangan bias terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif atau kedua-duanya secara serempak. Perubahan kuantitatif adalah perubahan yang biasa di ukur atau dihitung. Sedangkan perubahan kualitatif perubahan yang berbentuk semakin baik, semakin teratur, semakin lancar dan sebagainya.

Apabila Istilah perkembangan disatukan dengan kata gerak menjadi “ perkembangan gerak”, maka pengertiannya menjadi sebagai berikut ;
Perkembangan gerak atau “ *motor development*” adalah suatu proses sejalan dengan bertumbuhnya usia dimana secara bertahap dan bersinambung gerak individu meningkatkan keadaan sederhana, tidak terorganisasi, dan tidak terampil kearah penampilan keterampilan gerak yang kompleks dan terorganisasi dengan baik.

Perkembangan belajar gerak tidak perlu memerlukan latihan fisik secara khusus, perkembangan gerak pasti terjadi. Sedangkan latihan fisik secara khusus dapat memecu atau mempercepat peningkatan kualitas perkembangan gerak.

3. Kematangan.

Kematangan adalah; perkembangan yang bersifat kualitatif dalam perkembangan biologis, perkembangan biologis berkenaan dengan kemajuan seluler, organ dan sistem dalam komposisi biokimia, kematangan mencerminkan tingkat integrasi fungsional sistem tubuh. Kematangan bersifat Intrinsik dan menggambarkan perubahan yang berkembang dalam suatu urutan sejalan dalam pertambahan usia, dan tanpa pengaruh langsung oleh stimulus eksternal. Bersifat intrinsik artinya ada didalam diri individu atau semata-mata yang timbul dari dalam diri sendiri bukan timbul dari faktor latihan fisik atau dari luar individu.

H. Gerak Dasar.

Yang dimaksud pendekatan pembinaan pola gerak dasar dalam penelitian ini adalah suatu pendekatan yang menekankan pada pembekalan gerak yang mendasari terkuasainya suatu ketrampilan gerak. Inilah yang menjadi landasan bangun untuk menguasai ketrampilan- ketrampilan gerak yang lebih kompleks. Sejauh ini ada beberapa pendekatan yang dikenal dalam pembelajaran bulu tangkis diantaranya:

1. Pendekatan pengelompokan ketrampilan formal
2. Pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan
3. Pendekatan Pembinaan pola gerak dasar

Keterampilan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, sebuah kategori gerak adalah sebuah kerangka penggolong berdasarkan pada unsur- unsur yang sama. Kategori gerak dasar itu adalah sebagai berikut :

1. Gerak lokomotor

Adalah suatu gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya kearah mendatar (*horizontal*) atau *vertikal*, dari satu titik ke titik lainya. Contoh gerak lokomotor seperti: lari, melompat, meloncat

2. Gerak non lokomotor (*stabilitas*)

Gerakan yang dilakukan seseorang yang menetap pada satu posisi, ia bergerak pada sumbu vertikal maupun horizontal / gerak aksial

Contoh gerak non lokomotor seperti : menjangkau, memutar, menggeliat, membungkuk, mengulur, mengangguk dan lain sebagainya.

3. Gerak manipulatif.

Gerakan yang melibatkan otot- otot besar dan upaya pengerahan daya yang diarahkan pada suatu objek. Contoh gerak manipulatif seperti : memukul bola, menendang bola, melempar benda.

I. Gerak Proyektil.

Gerak proyektil adalah gerak melengkung, bola yang dilempar menyudut akan menempuh lintasan yang melengkung (*curvilinear*).

Pada gerak proyektil *shuttlecock* bulu tangkis oleh karena pengaruh tekanan udara lintasan agak berlinaan. Bentuk cock menyebabkan tahanan udara besar

dan tahanan ini pengaruhnya besar karena cock ringan, tahanan paling besar pada saat cock arahnya mendatar.

Prinsip-prinsip gerak proyektil adalah sebagai berikut:

1. Gerak yang dianifulatif dimana gerak horizontal yang sejauh-jauhnya menjadi tujuan, usahakan sudut elevasi dari gaya gerak agar mendekati dan tidak lebih dari 45 derajat.
2. Kalau ada angin pasang sudut elevasinya mestinya lebih kecil dari 45 derajat, sedangkan bila ada angin buritan sudutnya lebih besar dari 45 derajat. Angin pasang menghambat gerakan angin buritan memperbesar sudut elevasi berarti bola yang tinggi akan lebih lama diudara sehingga jarak bola bias lebih jauh.
3. Kalau saat lepas dari benda yang dimanipulasi lebih tinggi dari saat mendarat, maka sudut elevasinya harus kurang dari 45 derajat.
4. Makin berat obyek bola yang dimanipulasi makin kecil sudut elevasinya.

J. Media sebagai Alat Bantu.

Dalam kedua istilah tersebut adanya dua istilah yang saling berkaitan, yaitu media dan alat bantu, kedua istilah tersebut seolah-olah tak terpisahkan satu sama lain, ada yang beranggapan bahwa media dipergunakan sebagai alat bantu proses belajar mengajar.

Dalam perkembangannya media dianggap sebagai alat bantu mengajar guru, alat bantu yang digunakan adalah alat bantu visual yang berupa benda,

model, objek dan alat-alat yang lain yang dapat memberikan pengalaman konkrit, motivasi belajar serta mempertinggi daya serap dan prestasi belajar siswa.

Berbagai macam media alat bantu yang digunakan guru untuk menyampaikan pesan ajaran kepada siswa melalui penglihatan dan perlakuan untuk menghindari verbalisme yang masih mungkin terjadi kalau hanya menggunakan alat bantu *visual* semata.

Dalam usaha memanfaatkan media sebagai alat bantu Edgar Dale mengadakan klasifikasi pengalaman menurut tingkat dari yang paling konkrit ke yang paling abstrak. Klasifikasi tersebut kemudiadikenal dengan istilah Kerucut pengalaman (*Cone of experience*) dari Edgar Dale dan pada saat itu dianut secara lurus dalam menentukan alat bantu yang paling sesuai untuk pembelajaran tertentu Arif S. Sadiman (1984).

1. Pengertian media.

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Asosiasi Pendidikan Nasional (*National Education Association*) memberikan penjelasan bahwa media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya, media hendaknya dapat dilihat, dapat dimanipulasi, dan dapat dibaca.

Dari kedua pengertian di atas ada persamaan-persamaan diantaranya bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk

menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar mengajar dapat terjadi.

2. Pengertian Alat bantu.

Alat bantu memiliki dua kata yaitu alat dan bantu, kedua kata tersebut memiliki makna masing-masing, akan tetapi tidak bias dipisahkan.

Alat (*Device*), bias disebut dengan istilah hardware atau perangkat keras, digunakan untuk menyajikan pesan atau menyampaikan materi pelajaran, alat merupakan perangkat utama dalam menyampaikan pesan atau proses pembelajaran.

Kegiatan menyampaikan pesan atau kegiatan pembelajaran mengutamakan dan memerlukan alat untuk mempermudah dan menjadikan kegiatan ini menjadi menarik dan pesan yang disampaikan dapat diterima sehingga dalam proses pembelajaran harus menyediakan alat terlebih dahulu.

Sedangkan Bantu memiliki arti pendukung atau pendorong, secara harfiah bantu adalah segala sesuatu yang dapat mendukung dan mendorong suatu aktivitas.

Dari kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu adalah perangkat yang digunakan untuk mendukung yang digunakan dalam menyampaikan pesan dalam kegiatan belajar mengajar.

K. Tehnik dasar bermain bulu tangkis.

Untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik, terlebih dahulu kita harus memahami bagaimana cara bermain bulu tangkis dan menguasai beberapa teknik/keterampilan dasar permainan bulu tangkis. Keterampilan dasar bermain bulu tangkis yang perlu dipelajari secara umum dikelompokkan keberbagai bagian antara lain:

1. Cara memegang Raket (*grip*)

Cara memegang raket tidak begitu sukar, karena raket bulu tangkis relatif ringan terutama raket yang dimodifikasi khusus untuk anak Sekolah Dasar, dan dalam kehidupan sehari-hari sering kita lakukan cara memegang raket. Tehnik memegang raket yang dianggap baik adalah tehnik memegang raket yang dapat digunakan untuk menerima atau mengembalikan *shuttlecock* dengan mudah. Pengenalan fungsi memegang raket sebaiknya lebih dahulu dipelajari pemain terutama pemain di Sekolah Dasar.

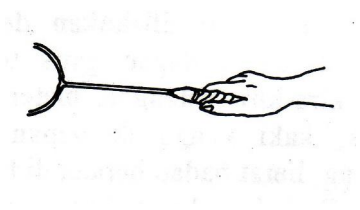
Bagian pegangan raket dapat dibagi dua bagian yaitu bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket bagian atas biasanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat biasanya dalam bermain ganda atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pada saat melakukan serangan terutama saat melakukan smash.

Ada beberapa cara memegang raket diantaranya;

a. Cara Amerika.

Gagang raket dipegang dengan bagian tangan antara ibu jari dan telunjuk menempel pada bagian permukaan raket yang gepeng.

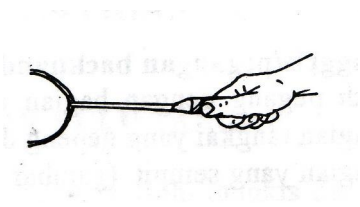
Dikalangan masyarakat cara pegangan ini disebut pegangan gebuk kasur. Namun pemain jarang melakukan cara memegang seperti ini.



Gambar 1. pegangan raket cara Amerika, dalam Tarigan(1999)

b. Cara Inggris

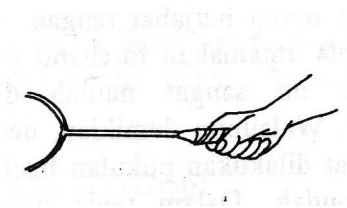
Raket dipegang dengan bagian ibu jari menempel pada bagian yang bepeng dan telunjuk pada bagian ang sempit.



Gambar 2. Pegangan raket cara Inggris, dalam Tarigan(1999)

c. Cara *shakehand*

Sesuai dengan namanya cara pegangan ini seperti pegangan orang berjabat tangan. Cara memegang raket seperti ini sering digunakan daam pukulan forehean grip, karena dengan pegangan ini sangat muda dilakukan pukulan freheand, walaupun demikian dengan pegangan ini juga dapat dilakukan pukulan beckheand dengan cara relatif muda.



Gambar 3. pegangan cara jabat tangan, dalam Tarigan (1999)

d. Cara campuran.

Cara pegangan campuran dari ketiga bentuk pegangan tadi.

Dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah dan jenis pukulan yang dilakukan. Biasanya para pemain biasanya menggunakan pegangan jabatan tangan pada saat pukulan overhead backhand, pegangan diubah dan kemudian diutar seperempat putaran kesebelah dalam sehingga ibu jari berada pada bagian pegangan gepeng seperti cara pegangan Inggris.

2. Sikap berdiri (*stance*).

Sikap berdiri pada saat melakukan servis.

Sikap berdiri pada saat melakukan servis dibagi menjadi dua bagian:

1. Servis forehand, dilakukan dengan cara pemain berdiri disudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter dibelakang garis servis pendek, kaki kiri satu langkah didepan kaki kanan(bagi yang tidak kidal), sementara berat badan bertumpu pada kaki belakang, pada saat bola dipukul berat badan pindah ke kaki bagian depan.
2. Servis *backhand*, dilakukan dengan cara pemain berdiri didepan garis depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter

dibelakang garis pendek, kaki kanan satulangkah didpan kaki kiri (bagi yang tidak kidal), berat badan berada ditengah dan pada saat servis berat badan pindah dikaki bagian depan.



Gambar 4. Sikap berdiri pada saat melakukan servis

Dalam Salim S. Stiawan (1984).

3. Sikap berdiri pada saat menerima servis.

Sikap berdiri pada saat servis, baik yang dilakukan dengan foreheand maupun dengan backheand adalah sebagai berikut:

4. Sikap berdiri untuk pemain tunggal adalah berdiri pada daerah servis,kira-kira didaerah servis dan satu meter dibeakang garis servis pendek.
5. Sikap berdiri untuk pemain ganda, adalah pemain lebih aju kedepan tetapi tidak melewati garis servis pendek. Dengan kaki kiri didepan satu langkah kaki kanan bagi yang tidak kidal, berat badan berada dikaki bagian depan dalam posisi labil.



Gambar 5. Sikap berdiri pada saat menerima servis

Dalam Salim S.Stiawan (1984)

6. Sikap berdiri pada saat bermain (*rally*)

Sikap berdiri pada saat berlangsungnya permainan (*rally*) sangat bervariasi, tergantung pada posisi pemain, apakah sedang melakukan serangan atau bertahan. Juga harus diperhatikan dari mana arah datangnya kok apakah dari depan, dari samping, belakang, atau diatas kepala, sebagai patokan sikap berdiri pemain dianjurkan untuk berdiri ditengah-tengah lapangan dan kedua kaki tidak sejajar.

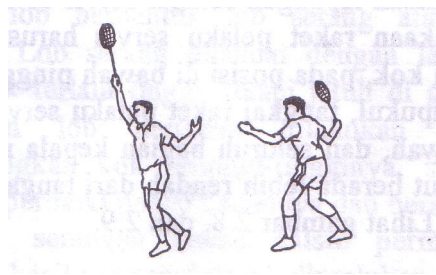
3. Gerakan kaki (*foot work*)

Gerakan kaki artinya, gerakan-gerakan langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. Prinsip dasar *foot work* bagi pemegang kanan (*righthanded*) adalah kaki kanan selalu diujung akhir atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri kaki kanan. Dalam permainan bulu tangkis kaki kiri berfungsi sebagai penyanggah tubuh untuk menempatkan badan dan posisi yang memungkinkan dalam melakukan gerakan pukulan yang efektif.

4. Servis.

1. Servis panjang.

Dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan kebelakang atas lapangan permainan lawan, pukulan ini dilakukan dengan forehand.

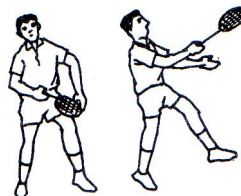


Gambar 6. Sikap saat melakukan servis panjang

Dalam Salim S. Stiawan (1984)

2. Servis pendek.

Diarahkan pada bagian depan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda tetapi permainan tunggal banyak yang melakukannya. Hal ini karena menerima servis pendek dipaksa untuk mengendalikan kok dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan kok melambung, servis ini dapat dilakukan forehand atau beackhean.



Gambar7. Sikap saat servis pendek

Dalam Herman Subarja (1999)

L. Hipotesis.

Hipotesis adalah dugaan sementara dari suatu peristiwa (Suharsimi Arikunto 1998:21), yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena merupakan petunjuk kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus di cari pemecahannya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Jika menggunakan media alat bantu pembelajaran gerak dasar servis *forehend lob* bermain bulu tangkis siswa kelas V di SD Negeri 2 Gunung Sulah kecamatan Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013 akan meningkat.