

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 mengembangkan jasmani, mental, sosial, serta emosi yang selaras dan seimbang. Dan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Selain itu pendidikan jasmani mempunyai fungsi, salah satunya adalah untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Menurut Arma dan Manadji (1994 : 15-16), pertumbuhan dan perkembangan yang diharapkan oleh anak meliputi beberapa ranah antara lain ranah afektif, ranah kognitif, ranah psikomotor dan ranah jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, maka pendidikan jasmani dapat dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah. Dalam kurikulum pendidikan jasmani tahun 2004, dijelaskan tujuan pendidikan jasmani yaitu Siswa diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam permainan, bela diri dan renang, sehingga ia mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karna ia didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang kebugaran jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga.

Pendidikan di Indonesia dikatakan berhasil apabila pendidikan yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan dari pendidikan nasional. Dalam Undang – Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 terdapat tujuan dari pendidikan nasional yaitu sebagai berikut : pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab, Depdiknas (2003 : 8).

Dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) Tahun 2003 diterangkan bahwa sistem Pendidikan Nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu, relevansi dan efisiensi dan pengelolaan manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional dan global sehingga diperlukan

pembaharuan pendidikan secara terencana, terarah dan berkesinambungan. Sedangkan dalam Garis-garis Besar Haluan Negara (GBHN) 2004 diamanatkan, antara lain; 1) pengupayaan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia menuju terciptanya manusia Indonesia yang berkualitas tinggi dengan peningkatan anggaran pendidikan secara berarti, 2) peningkatan mutu lembaga pendidikan yang diselenggarakan baik oleh masyarakat maupun pemerintah untuk menetapkan sistem pendidikan yang efektif dan efisien dalam menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, olahraga, dan seni.

Oleh karena itu, dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dijelaskan bahwa Pemerintah dan pemerintah daerah menjamin ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan Pemerintah dan pemerintah daerah serta Badan usaha yang bergerak dalam bidang pembangunan perumahan dan permukiman berkewajiban menyediakan prasarana olahraga sebagai fasilitas umum dengan standar dan kebutuhan yang ditetapkan oleh Pemerintah yang selanjutnya diserahkan kepada pemerintah daerah sebagai aset/milik pemerintah daerah setempat. Hal itu untuk menjamin terlaksananya pendidikan keolahragaan yang merata dan bermutu bagi setiap warga masyarakat.

Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus menerus diupayakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian atau pemantauan bakat, pembibitan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan

kualitas organisasi olahraga baik di tingkat pusat maupun daerah. Kemudian masih banyak lagi pembinaan olahraga seperti pembinaan olahraga di sekolah yaitu yang kita kenal kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yaitu ekstrakurikuler permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia.

Prestasi Indonesia dalam cabang olahraga bulutangkis ini terbilang cukup menggembirakan. Ini terlihat dari perjuangan para atlet bulu tangkis di *Japan Super Series*, *Indonesia Super Series* dan *Malaysia Super Series* yang baru beberapa waktu lalu berlangsung.

Olahraga bulutangkis dapat dimainkan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Dari waktu ke waktu perkembangan Bulu tangkis ini makin pesat, hal ini disebabkan makin tingginya kemampuan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan kemampuan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Untuk mendapat suatu penguasaan permainan yang baik. Menurut Icu Sugiarto 2004 Untuk menjadi pebulu tangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan yaitu :

Pertama adalah aspek fisik biologis, yakni hal-hal yang berkaitan dengan potensi atau kemampuan atlet mengembangkan komponen-komponen fisik dan fungsi organ tubuh. Potensi atlet untuk mengembangkan komponen fisik meliputi unsur-unsur kekuatan, ketepatan, waktu reaksi, daya tahan, kelincahan, koordinasi, power, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan sebagainya.

Kedua ialah aspek teknik erat hubungan dengan bakat atlet. Teknik yang baik memungkinkan atlet untuk menggunakan kondisi fisik secara optimum dan ekonomis. Atlet harus belajar dan berlatih teknik agar dapat menguasai teknik secara terampil, sehingga gerakan dapat dilakukan secara otomatis. Aspek fisik dan teknik adalah aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan.

Ketiga adalah aspek taktik strategi. Penggunaan taktik yang benar memungkinkan memungkinkan atlet untuk memanfaatkan kondisi fisik dan kapasitas psikologis secara maksimal. Selain itu, penerapan taktik yang baik dapat digunakan untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan lawan serta secara cepat dapat menyesuaikan dengan situasi pertandingan aspek taktik harus menjadi bagian dari program latihan. Karena atlet harus memperoleh keterampilan dan kemampuannya agar ia dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Keempat adalah aspek uji kerja fisik. Setelah berlatih melewati periode tertentu, selanjutnya dilakukan pengujian apakah latihan yang telah dilakukan berjalan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Karena kondisi fisik merupakan landasan bagi aspek-aspek lain, maka seorang pemain bulutangkis harus memiliki kualitas fisik yang baik sesuai dengan kebutuhan pemain bulutangkis . Oleh karena itu, diperlukan parameter pengukuran yang berkaitan dengan kondisi fisik tersebut.

Salah satu aspek teknik yaitu penguasaan pukulan *smash* bulutangkis.

Smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan penuh tenaga. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan, pukulan ini

membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Bagi siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis melakukan pukulan *smash* yang baik masih sebagai kendala. Banyak faktor yang mempengaruhi, faktor kondisi fisik juga harus didukung latihan yang terprogram dengan baik, dilakukan secara kontinyu jenis latihan juga bermacam-macam sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai pukulan *smash* yang baik.

Dari uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Pull-over* Terhadap Keterampilan *Smash* Pada Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Bulutangkis Di SMA N 1 Sukadana Lampung Timur Tahun Pelajaran 2010/2011.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya faktor kondisi fisik guna meningkatkan pukulan *smash*.
2. Rendahnya keterampilan *smash* bermain bulutangkis pada siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah latihan *Pull-over* dapat meningkatkan pukulan *smash* dalam permainan bulu tangkis siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.
2. Mengapa masih kurangnya kemampuan pukulan *smash* siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.
3. Bagaimanakah pengaruh latihan *Pull-over* terhadap keterampilan *smash* dalam permainan bulu tangkis siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.

D. Tujuan Penelitian

1. Melihat seberapa besar pengaruh dari latihan *Pull-over* yang diberikan terhadap peningkatan keterampilan *smash* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.
2. Untuk memperoleh fakta dan informasi mengenai hasil latihan *Pull-over* terhadap keterampilan *smash* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

a. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai bahan pengkajian dalam mengembangkan keterampilan *smash* dalam permainan bulutangkis.

b. Bagi Guru atau Pelatih

Bahan masukan bagi para guru dan pelatih bulu tangkis untuk memperbaiki proses latihan olahraga bulutangkis serta meningkatkan proses pembelajaran agar lebih bermakna.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *smash* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis Di SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.

d. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai masukan informasi yang bermanfaat dalam rangka meningkatkan hasil pembelajaran penjaskes khususnya keterampilan *smash* dalam permainan bulutangkis pada siswa SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.

e. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan FKIP UNILA.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi seluruh mahasiswa program studi penjakes sebagai bahan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya dan kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran SMA N 1 Sukadana Lampung Timur.

F. Batasan Istilah

- a. Bulutangkis adalah merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, kok, net dan lapangan bulutangkis dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan ” Grice (2007).
- b. Backhand diartikan, setiap pukulan atau gerakan yang dilakukan dengan ayunan raket yang relatif pendek “PBSI

- c. Forehand yaitu pemain yang memegang raket pada tangan kanan (bukan kidal), pada sisi kanan tubuhnya atau setiap pukulan yang dilakukan di sisi kanan tubuh ” Poole (2007).
- d. Pukulan *Smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi overhead. Bola dipukul dengan kuat tetapi harus diatur tempo dan keseimbangannya sebelum mencoba mempercepat kecepatan *smash*. Ciri yang paling penting dari pukulan *smash overhead* yang baik selain kecepatan adalah sudut raket yang mengarah ke bawah. Bola dipukul di depan tubuh lebih jauh dari pukulan *clear* atau *drop*. Permukaan raket diarahkan untuk mengarahkan bola lebih ke bawah. Jika *smash* dilakukan cukup tajam, pukulan tersebut mungkin tidak dapat dikembalikan (Tony Grice, 2007 : 85).
- e. Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1982 : 27).
- f. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam pelajaran di sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.(Saputra M, 1998 : 6).