

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Belajar Pendidikan Jasmani

1. Hakikat Belajar

Secara umum Belajar adalah suatu proses dalam pembelajaran dan aktivitas yang dilakukan setiap manusia, yang tak mengenal batasan waktu dan tempat dalam membentuk dan mengembangkan manusia yang mempunyai karakter yang kuat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai komponen yang secara keseluruhan dari pendidikan yang mempunyai bermanfaat bagi khalayak. Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang diutamakan siswa dituntut harus banyak bergerak aktif, pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina kemampuan fisik dan mental. Pendidikan jasmani menurut Nixom dan Coenz (1959) dalam buku Mardiana, (2009, hlm. 1.4) mengemukakan bahwa: “pendidikan jasmani adalah pase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi aktivitas tersebut”. Sedangkan Pendidikan jasmani menurut Lutan (2000, hlm. 1) bahwa Pendidikan jasmani merupakan: “wahana (alat) untuk membina agar anak kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup.”

Berdasarkan pengertian di atas, pendidikan jasmani adalah sebuah tahapan untuk tercapainya tujuan dalam membangun pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional melalui aktivitas gerak.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan keterampilan gerak dasar siswa untuk berolahraga dan menanamkan pola hidup sehat. Selain itu bertujuan untuk percaya pada diri sendiri, mengembangkan daya ingatan, keterampilan dalam proses fundamental untuk berbicara, menulis dan berhitung, penglihatan dan pendengaran, memperoleh pengetahuan kesehatan, mengenal kesehatan lingkungan sekitar, intelegensi, perhatian terhadap keindahan, dan pengembangan budi pekerti yang baik.

Menurut Lutan, (2001, hlm.18) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Bucher dalam Suherman, (2009, hlm. 7) adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik.
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau

masyarakat. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Mardiana, dkk. (2009, hlm. 13) adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
- b. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.
- c. Meningkatkan kekayaan jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup.
- d. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang.
- e. Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif.

4. Manfaat Pendidikan Jasmani

Secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dalam melakukan bergerak, menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak yang berguna dalam aktivitas sehari-hari, dan proses pendidikan yang bersamaan dengan fisik maupun mental. Mendapatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani dalam menjalankan tugas sehari-hari secara efektif, berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan gerak dalam aktivitas gerak (fisik). Memperoleh kesenangan dalam melakukan aktivitas gerak melalui aktivitas jasmani, dengan melalui pendidikan jasmani siswa dapat melakukan tanpa merasakan keterpaksaan, karena pendidikan jasmani mengemas aktivitas gerak dengan di modifikasi, sehingga membuat menarik siswa untuk melakukan aktivitas jasmani tanpa ada rasa keterpaksaan dalam melakukannya. Maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup 3 aspek tujuan diantaranya yaitu aspek psikomotorik, aspek kognitif, dan aspek afektif.

B. Permainan Bulutangkis

1. Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket dan *shuttlecock* (kok) yang di pukul melampaui net yang

di rentangkan di tengah lapangan tidak mengenal batas umur, anak-anak ataupun orang dewasa dapat bermain bersama dan dimainkan oleh dua orang untuk (tunggal putra dan tunggal putri) dan empat orang yaitu dua pasangan untuk (ganda putri dan putri, putra dan putra serta ganda campuran putra dan putri) yang berlawanan. Bulutangkis dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan keterampilan motoric, kemampuan fisik (psikomotorik), pengetahuan (kognitif), serta nilai-nilai kerja sama, sportivitas, kejujuran, percaya diri, dan disiplin. Menurut Subarjah (2011, hlm. 19) menjelaskan tentang: permainan bulutangkis merupakan “jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang kompleks”.

2. Komponen Bulutangkis

Untuk menjadi seorang pemain bulutangkis yang professional, seorang pemain bulutangkis harus dapat memukul kok, baik dari arah atas maupun dari arah bawah, ada beberapa keterampilan dasar permainan bulutangkis harus di kuasai oleh seorang pemain bulutangkis yaitu:

a. Cara Memegang Raket (*Grip*)

Cara memegang raket merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh calon pemain/pemain bulutangkis. Dapat dibedakan menjadi empat cara memegang raket yaitu cara pegangan western (*American grip*), continental (*backhand grip*), jabat tangan (*shakehand grip* atau sering disebut *forehand*).

b. Sikap Siap (*Stance*)

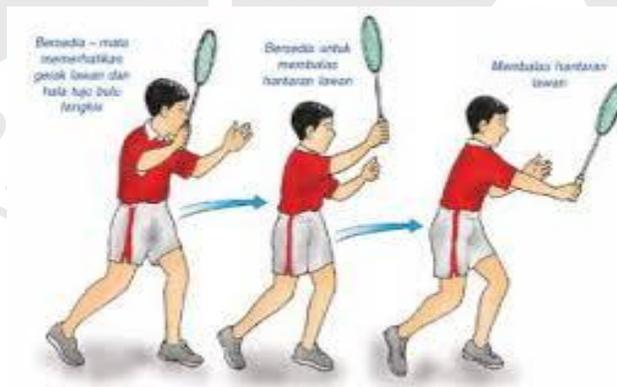
Keterampilan dasar dalam sikap siap dalam permainan bulutangkis jika mengabaikan keterampilan dasar sikap siap maka akan mengakibatkan gerakan menjadi kurang efisien dalam bermain bulutangkis, sikap siap terbagi menjadi tiga bagian sikap siap yaitu sikap

siap pada saat melakukan servis, sikap siap pada saat menerima servis, dan sikap siap pada saat reli berlangsung.

c. Gerak Kaki (*Footwork*)

Footwork merupakan salah satu dasar permainan bulutangkis untuk dapat menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan atlet atau pemain harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa di capai kalau *footwork*-nya tidak teratur. Apabila gerak kaki tidak tepat atau bertentangan dengan prinsip mekanika gerak, maka posisi badan menjadi sulit digerakan dengan baik dan keseimbangan badan akan akan terganggu sehingga sulit terkendali yang pada akhirnya tidak mampu melakukan teknik pukulan dengan baik. Jadi gerakan lengan saat memukul kok dan seluruh anggota badan pada dasarnya tergantung pada gerak kaki.

Gerak kaki yang benar akan memudahkan pemain bergerak kesetiap sudut lapangan sehingga kok dapat terjangkau pada saat yang tepat dan dapat dikembalikan dengan mudah ke daerah lawan. Menurut Subarjah (2009, hlm. 28) bahwa prinsip *footwork*: "Prinsip dasar gerakan kaki bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*Right handed*) adalah kaki kanan selalu berada diujung atau akhir, atau setiap langkah diakhiri dengan kaki kanan."



. Gambar 2.1 sikap *footwork* menerima servis.

(<http://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:>)

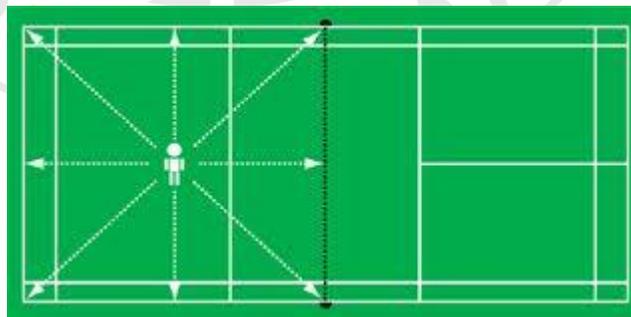
Sedangkan menurut Hetti, (2010, hlm. 28) mengemukakan bahwa *footwork* merupakan “dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila di lakukan dalam posisi yang baik”



Gambar 2.2 sikap *footwork* mengembalikan kok.

(<http://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:>)

Adapun gerak dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis yang dapat menghasilkan pukulan yang berkualitas, karena dengan mengkombinasikan gerak antara gerak *footwork* dengan gerak memukul dalam permainan bulutangkis. Gerak dasar delapan arah untuk menjangkau kok di setiap sudut bidang lapangan permainan.



Gambar 2.3 gerak dasar *footwork* delapan arah.

(<http://www.badminton-information.com/images>)

d. Teknik Pukulan (*Strokes*)

Secara umum keterampilan gerak memukul dalam permainan bulutangkis dapat di kategorikan ke dalam tiga jenis, kategori ini didasarkan pada posisi raket pada waktu melakukan pukulan. Jenis-jenis keterampilan pukulan dalam permainan bulutangkis yang diantaranya adalah:

1) Pukulan dari bawah

Pukulan dari bawah (*underhand*) dapat digunakan untuk *service (long service, short service, dan flick service), lob, netting, dan return smash.*

2) Pukulan dari samping

Pukulan dari samping (*drive*) pukulan yang lambungannya kok nya mendatar atau kearah samping badan. Digunakan untuk *drive dropshot, drive netting, dan drive return smash.*

3) Pukulan dari atas kepala

Pukulan dari atas kepala dapat dilakukan dengan *caralob, dropshot, smash, chop, dan around the head.*

3. Peraturan Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis dapat dimainkan dalam kategori *single, double, dan mixed double* (tunggal, ganda, dan ganda campuran). Menurut Hetti, (2010, hlm. 23) mengemukakan bahwa secara sederhana peraturan permainan bulutangkis adalah “upaya untuk memasukan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok tidak bisa di kebalikan.”Sebelum pertandingan pemain melakukan undian yang di lakukan wasit utama, pemenang boleh memilih lapangan atau melakukan servis pertama kali, untuk ganda servis pertama di lakukan satu orang begitu gagal mendapatkan angka, servis berpindah ke lawan. Dalam melakukan servis, kepala raket tidak boleh melebihi tinggi pinggang, kok yang dipegang tidak bergerak mendahului gerakan pemukul,

sedangkan penerima servis mendapatkan fault apabila bergerak sebelum lawan melakukan servis.

Angka (*point*) menggunakan sistem *rally point* yaitu *point* untuk pemain yang menjatuhkan kok ke lapangan atau bidang permainan lawan dan membuat lawan tidak bisa mengembalikan kok. *Rally*kan berhenti dan lawan mendapatkan *point* apabila kok terpukul dua kali, gagal melewati net, jatuh di luar garis lapangan raket melewati net atau raket menyentuh net.

C. Metode Pembelajaran

1. Pengertian Metode Pembelajaran

Menurut Mulyanto (2014, hlm. 10-11) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah “upaya maksimal dari guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.” Sedangkan menurut

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan oleh para pendidik agar proses belajar mengajar pada siswa tercapai sesuai dengan tujuan dengan memperoleh hasil belajar yang maksimal.

2. Pengertian Metode Latihan *Shuttle-run*

Shuttle-run (lari bolak-balik) merupakan bentuk tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan.

Menurut Nurhasan, (2000, hlm.143) mengemukakan tentang “pelaksanaan *Shuttle-run*, subyek dari garis mulai lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis dengan tangan, setelah itu segera

kembali menyentuh garis mulai. Demikian seterusnya lari bolak-balik sehingga mencapai frekwensi 6 x 10 meter”.

D. Hasil Temuan Penelitian yang Relevan

Fokus utama dari penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis melalui metode latihan *Shuttle-run* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sukamanah, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang, Temuan hasil penelitian yang relevan untuk penelitian dalam *footwork* permainan bulutangkis yaitu :

1. Skripsi Hilman Mulyawan berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar *Forehand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Modifikasi Alat”(PTK pada Siswa Kelas V SDN Kejiwan Kecamatan Susukan Kabupaten Cirebon) Tahun 2013. Pada penelitian ini, penulis melalui Media Alat setiap siklusnya meningkat mulai dari data awal, hasil belajar siswa yang belum tuntas mencapai 30,77%, pada siklus I 42,30%, pada siklus II 65,39%, sedangkan pada siklus III 88,46% sudah mencapai batas yang telah ditetapkan.
2. Skripsi “Meningkatkan Gerak Dasar *Lob Service Forehand* Melalui Modifikasi Alat Pemukul Pada Permainan Bulutangkis”. (PTK pada Siswa Kelas V SDN2 Gegesik Kulon Kecamatan Gegesik Kabupaten Cirebon) Tahun 2013. Pada penelitian ini, penulis melalui modifikasi alat pemukul, ternyata dalam setiap siklusnya mengalami peningkatan pencapaian pada siklus I 72,75%, pada siklus II 77,50%, dan siklus III mencapai 100%.

Masalah yang ada dari penelitian ini adalah dalam proses pembelajaran siswa yang kurang terampil dan berkembang karena metode pembelajaran yang digunakan guru hanya ceramah, demonstrasi dan praktek serta sarana prasarana di sekolah kurang memfasilitasi, akan tetapi setelah dilakukan PTK maka pembelajaran Permainan Bulutangkis akan mengalami perbaikan untuk kinerja guru dan aktivitas siswa meningkat.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari kajian pustaka, maka peneliti mencoba mengambil sebuah hipotesis tindakandimana “jika dalam pembelajaran gerak dasar *foot work* dalam permainan bulutangkis melalui metode latihan *Shuttle-run* maka perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sukamanah, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang akan meningkat.”

