

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Memfokuskan perkembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dalam intersifikasinya 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 aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup, kognitif, efektif, dan psikomotor.

Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat jasmani dan rohaninya. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang kaya dengan koordinasi otot-otot syaraf yang halus yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga. Dalam

hubungannya dengan peningkatan prestasi, pendidikan jasmani berupaya membentuk gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik. Melalui proses pendidikan jasmani diharapkan adanya perubahan tingkah laku peserta didik. Proses belajar tersebut karena adanya rangsangan yang dilakukan oleh guru, guru memberikan rangsangan dengan berbagai pengalaman belajar gerak dan siswa membalas dengan respon melalui aktivitas jasmani. Melalui proses inilah maka akan terjadi perubahan perilaku pada peserta didik.

### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Husdarta (2009, hlm. 132) mengemukakan bahwa "pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua istilah yang saling berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan berfungsi nilai-nilai sosial olahraga, yaitu. Istilah pendidikan jasmani sudah tidak asing lagi bagi siswa dan guru di lingkungan persekolahan dan istilah olahraga telah dikenal lebih luas yaitu disamping sekolah juga dimasyarakat, pentingnya memahami konsep pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat membantu dalam memahami nilai-nilai olahraga." Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktifitas jasmani yang bertujuan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral.

### **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

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.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993, hlm. 5) mengemukakan bahwa “Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.”

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial.

### **3. Peran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.**

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sangat berkontribusi bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, menurut KTSP (Depdiknas, 2006, hlm. 10) tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah :

- a. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui beberapa aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

#### **4. Manfaat Pendidikan Jasmani**

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah sesuai yang tertuang dalam KTSP (Depdiknas, 2006) mencakup sebagai berikut :

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.  
Memenuhi kebutuhan anak akan gerak artinya pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.
- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya.  
Pendidikan jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya.

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.

Peranan pendidikan jasmani di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan.

Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan.

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa

pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran selingan, tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

#### **5. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di SD**

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Depdiknas, 2006, hlm, 178) secara umum meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, bola voli, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
- c. Aktivitas senam meliputi; ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
- d. Aktivitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya

- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubug agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implicit masuk ke dalam semua aspek.

## **B. Keterampilan Gerak Dasar**

### **1. Pengertian Gerak Dasar**

Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks, gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai dengan baik akan menjadi landasan kuat untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang lebih kompleks, “ gerak dasar itu dapat di bagi kedalam gerak lokomotor (gerak berpindah tempat), non lokomotor (gerak di tempat), dan manipulatif (gerak yang berhubungan dengan penggunaan alat)” ( Suherman, 2001, hlm. 11).

Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan dalam pendidikan jasmani secara sistematis dari gerak dasar atau gerak sederhana samapi gerak yang lebih kompleks, yang biasa sering digunakan untuk melakukan permainan atau olahraga, keterampilan gerak merupakan kemampuan menyelesaikan tugas tertentu dengan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik.

Lutan (2001, hlm. 40) mengemukakan bahwa “ ada tiga katagori gerak yang meliputi: gerak lokomotor, gerak sabilitas (non lokomotor), dan manipulasi yang setiap kategori memiliki ciri gerak yang lazim dan mirip satu sama lain”. Berikut akan dijelaskan tentang tiga ranah tersebut.

#### **a. Gerak Locomotor**

Gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya kearah mendatar (horizontal) atau kearah gerak vertikal, dari

satu titik ketitik lainnya dalam sebuah ruang seperti lari, melompat, dan mendarat yang nantinya penghalusan gerak dasar ini selanjutnya bias menjadi keterampilan dalam cabang olahraga yang terbangun berdasarkan serangkaian pola gerak dasar yang paling dominan seperti atletik, sof ball, sepak bola, dan lain-lain. Menurut Mahendra (2007, hlm. 32) “ gerak lokomotor adalah gerak yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lainnya”. Kedalam keterampilan ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, hop, berderap, skip, slide, dan sebagainya.

b. Gerak Non-Lokomotor

Gerak itu dilakukan stabil, karena badan seseorang menetap pada satu posisi namun gerak pada sumbu horizontal atau vertikal, keseimbangan dinamis juga tergolong jenis keterampilan gerak dasar ini. Dalam keadaan demikian, seorang berupaya untuk mempertahankan keseimbangannya agar titik berat badannya tetap jatuh pada bidang tumpu. Menurut Mahendra (2007, hlm. 33) “ Gerak lokomotor adalah gerak yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, seperti menekuk, membengkokkan badan, membungkuk, menarik, mendorong, meregang, memutar, mengayun, memilin, mengangkat, merentang, merendahkan tubuh, dan lain-lain”.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif yang melibatkan otot-otot besar adalah aktivitas jasmani yang melibatkan upaya pengarahan daya yang diarahkan pada satu obyek, dan upaya yang menerima daya tarik obyek. Contoh keterampilannya yaitu memukul, melempar, menangkap, menendang dan lain-lain. Menurut Mahendra (2007, hlm. 33) “Gerak manipulatif biasanya dilukiskan sebagai gerak yang mempermainkan obyek tertentu sebagai medianya atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya yaitu memanipulai benda diluar dirinya”.

Selanjutnya menurut Kogan (2007, hlm.33) “Keterampilan manipulatif perlu melibatkan koordinasi antara mata tangan, koordinasi mata-kaki, misanya menangkap, melempar, menendang, memukul dengan pemukul seperti raket, tongkat, atau bat”.

## 2. Teori Perkembangan Gerak Anak SD

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar lebih banyak ditekankan pada proses penguasaan keterampilan gerak sebelum dicapai hasil, maksudnya yang lebih diutamakan adalah proses pengembangan keterampilan. Pada hakikatnya pendidikan jasmani harus memusatkan pada proses penguasaan keterampilan gerak dasar. Jadi berdasarkan pola gerak inilah maka akan terbentuk gerak dasar. Keterampilan gerak itu dibagi menjadi beberapa kategori, menurut Lutan (2001, hlm. 40-44) mengatakan beberapa kategori gerak diantaranya adalah:

1) Gerak lokomotor

Gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar atau ke arah gerak vertikal, dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Yang termasuk kedalam gerak lokomotor adalah lari, melompat dengan tumpuan satu kaki (*hopping*), melompat dengan tumpuan dua kaki (*skipping*), dan melompat sejauh mungkin dengan satu kaki atau dua kaki.

2) Gerak manipulatif

Gerak manipulatif yang melibatkan otot-otot besar adalah aktivitas jasmani yang melibatkan pengerahan daya yang diarahkan pada suatu obyek dan upaya menerima daya dari obyek, misalnya melempar, menendang, memukul, dan menangkap.

3) Gerak stabilitas (non-lokomotor)

Gerak itu dikatakan stabil, karena badan seseorang menetap pada satu posisi, namun bergerak pada sumbu horisontal dan vertikal. Misalnya, mendorong, menarik, mengangkat beban dan gerak berguling juga termasuk pada kategori gerak non-lokomotor atau gerak stabil. Karena tujuan utamanya adalah untuk tetap menjaga keseimbangan selama tugas dilakukan.

Menurut Herbart dalam Husdarta dan Kusmaedi (2010: 17-19) berpendapat mengenai beberapa teori yang mempengaruhi perkembangan, diantaranya:

- a. Teori Asosiasi merupakan seluruh proses perkembangan diatur dan dikuasai oleh kekuatan hukum asosiasi, perkembangan terjadi oleh karena adanya unsur-unsur yang berasosiasi, sehingga sesuatu yang semula bersifat simpel semakin lama semakin kompleks.
- b. Teori Gestalt adalah proses perkembangan bukan berlangsung dari sesuatu yang simpel ke sesuatu yang kompleks, melainkan berlangsung dari sesuatu yang bersifat global (menyeluruh tapi samar-samar) ke makin lama makin dalam keadaan jelas, nampak dari bagian-bagian keseluruhan itu.

- c. Teori Sosialisasi adalah proses perkembangan merupakan proses sosialisasi dari sifat individualis.
- d. Teori Freudism adalah proses pemilikan moral dari heterogen ke moral otonom disebut internalisasi. Proses internalisasi ini berlangsung dengan identifikasi.

### 3. Karakteristik siswa SD

Ada beberapa karakteristik anak usia sekolah dasar yang perlu diketahui oleh guru, agar lebih mengetahui keadaan siswa khususnya ditingkat sekolah dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya.

Menurut Desmita (2011, hlm. 35) mengatakan bahwa karakteristik anak sekolah dasar adalah “senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung”. Maka dari itu guru pada saat mengajar pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan suatu proses pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan untuk bergerak, belajar dalam kelompok, dan memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Periode masa perkembangan gerak dasar untuk anak usia sekolah dasar, menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm. 70-71) dibagi menjadi tiga periode yaitu:

- a. Umur 6 tahun - 7 tahun (kelas 1 dan 2 SD)
- b. Umur 8 tahun - 9 tahun (kelas 3 dan 4 SD)
- c. Umur 10 tahun - 11 tahun (kelas 5 dan 6 SD)

Karakteristik anak-anak pada usia Kelas IV sekolah dasar menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm, 70) adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat perbaikan koordinasi tubuh.
- b. Ketahanan bertambah, anak pria suka aktivitas yang bersifat kontak fisik.
- c. Koordinasi mata dan tangan lebih baik.
- d. Dari segi fisiologi anak-anak wanita lebih maju 1 tahu dari pada pria.
- e. System peredaran darah, jantung dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama.
- f. Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.

## **C. Permainan Bulutangkis**

### **1. Pengertian Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan salah satu permainan yang terbilang sangat elit di kalangan masyarakat dunia terutama di Indonesia, semua kalangan dari anak kecil sampai orang dewasa begitu menggemari permainan badminton. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang mengandalkan kemampuan skill seseorang untuk menjatuhkan *shuttle cock* di daerah permainan lawan. Bulutangkis Menurut Hetti (2010, hlm. 3) mengemukakan: “Sejarah awalnya, terutamana dari mana cabang itu berasal, misalnya. Orang hanya mengenal nama badminton berasal dari nama sebuah rumah (kalau menurut ukuran Indonesia, sebuah istana) dari kawasan Gloucestershire House, sekitar 200 kilometer sebelah barat London, Inggris. Badminton House, demikian nama istana tersebut, menjadi saksi sejarah bagaimana olahraga ini mulai dikembangkan menuju bentuk yang sekarang”

Sedangkan menurut Subarjah (2011, hlm. 1) mengemukakan: “Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan shuttlecock sebagai alat permainan, bersifat perseorangan yang dimainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dengan dan lapangan permainan berupa lapangan yang datar yang terbuat dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainan”

### **2. Pukulan *Overhead Lob/Clear***

#### **a. Pengertian Pukulan *Overhead Lob/Clear***

Pukulan lob/clear adalah bagian dari permainan bulutangkis dan bagian gerak dasar. Menurut Tohar (1992, hlm. 47) “suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan dengan ketinggian yang sukar untuk dijangkau atau diraih oleh pihak lawan. Cara ini dilakukan untuk memperbaiki posisi yang labil dan goyah, karena mendapat pukulan serangan dari lawan. Selain itu dapat

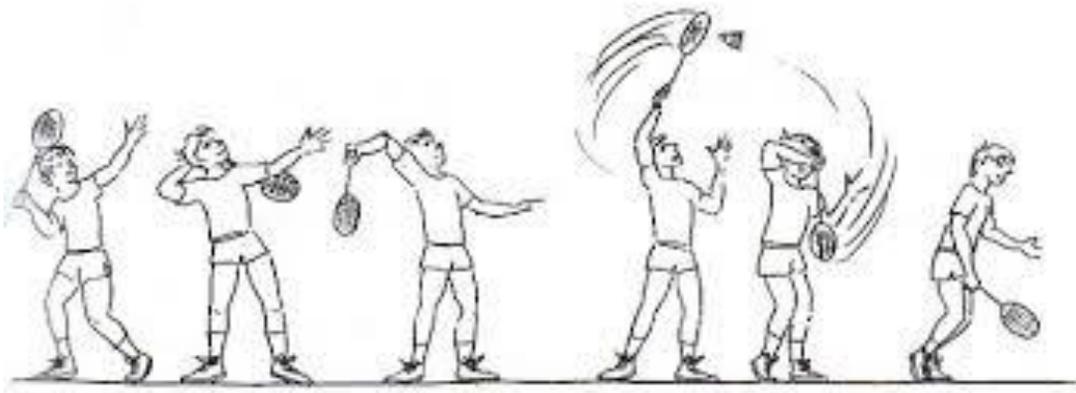
digunakan untuk memperlambat tempo permainan, sehingga dapat mengembalikan posisi yang baik.”

b. Teknik Pukulan *Overhead Lob/Clear*

Teknik pukulan lob menurut James Poole (Tohar, 2007, hlm. 42). “Untuk tes pukulan, berdirilah dengan kaki kanan di depan. Hal ini memungkinkan anda untuk menjangkau lebih jauh apabila diperlukan. Cara berdiri seperti itu juga memberikan fleksibilitas yang tinggi dalam membuat pukulan menyeberangi lapangan (secara diagonal).”

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan pukulan lob:

1. Pegangan menggunakan forhand dan posisinya di samping bahu.
2. Posisi badan menyamping atau vertikal dengan arah net, posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola atau kok terjadi pemindahan beban badan dari kaki kanan ke kaki kiri.
3. Posisi badan seharusnya harus berada dibelakang posisi kok.
4. Bola dipukul seperti gerakan melempar supaya bola jauh melambung ke belakang lapangan lawan.
5. Pada saat perkenaan bola kepada raket tangan harus lurus saat memukul kok sedangkan raket jatuh di depan badan.
6. Lecutkan tangan atau raket saat mengenai bola supaya kok melambung tinggi ke belakang.



Gambar 2.1

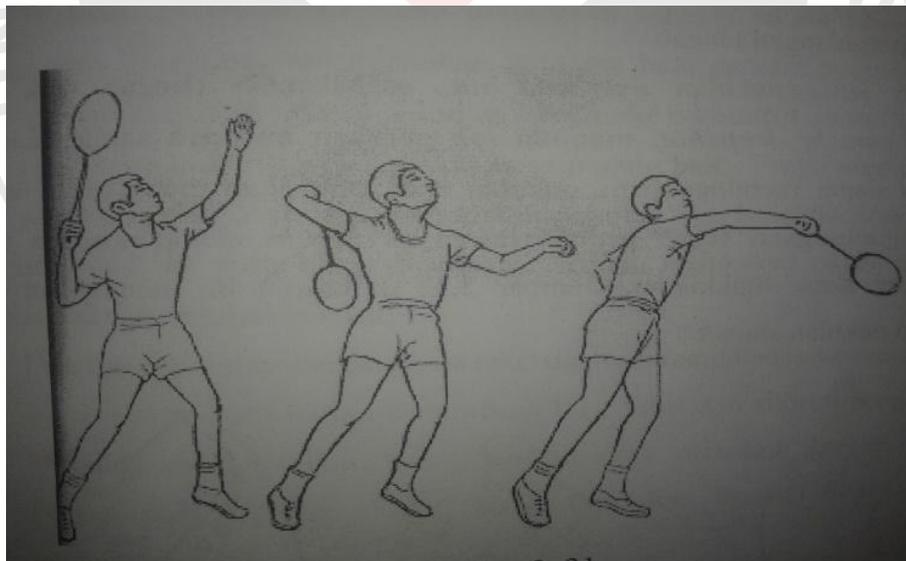
Teknik Dasar Pukulan *Overhead Lob* (google.com, 2015)

[http://www.google.co.id/imgres?imgurl=http://cdn.kaskus.com/images/2013/11/17/5037729\\_20131117092844.jpg&imgrefurl=http://www.kaskus.co.id/thread/](http://www.google.co.id/imgres?imgurl=http://cdn.kaskus.com/images/2013/11/17/5037729_20131117092844.jpg&imgrefurl=http://www.kaskus.co.id/thread/) [Online. 27 april 2015]

c. Cara Pelaksanaan Pukulan *Overhead Clear*

Cara pelaksanaan pukulan *overhead lob/clear* yaitu dengan melambungkan bola tinggi kebelakang fungsinya untuk menetralkan permainan atau sering juga di pakai sebagai pertahanan saat kondisi sedang di tekan oleh lawan. Tahapan-tahapan cara melakukan pukulan *overhead lob/clear*, menurut Herman (2011, hlm. 49)

1. Berdiri dengan rileks, salah satu kaki didepan, berat badan dibelakang, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang satelkok;
2. Satelkok dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan;
3. Lecutkan pergelangan tangan ke depan;
4. Setelah raket menyentuh kok lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan.



Gambar 2.2

Pelaksanaan pukulan *overhead lob* (Herman, 2011, hlm. 49)

### 3. Gerak Dasar Permainan Bulutangkis

Pengertian permainan menurut Rusmana (2009, hlm. 13) mengatakan bahwa “permainan diperlukan sejumlah konsentrasi dan prestasi mengikuti suatu permainan lebih jauh lagi, mengikuti permainan adalah suatu tantangan pribadi untuk menerapkan keterampilan-keterampilan seseorang.”

### 4. Gerak Dasar Pukulan Lob Menggunakan Modifikasi Permainan

Permainan ini sebagai pelatihan gerakan dasar siswa untuk melakukan gerak dasar pukulan *overhead lob*, yang dimana permainan dimodifikasi dengan membuat dua garis, garis pertama berjarak 76cm dari garis servis ganda dalam ke arah jarring, sedangkan garis kedua harus berjarak 76cm dari garis pertama tadi ke arah jaring, sehingga lapangan menjadi beberapa kotak kecil yang dimana masing2 kotak diberikan nomor untuk menentukan hasil yang diperoleh oleh peserta didik.

Dimana permainan ini dilakukan secara beregu, dimana setiap regu berjumlah 4-6 orang siswa. Yang nantinya setiap regu akan mempraktekan pukulan lob bulutangkis.

Cara bermainnya yaitu:

- a. Setiap regu berjumlah 4-6 orang,
- b. Setiap regu baris di belakang garis servis.
- c. Semua peserta memegang raket
- d. siwadari setiap regu yang melakukan pukulan dan harus melewati tali sebagai pengganti media net, siswa atau kelompok yang tidak dapat melewati tali dianggap bola tidak masuk ke daerah lawan dan point diberikan kelawan tandingnya. Siswa pun harus melambungkan bola sejauh mungkin ke belakang daerah permainan lawan.

Hal ini dilakukan agar siswa merasa senang, gembira dan tertantang dalam melakukan gerak dasar pukulan lob tanpa merasa lelah. Sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar pukulan lob bulutangkis dengan menggunakan modifikasi permainan.

## **5. Model kooperatif Tipe *Team-Game-Tournament (TGT)***

### **A. Pengertian *Team-Game-Tournament (TGT)***

Model pembelajaran *Teams Games Tournament* merupakan suatu bentuk dari model pembelajaran kooperatif. Menurut Nur (2011, hlm. 40) mengemukakan bahwa “TGT adalah teknik pembelajaran yang menggunakan turnamen permainan akademik”.

Metode *TGT* dikembangkan pertama kali oleh David De Vries dan Keith Edward. Metode ini merupakan suatu pendekatan kerja sama antar kelompok dengan mengembangkan kerja sama antar personal. Dalam pembelajaran ini terdapat penggunaan teknik permainan. Permainan ini mengandung persaingan menurut aturan-aturan yang telah ditentukan. Dalam permainan diharapkan tiap-tiap kelompok dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk bersaing agar memperoleh suatu kemenangan. Dalam pembelajaran kooperatif tipe *TGT* ini siswa sebelumnya telah belajar secara individual, untuk selanjutnya belajar kembali dalam kelompok masing-masing. Dan kemudian mengadakan turnamen atau lomba atau lomba dengan anggota kelompok lainnya sesuai dengan tingkat kemampuannya. (Slavin dalam Yusron, 2005, hlm. 13).

*TGT* ini menambahkan suatu kegembiraan didalam setiap pembelajaran yang diperoleh dari penggunaan permainan. Dengan demikian siswa dapat termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Safari (2011, hlm. 35) “*TGT* merupakan suatu bentuk model pembelajaran yang menambahkan dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan”. Maka dengan penggunaan permainan dalam pembelajaran kooperatif *TGT* diperolehlah suatu kegembiraan dalam pembelajaran, hal tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kemudahan penerapan *TGT* ini disebabkan dalam pelaksanaannya tidak adanya fasilitas pendukung yang harus tersedia seperti peralatan atau ruangan khusus. Selain mudah diterapkan dalam penerapannya *TGT* juga melibatkan aktivitas seluruh siswa untuk memperoleh konsep yang diinginkan.

## B. Kelebihan dan kelemahan *Team Game Tournament (TGT)*

Kelebihan model pembelajaran kooperatif tipe *TGT* yang terdapat dalam [online] <http://ridhaazza.blogspot.com/2012/05/model-pembelajaran-kooperatif-tipe-tgt.html> [7 Maret 2015] adalah sebagai berikut:

- 1) Model *TGT* tidak hanya membuat siswa yang cerdas (berkemampuan akademis tinggi) lebih menonjol dalam pembelajaran, tetapi siswa yang berkemampuan akademis lebih rendah juga ikut aktif dan mempunyai peranan yang penting dalam kelompoknya.
- 2) Dengan model pembelajaran ini, akan menumbuhkan rasa kebersamaan dan saling menghargai sesama anggota kelompoknya.
- 3) Dalam model pembelajaran ini, membuat siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Karena dalam pembelajaran ini, guru menjanjikan sebuah penghargaan pada siswa atau kelompok terbaik.
- 4) Dalam pembelajaran siswa ini membuat siswa menjadi lebih senang dalam mengikuti pelajaran karena ada kegiatan permainan berupa turnamen dalam model ini.

Kelemahan dalam model pembelajaran kooperatif tipe *TGT* yang terdapat dalam [online] <http://ridhaazza.blogspot.com/2012/05/model-pembelajaran-kooperatif-tipe-tgt.html> [7 Maret 2015] adalah sebagai berikut:

- 1) Dalam model pembelajaran ini, harus menggunakan waktu yang sangat lama.
- 2) Dalam model pembelajaran ini, guru dituntut untuk pandai memilih materi pelajaran yang cocok untuk model ini.
- 3) Guru harus mempersiapkan model ini dengan baik sebelum diterapkan. Misalnya membuat soal untuk setiap meja turnamen atau lomba, dan guru harus tahu urutan akademis siswa dari yang tertinggi hingga terendah.

## C. Pelaksanaan *Team Game Tournament (TGT)* Pada Pembelajaran Gerak Dasar Pukulan *Overhead Lob*

Langkah-langkah model pembelajaran tipe *Teams Games Tournament*, menurut Slavin (2005, hlm, 166) terdiri dari 5 langkah tahapan yaitu.

- 1) Penyajian/Presentasi kelas
- 2) Kelompok/Tim
- 3) *Game*
- 4) Pertandingan/Kompetisi
- 5) Rekognisi tim

Berdasarkan pendapat tentang langkah-langkah pembelajaran *TGT*, maka pembelajaran yang riil dalam pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

a) Presentasi kelas

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk penerapan materi dalam *Team-Game-Tournament* pertama-tama diperkenalkan dalam presentasi kelas. Guru mempersiapkan media alat atau pembelajaran dan materi yang akan disampaikan, melakukan tanya jawab mengenai pengetahuan awal materi yang akan dipelajari. Ini merupakan pengajaran langsung seperti yang sering dilakukan oleh guru. Dalam penelitian ini adalah dengan mengenalkan pembelajaran pukulan *overhead lob* pada pembelajaran sepak bola.

Pada saat penyajian kelas ini siswa harus benar-benar memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan guru, karena akan membantu siswa bekerja lebih baik pada saat kerja kelompok dan pada saat game (turnamen) karena skor game akan menentukan skor kelompok.

b) Tim

Tim ini bisa terdiri dari 4-6 orang atau bisa juga disesuaikan dengan jumlah siswa dalam satu kelas. Dimana semua anggota kelompok heterogen dari kemampuan akademik, jenis kelamin, dan ras atau etnik yang berbeda. Dengan adanya heterogenitas anggota kelompok, diharapkan dapat memotivasi siswa untuk saling membantu antar siswa yang berkemampuan lebih dengan siswa yang berkemampuan kurang dalam menguasai materi pelajaran. Fungsi dari tim ini adalah memastikan bahwa semua anggota tim benar-benar bekerja sama pada setiap permainan.

c) *Game*

Apabila dalam pembelajaran lain *game* ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan, tetapi dalam pendidikan jasmani khususnya dalam penelitian ini adalah melalui permainan bulutangkis dengan mempergunakan media tali dan peraturan yang dimodifikasi.

d) Turnamen

Turnamen merupakan sebuah struktur dimana *game* berlangsung. Dalam penelitian ini sistem pertandingan atau permainannya adalah dengan menggunakan sistem kompetisi gugur dalam setiap permainan yang dilakukan.

e) Rekognisi tim

Bagi tim yang menang akan mendapatkan penghargaan dari guru. Adapun langkah-langkah dalam pembelajaran pukulan *overhead lob* menggunakan media tali melalui model *Team Game Tournament*, yaitu:

- a. Siswa dikelompokkan menjadi 4 kelompok/tim
- b. Melakukan pengundian untuk menentukan lawan yang akan dihadapi
- c. Semua anggota tim siap bertanding untuk menyumbangkan poin bagi timnya
- d. Siswa melakukan permainan bulutangkis dengan model kooperatif *Team-Game-Tournament (TGT)*. Dengan peraturan yang telah disepakati dimana semua anggota tim harus melambungkan kok jauh ke belakang dan melewati tali, karena permainan ini mengutamakan unsur kerja sama tim dan siswa harus memunculkan sistem permainan yang menjunjung kerjasama, dan kejujuran.
- e. Permainan ini tidak menggunakan net bulutangkis, sebagai penggantinya peneliti menggunakan media tali yang terletak di atas net bulutangkis dengan ketinggian 3-3,5 meter.
- f. Tim yang paling banyak mengumpulkan skor, maka tim itulah yang memenangkan pertandingan.
- g. Semua anggota tim siap bertanding untuk menyumbangkan skor bagi timnya.
- h. Guru memberikan penghargaan kepada semua tim yang sudah bertanding.

## 6. Langkah-langkah pelaksanaan siklus I sampai dengan siklus III

### a) Siklus I

1. Kegiatan Awal
  - a. Guru melakukan apersepsi
  - b. Guru membariskan siswa menjadi 4 barisan
  - c. Guru mengecek kehadiran siswa

- d Guru memimpin do'a
  - e Guru memimpin gerak pemanasan statis dan dinamis yang mengarah kepada kegiatan inti.
2. Kegiatan Inti
- a. Guru menjelaskan cara melakukan gerak dasar pukulan *overhead lob* pada pembelajaran bulutangkis menggunakan media tali melalui model kooperatif tipe *Team-Game-Tournament*.
  - b Siswa dikelompokkan menjadi 2 kelompok berdasarkan absen.
  - c Setiap siswa melakukan gerak dasar pukulan *overhead lob* yang di komandoi oleh guru sebanyak 5 kali secara bergantian menurut absen.
  - d Semua siswa melakukan permainan bulutangkis menggunakan media tali yang di bentangkan di atas net dengan model *Team Game Tournament*.
  - e Permainan ini tidak menggunakan media net yang sewajarnya tetapi di gantikan oleh media tali yang dimana sebagai penggantinya. Yang dimana setiap siswa yang melakukan pukulan *overhead lob* harus melewati tali dan jatuh di belakang permainan lawan dan diharuskan memukul dari atas kepala.
3. Kegiatan Akhir
- a Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan pendinginan.
  - b Guru dan siswa melakukan diskusi dan tanya jawab tentang pelaksanaan pembelajaran pukulan *overhead lob* menggunakan media tali melalui model *Team-Game-Tournament* permainan bulutangkis.
  - c Guru memberikan koreksi dan nasihat tentang pembelajaran gerak dasar pukulan *overhead lob* bulutangkis.
  - d Guru mengkondisikan siswa dan menutup pembelajaran.
- b) Siklus II**
1. Kegiatan Awal
- a Guru melakukan apersepsi
  - b Guru membariskan siswa menjadi 4 bersaf
  - c Guru mengecek kehadiran siswa
  - d Guru memimpin do'a

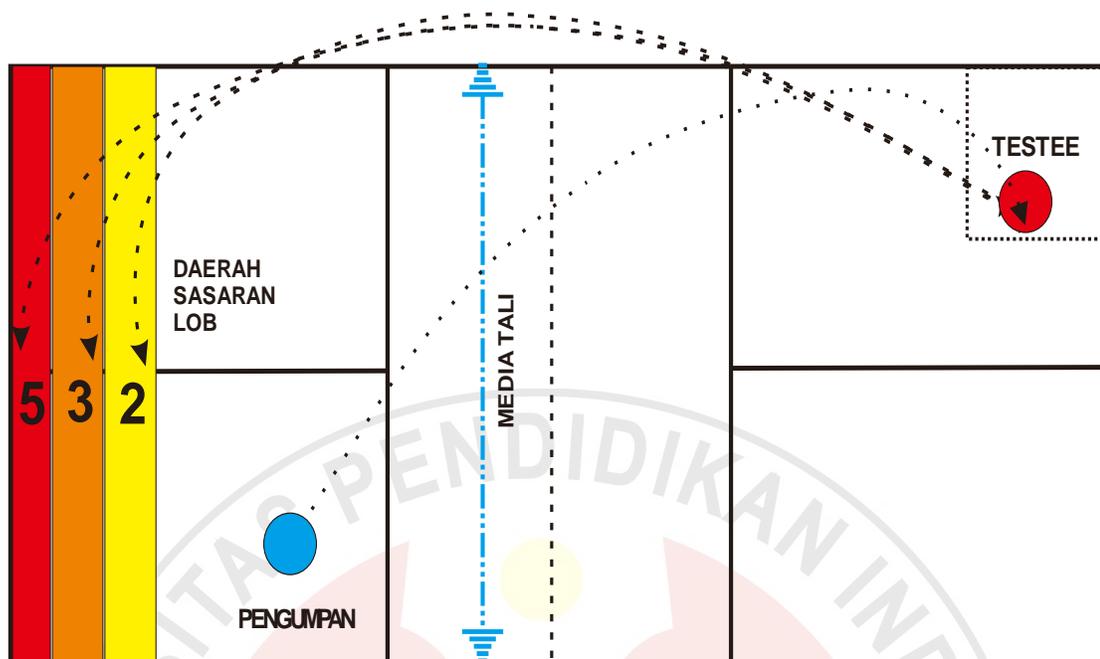
- e Guru memimpin gerak pemanasan statis dan dinamis yang mengarah kepada kegiatan inti.
2. Kegiatan Inti
- a Siswa dikelompokkan menjadi 4 kelompok berdasarkan absen.
  - b Masing-masing siswa dari tiap kelompok melakukan gerak dasar pukulan *overhead lob* yang dikomandoi oleh guru dengan melakukan pukulan lob sebanyak 5 kali secara bergantian.
  - c Setiap kelompok melakukan permainan bulutangkis dengan model *Team Games Tournament (TGT)* yang menggunakan media tali.
  - d Kelompok yang telah diundi dalam permainan yang di turnamenkan dan dengan peraturan yang dimana setiap kelompok yang bermain harus melambungkan shuttlekok jauh ke belakang dan harus melewati media tali yang telah di bentangkan di atas net, setiap kelompok yang mendapatkan point tertinggi dipilih sebagai pemenang dalam pertandingan.
3. Kegiatan Akhir
- a Guru dan siswa melakukan diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran gerak dasar pukulan *overhead lob* menggunakan media tali melalui model *Team-Game-Tournament* permainan bulutangkis dengan.
  - b Guru memberikan koreksi dan nasihat tentang pembelajaran gerak dasar gerak dasar pukulan *overhead lob*.
  - c Guru dan siswa melakukan pendinginan.
  - d Guru mengkondisikan siswa dan menutup pembelajaran.
- c) **Siklus III**
1. Kegiatan Awal
- a Guru melakukan apersepsi
  - b Guru membariskan siswa menjadi 4 bersaf
  - c Guru mengecek kehadiran siswa
  - d Guru memimpin do'a
  - e Guru memimpin gerak pemanasan statis dan dinamis yang mengarah kepada pembelajaran inti.

## 2. Kegiatan Inti

- a Guru menjelaskan peraturan permainan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, dimana siswa masing-masing dari tiap kelompok melakukan gerak dasar pukulan *overhead lob* yang dikomandoi oleh guru dengan melakukan pukulan *overhead lob* sebanyak 5 kali secara bergantian. Guru mencontohkan gerak dasar pukulan *overhead lob* pada permainan bulutangkis.
- b Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok, tiap kelompok beranggotakan 4-6 orang.
- c Siswa mendemonstrasikan gerak dasar pukulan *overhead lob* pada permainan bulutangkis menggunakan media tali. Siswa melakukan permainan bulutangkis dengan model *Team-Game-Tournament (TGT)*. Dengan peraturan yang telah disepakati.
- d Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar pukulan *overhead lob* pada pembelajaran bulutangkis menggunakan media tali melalui tes pukulan *overhead lob* dengan 5 kali kesempatan memukul.

## 3. Kegiatan Akhir

- a Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan evaluasi pembelajaran.
- b Guru dan siswa melakukan diskusi dan tanya jawab tentang pelaksanaan pembelajaran pukulan *overhead lob* permainan bulutangkis.
- c Guru memberikan koreksi dan nasihat tentang pembelajaran gerak dasar pukulan *overhead lob*.
- d Guru mengkondisikan siswa dan menutup pembelajaran



Gambar 2.3  
Perencanaan Siklus I, II, dan III

Keterangan :

1.  Media Tali.
2.  Arah Pukulan.
3.  Guru.
4.  Siswa/Testee.
5.  Kotak Sasaran.

Penjelasan Siklus I,II, dan III.

a) Siklus I

Pada siklus I guru membuat perencanaan yaitu siswa melaksanakan pembelajaran pukulan *overhead lob* bulutangkis. Siswa melakukan secara berkelompok dengan diberikan kesempatan 5 kali memukul dan harus melewati tali

yang dimodifikasi sebagai pengganti net dan memasukan/menjatuhkan kok ke dalam kotak di daerah lawan.

b) Siklus II

Pada siklus II siswa melakukan pembelajaran pukulan *overhead lob* bulutangkis. Siswa melakukan secara berkelompok dengan diberikan kesempatan 5 kali memukul dan harus melewati tali yang dimodifikasi sebagai pengganti net di siklus ini kotak desikit lebih kecil dan media tali yang digunakan sedikit lebih jauh 1 meter dari net yang sebenarnya dan siswa harus memukul kok jauh ke belakang melewati tali dan memasukan/menjatuhkan kok ke dalam kotak di daerah lawan.

c) Siklus III

Pada siklus II siswa melakukan pembelajaran pukulan *overhead lob* bulutangkis. Siswa melakukan secara berkelompok dengan diberikan kesempatan 5 kali memukul dan harus melewati tali yang dimodifikasi sebagai pengganti net di siklus ini kotak di perkecil di letakan di pojok kiri daerah lawan dan media tali yang digunakan kembali ke atas net dan siswa harus memukul kok jauh ke belakang melewati tali dan memasukan/menjatuhkan kok ke dalam kotak di daerah lawan.

#### **D. Temuan Hasil Penelitian yang relevan**

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindakan kelas, diuraikan sebagai berikut:

- 1) Hilman Mulyawan (2013) melakukan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar *Forehand Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas V SDN 1 Kejiwan Kecamatan Susukan Kabupaten Cirebon”. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh temuan baru mengenai upaya peningkatan keterampilan gerak dasar *forehand lob* dalam permainan bulutangkis melalui modifikasi alat dan dapat dijadikan landasan dalam upaya mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan efisien. Dari 3 siklus yang dilaksanakan hasil akhir dari penelitian tersebut adalah pada siklus I berjumlah 11 siswa yang tuntas yaitu 42,30 %, sedangkan siswa yang

belum tuntas berjumlah 15 siswa atau 57,70 %. Pada siklus II siswa yang tuntas berjumlah 17 atau 65,39%, sedangkan siswa yang belum tuntas berjumlah 9 atau 34,61%. Pada siklus III siswa yang tuntas meningkat hingga 24 siswa atau 88,46% dan yang belum tuntas hanya 3 siswa atau 11,54%, dengan demikian dari jumlah 26 siswa yang telah mengikuti pembelajaran pada setiap siklusnya sudah mencapai target yang telah ditetapkan yaitu 80%

- 2) Dessy Sartika Sari (2013) melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Taktikal Pada Gerak Dasar *Forehand Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis”. Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh temuan baru mengenai upaya peningkatan keterampilan gerak dasar *forehand overhead lob* pada pembelajaran bulutangkis. Data awal penelitian ini menyebutkan bahwa yang dinyatakan tuntas hanya 24% siswa, pada siklus I hasil belajar siswa hanya mencapai 35,29% yang tuntas dari target 82%. Pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 70,5% yang dinyatakan tuntas dari target 82%. Dan pada siklus III mengalami peningkatan menjadi 82,35% dari target 82%. Maka dengan demikian hasil belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan.
- 3) Hisam Firdaus (2013) dengan judul penelitian “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar *Servis Backhand* dalam Permainan Bulutangkis Melalui *Shuttlecocks* Gantung ( penelitian tindakan kelas di Kelas V SD Negeri I Haurkuning Kecamatan Nusaherang Kabupaten Kuningan)”. Yang hasilnya mengalami peningkatan pada siklus III. tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh temuan baru mengenai gerak dasar *servis backhand* pada pembelajaran bulutangkis. Data awal penelitian ini menyebutkan bahwa yang dinyatakan tuntas atau 24% siswa, pada siklus I mencapai 56%, pada siklus II 72%, dan pada siklus III mencapai presentase 92%.

#### **E. Hipotesis**

Jika pembelajaran gerak dasar pukulan *overhead lob* pada pembelajaran bulutangkis melalui media tali menggunakan model *Team-Game-Tournament (TGT)*

pada siswa kelas V SDN Tanjungsiang Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang maka hasilnya akan meningkat.

