

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat. Sesuai yang dikemukakan oleh Mahendra (2009, hlm. 3) bahwa “Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah, yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

SMA Negeri 1 Garut merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan SMA Negeri 1 Garut antara lain : paduan suara, *marching band*, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, dan bulutangkis. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis.

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Garut berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu hari Jum'at pukul 13.00-15.00 WIB dan hari Sabtu pukul 15.30-17.00 WIB. Sarana dan prasarana

yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor*. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Dalam pembelajaran permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh siswa, salah satunya adalah teknik dasar pukulan *defensive lob*. Lob dalam permainan bulutangkis merupakan salah satu keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan ini. Lob dalam permainan bulutangkis termasuk kedalam teknik pukulan (*strokes*) yaitu pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*). Menurut Subarjah dan Hidayat (2007, hlm. 67) keterampilan dasar lob adalah "Jenis pukulan dari atas kepala yang hasil pukulannya melambung tinggi dan diarahkan kebagian belakang lapangan permainan". Pukulan lob bertahan (*defensive clear/lob*) adalah pukulan lob yang melambung sangat tinggi dengan tujuan untuk mempersiapkan diri dengan memperbaiki posisi untuk selanjutnya memiliki cukup waktu untuk menerima serangan berikutnya.

Pukulan lob membutuhkan gerakan koordinasi antara lengan, badan, kaki, kekuatan, juga ketepatan saat memukul *shuttlecock*, karena salah satu gerakan yang cukup kompleks dalam permainan bulutangkis. Kemampuan dalam melakukan pukulan *defensive lob* dalam bulutangkis sangat menentukan terhadap sebagian besar keberhasilan pemain dilapangan. Pukulan lob ini sering dipergunakan sebagai teknik dalam permainan singel atau tunggal dan sebagai pukulan dasar dalam permainan ganda

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Garut, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan pukulan *defensive lob*, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *defensive lob* sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai keterampilan pukulan *defensive lob*. Siswa dalam melakukan teknik *defensive lob* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan pukulan *defensive lob* sering tidak terarah bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *defensive lob* dapat digunakan sebagai

teknik bertahan bagi setiap pemain untuk mempersiapkan diri dari serangan selanjutnya. Pola latihan pukulan *defensive lob* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran pukulan *defensive lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa, sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Dalam hal ini, penulis tertarik untuk mencoba bentuk pembelajaran lain yaitu penerapan metode *mental imagery* yang diterapkan pada pembelajaran permainan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Garut. Menurut Maksun (2008, hlm. 119) "*mental imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan serta kondisi fisik psikofisik". *Imagery* dimaksudkan sebagai "melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran". Untuk itu penguasaan relaksasi dan konsentrasi menjadi prasyarat untuk melakukan latihan *mental imagery* (Manazi, 2013, hlm. 455). Sebelum melakukan latihan *imagery* siswa terlebih dahulu diajak latihan rileksasi, karena rileksasi dan konsentrasi merupakan prasyarat untuk melakukan latihan *imagery*. Karena koordinasi dan konsistensi akan terganggu dengan ketegangan otot. Tujuan latihan rileksasi adalah agar siswa mampu mengenal atau merasakan ketika otot tegang atau rileks.

Latihan *mental imagery* merupakan pembelajaran untuk membantu pemula untuk dapat menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada dibenak atau simulasi dalam otak dari seseorang yang banyak pengalaman gerak atau dari *video* yang pernah dilihat maupun pengalaman sebelumnya, selanjutnya disimulasikan ke dalam otak. Manfaat dari latihan *imagery*, yaitu sebagai peningkatan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian *respons emosional*, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit (Maksun, 2008, hlm. 120).

Melihat pada kondisi tersebut perlu adanya pembenahan latihan sehingga hasil yang diharapkan dapat menjadi lebih baik, hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan bentuk latihan permainan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penulis mencoba menerapkan dan memaksimalkan pelaksanaan ekstrakurikuler khususnya pukulan lob bertahan dengan menggunakan metode imajeri mental. Metode imajeri mental ini dimaksudkan untuk membantu siswa atau atlet menguasai suatu teknik dengan lebih mudah maupun meningkatkan penguasaan keterampilan gerak lob bertahan bagi siswa atau atlet yang sudah dikatakan mahir.

Maka dari itu penulis tertarik meneliti tentang Pengaruh Metode *Mental Imagery* Terhadap Hasil Belajar Permainan Bulutangkis Keterampilan Dasar Pukulan *Defensive Clear Lob* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Garut

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, penulis dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang timbul, antara lain :

1. Keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob* memiliki gerakan yang cukup kompleks sehingga diperlukan terobosan terbaru menciptakan bentuk latihan sederhana yang efektif bagi pemain bulutangkis pemula yaitu dengan metode *mental imagery*.
2. Banyaknya hasil penelitian yang menunjukkan hasil positif dari penerapan metode *mental imagery* untuk meningkatkan penguasaan keterampilan pada cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerak yang kompleks. Oleh karena itu peneliti mencoba memberikan metode *mental imagery* terhadap seorang pemula dalam hal keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob*.
3. Kesulitan pemain bulutangkis pemula menguasai keterampilan pukulan dasar *defensive clear lob* pada ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMAN 1 Garut.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah metode *mental imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob* dalam permainan bulutangkis pada Siswa SMAN 1 Garut Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut ?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk menguji pengaruh metode *mental imagery* terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob* dalam permainan bulutangkis pada Siswa SMAN 1 Garut Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut”

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Aspek Teoretis

Dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan mengenai kualitas pembelajaran dan metode pembelajaran dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

2. Aspek Praktis

a. Guru

1) Penerapan metode *mental imagery* dapat menjadi alternatif bagi guru untuk digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob* pada permainan bulutangkis.

2) Penerapan metode *mental imagery* dapat menjadi alternatif bagi guru dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan serta menghindari verbalisme.

b. Siswa

Penerapan metode *mental imagery* dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar pukulan *defensive clear lob* dalam permainan bulutangkis, karena disuguhkan pada imajinasi yang dapat diterapkan secara nyata.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan skripsi ini meliputi BAB dan Sub BAB, agar tidak keluar dari batasan struktur organisasi ini, maka dibuat struktur organisasi dari BAB pertama sampai BAB terakhir, sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN, dalam BAB I ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, batasan masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, dalam BAB II ini menjelaskan mengenai hakikat permainan bulutangkis dan hakikat *mental imagery*, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.
3. BAB III METODE PENELITIAN, dalam BAB III ini menjelaskan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN, dalam BAB IV ini menjelaskan mengenai deskripsi data, hasil pengolahan data, hasil penghitungan data, dan pembahasan mengenai hasil penelitian perbandingan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tes keterampilan dasar pukulan *defensive lob* permainan bulutangkis pada siswa SMAN 1 Garut.
5. BAB V SIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI, dalam BAB V ini menjelaskan mengenai simpulan, dan rekomendasi dari hasil pengolahan data dan analisis data dari BAB sebelumnya.