

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No.22, 2006: 648). Dan menurut pangrazi (1989: 1) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani adalah fase darisumbangan program pendidikan secara keseluruhan, terutama melalui pengalaman gerak, kepada pertumbuhan dan perkembangan yang menyeluruh dari setiap anak/orang”.

Tujuan pendidikan jasmani diharapkan selaras dengan tujuan Pendidikan Nasional di Indonesia, yakni : “Membina manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani,memiliki pengetahuan dan keterampilan, sikap demokrasi dan tenggang rasa, mengembangkan kecerdasan yang tinggi disertgai budi pekerti yang luhur, mencintai sesame manusia sesuai ketentuan yang tertuang dalam undang undang dasar 1945”. Keselarasan tujuan pendidikan jasmani tersebut diharapkan mampu melakukan perubahan perilaku positif terhadap diri siswa, dan juga diharapkan mampu beraktifitas jasmani dengan baik. Keselarasan ini pula yang pada akhirnya dapat mencegah dan menghindari perilaku negative seperti terlibat perkelahian (tauran), minuman beralkohol, narkoba dsb.

Melihat dari beberapa paparan teori dari beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendididkan jasmani adalah suatu bagian dari proses pendidikan yang membina siswa dari sisi kognitif, sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang telah di tetapkan secara bersama. Pendidikan jasmani pada rentang umur 10 – 12 tahun amengacu pada kurikulum 2013

yang dimana terdapat 7 ruang lingkup standar kompetensi dan kompetensi inti menurut permediknas no 22 tahun 2006 yang meliputi aspek – aspek antara lain sebagai berikut : 1 permainan dan olahraga, 2 aktivitas pengembangan, 3 aktivitas senam, 4 aktivitas ritmik, 5 aktivitas akuatik, 6 pendidikan luar kelas, 7 kesehatan.

Agar pendidikan jasmani betul-betul dapat dijadikan sebagai mata pelajaran di sekolah tingkat dasar dan menengah atau matakuliah di perguruan tinggi, sebaiknya di usahakan disusun sebuah kurikulum yang mampu memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan karakter kepribadian dan watak siswa atau mahasiswa yang belajar. Melalui aktivitas jasmaniah yang terdapat dalam pendidikan jasmani dapat berpotensi pula mengembangkan perilaku positif dan partisipasi aktif di kegiatan luar sekolah.

Pendapat lainnya di jelaskan oleh David Kirk (2006: 4) bahwa “pendidikan jasmani memberikan peluang kepada siswa untuk berkreaitif, kompetitif, berani menghadapi tantangan baik secara individual maupun kelompok”. Olahraga kecabangan seperti bulutangkis juga tercantum dalam kurikulum sekolah. Dengan olahraga bulutangkis bakat dan potensi siswa dapat diarahkan pada pencapaian prestasi kecabangan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat populer di benua asia seperti China, Korea, Jepang, India, Malaysia, Thailand, hingga Indonesia, bahkan cabang olahraga bulutangkis sudah mulai populer di benua eropa seperti Denmark, Spanyol, Rusia, hingga Inggris. Bulutangkis sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi andalan ataupun tumpuan Indonesia dalam meraih medali di beberapa *multi event* seperti olimpiade, *asian games* hingga *sea games*.

Di Indonesia, cabang olahraga bulutangkis mengalami begitu banyak kemajuan dari masa ke masa, bulutangkis banyak digemari berbagai kalangan dan tidak dibatasi oleh usia mulai anak-anak hingga dewasa bahkan sampai orang tua. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya lapangan yang tersedia dan kejuaraan-kejuaraan daerah bahkan mulai dari tingkat Rukun Tetangga, selain itu juga banyak terdapat klub-klub pembinaan daerah mulai dari pelatcab, pelatda, hingga klub yang disponsori oleh pihak swasta seperti Djarum badminton klub, Mutiara Cardinal badminton klub, Pusdiklat Jaya Raya dan masih banyak yang lainnya.

Bulutangkis merupakan permainan yang sudah memasyarakat dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, media rekreasi melepas penat, dan prestasi. Tohar dalam Subarjah & Hidayat, (2007:15) menegaskan bahwa:

Permainan bulutangkis tidak hanya mengendalikan fisik saja tetapi juga teknik, taktik, psikologi secara efektif, efisien, dan simultan. Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis, karena merupakan salah satu pendukung pokok prestasi olahraga.

Salah satu materi bahan pokok yang harus diajarkan dalam permainan bulutangkis kepada peserta didik atau siswa di sekolah adalah keterampilan dasar bermain bulutangkis yang secara konseptual keterampilan dasar dapat diartikan sebagai “kemampuan melakukan gerakan dasar yang dibutuhkan dalam olahraga bulutangkis secara efektif dan efisien”. Gerakan dasar yang dimaksud meliputi komponen: (1) cara memegang raket, (2) posisi siap, (3) gerakan kaki, dan (4) gerakan dasar memukul. Keempat komponen tersebut saling melengkapi dan menguatkan (Hidayat, 2012:6). Dalam latihan mental terdapat berbagai tehnik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selain latihan mental *imagery*,

Aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani ditujukan untuk mengembangkan potensi siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan sosial, mengembangkan sikap positif, dan perilaku yang memberikan kesejahteraan kepada siswa atau peserta didik sebagai pelaku aktivitas jasmani.

Dengan demikian tidak menutup kemungkinan siswa atau peserta didik dapat diarahkan pada pencapaian prestasi cabang olahraga bagi siswa yang memiliki bakat dan atau potensi dalam cabang olahraga tertentu, yakni melalui kegiatan ekstrakurikuler yang salah satu diantaranya adalah cabang olahraga bulutangkis.

Olahraga cabang seperti bulutangkis juga terdapat dalam kurikulum sekolah. Melalui permainan bulutangkis siswa atau peserta didik dapat menyalurkan bakat, hobi, dan bahkan dapat memunculkan potensi yang ada dalam dirinya serta mengekspresikan kegembiraannya. Melalui olahraga bulutangkis selain siswa dapat mengembangkan keterampilan gerakanya juga siswa dapat

mengembangkan keterampilan social dan keterampilan intelektual. Pendekatan yang saat ini masih di kembangkan sebagai salah satu alternatif dalam mempelajari keterampilan bulu tangkis yaitu dengan pendekatan pada aspek social salah satunya melalui pendekatan imagery mental

Mental imagery adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun dalam pikiran, gambar gerak yang akan dilakukan dan hal ini dilakukan secara berulang-ulang. Mental imagery juga berarti suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang, sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu atau berada dilingkungan (Suryanto, <http://www.suryanto/blog/unair.co> m, diakses tanggal 28 Mei 2009. Latihan mental *Imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna. (Komarudin, 2015. Hlm. 82)

Sedangkan menurut Orlick (1980); Setyobroto (2010: 144-145) menjelaskan bahwa mental *imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak. Selanjutnya, Quinn (2004) menjelaskan bahwa *imagery* merupakan proses penciptaan adegan di dalam pikiran atlet atas apa yang akan dilakukan. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang akan atlet lakukan. (Komarudin, 2015. Hlm. 83)

Berdasarkan berbagai pernyataan tersebut, maka latihan mental imagery dapat membantu seseorang dalam melakukan visualisasi terhadap dirinya dengan cara mengingat dan membayangkan apa yang telah dilakukan sebelumnya. Sesuai dengan pernyataan John Kremer, dkk. (2012), yang menjelaskan tentang mental *imagery* adalah “*Mental imagery is the ability to simulate in the mind information that is not currently being perceived by the senses*”. Dalam pembelajaran penjas, latihan mental imagery dapat di aplikasikan kepada siswa untuk membuat siswa melihat dan merasakan bahwasiswa melakukan suatu gerakan dengan benar. Hal

ini dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Ketika dalam latihan imagery terjadi proses visualisasi, maka banyak rasa (*sense*) yang mungkin terlibat, seperti *kinestetik*, *auditori*, *taktil* dan *olfaktori sense*. (Komarudin, 2015. Hlm. 83).

Tak ada maksud ataupun tidak bermaksud untuk menyepelkan usaha dan kerja keras yang telah dilakukan oleh para guru penjas dan atau pelatih terkait dengan pembelajaran permainan bulutangkis, baik dalam konteks kegiatan pendidikan jasmani di sekolah maupun di sekolah-sekolah atau klub-klub bulutangkis, diperlukan beberapa upaya kreatif dan inovatif terkait dengan pengembangan metode, gaya, dan atau strategi pembelajaran yang digunakan. Hal ini dikuatkan oleh Hidayat (2004:23) yang menyatakan bahwa salah satu masalah pokok dalam pendidikan jasmani adalah “terjadinya ketimpangan dalam penekanan dimensi kemanusiaan yang dikembangkan. Selama ini lebih ditekankan pada pengembangan dimensi psychomotoric, sementara dimensi cognitive dan affective diterlantarkan”.

Akan tetapi fakta yang sebenarnya terjadi di lapangan seringkali ditemukan baik pada konteks lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani maupun pembinaan ekstrakurikuler atau klub-klub bulutangkis, program pembelajaran atau program latihan masih menekankan dan berfokus pada pengembangan aspek fisik, tehnik dan taktik, sementara pada aspek pengetahuan dan sikap cenderung disampingkan karena para guru atau pelatih lebih berpacu pada konsep pengajaran tradisional. Hal ini menyebabkan banyak siswa atau atlet yang merasa jenuh dan bosan dengan proses pembelajaran atau latihan.

Pada penelitian ini penulis akan mencoba salah satu alternatif pengembangan suatu keterampilan gerak yang direspon awal dari pendekatan afektif yaitu dengan imagery mental dan akan merangkum menjadi sebuah judul skripsi “Implementasi Latihan Imagery internal dan eksternal bulutangkis pada kelompok usia 10-12 tahun”

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian yaitu :

Apakah implementasi latihan *imagery* eksternal dan internal dapat memberikan pengaruh pada anak usia 10-12 tahun?

## 1.3 Tujuan penelitian

Pada dasarnya tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana pengaruh *imagery* internal dan eksternal terhadap anak usia 10-12 tahun

## 1.4 Manfaat Penelitian

penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa, guru dan peneliti. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut.

### 1.4.1 Manfaat teoritis

1.4.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu khususnya dalam pembelajaran bulutangkis terkait dengan implementasi latihan *imagery* internal dan eksternal bulutangkis pada anak usia dini

1.4.1.2 Bagi Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam bidang pengembangan materi pembelajaran keterampilan bulutangkis dengan menggunakan strategi latihan *imagery* internal dan eksternal

1.4.1.3 Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan semangat dalam pembelajaran, baik disekolah maupun diluar sekolah untuk meningkatkan minatnya dalam upaya menunjang prestasi belajar.

1.4.2.2 Bagi sekolah bulutangkis, penelitian ini dapat memberikan inspirasi dan kreatifitas materi pembelajaran bulutangkis guna menunjang prestasi siswa

1.4.2.3 Bagi guru/pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam implementasi latihan imagery internal dan eksternal bulutangkis untuk kelompok umur 10-12 tahun.

## 1.5 Struktur organisasi

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 BAB II Kajian Pustaka, kajian pustaka berisikan pemaparan teori-teori yang bersangkutan dengan latar belakang penelitian, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
- 1.5.3 BAB III Metode penelitian, metode penelitian berisikan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, variable penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, tempat dan waktu pelaksanaan dan analisis data.
- 1.5.4 BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan hasil penelitian yang telah di capai melalui pengolahan data erta analisis temuan dan pembahasannya.
- 1.5.5 BAB V Kesimpulan dan saran, bab ini menyajikan kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis.