MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA ATAU SHUTTLE COCK PADA SISWA KELAS IV DAN V SDN II MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

HENDRI PURBANDONO

11.1.01.09.0215

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

HENDRI PURBADONO

NPM : 11. 1. 01. 09. 0215

Judul :

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA ATAU SHUTTLE COCK PADA SISWA KELAS IV DAN V SDN II MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

Tanggal 05 Januari 2016

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 15066801**

HALAMAN PENGESAHAN

ATAS NAMA:

HENDRI PURBANDONO

NPM: 11.1.01.09.0215

DENGAN JUDUL

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA ATAU SHUTTLE COCK PADA SISWA KELAS IV DAN V SDN II MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek Fakultas FKIP UNP Kediri
Tanggal : 05 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA ATAU SHUTTLE COCK PADA SISWA KELAS IV DAN V SDN II MOJOROTO TAHUN AJARAN 2014/2015

HENDRI PURBANDONO
11.1.01.09.0215
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis di SDN II Mojoroto, memotovasi guru untuk berupaya meningkatkan kualitas siswa melalui berbagai kegiatan pembelajaran dengan metode lempar bola atau shuttle cock.

Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah melalui lempar bola atau shuttle cock dapat meningkatkan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis siswa kelas IV dan V SDN II Mojoroto?. Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terhadap sekolompok siswa guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya masalah yang diajukan dengan menggunakan metode lempar bola atau shuttle cock.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SDN II Mojoroto sebanyak 60 siswa yang terdiri dari laki-laki 44 orang dan perempuan 16 orang. Indikator kinerja secara klasikal adalah 80% dan secara individu 75. Jika sudah mencapai target yang direncanakan dianggap berhasil dan selesai.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan/observasi siswa dan guru, serta evaluasi materi yang akan diajarkan pada setiap siklus. Kemudian data dianalisis secara kuantitatif dan kualitataif. Berdasarkan analisis data maka dapat diketahui terjadi peningkatan pada pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis siswa kelas IV dan V SDN II Mojoroto dari rata-rata nilai pada observasi awal 59,65, pada siklus I menjadi 68,02 dan siklus II 80,48. Namun diharapkan penelitian lebih lanjut tentang upaya peningkatan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis dengan menggunakan metode yang lain sehingga dapat terus dikembangkan demi peningkatan kualitas pembelajaran khususnya penguasaan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis bagi siswa di sekolah dasar.

Kata kunci: Pola Gerak Dasar, Lempar Bola/Shuttlecock, Bulu Tangkis.

I. LATAR BELAKANG

Bagi bangsa Indonesia, olahraga bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat. Olahraga ini dapat dimainkan oleh golongan anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita.

Selain dijadikan sebagai olahraga rekreasi, peran bulu tangkis juga tidak perlu diragukan lagi karena telah mampu membawa bangsa Indonesia ke puncak prestasi tingkat dunia. Terbukti dari berbagai kejuaraan tingkat dunia, baik perorangan maupun beregu, Indonesia mampu memboyong beberapa lambang supremasi bidang olahraga tersebut. Rekor-rekor atas nama putra-putri Indonesia memang telah diakui dunia oleh tercapainya prestasi yang fenomenal.

Dengan adanya prestasi yang membanggakan itu maka bulu tangkis bukan hanya menjadi urusan orang-orang PBSI, melainkan juga menjadi urusan masyarakat Indonesia, baik para pelaku bisnis maupun para penikmat. Berangkat ke luar negeri untuk mengikuti kejuaraan bulu tangkis tingkat dunia dengan membawa nama bangsa menjadi sesuatu yang harus dipersiapkan secara matang yang meliputi berbagai aspek penunjangnya.

Untuk menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulu tangkis secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang mumpuni.

Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bulu tangkis di daerah. Sebab, klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bulu tangkis yang andal. Teknik dasar penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara mememegang raket yang terdiri atas pegangan Amerika, pegangagn Inggris, pegangan gabungan, dan pegangan *backhand*, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkahkan kaki atau *foot work*, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi (Tohar, 1992:34-40). Adapun teknik pukulan menurut Tohar (1992:40-67) terdiri atas (1) pukulan *service*, (2) pukulan lob, (3) pukulan *drive*, (4) pukulan *dropshot*, (5) pukulan pengembalian *service*, (6) pukulan *smash*.

Penguasaan teknik dasar ataupun teknik pukulan bulu tangkis

secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik. Sehingga pola dasar merupakan tingkat yang paling rendah dalam mengusai tingkat selanjutnya. Apabila pola gerak dasar dapat dikuasai dengan baik pemain bulu tangkis maka akan baik pula permainan yang ditampilkan. Kenyataan di lapangan siswa kelas IV dan V di SDN II Mojoroto Kediri masih belum baik dalam penguasaan pola gerak dasar yang dikuasai. Padahal pola gerak dasar merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga apapun dalam hal ini permainan bulu tangkis.

Permainan bulu tangkis merupakan olahraga yang digemari masyarakat Indonesia tidak terkecuali di SDN II Mojoroto Kediri tempat peneliti mengajar. Karena kurang baiknya penguasaan pola teknik dasar di SDN II Mojoroto Kediri sehingga peneliti menerapkan metode lempar bola atau *shuttle cock* supaya siswa lebih mahir dalam penguasaan teknik dasar atau pola gerak dasar.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "meningkatkan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis melalui lempar bola atau *shuttle cock* pada siswa kelas IV dan V di SDN II Mojoroto Kediri.

II. METODE PENELITIAN

1. Tahap Persiapan (Perencanaan)
   a. Meminta izin kepada Kepala
   b. Melakukan observasi awal terhadap RPP
   c. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing
   d. Menetapkan waktu pelaksanaan tindakan.
   e. Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas serta fasilitas lain.
2. Tahap Tindakan (Pelaksanaan)

   Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru kelas IV dan V SDN II Mojoroto Kediri.

   Pada tahap ini, dilaksanakan tindakan sebagai berikut :

   a. Tahap Persiapan tindakan
      1) Mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan seperti mempersiapkan kegiatan harian, layanan dan alat yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
      2) Menyusun prosedur pelaksanaan kegiatan yang dilakukan
      3) Melaksanakan pemantauan dan evaluasi
      4) Memfasilitasi penunjang kegiatan penelitian yaitu

alat olahraga dan dokumentasi

b. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Prosedur pelaksanaan tindakan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pembelajaran yang telah disusun sebelumnya dengan dua siklus, yakni siklus pertama dan siklus kedua.

3. Tahap Observasi

Observasi dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus, dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dan siswa, yang hasilnya dibahas pada tahap analisis dan refleksi. Lembar pengamatan guru adalah alat bantu bagi peneliti untuk memantau kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan lempar bola atau *suttle cock*. Sedangkan lembar pengamatan siswa digunakan untuk membantu kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan juga untuk mengukur peningkatan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis.

Untuk mengevaluasi hasil tindakan, peneliti menggunakan standar penilaian kuantitatif 0-100, dengan rincian sebagai berikut:

Baik sekali (BS) : 90-100
Baik (B) : 75-89
Cukup Baik (CB) : 60-74
Kurang Baik (KB) : 40-59
Tidak Baik (TB) : 0-39.

4. Tahap Analisis dan Refleksi Siklus Satu

Pada tahap ini dilakukan untuk menganalisis dan memperoleh gambaran apakah tindakan yang dilaksanakan telah menghasilkan peningkatan ketrampilan belajar bagi siswa dalam hal penguasaan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Hasil tersebut akan dilaksanakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti perlu mengetahui prasyarat siswa terhadap keterampilan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Oleh karena itu peneliti melaksanakan tes awal yang diikuti oleh 60 siswa kelas IV dan V SDN II Mojoroto yang terdiri dari 44 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, dan hasil nilai tes awal dapat dilihat pada lampiran 1.

Pada tahap tes awal pelaksanaan metode melalui lempar bola atau *shuttle cock* belum dilakukan, dari data evaluasi awal

siswa terhadap materi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam permainan ini tetapi masih terdapat sebagain besar siswa yang masih kurang memahami dengan benar pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah di atas maka hasil evaluasi kemampuan awal siswa dalam pengalaman peneliti, diambil tindakan sebagai berikut.

1. Membuat skenario pembelajaran permainan bulu tangkis.
2. Membuat lembar observasi/pengamatan.
3. Peneliti menyususn rencana perbaikan dengan menentukan aspek-aspek yang akan dilaksanakan sesuai materi pembelajaran.
4. Peneliti mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pelaksanaan peningkatan pola gerak dasar.

Dengan hasil observasi awal yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti telah mendapatkan gambaran tentang keterampilan teknik gerak dasar dalam permainan bulu tangkis. Diharapkan setelah penggunaan metode lempar bola atau *shuttle cock* maka kemmapuan siswa dalam memahami permainan ini akan lebih meningkat dan akhirnya meningkatkan tes keterampilan siswa sampai mencapai hasil ketuntasan 80%.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I terjadi peningkatan pada pola gerak dasar yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata observasi awal **59,65** menjadi rata-rata nilai **68,02** pada siklus I. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, terjadi peningkatan kemampuan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis siswa kelas IV dan V SDN II Mojoroto menjadi **80,48**.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arief, F. 1982. *Pengantar Pendidikan dalam Pendidikan*. Surabaya: UN Surabaya

Arikunto, S. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Annarino, A.A.1976. *Developmental Conditioning For Women and Men*. Sain Louis the.c.v. Mosby Company Second Edition.

Bompa, T.O. 1986. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletic Performance*. Ontario Canada: Kendall/Hunt.

Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.

Ferguson, A. George. 1989. *Statistional Analisis M. Psychology and Education*. New York: Megraw Hill Book Company.

Grosser, Starischka, Zimmermann. 2001. *Latihan Fisik Olahraga. Terjemahan Paulus Levinus Pasurney*. Jakarta: KONI Pusat.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Hifni, 1988. *Metode statistika*. Malang: Politeknik Universitas Brawijaya.

Hadisasmita & Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Jarver, Jess. 1999. *Atletik*. Bandung: CV Pioner.

Moeloek, D dan Arjatmo, T. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Ngurah Nala. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.

PASI, 1993: *Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik*, Jakarta: PB PASI.

Radclife, J.C. dan Farentinos, RC.2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power.*Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan d*
Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dhara Prise.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan.* Jakarta: KONI Pusat.

Surakhmad, Winarno. 1982. *Metodologi Research.* Yogyakarta.

Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma

Tohar. 2002. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*.Semarang: FIK PKLO UNNES.

Uen Hartiwan. 2006. *COACHING dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang : FIK UNNES.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2014. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.