MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V MI. ROUDLOTUT THOLABAH KRANDING MOJO KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

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

IRHAMIL HUSNI
11.1.01.09.0236

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

Oleh :

IRHAMIL HUSNI
NPM : 11.1.01.09.0236

Judul :

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULUN TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V MI ROUDLOTUT THOLABAH KRANDING MOJO KEDIRI

Telah di Setujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan Kepada:
panitia ujian skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal : ...7 Januari 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	**Wasis Himawanto, M.Or**
NIDN. 07250018205	**NIDN. 723128103**

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

Oleh :

IRHAMIL HUSNI
NPM : 11.1.01.09.0236

Judul :

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V MI ROUDLOTUT THOLABAH KRANDING MOJO KEDIRI

Telah di pertahankan di depan panitia ujian / sidang skripsi
jurusan pendidikan jasmani ,kesehatan dan rekreasi
FKIP UN PGRI KEDIRI

Pada tanggal : 28 Januari 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji	**tanda tangan**
1.Ketua : Ruruh Andayani Bekti,M.Pd	
2.penguji 1 : Budiman Agung Pratama,M.Pd	
3.penguji 2 : Wasis Himawanto,M,OR	

Mengetahui,
Dekan FKIP UN PGRI Kediri

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

MENINGKATKAN POLA GERAK DASAR DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS MELALUI LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V MI. ROUDLOTUT THOLABAH KRANDING MOJO KEDIRI

IRHAMIL HUSNI

NPM : 11.1.01.09.0236

FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

irhamilhusni@gmail.com

Ruruh Andayani Bekti dan Wasis Himawanto

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis di SDN III 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 V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri?. 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 V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri sebanyak 45 siswa yang terdiri dari laki-laki 23 orang dan perempuan 22 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 V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri 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 bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari 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 lambing supremasi bidang olahraga tersebut.

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.

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.

Teknik dasar penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain meliputi (1) cara memegang raket yang terdiri atas pegangan Amerika, pegangan Inggris, pegangan gabungan, dan pegangan *backhand*, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kan 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 di tampilkan. Kenyataan di lapangan siswa kelas V di MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo 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.

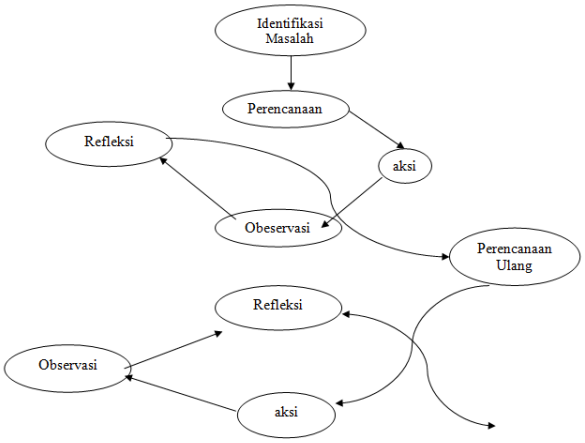
Permainan bulu tangkis merupakan olahraga yang digemari masyarakat Indonesia tidak terkecuali di MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri tempat peneliti mengajar. Karena kurang baiknya penguasaan pola teknik dasar di MI. ROUDLOTUT

THOLABAH Kranding Mojo Kediri sehingga peneliti menerapkan metode lempar bola supaya siswa lebih mahir dalam penguasaan teknik dasar atau pola gerak dasar.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis melalui lemparan bola pada siswa kelas V di MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri.

II. METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Aqib (2006:3), yang diadopsi dari Hopkins(1993:48).Adapun tahapan pelaksanaan secara rinci dapat digambarkan:



Gambar 1. Spiral Tindakan Kelas (Adaptasi dari Hopkins, 1993)

Penelitian ini dilaksanakan di MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri, direncanakan selama dua siklus. Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas V yang berjumlah 45 siswa, yang terdiri dari 28 orang laki-laki dan 17 orang siswa perempuan.

Pengumpulan data peneliti laksankan dengan cara mengobservasi terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran bulutangkis dan mencatat kekurangan atau temuan-temuan yang bermasalah. Catatan lapangan dilakukan selama tindakan latihan berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi.

III. HASIL

A. Observasi Awal

Pengambilan data dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan dengan 4 aspek yang diamati yakni:

a. Gerakan kaki yaitu kaki selalu mengikuti arah pukulan.
b. Gerakan badan yaitu keluwesan dalam gerakan badan
c. Gerakan lengan yaitu keluwesan dalam gerakan lengan
d. Gerakan lanjutan tangan setelah melakukan memukul bola/*shuttle cock*

Sedangkan menurut Sudijono (2003:40) pemberian nilai menggunakan skala 0 – 100 dengan klasifikasi nilai:

Sangat Baik (SB)	: 90 – 100
Baik (B)	: 75 – 89
Cukup Baik (CB)	: 60 – 74
Kurang Baik (KB)	: 40 – 59
Tidak Baik (TB)	: 0 – 39

Rata-rata nilai keterampilan siswa kemampuan gerak dasar dalam permainan bulu tangkis disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 4.1 : Observasi Awal Kemampuan Pola Gerak Dasar dalam Permainan Bulu Tangkis Siswa kelas V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo

No	Indikator Penilaian Kemampuan Pola Gerak Dasar		Rata-rata	Ket
	Kode	Aspek		
1	1	Gerakan kaki • Kaki selalu mengikuti arah pukulan misalkan apabila pukulan disamping kanan kaki mengarah ke kanan dan sebaliknya apabila ke kiri. • Kaki kanan ke belakang apabila pukulan lob atau atas.	59.8	
2	2	Gerakan badan • Keluwesan dalam gerakan badan	59.7	
3	3	Gerakan lengan • Keluwesan dalam gerakan lengan	59.5	
4	4	Garakan lanjutan tangan setelah melakukan memukul bola/*shuttle cock*	59.8	
Rata-rata			59.64	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan hasil observasi awal sebagai berikut:

1) Aspek gerakan kaki memiliki rata-rata 59,8 termasuk dalam klasifikasi kurang baik.
2) Aspek gerakan badan memiliki rata-rata 59,7 termasuk dalam klasifikasi kurang baik.
3) Aspek gerakan lengan memiliki rata-rata 59,5 termasuk klasifikasi kurang baik.
4) Aspek lanjutan tangan setelah memukul bola/*shuttle cock* memiliki rata-rata 59,8 termasuk klasifikasi kurang baik.
5) Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan pola gerak dasar adalah 59,64 termasuk dalam klasifikasi kurang baik.

Dengan hasil observasi awal yang telah dipaparkan, maka peneliti telah mendapat gambaran tentang kemampuan pola gerak dasar siswa kelas V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo yang akan ditingkatkan oleh guru dengan menerapkan metode lempar bola/*shuttle cock*.

B. Siklus I

Tabel 4.2 :Penilaian Kemampuan Pola Gerak Dasar dalam Permainan Bulu Tangkis Siswa Kelas V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri (Siklus I)

No	Indikator Penilaian Kemampuan Pola Gerak Dasar		Rata-rata	Ket
	Kode	Aspek		
1	1	Gerakan kaki • Kaki selalu mengikuti arah pukulan misalkan apabila pukulan disamping kanan kaki mengarah ke kanan dan sebaliknya apabila ke kiri. • Kaki kanan ke belakang apabila pukulan lob atau atas.	68.4	
2	2	Gerakan badan • Keluwesan dalam gerakan badan	67.87	
3	3	Gerakan lengan • Keluwesan dalam gerakan lengan	68.05	
4	4	Garakan lanjutan tangan setelah melakukan memukul bola/*shuttle cock*	67.98	
Rata-rata			68.02	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan hasil siklus I adalah sebagai berikut:

a. Aspek gerakan kaki memiliki rata-rata 68,4 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
b. Aspek gerakan badan memiliki rata-rata 67,87 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.
c. Aspek gerakan lengan memiliki rata-rata 68,05 termasuk klasifikasi cukup baik.
d. Aspek lanjutan tangan setelah memukul bola/*shuttle cock* memiliki rata-rata 67,98 termasuk klasifikasi cukup baik.
e. Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan pola gerak dasar adalah 68,02 termasuk dalam klasifikasi cukup baik.

Dengan hasil analisis data tersebut, maka pemberian tindakan akan dilanjutkan kembali pada siklus berikutnya, karena indikator kinerja yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai melalui pelaksanaan siklus I. Adapun indikator kinerjanya adalah jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan kemampuan pola gerak dasar dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Sedangkan observasi awal yang telah dipaparkan, maka peneliti telah mendapat gambaran tentang kemampuan pola gerak dasar siswa kelas V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding yang akan ditingkatkan oleh guru dengan menerapkan metode lempar bola/*shuttle cock.*

C. Siklus 2

Tabel 4.3 : Penilaian Kemampuan Pola Gerak Dasar dalam Permainan Bulu Tangkis Siswa Kelas V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo Kediri(Siklus II)

No	Indikator Penilaian Kemampuan Pola Gerak Dasar		Rata-rata	Ket
	Kode	Aspek		
1	1	Gerakan kaki • Kaki selalu mengikuti arah pukulan misalkan apabila pukulan disamping kanan kaki mengarah ke kanan dan sebaliknya apabila ke kiri. • Kaki kanan ke belakang apabila pukulan lob atau atas.	80.77	
2	2	Gerakan badan • Keluwesan dalam gerakan badan	80.4	
3	3	Gerakan lengan • Keluwesan dalam gerakan lengan	80.5	
4	4	Garakan lanjutan tangan setelah melakukan memukul bola/*shuttle cock*	80.48	
Rata-rata			80.48	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan hasil siklus II adalah sebagai berikut:

a. Aspek gerakan kaki memiliki rata-rata 80,77 termasuk dalam klasifikasi baik.
b. Aspek gerakan badan memiliki rata-rata 80,4 termasuk dalam klasifikasi baik.
c. Aspek gerakan lengan memiliki rata-rata 80,5 termasuk klasifikasi baik.
d. Aspek lanjutan tangan setelah memukul bola/*shuttle cock* memiliki rata-rata 80,48 termasuk klasifikasi baik.

e. Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan pola gerak dasar adalah 80,48 termasuk dalam klasifikasi baik.

Dari hasil analisis data diketahui bahwa peningkatan kembali terjadi pada kemampuan pola gerak dasar, hal ini ditandai dengan rata-rata nilai yang dicapai yakni **80,48** termasuk dalam kategori baik sesuai dengan indikator kinerja pada siklus II, maka penelitian ini tidak dilanjutkan lagi. Dan hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima jadi melalui lempar bola/*shuttle cock* dapat meningkatkan kemampuan pola gerak dasar dalam permainan bulu tangkis di MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding Mojo.

IV. 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 V MI. ROUDLOTUT THOLABAH Kranding menjadi 80,48.

V. DAFTAR PUSTAKA

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

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

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

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

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