

**TINJAUAN TERHADAP OLAHRAGA BULUTANGKIS  
DI SDN 48 BANCAH TALEH KECAMATAN LUBUK BASUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

*Srata Satu ( S1 ) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan*

*Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**EKA PUTRA**

07/92192

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2011**

## **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Olahraga Bulutangkis Di SDN 48 Bancah Taleh  
Kecamatan Lubuk Basung.

Nama : EKA PUTRA

BP/NIM : 07/92192

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Yendrizar, M.Pd**

**NIP. 19611113 198703 1 004**

**Drs. Donie, M. Pd**

**NIP.19720717 199803 1 004**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Drs. Yendrizar, M. Pd**

**NIP. 19611113 198703 1 004**

## **BISMILLAH HIRAHMANIRRAHHIM**

Ilmu itu lebih baik dari pada harta  
Ilmu itu menjaga kamu dan harta  
Harta dapat berkurang karena diinfaqkan  
Tetapi ilmu apabila diinfaqkan malah berkembang  
(Sayyidina Ali)

Ya Allah.....  
Tak terhitung lembaran lembaran rupiah  
Tak tertampung tetesan air mata.....  
Tak terbilang untaian do'a.....  
Yang terpadu.....senantiasa mengiringi perjuanganku

Karena-Mu Ya Allah.....  
Hari ini secercah harapan telah kugenggam  
Sepenggal asa telah kuraih  
Kau beri aku kesempatan  
Orang yang ku cinta dan mengasihiku  
Namun.....kusadari perjuanganku belum usai  
Tujuan akhir belum tercapai.....  
Esok dan lusa, aku masih mengharapkan cinta dan ridhomu

Hari ini.....  
Tubuh dibalut kebesaran wisuda  
Toga yang terpakai di kepala ku ini  
Bukanlah akhir dari perjalanan

Tapi langkahku masih berliku  
Pendakianku masih tinggi  
Bahtera layarku masih mengembang

Sebagai tanda terima kasih dan baktiku  
Terhadap pengorbanan, pengertian, keiklasan  
Cinta kasih, bimbingan dan do'a restumu keluarga besarku

Ku persembahkan goresan tangan ini  
Dalam skripsi tertata rapi  
Semoga isi dari awal semua harapan yang ku raih  
Amin.....

**-EKA PUTRA-**

## **ABSTRAK**

### **Tinjauan Terhadap Olahraga Bulutangkis Di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung**

**Oleh : EKA PUTRA./ 2011:**

Tinjauan penelitian ini untuk mengetahui olahraga bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung. Jenis penelitian ini deskriptif, yaitu mengungkapkan tentang pelaksanaan program latihan, sarana dan prasarana serta dukungan/perhatian Kepala sekolah terhadap pembinaan olahraga bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.

Populasi siswa kelas IV-VI SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung yang terdaftar tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 101 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *sratified random sampling*. Jumlah sampel adalah 24 orang ( 25 % dari populasi ).

Untuk memperoleh data yang diinginkan, maka peneliti menggunakan angket yang disebarakan kepada responden. Setelah data berhasil dikumpulkan semua angket diperiksa dan dikelompokkan ke dalam table. Kemudian menghitung frekuensi dan persentase jawaban. Data yang diperoleh di lapangan diolah dengan menggunakan *skor skala likert* yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Klasifikasi persentase adalah 0%-20% (kurang sekali), 21%-40% (kurang), 41%-60% (cukup), 61%-80% (baik) dan 81%-100% (sangat baik).

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Pelaksanaan program latihan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori cukup, dimana 14 orang (57,7%) dari 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju, 2) Sarana dan prasarana bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori kurang, dimana 9 orang (37,5%) dari 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju, 3) Dukungan Kepala sekolah di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung terhadap olahraga bulutangkis dalam kategori cukup, dimana 12 orang (50,7%) dari 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “ **Tinjauan Terhadap Olahraga Bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam proses pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs. Syahril. B, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizar, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP sekaligus sebagai pembimbing I dan penasehat akademik.
3. Bapak Drs. Donie, M. Pd sebagai pembimbing II sekaligus penasehat akademik.

4. Bapak Drs. Afrizal. S. M. Pd sebagai penguji yang telah membantu dan member masukan serta saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. John Arwandi, M. Pd sebagai penguji yang telah membantu dan member masukan serta saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd sebagai penguji yang telah membantu dan memberikan masukan serta saran pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/ibu staf pengajar, karyawan dan karyawan, administrasi dan perpustakaan yang telah memberikan informasi yang bermanfaat selama peneliti mengikuti proses pendidikan.
8. Teristimewa ibunda tercinta yang telah member bantuan moril dan materil untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa FIK UNP.
10. Ibu Kepala SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian demi kelancaran skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, oleh sebab itu peneliti mohon kritik dan saran dari pembaca demi terciptanya karya yang berkualitas untuk pendidikan masa yang akan datang. Amin yarabbal ‘alamin.

Padang, Juli 2011

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori.....	7
----------------------	---

B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Teknik Analisa Data.....	27

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	29
B. Pembahasan.....	37

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	41

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN**



## **DAFTAR TABEL**

1. Tabel 1: Populasi siswa SDN 48 Bancah Taleh  
Kecamatan Lubuk Basung.....23
  
2. Tabel 2: Jumlah Sampel Penelitian di SDN 48 Bancah Taleh  
Kecamatan Lubuk Basung.....24
  
3. Tabel 3: Distribusi Frekuensi dan Persentase Pelaksanaan  
Program Latihan Bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh  
Kecamatan Lubuk Basung.....30
  
4. Tabel 4: Distribusi Frekuensi dan Persentase Sarana dan Prasarana di  
SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....33
  
5. Tabel 5: Distribusi Frekuensi dan Persentase Dukungan Kepala Sekolah  
SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....35

## **DAFTAR GRAFIK**

1. Grafik1: Program Latihan Bulutangkis di  
SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....31
2. Grafik 2: Sarana dan Prasarana di  
SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....34
3. Grafik 3: Dukungan Kepala Sekolah  
SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....36

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1: Kerangka Konseptual Tinjauan Olahraga Bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.....	21
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1: Kisi-Kisi Angket.....	43
2. Lampiran 2: Petunjuk Pengisian Angket.....	44
3. Lampiran 3: Angket Tinjauan.....	45
4. Lampiran 4: Uji Normalitas.....	48
5. Lampiran 5: Uji coba Instrumen.....	49
6. Lampiran 6: Data Mentah.....	52
7. Lampiran 7: Gambar sampel SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung sedang mengisi angket.....	58
8. Lampiran 8: Surat izin Penelitian dari UNP.....	59
9. Lampiran 9: Surat izin Penelitian dari UNP.....	60

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam proses pendidikan. Pendidikan akan kurang lengkap tanpa olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar mengenal lingkungan dari diri sendiri, sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, Nasional dan Internasional”(Pustaka Yustisia, Yogyakarta 2006).

Tujuan pengembangan olahraga salah satu sarannya adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan yang kontinu yang memiliki program terpadu. Prestasi atlet bukan

merupakan kebanggaan tersendiri saja, tetapi juga keluarga, masyarakat dan Negara.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua factor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Erizon (2006) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu factor internal dan factor eskternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, tehnik, taktik dan mental. Sedangkan factor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari diri itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, program latihan, motivasi, kelurga, gizi atau makanannya.

Olahraga bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Dalam pencapaian prestasi bulutangkis, yang paling berpengaruh adalah faktor kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet termasuk bulutangkis dan harus dijadikan hal yang terpenting dalam latihan guna pencapaian prestasi, diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan reaksi, koordinasi dan lain sebagainya.

Seorang atlet bulutangkis juga harus mampu menguasai tehnik-tehnik dasar dalam permainan bulutangkis dengan baik. Tehnik dasar itu meliputi servis dan menerima servis, smash. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan tehnik, taktik, strategi dan mental yang bagus pula, permainan bulutangkis akan indah untuk memperoleh kemenangan.

Untuk pencapaian tujuan di atas, maka perlu meningkatkan usaha-usaha pengadaan latihan secara kontinu, mengadakan kejuaraan yang dapat diikuti

siswa, pengadaan sarana dan prasarana, pengadaan pembinaan olahraga, khususnya pada cabang olahraga permainan bulutangkis.

Dalam pembinaan bulutangkis dipengaruhi oleh kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, dukungan sekolah dan motivasi dari siswa. Rendahnya kualitas pelatih dalam pembinaan bulutangkis dan tidak adanya program latihan. Tersedia sarana dan prasarana yang tidak memadai, kurangnya dukungan Kepala Sekolah dapat menyebabkan sulitnya tercapai tujuan dari pembinaan.

Perhatian pemerintah terhadap pembinaan bulutangkis di tanah air cukup besar, ini terlihat dengan masuknya cabang olahraga bulutangkis ke dalam kurikulum/ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani. Dan melalui lembaga pendidikan, maka diadakan beberapa bentuk pertandingan antar SD/MI mulai dari tingkat Kecamatan sampai tingkat Nasional yang dinamakan OOSN-SD (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar). Kegiatan ini memberikan manfaat untuk memilih bibit untuk dikembangkan prestasinya dalam rangka menghadapi pertandingan-pertandingan baik di tingkat Nasional maupun ditingkat Internasional.

Berdasarkan perhatian pemerintah di atas, maka banyak sekolah melakukan pembinaan cabang olahraga bulutangkis. Salah satunya adalah telah terlaksananya pembinaan cabang olahraga bulutangkis pada SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung. Sekolah tersebut telah melakukan pembinaan, hal ini terlihat setiap pertandingan olahraga bulutangkis antar sekolah, gugus dan

kecamatan atlet SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung terus mengikuti setiap pertandingan-pertandingan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung, setiap pertandingan olahraga bulutangkis atlet SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung belum menghasilkan prestasi yang menggemblirakan dan selalu mengalami kegagalan untuk meraih juara.

Berdasarkan hal di atas, maka timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian “ Tinjauan Terhadap Olahraga Bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan cabang olahraga bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung, diantaranya yaitu:

1. Bagaimanakah kualitas pelatih bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
2. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk mendukung pembinaan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?



4. Bagaimanakah perhatian dan dukungan Kepala sekolah terhadap pembinaan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
5. Bagaimanakah minat siswa SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
6. Bagaimanakah motivasi guru dalam pembinaan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
7. Bagaimanakah dukungan orang tua siswa dalam permainan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
8. Apakah kondisi fisik perlu dalam permainan bulutangkis ?

**C. Pembatasan Masalah**

Berhubungan dengan keterbatasan waktu, pengalaman dan keterbatasan dana maka masalah yang akan diteliti antara lain:

1. Pelaksanaan program latihan bulutangkis
2. Saran dan prasarana untuk mendukung pembinaan bulutangkis
3. Perhatian dan dukungan Kepala Sekolah

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan bulutangkis di SDN 48 Bancah Kecamatan Lubuk Basung ?

2. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk mendukung pembinaan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?
3. Bagaimanakah perhatian dan dukungan Kepala sekolah terhadap pembinaan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung ?

**E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program latihan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.
2. Untuk mengetahui bagaimana keberadaan sarana dan prasarana bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.
3. Untuk mengetahui bagaimana perhatian dan dukungan Kepala sekolah di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung.

**F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan hasilnya akan berguna:

1. Sebagai bahan bacaan bagi pelatih, Pembina dan guru-guru penjas yang akan melatih permainan bulutangkis.
2. Memberikan sumbangan informasi serta sumbangan ilmu pengetahuan bagi para pelatih.
3. Sebagai pedoman untuk melakukan penelitian berikutnya.

4. Sebagai syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

#### **A. KAJIAN TEORI.**

##### **1. Hakekat Permainan Bulutangkis**

Permainan bulutangkis berasal dari permainan kuno yang disebut dengan istilah *shuttlecock* dan *battledore*, yang dimainkan dalam ruangan atau di luar oleh anak-anak muda yang diselenggarakan dalam suatu festival tahunan. Secara sederhana bentuk dari permainan ini adalah aksi saling memukul terhadap sebuah bola berbentuk seperti peluru yang dilengkapi aksesoris yang terbuat dari bulu unggas. Aksi saling memukul ini dilakukan oleh dua orang atau regu dengan saling melontar dan menerima bola. Seiring dengan perjalanan waktu, permainan ini terus berkembang dan telah dimainkan oleh para anak-anak muda sejak masa abad pertengahan.

Bulu tangkis atau istilah internasionalnya disebut badminton, itu diambil dari nama *Badminton house*, satu tempat milik bangsawan Beaufort di Inggris. “Permainan badminton memakai peralatan yang dilengkapi dengan

senar yang berfungsi untuk memukul dan juga dibentangkan net yang membagi arena permainan menjadi dua yang dilewati oleh bola yang disebut *shuttlecock* atau *cock*”( Agus salim, 2005:10).

Dalam permainannya shuttlecock ini harus dipukul dan melintasi melewati net untuk menyatakan bola masih dalam keadaan hidup. Tujuan awal adalah menjaga shuttlecock tetap di udara dalam waktu selama mungkin. Dan di awal kemunculan dari olahraga ini, pukulan sederhana yang dilakukan untuk melewati atas net ditujukan hanya untuk kesenangan semata.

Dalam perkembangan selanjutnya tujuan sederhana dari aksi memukul bola berubah. Tujuan tidak lagi untuk kesenangan, namun tujuan mulai berubah yakni pukulan terhadap *shuttlecock* itu yang dilakukan dengan tujuan membuat sulit main yang berada di sisi lain lapangan untuk bisa mengembalikannya. Permainan tidak lagi sederhana dan berubah menjadi cepat serta sulit. Dari sisnilah muncul cikal bakal permainan modern bulutangkis.

Permainan bulutangkis modern ini mendapat dukungan dari pihak kerajaan dengan merestui turnamen bulutangkis tahunan. Turnamen tahunan ini diberi nama All England yang mulai dilaksanakan tahun 1899. Dengan begitu kontinunya penyelenggaraan kejuaraan *All England* ini, maka bulutangkis kemudian cepat menyebar ke penjuru dunia dan pada tahun 1934 dibentuklah sebuah badan Internasional yang mengurus olahraga bulutangkis dengan nama *Internasional Badminton Federation ( IBF )*. Di Indonesia badan

yang mengurus segala hal yang terkait dengan bulutangkis bernama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan oleh siding organisasi olahraga Internasional yaitu *International Badminton Federation (IBF)*, sekarang BWF. Peraturan ini berlaku tanggal 1 agustus 1998 sampai sekarang.

Lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang yang berukuran panjang 13,40 m dan lebar 5,18 m untuk permainan satu lawan satu (tunggal). Untuk permainan dua lawan dua (ganda) lebarnya 6,10 m. Dua orang yang bertanding dibatasi oleh net (jaring) yang tingginya 1,55 m. Raket sebagai alat pemukul mempunyai panjang 66 cm. Permainan bulutangkis minimal terdiri atas dua set. Dalam satu set, setiap pemain harus mencapai angka 21 untuk system baru (rally). Pemenangnya adalah pemain yang memenangkan sekurang-kurangnya dua set. Besaran angka 21 ini juga berlaku untuk tunggal putra dan putrid, ganda putrid, ganda putra serta ganda campuran.

Di sekolah dasar, guru penjas atau pelatih terlebih dahulu harus mengajarkan cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa tehnik/keterampilan dasar permainan ini. Menurut Marta Dinata (2004:8) keterampilan tehnik dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan ke dalam beberapa bagian yaitu: (1). Cara memegang raket (grip), (2). Sikap berdiri (stance), (3). Cara kaki (foot work), (4). Cara pukulan (strokes).

Dalam pembinaan bulutangkis guru atau pelatih harus memberikan pengetahuan dan pembinaan fisik, tehnik, taktik dan mental. Pembinaan fisik

yang harus diberikan diantaranya: kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, sedangkan pembinaan teknik adalah cara memegang raket, penyajian bola, langkah kaki menerima penyajian bola.( Engkos Kosasih:1993:156)

Keterampilan yang harus dikuasai pemain sekolah dasar adalah dapat melakukan pukulan yang baik. Agar dapat melakukan suatu pukulan dengan baik, diperlukan penguasaan teknik memukul bola yang benar. Oleh karena itu hal-hal yang berkaitan dengan gaya keseimbangan badan saat memukul serta cara menggunakan raket perlu mendapat perhatian. “Pukulan yang sangat penting dikuasai seorang atlet bulutangkis adalah pukulan servis dan pukulan smes.(Tim Abadi Guru,2006:97).

Pukulan servis yaitu pukulan yang mengawali atau sajian pertama sebagai permulaan permainan. Salah melakukan servis berarti fatal, sedangkan unggul dalam servis berarti mendapat angka. Servis dapat dilakukan berbagai macam antara lain adalah servis pendek (short servis), servis tinggi (lob servis) dan servis datar(drive servis). Sedangkan pukulan smes adalah pukulan yang dilakukan dengan sangat cepat, keras dan menukik tajam ke arah lapangan lawan. Berbagai macam pukulan smes yaitu smes penuh, smes potong/smes silang, smes dengan lengan lengan memutar di atas kepala dan smes backhand. Dengan melatih pukulan harus diperhatikan gerakan footwork (kelincahan gerak kaki). Untuk jenis pukulan yang diterima dapat berupa pengembalian smes yang disebut defence, dropshort dan jenis pukulan lainnya. Untuk hal

yang sangat penting untuk di catat, bahwa setelah mengembalikan bola si pemain harus siap siaga kembali ke posisi awal yakni di tengah, (Engkos Kosasih,1993:154).

## **2. Program latihan**

Program latihan adalah proses persiapan menghadapi dan saat penyelesaian yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Dalam pembinaan olahraga bulutangkis sangat dibutuhkan membuat program latihan, pelatih harus mengacu pada tujuan yang ingin dicapai. Oleh sebab itu tidaklah mungkin akan tercapai hasil dari pembinaan bulutangkis apabila seorang pelatih dalam memberikan latihan hanya berdasarkan dari apa yang ada dalam ingatannya saja, tanpa berpedoman kepada program latihan yang telah disusun dan direncanakan dengan baik. Seorang pelatih dalam membuat program latihan haruslah mengetahui tujuan yang hendak dicapai. Disamping itu pelatih juga mengetahui kondisi fisik dan waktu yang tersedia serta bagaimana pemain (atlet) pada saat itu.

Pada bagian lain Suharsono (1986:48) mengemukakan factor yang menentukan dalam pembuatan rencana latihan, yaitu taraf kemampuan atlit, waktu yang tersedia, tujuan yang pasti yang ingin dicapai, alat perlengkapan, biaya, tenaga pelaksana, metode dan organisasi.

Di dalam pembuatan rencana latihan atau program harus disusun secara teratur, teliti, tekun, cermat dan dilaksanakan dengan baik. Suatu latihan

yang dianggap baik dalam peningkatan prestasi adalah latihan teratur sesuai dengan rencana yang ditentukan secara bertahap dan berkesinambungan. Pentingnya program latihan adalah untuk memperlancar tugas seorang pelatih dalam memberikan materi latihan yang tercakup dalam program tersebut berdasarkan asas-asas pembinaan program latihan.

Tanpa adanya program latihan yang sistematis dan terarah maka pelatih akan melaksanakan latihan tanpa mempunyai konsep dan akan melatih pemain sesuai dengan keinginan sendiri, dengan demikian latihan yang diberikan terhadap pemain tidak dapat mengarahkan ke suatu prestasi yang diharapkan, seperti yang dikemukakan Dadang (1996:1):

“Seorang pelatih akan sangat tertolong dalam melaksanakan tugasnya jika ia betul-betul mempersiapkan program jauh hari, dimana materi yang tercakup dalam program itu berdasarkan asas-asas pembinaan latihan. Terlebih lagi sudah terperinci berbagai materi yang diperlukan untuk ditetapkan kepada pemain melalui control berkala secara langsung dan diambil langkah-langkah perbaikan sebelum terjadinya kegagalan yang fatal”.

Berdasarkan kutipan di atas, ternyata peranan dari program latihan pada permainan bulutangkis perlu disusun secara sistematis. Seorang pelatih akan dapat menerapkan materi yang telah tersedia dalam program yang dibuat. Pentingnya program latihan yang disiapkan oleh seorang pelatih haruslah dibuat secara tertulis. Setiap aspek dalam program latihan-latihan itu harus mempunyai sasaran, tujuan tertentu yang mengarah pada peningkatan prestasi pemain. Rencana pelatihan yang dimaksud adalah sebagai pemimpin kegiatan latihan yang terorganisasi dalam pencapaian prestasi maksimal.



Untuk mencapai prestasi maksimal dalam program latihan harus jelas waktu-waktu latihan yang akan dilaksanakan. Dalam pelaksanaan program latihan seorang pelatih harus melaksanakan berdasarkan pengalaman sebelumnya. Waktu penyusunan program latihan harus diperhatikan beberapa factor sebagai berikut: waktu yang tersedia, tujuan yang ingin dicapai, tenaga pelaksana dan metoda-metoda. Keseluruhan unsure yang dimaksud merupakan factor yang saling berkaitan untuk menuju tujuan yang diharapkan.

Dalam penyusunan program latihan yang kita susun berdasarkan program tahunan perlu dituangkan ke dalam bentuk program bulanan yang merupakan pelaksanaan program tahunan yang dituangkan dalam program mingguan. Akhirnya program latihan mingguan dijabarkan ke dalam program latihan harian yang merupakan pelaksanaan langsung. Untuk dapat mencapai hasil yang lebih baik harus diperhatikan latihan yang berulang-ulang sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Suharsono (1982:7) "latihan yang dilaksanakan berulang-ulang atau terus menerus akan berpengaruh dengan baik terhadap organism tubuh, gerakan yang dilakukan pada mulanya sukar dengan latihan yang harus konsisiten lama kelamaan gerakan tersebut akan menjadi gerakan otomatis dan reflektif".

Dalam membuat program latihan dan pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam latihan, komponen tersebut antara lain adalah:

1. Intensitas latihan

Intensitas latihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Kalau intensitas latihan tidak cukup, maka tak dapat memperbaiki endurance cardiovascular (ketahanan jantung dan pembuluh). Cara yang mudah untuk mengetahui apakah intensitas latihan cukup atau belum yaitu dengan menghitung denyut nadinya pada waktu latihan.

## 2. Lamanya latihan

Lamanya latihan para atlet menjalankan latihan agar mendapatkan hasil yang baik atau yang dapat mempengaruhi endurance sebaiknya 40-45 menit tidak termasuk warming up (pemanasan) dan cooling down (pendinginan).

## 3. Frekuensi latihan

Sebaiknya melakukan latihan paling sedikit tiga (3) kali seminggu. Akan lebih baik berlatih 4-5 kali seminggu. Mengapa paling sedikit tiga (3) kali seminggu, karena endurance (ketahanan) seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam, jika tidak menjalankan latihan. (Engkos Kosasih, 1993:40).

Keberhasilan pelaksanaan latihan dan pembinaan dengan adanya program latihan atau persiapan latihan sehingga penyampaian materi lebih tersruktur sehingga pelaksanaan latihan berjalan dengan efektif dan efisien, karena tanpa program latihan yang matang, tidak akan dapat mencapai sasaran yang diharapkan.

Agar proses pembinaan dapat terlaksana dengan baik, guru atau pelatih harus ada perencanaan pelatihan. Menurut Soewedji Izarut dalam

Syamsir Aziz (1992:3), perencanaan adalah persiapan yang teratur dari setiap usaha untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Perencanaan latihan terdiri dari program jangka panjang dan program jangka pendek. Dalam penyusunan program latihan disusun berdasarkan program tahunan yang dituangkan ke dalam bentuk program bulanan yang merupakan pelaksanaan program tahunan yang dituangkan ke dalam program mingguan. Akhirnya program mingguan dituangkan dalam program latihan harian yang merupakan pelaksanaan langsung.

Pelaksanaan merupakan kelanjutan dari perencanaan. Dalam pelaksanaan semua tergantung kepada tujuan apa yang akan dicapai dan metode apa yang dipakai dalam latihan. Tahap ini merupakan tahap inti latihan. Pekerjaan ini akan mengacu kepada bagaimana guru/pelatih menciptakan suatu system latihan yang sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Tahap pelaksanaan ini merupakan tahap yang paling berat bagi guru atau pelatih olahraga, karena tahap ini guru/pelatih dituntut agar dapat mencurahkan aktifitas-aktifitas serta kemampuan-kemampuan latihan semaksimal mungkin.

Dalam pelaksanaan latihan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

#### 1. Kegiatan awal

Kegiatan awal dalam suatu pertemuan ditujukan untuk membangkitkan motivasi dan memfokuskan perhatian siswa agar siap untuk terlibat aktif dalam proses pembinaan/latihan. Misalnya pada mata pelajaran

penjas atau latihan olahraga, kegiatan awal harus adanya pemanasan (warming up).

## 2. Kegiatan inti

Kegiatan inti merupakan proses dimana siswa mendapat fasilitas atau bantuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dengan mempelajari materi latihan dan pembinaan.

## 3. Kegiatan akhir

Kegiatan akhir dilakukan suatu aktifitas latihan/pembinaan salah satunya melakukan penilaian/evaluasi. Evaluasi menurut Ralph Tyler dalam Devi Nurita (2008:17), “Proses yang menentukan sampai sejauh mana tujuan dari pendidikan dapat dicapai”. Evaluasi merupakan suatu proses yang menggunakan pengukuran dan tujuan dari pengukuran adalah mengumpulkan informasi.

Evaluasi/penilaian merupakan tugas lanjut dari guru/pelatih untuk menilai apakah tujuan, kemajuan dalam menerima pelajaran telah tercapai. Penilaian yang dilakukan oleh guru penjas atau pelatih dapat diukur dengan menguji siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang telah dipelajari serta bagaimana mereka dapat mengembangkan gerakan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa program latihan yang dilakukan secara terprogram dan sistematis dalam pembinaan olahraga prestasi cabang olahraga bulutangkis sangat memegang peranan penting. Oleh karena itu untuk

mencapai prestasi yang baik seorang pelatih harus membuat dan melaksanakan program latihan yang terprogram dan sistematis.

Dalam membuat program latihan minimal membuat tiga tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

- a. Tahap persiapan umum

Latihan terdiri dari teknik, taktik dan kondisi fisik (60-70%). Dalam tahap ini latihan fisik ditekankan pada perubahan-perubahan: kelenturan menjadi kelincahan (agility), daya tahan aerobik ditingkatkan menjadi daya tahan anaerobik atau stamina (daya tahan kecepatan atau speed endurance) dan kekuatan ditingkatkan menjadi power dan daya tahan otot (strength endurance).

- b. Tahap persiapan khusus

Dalam latihan ditekankan latihan-latihan spesifik seperti fisik dan teknik. Latihan fisik ditekankan kepada unsur-unsur agilitas, power, daya tahan otot dan kecepatan.

2. Tahap pertandingan

- a. Tahap pra pertandingan

- 1) Tujuan guna menyempurnakan semua aspek fisik, teknik, taktik, persiapan fisik dan psikologis (mental).
    - 2) Tes uji coba dan perhatian khusus pada peningkatan teknik, taktik, persiapan fisik dan psikologis (mental).
    - 3) Intensitas latihan meningkat, karena intensitas volume latihan secara relative semakin menurun

b. Tahap pertandingan utama

- 1) Volume latihan menurun sekitar 50-60%. Intensitas ditingkatkan secara bertahap dan mencapai tingkatnya yang tertinggi sekitar 3 minggu sebelum pertandingan.
- 2) Try out atau pertandingan uji coba dari tahap ringan menjadi berat dan uji coba berselang antara berat dan ringan.

### **3. Sarana dan Prasarana**

Dalam proses pembelajaran olahraga, keberadaan sarana dan prasarana memiliki peranan penting untuk kelancaran jalannya proses pembelajaran. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memanfaatkan fasilitas yang tersedia. Pengertian sarana dan prasarana menurut Nasrun Azhar (1993:1) sebagai berikut:

“Sarana adalah alat atau peralatan yang digunakan atau diperlukan dalam melaksanakan kegiatan olahraga, seperti bola, raket, alat-alat senam, dayung, sepatu khususnya untuk olahraga tertentu. Prasarana adalah suatu tempat lahan atau bangunan yang memenuhi persyaratan berupa tempat atau lahan yang sengaja dibuat sehingga memenuhi persyaratan ataupun yang alami yang dinyatakan sebagai tempat untuk olahraga, lapangan olahraga dan sebagainya”.

Permainan bulutangkis diajarkan di Sekolah dasar akan berhasil baik apabila proses belajar sesuai dengan tuntutan atau tujuan yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses belajar mengajar tidak dapat dikembangkan secara optimal. Kurangnya sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya motivasi siswa terhadap permainan bulutangkis, sehingga tujuan yang

hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Selanjutnya Yanis (1989:40) berpendapat bahwa, “Sarana dan prasarana harus disesuaikan dengan kebutuhan lapangan. Sarana dan prasarana yang memadai sangat menunjang berjalannya pendidikan jasmani secara efektif dan efisien, tanpa didukung sarana dan prasarana sukar diramalkan pencapaian tujuan yang diharapkan”.

Dengan sarana dan prasarana yang memadai banyak cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada siswa, selain itu siswa dapat lebih aktif dan semangat dalam belajar. Bagi guru akan lebih mudah dalam menerapkan metode mengajar yang baik. Sarana dan prasarana merupakan factor penentu dalam pelaksanaan permainan bulutangkis. Pada sekolah dasar yang olahraga banyak olahraga permainan tentu saja sarana dan prasarana sangat diperlukan, agar tujuan dari pembelajaran olahraga dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### **4.Perhatian dan Dukungan Kepala Sekolah**

Perhatian Kepala sekolah sangat mempengaruhi motivasi dan perilaku pengajaran seorang guru. Dengan memberikan perhatian kepada guru maka timbul semangat dan kemauan untuk melaksanakan tugas dengan baik. Dengan demikian akan dapat mewujudkan pengajaran yang efektif. Menurut Harse dalam Nova Fitriani (1988:13) mengatakan:

“Motivasi dapat menurun kekuatannya bila tidak terpuaskan atau lebih bila ada penghalang terhadap kepuasan, dengan demikian walaupun guru memiliki motivasi mengajar yang tinggi, kekuatan motivasi tersebut dapat pula menurun bila guru merasa tidak dapat kepuasan atau perhatian dari usaha kerasnya. Motivasi guru mengajar banyak tergantung pada

kemampuan dan cara-cara Kepala sekolah mengarahkan, memotivasi, berkomunikasi dan mengawasi guru karena kegiatan inilah Kepala sekolah banyak berinteraksi dengan guru-guru”.

Salah satu yang harus diperhatikan Kepala sekolah adalah tentang sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran, karena tanpa sarana dan prasarana pembelajaran tidak akan dapat terlaksana sebagaimana mestinya. Menurut Depdikbud (1989:109) menyatakan bahwa, “Untuk semua cabang olahraga diperlukan perlengkapan dan alat-alat khusus, dengan demikian pelaksanaan pembelajaran penjas di sekolah memerlukan adanya fasilitas dan alat olahraga. Tanpa fasilitas dan alat olahraga tersebut kegiatan olahraga tidak dapat terlaksana sebagaimana mestinya”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bila fasilitas, alat dan perlengkapan pembelajaran dapat mencukupi maka guru akan lebih mudah dalam menerapkan metode mengajar yang sesuai dengan kebutuhan akan memudahkan dalam pengelolaan dan pengorganisasian. Dengan demikian akan menimbulkan motivasi guru mengajar. Maka fasilitas pembelajaran haruslah disediakan dengan cukup memadai, disini Kepala sekolah dan instansi terkait harus dapat memperhatikan dan mengusahakan penyediaan fasilitas tersebut.

## **B. KERANGKA KONSEPTUAL**

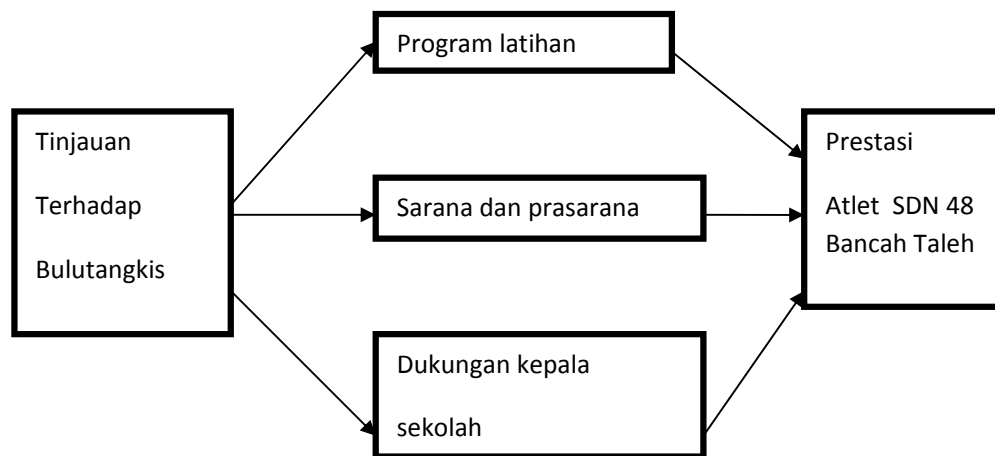
Dalam pembinaan olahraga bulutangkis sangat dibutuhkan membuat program latihan, pelatih harus mengacu pada tujuan yang ingin dicapai. Oleh sebab itu tidaklah mungkin akan tercapai hasil dari pembinaan bulutangkis apabila seorang pelatih dalam memberikan latihan hanya berdasarkan dari apa yang ada dalam ingatannya saja, tanpa berpedoman kepada program latihan



yang telah disusun dan direncanakan dengan baik. Seorang pelatih dalam membuat program latihan haruslah mengetahui tujuan yang hendak dicapai.

Permainan bulutangkis diajarkan di sekolah dasar akan berhasil baik apabila proses belajar sesuai dengan tuntutan atau tujuan yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses belajar mengajar tidak dapat dikembangkan secara optimal. Kurangnya sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya motivasi siswa terhadap permainan bulutangkis, sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya.

Perhatian Kepala sekolah sangat mempengaruhi motivasi dan perilaku pengajaran seorang guru. Dengan memberikan perhatian kepada guru maka timbul semangat dan kemauan untuk melaksanakan tugas dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat seperti bagan di bawah ini:



Gambar 1: Kerangka konseptual (tinjauan olahraga bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung)

### C. PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan olahan data di atas dukungan kepala sekolah berarti masih rendah terhadap olahraga bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung. Sesuai dengan pendapat Nova Fitriani (1988:13) bahwa perhatian dan dukungan kepala sekolah dapat meningkatkan motivasi guru dan siswa sehingga timbul semangat dan kemauan siswa untuk berlatih.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab IV dapat diambil kesimpulan antara lain:

- 1. Pelaksanaan Program Latihan Bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung**

Pelaksanaan program latihan bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori cukup, dimana 14 orang (57,7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju adanya pelaksanaan program latihan bulutangkis, 5 orang (19,4%) reesponden menyatakan ragu-ragu, 4 orang (16,1%) responden menyatakan tidak setuju dan 1 orang (1,8%) responden menyatakan sangat tidak setuju.

## **2. Sarana dan Prasarana Bulutangkis SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung**

Sarana dan prasarana bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung masuk dalam kategori kurang, dimana 9 orang (37,5%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju, adanya sarana dan prasarana bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung, 4 orang (16,8%) responden menyatakan ragu-ragu, 6 orang (24,3%) responden menyatakan tidak setuju dan 5 orang (21,5%) responden menyatakan sangat tidak setuju.

## **3. Dukungan Kepala SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung terhadap olahraga Bulutangkis.**

Dukungan Kepala sekolah di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung terhadap olahraga bulutangkis masuk dalam kategori cukup, dimana 12 orang (50,7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju, 4 orang (16,0%) responden menyatakan ragu-ragu, 5 orang (21,%5) responden menyatakan tidak setuju dan 3 orang (11,6%) responden menyatakan sangat tidak setuju.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti dapat memberikan saran yaitu:

1. Diharapkan kepada guru/ pelatih bulutangkis di SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung hendaknya dalam proses pembinaan/latihan untuk membuat program latihan yang terencana dan dilaksanakan dengan program yang dibuat.
2. Diharapkan kepada kepala SDN 48 Bancah Taleh Kecamatan Lubuk Basung untuk melengkapi sarana dan prasarana dan member dukungan kepada guru dan siswa dalam kegiatan pembinaan/latihan bulutangkis.
3. Diharapkan kepada siswa untuk lebih sering mengikuti latihan dan melakukan latihan dengan serius, karena kalau seringnya melakukan latihan maka fisik, tehknik, taktik dan mental akan terlatih dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian ( Suatu pendekatan praktek )*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhar, Nasrun.(1993). *Prasarana dan sarana olahraga dalan system pembinaan olahraga pada PELITA VI*. Makalah: Jakarta.
- Depdiknas.(2006). Kurikulum 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Dinata, Marta.(2004).*Bulu Tangkis*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Erizon (2006).*Upaya Pembinaan Olahraga Pretasi Cabang Olahraga Sepak takraw dalam kegiatan Ekstrakurikuler pada Madrasah Ibtidaiyah Negeri Lubuk Buaya Padang*. TA. FIK UNP.
- Kosasih, Engkos.(1999). *Olahraga Teori dan Program Latihan*. Jakarta: Akasa