

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani secara umum adalah salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat, pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan social) dan juga sebagai pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan sebaik mungkin. Proses pembelajaran ini melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian adanya pendidikan juga dapat meningkatkan kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian serta keterampilan yang bermanfaat baik itu untuk diri sendiri maupun masyarakat umum. Jadi singkatnya pendidikan adalah proses pembelajaran kepada individu atau peserta didik agar dapat memiliki pemahaman terhadap sesuatu dan membuatnya menjadi seorang manusia yang kritis dalam berpikir. Salah satu tujuan utama dari pendidikan adalah mengembangkan potensi dan mencerdaskan individu dengan lebih baik. Dengan tujuan ini, diharapkan mereka yang memiliki pendidikan dengan baik dapat memiliki kreativitas, pengetahuan, kepribadian, mandiri dan menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran praktek (gerak) untuk menjadikan siswa/siswi menjadi bugar. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani berbagai aktivitas yang dapat dilakukan. Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut: 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas, 7) Kesehatan. Melalui ketujuh aktivitas tersebut penjas tidak mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan, mengingat keterbatasan berbagai hal, sehingga tidak tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf yang digariskan. Pendidikan jasmani merupakan satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan fisik dan menggunakan

kemampuan gerak individu secara sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan responis mental, emosional dan social. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan dan merupakan bagian dari central olahraga yang meliputi olahraga masyarakat, olahraga prestasi dan olahraga pendidikan.

Olahraga masyarakat merupakan olahraga yang dilakukan masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan rohani dalam hal ini diwadahi oleh ketua PBSI Indonesia yaitu bapak Agung Firman Saputra, Ketua PBSI Kalimantan Barat bapak Syarief Abdullah Alkadrie dan Ketua PBSI Kapuas Hulu bapak H Safariansyah. Olahraga prestasi dalam hal ini membangun manusia seutuhnya yang berkualitas dan berdaya juang dengan mengoptimalkan seluruh potensi, sehingga menumbuhkembangkan prestasi olahraga baik melalui lembaga pendidikan, atau pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan. Sedangkan olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Dalam kajian ini penulis hanya membahas mengenai olahraga pendidikan, karena salah satu bagian dari olahraga pendidikan terdapat pendidikan jasmani yang merupakan salah satu mata pelajaran di Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama terdiri dari permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional dan aktivitas luar kelas.

Pendidikan jasmani, permainan merupakan olahraga yang paling digemari siswa, salah satu diataranya adalah permainan badminton. Permainan badminton merupakan aktivitas individu maupun kelompok karna permainan badminton ini bisa *single* (sendiri) atau *double* (berdua), kemampuan suatu regu badminton ditentukan oleh keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap regu dalam memiliki teknik atau kemampuan masing-masing. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupan bagian integral dari system Pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas

emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, Teknik dan strategi permainan dan olah raga (Depdiknas, 2003: 5)

Permainan badminton sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi atlet yang berprestasi tinggi, dan juga sebagai hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang menggemari permainan bulu tangkis. Hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkan permainan bulu tangkis yang dimulai dari pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun kemerdekaan.

Republik Indonesia misalnya pertandingan antar kelas seperti *Class Meeting* sampai pertandingan antar sekolah. Sebagaimana karakteristik permainan bulu tangkis mengandung unsur keterampilan gerak terutama di pukulan *backhand*. Di pukulan *backhand* masih banyak siswa/siswi yang masih kesusahan dalam melakukan pukulan *backhand* di dalam permainan badminton.

Berhasil tidaknya pelaksanaan olahraga di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan sekolah.

Dilingkungan sekolah, satu di antaranya dilaksanakan kegiatan proses belajar mengajar. Oleh karena, itu guru harus dapat menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan badminton. Hal ini selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2005 Pasal 25 butir 2 berbunyi 62 “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan

guru dan dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai. Pada saat peneliti mengadakan observasi kesekolah MAN 2 Kabupaten Kapuas hulu peneliti menemukan masalah. Masalah ini diantaranya sulitnya siswa dalam menguasai teknik dasar pukulan *backhand* dalam permainan badminton, hingga sulitnya siswa dalam meningkatkan teknik dasar permainan badminton.

Cabang olahraga ini selalu merai mendali baik itu emas, perak, maupun perunggu dalam ajang multi event seperti *SEA Games*, *ASIAN Games*, hingga *Olimpiade*. Tahir Djide (2013:106) sebagai cabang olahraga yang lebih mengandalkan kemampuan *aerobic*, bulu tangkis memerlukan system kerja tubuh yang memerlukan energi dikungan oksigen. Dalam istilah VO2 max. Surbajah (2009) dalam jurnal Pratomo (2013: 2) berpendapat bahwa permainan ini telah mengalami perkembangan sebagai salah satu bentuk keolahragaan nasional yang digemari dan menarik perhatian masyarakat dengan berbagai tujuan atau kepentingan dalam melakukan olahraga

Berkenaan dengan penelitian ini, peneliti tertarik untuk menggunakan metode *blocked practice*. Menurut Samsudin (2008:42) “Metode *blocked practice* (metode latihan terpusat) adalah cara yang digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain”.

Peneliti memilih lokasi Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu, hal ini dikarenakan sekolah tersebut telah memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu juga, sekolah tersebut pernah menjadi juara I bulu tangkis di ajang trunamen kecamatan Jongkong pada tahun 2021, dan juara 2 bulu tangkis tingkat kabupaten Kapuas hulu pada tahun 2016, tetapi hanya beberapa siswa yang dapat menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis dengan baik terutama di teknik dasar pukulan *backhand*.

Tahun	Tuntas	Tidak tuntas
2021	20%	80%

2022	30%	70%
------	-----	-----

Di samping itu juga, guru penjaskes telah melakukan pembinaan khususnya pada cabang olahraga badminton melalui kegiatan *ekstrakurikuler*.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI MAN 2 Kapuas Hulu dengan judul “upaya meningkatkan keterampilan pukulan backhand dalam permainan badminton melalaui metode *blocked praction* pada siswa kelas XI MAN 2 Kapuas Hulu”. Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi kurang efektifnya metode pembelajaran yang dipergunakan guru dalam pembelajaran pukulan *backhand* bulutangkis. Salah satu cabang olahraga yang mengharukan nama bangsa Indonesia di tingkat dunia yaitu bulu tangkis.

B. Masalah dan Submasalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah metode *blocked practice* dapat meningkatkan teknik dasar Pukulan *Backhand* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupates Kapuas Hulu.

Submasalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah rencana pembelajaran teknik dasar Pukulan *Backhand* melalaui metode *blocked practice* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran melalaui metode *blocked practice* untuk meningkatan keterampilan teknik dasar Pukulan *Backhand* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.
3. Bagaimana peningkatan hasil belajar melalaui metode *blocked practice* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar Pukulan *Backhand* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar Pukulan *Backhand* melalui metode *blocked practice* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu:

1. Rencana pembelajaran teknik dasar Pukulan *Backhand* melalui metode *blocked practice* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.
2. Pelaksanaan pembelajaran teknik dasar Pukulan *Backhand* melalui metode *blocked practice* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.
3. Peningkatan hasil belajar teknik dasar Pukulan *Backhand* melalui metode *blocked practice* dalam permainan badminton Pada Siswa kelas XI di MAN 2 Kabupaten Kapuas Hulu.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi bagi kawan-kawan mahasiswa program studi penjas untuk melakukan kegiatan penelitian.
- b. Sebagai pengembangan ilmu Pendidikan olahraga, khusus dalam hal kemampuan pukulan *backhand* dan juga memperoleh pengetahuan, pemahaman dalam Menyusun karya ilmiah dan pengkajian baru mengenai keterampilan melakukan pukulan *backhand* dalam permainan badminton .
- c. Penerapan pendekatan bermain pada pembelajaran pukulan *backhand* menurut peneliti dapat meningkatkan skil-skil dasar, pencapaian, interaksi positif antara siswa, harga diri dan sikap penerimaan pada siswa-siswi lain yang berbeda.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru lebih kreatif dan inovatif sehingga dapat menarik perhatian siswa agar lebih antusias lagi dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Menambah wawasan guru mengenai penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan pukulan *backhand* dalam permainan badminton dan, menjadi referensi guru dalam pengembangan pembelajaran olahraga badminton, serta dapat memberikan keaktifan dan prestasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjasokes dan membuat pembelajaran penjasokes lebih menarik menyenangkan dan terasa mudah.

b. Bagi Siswa

Dengan banyak model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dan dapat meningkatkan aktivitas dan kreatifitas serta kerja sama dalam pembelajaran

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai pertimbangan untuk inovasi model pembelajaran dalam upaya meningkatkan mutu dan hasil belajar siswa.

d. Bagi peneliti

Menambah wawasan ilmiah dan sistematis terhadap kemampuan mahasiswa sebagai calon tenaga mengajar yang akan datang.

e. Bagi Lembaga

Sebagai pedoman mahasiswa jurusan Pendidikan jasmani dibidang olahraga menjadi trobosan baru dalam pembelajaran Pendidikan jasmani

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel dapat di artikan suatu konsep yang memiliki nilai ganda atau suatu faktor lain yang di ukur akan menghasilkan skor yang bervariasi dan merupakan gejala yang mengikuti objek penelitian. Hamid Darmadi (2011: 20) menyatakan “variabel adalah suatu artibut, sifat, aspek, dari manusia, gejala, objek, yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya”. sejalan dengan pendapat diatas, menurut sugiyono (2013:38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apasaja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Sedangkan Suharsimi Arikunto (2010: 161) menyatakan bahwa variabel adalah “ objek penelitian atau apa yang menjadi titik dari suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan Pukulan *Backhand* melalui metode *blocked practice* dalam permainan badminton” dengan aspek-aspek yaitu:

a. Variabel Tindakan

Penelitian tindakan pada umumnya sangat cocok untuk meningkatkan kualitas subjek yang hendak diteliti. Untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian, maka ambil Langkah dengan menggunakan variabel, yaitu variabel tindakan. Menurut Hamad Darmadi (2017:278) penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seorang mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diases orang lain. Berhubungan dengan pernyataan tersebut maka variabel tindakan dalam penelitian ini adalah gaya metode *blocked praction*.

b. Variabel masalah

Variabel masalah yang berfungsi menghubungkan variabel satu dengan variabel lain. Variabel masalah adalah suatu variabel yang timbul karena dipengaruhi oleh adanya variabel tindakan. Hadari Nawawi (2004:57), mengemukakan variabel masalah: “sejumlah masalah atau faktor-faktor atau unsur yang ada atau muncul dipengaruhi atau ditentukan oleh adanya variabel tindakan”. Darmadi (2011:26) variabel masalah ”adalah kondisi atau karakteristik yang berubah atau muncul ketika penelitian mengintroduksi, pengubah atau pengganti variabel bebas”. Menurut fungsinya variabel ini dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel masalah adalah variabel yang menjadi sebab munculnya

variabel tindakan. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah pukulan *backhand*.

2. Definisi Oprasional

Definisi oprasional untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

a. Gaya *Blocked Practice*

Gaya *blocked practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap ketampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu . menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain. Pelaksanaan metode *blocked practice* yang digunakan untuk mengajarkan teknik dasar permainan badminton dapat dilakukan dengan mengajarkan sebuah keterampilan teknik dasar pukulan *backhand*. Latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

b. Pukulan *Backhand* Badminton

Pukulan *backhand* badminton yaitu pukulan dengan menggunakan bagian belakang raket .Saat melakukan pukulan *backhand*, posisi telapak tangan membelakangi *shuttlecock* (kok) atau posisi punggung tangan yang memegang raket menghadap ke depan. Adapun gerakan pukulan *backhand* dalam permainan badminton adalah dengan mengayunkan raket dari depan dada kearah luar. Kemudian, akhir dari gerakan lengan setelah badminton game *backhand* adalah lurus ke depan dengan raket sedikit ke atas.