

MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOOTWORK ATLET BULUTANGKIS USIA 6-12 TAHUN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN

Taufik Hidayat Suharto
STKIP Setia Budhi Rangkasbitung
email: taufik.hidayat.suharto.ths@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan footwork atlet bulutangkis usia 6-12 tahun melalui pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan sebanyak dua siklus dengan rancangan kegiatan perencanaan, observasi, tindakan, dan refleksi. Sasaran dalam penelitian ini adalah klub bulutangkis Putra Lebak. Dengan melalui pendekatan bermain dalam latihan footwork dengan pendekatan bermain pada atlet usia 6-12 klub bulutangkis Putra Lebak mempunyai peningkatan keterampilan footwork yang signifikan yaitu persentase pre test 11,0 dan post test 12,64 dengan 1 siklus melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan footwork maka tindakan yang diberikan memberikan peningkatan hasil tes dengan tingkatan ‘sedang’. Simpulan dari penelitian ini adalah metode pembelajaran dengan pendekatan bermain berpengaruh positif dalam meningkatkan keterampilan footwork atlet usia 6-12, yang ditandai dengan peningkatan keterampilan hasil pre test dan post test.

Kata Kunci: Pendekatan bermain, Keterampilan, Footwork, Bulutangkis.

IMPROVING BADMINTON PLAYERS FOOTWORK SKILLS AGES 6-12 YEARS WITH PLAY APPROACH

Abstract

This study aims to determine the work of the foot in the badminton athletes 6-12 years through access to play. This research uses action research method as much as cycle with activity planning, action, and reflection. Target in this research is badminton club Putra Lebak. By approaching playing in the footwork exercise with the approach of playing at athletes aged 6-12 badminton club Putra Lebak has significant footwork skills improvement the percentage of pre test 11.0 and post test 12,64 with 1 cycle through play approach can improve footwork skill hence action provided that provide improved test results with a " moderate " level. The conclusion of this research is the learning method with play approach has a positive effect in improving the footwork skill of athlete age of 6-12, which is characterized by the improvement of the result of pre test and post test.

Keywords: Approach to play, Skill, Footwork, Badminton.

PENDAHULUAN

Dewasa ini masyarakat kita sudah bergerak sadar akan pentingnya mengembangkan olahraga bulutangkis ditengah-tengah kehidupan kita mulai dari pembentukan perkumpulan klub olahraga bulutangkis sampai pada penyelenggaraan pertandingan bulutangkis itu sendiri. Olahraga bulutangkis tidak hanya berkembang dikalangan masyarakat saja tapi juga berkembang di kalangan pelajar hingga ke universitas yang mana proses pembibitan yang berjenjang. Klub olahraga merupakan salah satu wadah pembinaan atau organisasi yang paling utama untuk menjalankan tugas pembinaan prestasi. Klub merupakan wadah untuk menghimpun para atlet dari pemula sampai jenjang professional dan dari usia muda sampai senior. Klub adalah tempat pembinaan, pelatihan, dan pengkaderan. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan komponen dan faktor latihan yang baik. Diantara beberapa faktor latihan yang ada, model-model latihan yang digunakan oleh pelatih termasuk faktor utama dalam mencapai hasil latihan terbaik. Ketepatan model latihan untuk masing-masing jenjang harus diperhitungkan, bukan hanya latihan yang mengedepankan prinsip beban berlebih namun juga harus mempertimbangkan prinsip latihan lainnya antara lain adalah, progresif, variasi dan lainnya agar latihan menjadi efektif dan efisien serta menyenangkan.

Klub olahraga bulutangkis di Indonesia khususnya PB. Putra Lebak, memiliki jenjang pembinaan atlet bulutangkis dari pemula/anak-anak, remaja, sampai senior. Pada jenjang anak-anak lebih banyak pelatihan dilakukan untuk mematangkan teknik dasar. Teknik dasar bulutangkis memiliki peranan yang sangat penting dalam penguasaan teknik lanjutan yang lebih kompleks. Teknik dasar bulutangkis adalah modal utama dalam bermain bulutangkis. Teknik dasar bermain bulutangkis antara lain adalah memegang raket, footwork, lob, drive, smash, servis. Untuk atlet anak-anak khususnya usia 6-12 tahun, teknik dasar footwork memiliki peranan yang penting dalam rangka efisiensi langkah selama bermain. Teknik footwork harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar tidak mudah diombang-ambingkan oleh lawan. Model latihan footwork yang selama ini

digunakan dalam melatih atlet anak-anak usia 6-12 tahun masih sama polanya dengan atlet senior, hanya saja berbeda intensitasnya.

Anak-anak usia 6-12 tahun memiliki kecenderungan mengeksplorasi gerakannya melalui bermain dan berkompetisi. Anak-anak lebih proaktif jika melakukan suatu permainan yang mereka sukai. Pendekatan yang demikianlah yang akan dijadikan peneliti dalam mengembangkan model latihan footwork untuk anak-anak. Dalam latihan teknik dasar langkah kaki (footwork) bulutangkis setidaknya atlet harus melatih kelincahan, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi. Untuk membantu atlet mencapai semua aspek tersebut secara maksimal maka pelatih perlu merancang program latihan dengan sebaik mungkin secara sistematis dan menarik. Metode latihan yang dipilih pelatih harus dapat meningkatkan ketertarikan atlet agar tujuan latihan khususnya teknik langkah kaki dapat tercapai lebih optimal. Program latihan yang monoton akan membuat atlet bosan dan berdampak pada hasil belajarnya. Oleh karena itu pelatih harus segera memperbaiki program latihannya menjadi lebih menarik, mengingat jika tidak segera diperbaiki maka tujuan latihan yang diharapkan tidak akan tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih atlet muda klub bulutangkis metland, diperoleh hasil bahwa kemampuan teknik langkah kaki atlet baik dari segi proses maupun hasil masih relatif rendah. Hal tersebut bisa dikarenakan kurang seriusnya atlet di saat latihan berlangsung, begitu juga variasi latihan langkah kaki yang masih terbatas. Latihan-langkah kaki untuk atlet muda, sama dengan latihan langkah kaki untuk atlet senior, hanya saja dalam intensitas dan volumenya berbeda. Selain itu, untuk mencapai gerakan langkah kaki yang mulus dan indah dilihat, pelatih menyatakan membutuhkan waktu yang cukup lama, sering kali ditemukan saat latihan, atlet juga terlihat kurang bersemangat. Pelatih belum pernah menggunakan pendekatan latihan langkah kaki berbasis permainan.

Metode bermain memiliki berbagai kelebihan yang dapat dimanfaatkan dalam program latihan bulutangkis. Melalui temuan-temuan yang sudah peneliti dapatkan dan kajian literatur yang sudah dikumpulkan maka diharapkan akan memperkuat landasan berpikir

dan konsep awal yang akan dilanjutkan kepenelitian yang lebih mendalam untuk meningkatkan keterampilan footwork atlet usia 6-12 tahun di klub bulutangkis Putra Lebak melalui pendekatan bermain.

Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. potensi yang lebih besar untuk pengembangan olahraga kecabangan. Bempa mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas (Tudor Bempa, 2009: 156). Widiastuti dan Reni Mulyani ”mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga” (Widiastuti dan Reni Mulyani, 2017, h. 112)

Pengertian Bermain

Kegiatan bermain sangat dikuasai oleh para anak-anak, karena bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Bermain dapat mengembangkan kemampuan lain yang dimiliki oleh anak. Salah satunya ialah anak dapat menunjukkan keterampilan gerak mereka selama mengikuti permainan sehingga dapat diketahui anak tersebut berbakat dalam kegiatan olahraga. Fungsi kegiatan bermain pada anak ialah *mastery play*, sesuai dengan pendapat (Mayke S. Tedjasaputra 2006, h 31) yaitu Sebagian besar kegiatan bermain pada anak disebut sebagai *mastery play*, atau bermain untuk menguasai keterampilan tertentu karena kegiatan

tersebut dapat merupakan latihan bagi anak untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang baru baginya melalui pengulangan-pengulangan yang dilakukan anak.

Pengertian Footwork

Menurut Subardjah bahwa *footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya (Herman Subarjah, 2004, h 27). Sapta Kunta berpendapat bahwa: Prinsip dasar *footwork* dalam permainan bulutangkis adalah kaki yang sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memegang raket saat memukul selalu berakhir sesuai arah tangan tersebut. Misalnya tangan memukul ke arah depan net, maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga didepan, demikian pula saat memukul bola didaerah belakang maka langkah akhir kaki yang sesuai tangannya juga dibelakang. Adapun model-model latihan *footwork* antara lain: latihan langkah bulutangkis, *strokes*, penguatan kaki, reaksi, akselerasi, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Bentuk-bentuk latihannya dapat berupa mengambil bola yang sudah diletakkan di tepi-tepi lapangan untuk dipindahkan ke tengah lapangan atau sebaliknya, atau bergerak meniru gerakan model (pasangan latihan), aba-aba pelatih, isyarat lampu, dan lain-lain (Sapta Kunta, 2010, h 26).

Teknik *footwork* memerlukan keharmonisan dari beberapa unsur gerak. Langkah kaki dengan tangan harus seirama agar memperoleh posisi tubuh yang baik dan mudah bergerak untuk melakukan gerakan selanjutnya. Teknik *footwork* memerlukan keseimbangan, kelincahan, fleksibilitas dan koordinasi yang baik. Jika teknik *footwork* tidak dikuasai dengan baik maka pemain akan sering terjatuh karena tersandung kakinya sendiri.

Karakteristik anak-anak usia 6-12 Tahun

Berdasar perkembangan anak usia dini dapat dibagi menjadi dua yaitu umur 6-10 tahun (*multilateral*) dan umur 10-12 tahun (*lateral*). Pada tahap *multilateral* diberikan latihan untuk mengembangkan gerak dasar anak. Sedangkan pada tahap *lateral* latihan sudah spesifik kecabangan olahraga tertentu. Pelatih usia dini harus mengetahui karakteristik fase-fase perkembangan belajar motorik anak, agar

membantu dalam menyusun program latihan yang tepat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (action Research). Menurut Arikunto Penelitian Tindakan kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik latihan di kelasnya. Arikunto menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, penelitian, tindakan, dan kelas sebagai berikut (Arikunto, S., Suhardjono. & Supardi, 2010, h 58). (a) penelitian adalah kegiatan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti, (b) tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan, (c) kelas adalah sekelompok atlet yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang pelatih.

Desain intervensi tindakan siklus penelitian ini menggunakan model Kemmis dan MC Taggart yang didasarkan atas : (1) perencanaan, (2) Pengamatan/tindakan, (3) refleksi. Kemmis dan Taggart mengatakan bahwa tahapan tindakan (acting) dan observasi (observing)

Pada penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrument kunci. Peneliti terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan sampai ada tahap refleksi dalam suatu siklus. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pengamat, pengolah, dan penganalisis data. Oleh karena itu, untuk membuktikan tingkat objektivitas penelitian, maka dokumen-dokumen seperti silabus, hasil-hasil tindakan (treatment) serta tes perlu dilampirkan. Penelitian ini juga melibatkan kerjasama antara peneliti dengan pelatih sebagai pelaksana tindakan. Sehingga penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian kolaboratif.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajiannya. Angka-angka yang muncul pada

penelitian ini digunakan untuk mendukung data kualitatif yang diperoleh dari observasi.

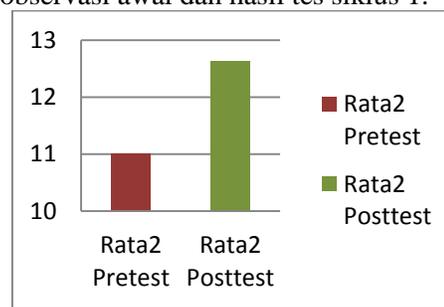
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada observasi awal melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pelatih bulutangkis klub Putra Lebak untuk atlet usia 6-12 tahun, dan observasi langsung di lapangan kepada atlet bulutangkis usia 6-12 Tahun klub Putra Lebak, terlihat kurang semangat atlet terhadap latihan footwork, yang dibuktikan dengan kurang aktifnya atlet dalam latihan, banyak atlet yang bermain-main sendiri selama latihan, banyak atlet yang menganggur menunggu giliran sehingga berpengaruh pada rendahnya hasil latihan pada teknik dasar footwork bulutangkis.

Data tes awal diperoleh dengan menggunakan instrumen tes Shadow Badminton dengan empat kriteria. Berdasarkan observasi awal diperoleh data atlet dengan hasil tes. 5 atlet memperoleh skor ≤ 9 titik "sangat tidak baik" (22,73%), 8 atlet memperoleh skor 10-11 titik "tidak baik" (36,36%), 9 atlet memperoleh skor 12-13 titik "baik" (40,91%), dan tidak ada atlet memperoleh skor > 13 titik "sangat baik" (0%).

Berdasarkan hasil temuan penelitian pada siklus 1, diketahui bahwa penerapan model pembelajaran footwork berbasis bermain sudah mengalami perbaikan dan memperoleh peningkatan dari hasil observasi awal sehingga tidak diperlukan tindakan pada siklus berikutnya. 3 atlet memperoleh skor ≤ 10 titik "sangat tidak baik" (13,64%), 3 atlet memperoleh skor 11-12 titik "tidak baik" (13,64%), 15 atlet memperoleh skor 13-15 titik "baik" (68,18%), dan 1 atlet memperoleh skor > 15 titik "sangat baik" (4,55%).

Berikut ini adalah diagram perbandingan hasil observasi awal dan hasil tes siklus 1:



Gambar 1. Diagram Hasil observasi awal dan hasil tes siklus 1 Shadow Badminton FootworkTest

KESIMPULAN

Pendekatan model latihan footwork berbasis bermain dapat meningkatkan kemenarikan latihan footwork bulutangkis atlet usia 6-12 tahun. Berdasarkan hasil observasi diketahui adanya peningkatan aktifitas dan ketertarikan atlet dalam melakukan latihan pada observasi awal hingga pertemuan 8 pada siklus 1. Pendekatan model latihan footwork berbasis bermain dapat meningkatkan keterampilan footwork bulutangkis atlet usia 6-12 tahun. Berdasarkan hasil tes shadow badminton footwork diperoleh hasil rata-rata skor pretest 11,0 dan rata-rata skor posttest 12,64 dengan total gain score yang diperoleh antara hasil observasi awal dan hasil tes siklus 1 adalah 0,34. Dengan demikian maka tindakan yang diberikan memberikan peningkatan hasil tes dengan tingkatan “sedang”.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terbukti bahwa metode latihan footwork berbasis bermain telah berhasil meningkatkan kemenarikan latihan serta meningkatkan keterampilan footwork atlet bulutangkis usia 6-12 Tahun. Hasil penelitian ini juga telah berhasil membuktikan bahwa pendekatan bermain dalam latihan untuk anak usia 6-12 tahun akan semakin meningkatkan aktivitas dan hasil latihan khususnya teknik dasar footwork bulutangkis. Metode latihan berbasis bermain ini juga bisa diimplementasikan pada teknik dasar lain terutama teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan tinggi seperti kombinasi smash dengan footwork, footwork dengan netting, dan lainnya.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dan bahan masukan dalam latihan menggunakan latihan arah mata angin (footwork).
2. Pelatih, hasil latihan arah mata angin (footwork) dalam penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan keilmiah dalam bidang olahraga sesuai dengan profesi yang digelutinya.
3. Bagi penelilitan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan

pertimbangan rujukan untuk melakukan penelitian yang sejenis dengan lebih mendalam.

4. Peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk menyusun program pelatihan yang terkait dengan upaya meningkatkan kualitas teknik pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti, dkk. 2010. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Ali Maksum, 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Al Hakam, Faris Labib, “Meningkatkan Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lari Sambung Teknik Downsweep dengan Pendekatan Bermain dan Berlomba di Kelas VIII D SMP Negeri 1 Wlingi Kabupaten Blitar”, (Universitas Negeri Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2015)
- Conny Semiawan. 2007. *Catatan Kecil Tentang Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Craig A. Mertler, 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT INDEKS
- Donie, Hermanzoni. Increase VO2Max Badminton Athletes Use exercises Footwork with Method HIIT (High Intensity Interval Training). The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017. P. 264
- Donny Wira Yudha Kusuma, Hermawan Pamot Raharjo, Mulawarman Sudjito Taathadi. Introducing a New Agility Test in Badminton. *American Journal of Sports Science*: 2015; 3(1): 18-28.

- Dwi Yulianti. 2010. *Bermain sambil belajar sains di taman kanak-kanak*. Jakarta: Index,
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: USM.
- Grice, Tony. 2007. *Bulu Tangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Giri Prayogo, "Penerapan Pembelajaran Cooperative Blended Pada Kemenarikan Pembelajaran Bulutangkis", (Universitas Negeri Jakarta: Program Pascasarjana, Pendidikan Olahraga, 2015)
- Herman Subarjah. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulu Tangkis*
- Hibama S. Rahman. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Galah.
- Ibrahim. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Lab. Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- James AP Tangkudung, 2016. *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya* (Jakarta: Lensa Media Pustaka
- John Elliott, 2001. *Action Research for Educational Change*. Philadelphia: Open University Press.
- Joseph Singh, Suhel Raza, Arif Mohammad. Physical Characteristics and Level of Performance in Badminton: A Relationship Study. *Journal of Education and Practice*: Vol 2, No 5, 2011. P. 6.
- Kimiya Sadri, Hassan Mohammadzadeh, Mostafa Khani. The Effect of Contextual Interference on Acquisition and Learning Badminton Skills among Children aged from 10 to 12. *Annals of Applied Sport Science*, vol. 1, no. 3, pp. 39-46, Autumn 2013. P. 39
- M. Sukardi, 2013. *Metodologi Penelitian Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Bumi Aksara
- M.E., Winarno, 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*, Malang: Media Cakrawala Utama Press
- Mardianto. 2005. *Rekonstruksi Perilaku Sehat Menjadi Aspek Utama Penilaian Penjaskes*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Monguillot hernando, et all, play the game: gamificación y hábitos saludables en educación física. / play the game: gamification and healthy habits in physical education (apunts: educació física i esports gen-mar2015), issue 119, p71 9p
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2010. *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Punaji Setyosari, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* Jakarta: Prenada Media Group.
- Rochiati Wiriaatmadja. 2014. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rodakarya
- Sajeed K.P. Common Injuries in Badminton. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, {Bi-Monthly}, ISSN 2249-9598, Volume-VI, May 2016 Special Issue
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP)*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah.
- Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis*. Jakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Metode Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta,

Zarwan. 2008. Buku Ajar Bulutangkis Dasar.
Padang: FIK UNP