

Pengembangan Latihan Kelincahan Atlet Pemula Menggunakan *Shuttlecock* Cabang Olahraga Bulutangkis Di Klub Pb Putra Mustika Blora Tahun 2022

Diterima:
12 Desember 2022
Revisi:
30 Desember 2022
Terbit:
20 Januari 2023

R Hariyo Padmoyo
Universitas Doktor Nugroho
Magetan Indonesia
E-mail: rpadmoyo@yahoo.com

Abstract-*This research is aims to improve the spirit in prticing bdminton sport using shuttlecock. The subjects of this study were the ebginner athletes aged 7-10 years at PB. Putra Mustika Blora. This typ of research is comprised of potentials and issues of information collection, product design, design validation, design improvements, product trials, trial usage, and mass product manufacturing. The results showed that the development of agility exercise positive impact, this is evident from the end of the research given repeatedly, and the result of research that is the result of questionnaire likert scale 100%.*

Key Words: *Development, agility skill, novice athletes, shuttlecock, badminton*

I. PENDAHULUAN

Proses pembinaan dalam olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, namun harus melalui proses yang panjang. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal”.

Menurut peneliti, “permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bulutangkis. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental”.

Keberadaan klub-klub bulutangkis mempunyai peran yang sangat besar dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah

bibit-bibit atlet ini juga tidak akan berkembang tanpa adanya kejuaraan, baik itu kejuaraan di daerah maupun nasional.

Dalam suatu pertandingan baik itu kejuaraan daerah atau pun nasional ada banyak atlet yang tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya. Hal ini merupakan suatu permasalahan bagi pelatih yang bersangkutan. Seperti telah diungkapkan diatas untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang.

Proses pembinaan dimulai dengan menemukan bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan tehnik dan taktik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik perlu juga aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Misalnya dalam melakukan *smash* yang merupakan senjata utama dalam mematikan lawan diperlukan loncatan yang tinggi dan pukulan yang keras serta terarah. Untuk itu diperlukan kekuatan dan kecepatan (*power*) otot-otot tungkai, lengan, punggung dan perut.

Menurut Soedono (2009: 73) “Di Indonesia perkembangan bulutangkis baru mulai pada permulaan Revolusi fisik. Ketika itu mulai timbul perkumpulan-perkumpulan. Kemajuan perkembangan perbulutangkisan Indonesia demikian pesatnya. Sekarang Indonesia adalah negara yang menonjol dalam perbulutangkisan”.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berpendapat bahwa melihat munculnya bibit-bibit atlet bulutangkis di Kota Blora yang banyak bermunculan, PBSI tidak tinggal diam. Harapan menorehkan prestasi di tingkat nasional membuat PBSI Blora menginisiasi berdirinya SB (Sekolah Bulutangkis) Putra Mustika. Dalam bidang olahraga bulutangkis, para atlet Blora tidak bisa dipandang sebelah mata. Sejumlah trofi kejuaraan telah diboyong dan mengharumkan nama daerah.

Selain itu, Kabupaten Blora pernah memiliki pemain bulutangkis berkelas Internasional, Luluk Hadiyanto. Beliau lahir di Blora tanggal 8 Juni 1979. Secara rutin Luluk mengikuti latihan bulutangkis di Blora, kemudian bersama PB Djarum Luluk berhasil menyabet prestasi-prestasi berkelas.

Beberapa diantaranya adalah Juara Ganda Putra Indonesia tahun 2004, *Runner Up Yonex Open Japan Super Series* tahun 2007 (bersama Atlet Alvent Yulianto Chandra), *Runner Up Yonex Korea Super Series* tahun 2008 (bersama Atlet Alvent Yulianto Chandra), dan juara *Yonex Sunrise Vietnam Open GP* tahun 2009.

Seiring dengan kemajuan teknologi, ada beberapa cara yang digunakan untuk mempermudah penguasaan dan memahami suatu hal. Salah satu diantaranya cara untuk mempercepat penguasaan latihan kelincahan atlet pemula adalah menggunakan strategi pembelajaran audio visual dalam bentuk video, maka dari itu peneliti mengembangkan latihan kelincahan atlet pemula dalam bentuk video, sehingga dapat dengan mudah dipelajari bagi generasi-generasi berikutnya.

Dengan adanya media video pengembangan latihan kelincahan atlet pemula dapat menonton sendiri video pengembangan latihan kelincahan di luar pembelajaran, misalnya sebelum kegiatan pembelajaran dilakukan dan bisa di putar kembali pada saat waktu senggang serta dengan adanya media video pengembangan latihan kelincahan atlet pemula dapat menontonnya secara berulang kali.

Dengan demikian, atlet diberi kemudahan dalam memahami dan penguasaan latihan kelincahan dengan sempurna. Dan dengan adanya media video pengembangan latihan kelincahan ini diharapkan dapat membantu atlet dalam proses pemahaman penguasaan materi latihan kelincahan dengan baik dan benar, sehingga dapat berpengaruh meningkatkan prestasi atlet pemula.

Berdasarkan pada pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, Latihan kelincahan yang diajarkan langsung oleh pelatih terlalu monoton sehingga atlet kurang memperhatikan dan mudah merasa bosan. Sehingga diperlukan penyelesaian terhadap masalah tersebut.

Sehingga atlet tidak mengalami kesulitan mempelajari dan memahami teknik-teknik dasar lainnya. Bagi atlet pemula juga sering mengalami kesulitan ketika pelatih meminta atlet mengulangi materi yang sudah diajarkan, jadi dengan adanya pembelajaran pengembangan latihan kelincahan atlet pemula dengan media video bisa digunakan sebagai bahan belajar di luar latihan berupa *audio visual* pengembangan latihan kelincahan atlet pemula.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti sangat tertarik untuk mengembangkan sebuah penerapan media pengembangan berupa video dalam

pembelajaran penjas untuk meningkatkan hasil belajar latihan kelincahan atlet pemula yang berjudul “Pengembangan Latihan Kelincahan Atlet Pemula Usia 7-10 Tahun Menggunakan *Shuttlecock* Cabang Olahraga Bulutangkis di Klub PB. Putra Mustika Blora”.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Cabang Olahraga Bulutangkis di Klub PB. Putra Mustika Blora. Subjek penelitian ini adalah atlet pemula usia 7-10 tahun PB. Putra Mustika Blora. Penelitian ini dilaksanakan pada 11 juni 2017 sampai 2 juli 2017.

Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *multy years*).

Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus (putaran waktu yang didalamnya terdapat rangkaian kejadian yang berulang-ulang secara teratur). Langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai, dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan.

Seel dan Richey dalam buku Setyosari (2010: 227) penelitian pengembangan adalah “*Developmental research, as opposed to simple instructional developinh, has been defined as the ystematic study of designing, developing and evaluating instructional programs, proceses and products that must meet the criteria of internal consistency and effectiveness*”.

Berdasarkan definisi ini penelitian pengembangan sebagaimana dibedakan dengan pengembangan pembelajaran yang sederhana, didefinisikan sebagai kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria konsistensi dan keefektifan secara internal. Lebih jauh menurut Seel dan Richey, dalam bentuk paling sederhana penelitian pengembangan ini dapat berupa :

- a. Kajian tentang proses dan dampak rancangan pengembangan dan upaya-upaya pengembangan tertentu atau khusus.
- b. Suatu situasi di mana seseorang melakukan atau melaksanakan rancangan pengembangan pembelajaran, atau kegiatan evaluasi atau mengkaji proses pada saat yang sama.
- c. Kajian tentang rancangan, pengembangan, dan proses evaluasi pembelajaran baik yang melibatkan komponen proses secara menyeluruh atau tertentu saja.

Tujuan penelitian pengembangan adalah ingin menilai perubahan-perubahan dalam kurun waktu tertentu. Sebagai contoh, penelitian pengembangan tentang perbedaan dalam bidang akademik dan sosial pada sekelompok anak yang berasal dari lingkungan keluarga berpendapatan rendah dan tinggi.”

Berdasarkan tujuan penelitian pengembangan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa tujuan penelitian pengembangan adalah mengukur perubahan produk yang dihasilkan dalam jangka waktu tertentu.

Karakteristik Penelitian Pengembangan ini tidak jauh berbeda dengan penelitian-penelitian yang selama ini kita lakukan. Perbedaan-perbedaan itu terletak pada metodologinya saja. Model Penelitian Pengembangan yang digunakan sebagai berikut :

a. Model Konseptual

Model konseptual adalah model yang bersifat analitis (analisis) yang memberikan atau menjelaskan komponen-komponen produk yang akan dikembangkan dan keterkaitan antar komponennya. Model konseptual memperlihatkan hubungan antar konsep yang satu dengan yang lain, yang dalam hal ini konsep-konsep itu tidak memperlihatkan urutan secara bertahap.

b. Model Prosedural

Model prosedural adalah model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah-langkah prosedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu, yang diikuti secara bertahap dari langkah awal hingga langkah akhir.

Uji coba produk dilakukan untuk memperoleh produk yang benar-benar bermutu, efektif serta tepat guna pada sarannya. Uji coba produk yang dikembangkan meliputi, yaitu: (1) desain uji coba, (2) subyek uji coba, (3) jenis data, (4) instrumen pengumpulan data, dan (5) teknis analisis data.

Dick dan Carey (dalam Setyosari, 2013: 288) merekomendasikan suatu evaluasi formatif yang terdiri dari:

- a. Uji coba prototipe bahan secara perorangan (*one-to-one-try out*)
- b. Uji coba kelompok kecil (*small group tryout*)
- c. Uji coba lapangan (*field tryout*)

Pengumpulan data digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan daya tarik dari produk yang dihasilkan. Jenis data yang dipakai berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara sebagai masukan untuk merevisi produk, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari kuesioner (pertanyaan tertulis).

Berdasarkan pengertian penelitian kuantitatif, peneliti menyimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang mengembangkan dan menggunakan model matematis (menggunakan angka-angka). Sedangkan pengertian metode penelitian kualitatif, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan analisis suatu peristiwa dan menyimpulkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Data yang didapat kemudian disusun dan diolah untuk dijadikan bahan penilaian bagi peneliti. pada uji coba di lapangan instrumen yang digunakan adalah untuk mengungkap pendapat para pakar, dan siswa dengan pedoman yang digunakan adalah pedoman observasi dan wawancara.

Data hasil penilaian terhadap kelayakan produk pengembangan latihan kelincahan atlet pemula cabang olahraga bulutangkis dianalisis secara deskriptif (menggambarkan).

Sugiyono (2012: 134) “skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi (susunan atau tingkatan) dari sangat positif sampai sangat negatif. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu diberi skor.

Data hasil penelitian terhadap kelayakan produk pengembangan latihan kelincahan atlet pemula cabang olahraga bulutangkis dianalisis secara deskriptif.

Angket skala *likert* (bentuk *checklist*) Pengembangan Latihan Kelincahan Atlet Pemula Usia 7-10 Tahun Menggunakan Shuttlecock Cabang Olahraga Bulutangkis Di Klub PB. Putra Mustika Blora.

Tabel 1 Data Skala *Likert* dengan menggunakan bentuk *Checklist*.

No	Nama Atlet	Pertanyaan	Jawaban				
			SS	S	R G	TS	STS
1	Ahmad Zaky	Apakah dengan pengembangan latihan kelincahan atlet pemula dapat meningkatkan keterampilan kelincahan dengan baik dan benar?					
2	Anwar Fuadi						
3	Ayuk Pratiwi						
4	Azzahra Lucy						

Sumber Sugiyono (2012: 136)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian yang telah dilakukan selama 7 kali pertemuan yaitu pertemuan pertama penyampaian materi yang akan dikembangkan, 5 kali pertemuan melakukan uji coba pengembangan latihan kelincahan dan 1 kali melakukan uji coba dari hasil pengembangan dengan cara melakukan permainan tunggal dan permainan ganda.

Pelaksanaan penelitian dengan memberikan materi, memberikan cara demonstrasi dan tanya jawab dengan para atlet pemula. Pada awalnya para atlet ini masih banyak bertanya tentang apa yang akan mereka lakukan dan bagaimana cara melakukannya. Setelah atlet mempraktekkan hasil menunjukkan bahwa mereka sangat senang dengan pengembangan yang diberikan oleh peneliti. Atlet dengan mudah melakukan gerakan pengembangan kelincahan tersebut.

Dari hasil diskusi dan tanya jawab atlet pemula dapat dikategorikan dalam atlet usia dini dalam berbagai turnamen bulutangkis. Atlet pemula rata-rata memiliki keluhan terhadap model latihan sebelumnya dan mereka sangat termotivasi setelah adanya pengembangan latihan kelincahan yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel.2 Hasil penelitian dengan menggunakan skala likert yaitu:

No	Nama Atlet	Pertanyaan	Jawaban				
			SS	S	RG	TS	STS
1	Ahmad Zaky	Apakah dengan pengembangan latihan	✓				
2	Anwar Fuadi		✓				

No	Nama Atlet	Pertanyaan	Jawaban				
			SS	S	RG	TS	STS
3	Ayuk Pratiwi	kelincahan atlet pemula dapat meningkatkan keterampilan kelincahan dengan baik dan benar?	✓				
4	Azzahra Lucy		✓				

Dari data Skala *Likert* diatas menunjukkan bahwa atlet pemula sangat setuju dengan pengembangan latihan kelincahan yang dilakukan oleh peneliti.

Hasil dari penelitian pengembangan yang sudah dilakukan, pengembangan kelincahan ini sangat mudah dimengerti dan dipahami oleh atlet-atlet pemula usia 7-10 tahun di PB. Putra Mustika Blora. Pada proses pembelajaran kelincahan ini ditemukan beberapa hal salah satunya pelatih yang melaksanakan latihan kelincahan masih menggunakan cara ceramah. Sehingga beberapa atlet merasa bosan bahkan tidak semangat melakukan latihan. Oleh karena itu, dengan mengembangkan cara latihan kelincahan ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet-atlet pemula.

Permainan bulutangkis sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan yang berulang-ulang selama pertandingan berlangsung. Agar atlet tidak mudah kelelahan maka harus mempunyai kondisi fisik yang prima. Oleh sebab itu sangat diperlukan latihan kelincahan sejak usia dini. Cara terbaik untuk meningkatkan kualitas gerak dan kondisi fisik yang prima, maka peneliti melakukan beberapa pengembangan sebagai berikut :

1. Latihan Lari *Sprint*
2. Latihan Kelincahan Kaki
3. Latihan Kelincahan Pukulan

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan yang sudah dilakukan adalah strategi pembelajaran pengembangan kelincahan atlet pemula pada cabang olahraga bulutangkis yang berdasarkan data uji coba kelompok kecil.

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan sebagai langkah lanjutan bagi atlet pemula bulutangkis setelah dapat

menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork* dan tehnik dasar lainnya dengan baik maka atlet pemula harus bisa membuat variasi pukulan dalam permainan.

Pada satu posisi pukulan yang baik, atlet pemula dapat dengan mudah mengembangkan taktik permainan untuk menguasai lapangan. Yang dimaksud dengan variasi pukulan misalnya melakukan pukulan lob sedikit mengubah arah raket atau putaran raket dapat menghasilkan arah sasaran yang berbeda.

Pengembangan kelincahan atlet pemula cabang olahraga bulutangkis telah selesai dilakukan dan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti dalam bentuk strategi pembelajaran kaset cd. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sumber pembelajaran di PB. Putra Mustika Blora. Media pembelajaran berbentuk strategi pembelajaran dalam video ini dapat dijadikan sebagai sarana belajar baik digunakan untuk pelatih maupun atlet pemula yang lainnya. Karena strategi pembelajaran dalam video ini telah disusun sesuai dengan judul skripsi dan telah menerima beberapa saran atau masukan dari pelatih. Media pembelajaran ini telah dibuat dilengkapi dengan audio visual berupa video yang telah divalidasi oleh ahli sehingga dapat mempermudah pelatih maupun atlet pemula untuk menggunakan strategi pembelajaran yang telah dikembangkan oleh peneliti.

Salah satu cara untuk meningkatkan profesionalitas pelatih adalah dengan mengembangkan alat yang ada maupun mengembangkan taktik permainan untuk memberikan latihan kelincahan agar atlet tidak mudah jenuh. Penulis menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna, maka peneliti sangat mengharapkan kritik atau saran terhadap penulisan skripsi pengembangan ini demi kesempurnaan penulisan skripsi di jenjang berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sjarifudin. 2007. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Daerah Khusus Ibukota Jakarta.
- Iwan Kristono, dkk. 2002. *Pendidikan Olahraga dan Teorinya*. Solo: Tiga Serangkai.
- James Poole. 2013. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Punaji Setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.

- Punaji Setyosari. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pengembangan*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Soedono Notoadiwijoyo. 2005. *Pengetahuan Olahraga*. Surabaya: CV. Karunia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik Hidayat. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tony Grice. 2004. *Bulutangkis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wildan Herdiansyah. 2009. *Bulutangkis Olahraga Kebanggaan*. Bogor: Wadah Ilmu.