

## SOSIALISASI *SHUTTLE TIME* BULUTANGKIS BAGI GURU PENDIDIKANJASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TINGKAT SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PADANG UTARA

Zarwan<sup>1</sup>, Sefri Hardiansyah<sup>2</sup>, Ade Zalindro<sup>3</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
email: [zarwan@fik.unp.ac.id](mailto:zarwan@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [zalindroade@gmail.com](mailto:zalindroade@gmail.com)<sup>2</sup>,

### **Abstract**

*The problems in this activity are many teachers who still use the methods of training in the learning process of physical education of sports and Health (PJOK) especially badminton so that students do not experience improvement in the game Badminton. The purpose of this activity is to improve the teacher's ability to study badminton through shuttle time. The objective of the event is PJOK teacher in Padang Utara Sub-district with 26 people. To measure the success of this activity was given a question as much as 50 rounds before and after activities. From the question obtained initial data access is 750 (57.69) and the final data 1061 (81.62%) An increase of 23.93%.*

### **Abstrak**

Permasalahan dalam kegiatan ini adalah banyak guru yang masih menggunakan metode latihan dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya bulutangkis sehingga siswa tidak mengalami peningkatan dalam permainan bulutangkis. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan guru terhadap pembelajaran bulutangkis melalui shuttle time. Sasaran kegiatan adalah guru PJOK di kecamatan Padang Utara dengan jumlah 26 orang. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan ini diberikan pertanyaan sebanyak 50 butir sebelum dan sesudah kegiatan. Dari pertanyaan tersebut diperoleh capaian data awal adalah sebesar 750 (57.69) dan data akhir 1061 (81.62%) terjadi peningkatan sebesar 23.93%.

### **ANALISIS SITUASI**

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagian besar dibina oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), namun tidak semua guru PJOK mampu memberikan pembinaan dan pembelajaran bulutangkis dengan baik, sehingga pembinaan dan pembelajaran bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak berjalan dengan maksimal. Sebagian besar guru PJOK di Kecamatan Padang Utara Kota Padang masih memberikan pembelajaran Bulutangkis termasuk pada kegiatan ekstrakurikuler dengan cara konvensional, dimana guru memberikan perlakuan kepada siswa sekolah dasar hamper sama dengan melatih atlet usia dewasa, sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di Kecamatan Padang Utara Kota Padang tidak mengalami peningkatan yang maksimal.

Untuk dapat melakukan pembinaan dengan baik, maka guru PJOK perlu dibekali dengan pengetahuan dan kemampuan yang baik, yang dapat memberikan pembinaan dan pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa tingkat sekolah dasar. *Shuttle time* merupakan salah satu solusi yang diluncurkan oleh induk organisasi Bulutangkis dunia (BWF) sejak tahun 2012 untuk para guru dan pelatih yang membina atlet usia dini. Pada kegiatan *shuttle time* tersebut guru akan dibekali dengan materi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, sehingga dengan demikian diharapkan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis yang dibina oleh guru PJOK disekolah dapat berjalan dengan efektif. *Shuttle Time* menawarkan guru untuk dapat memberikan pembelajaran dan pelatihan yang menyenangkan, aman dan inklusif kepada anak-anak berusia 5-15 tahun. *Shuttle Time* dirancang untuk memberi anak citra positif terhadap pembelajaran Bulutangkis *Shuttle Time* memberikan banyak kesempatan bagi anak untuk bersenang-senang sambil belajar.

Melalui kegiatan *Shuttle Time* guru yang sekaligus pelatih bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan diberikan pengetahuan yang baru, dimana siswa akan memulai belajar bulutangkis dengan gerakan sebagai berikut: (1) gerakan tanpa menggunakan raket (memperkenalkan posisi telapak tangan forehand dan backhand), kemudian (2) dilanjutkan dengan gerakan memukul balon menggunakan telapak tangan dengan prinsip *forehand* dan *backhand*, dan (3) dilanjutkan dengan memukul balon menggunakan raket dalam posisi diam/statis dengan posisi telapak tangan *forehand* dan *backhand*, (4) memukul balon sambil bergerak dengan posisi telapak tangan forehand dan backhand serta (4) dilanjutkan dengan pemberian materi teknik dasar bermain bulutangkis dengan menggunakan raket yang dimulai dengan belajar teknik net backhand, net forehand, servis backhand, servis forehand, lob, dan dropshot dimana pembelajaran tersebut dimulai dari hal yang paling mudah hingga hal yang relatif sulit.

Melalui kegiatan *Shuttle Time* tersebut guru dapat mengajarkan kepada anak teknik-teknik dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai oleh pemula. Menurut Putra (2016) agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah, adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Dari pendapat tersebut tidak semua teknik akan diajarkan, melainkan hanya pada

teknik dasar yang sudah diatur dalam kegiatan *Shuttle Time*, adapun teknik-teknik yang akan diajarkan pada kegiatan *Shuttle Time* tersebut adalah servis, net play, lob dan dropshot. (1) Servis adalah pukulan yang menerbangkan *shuttlecock* secara diagonal dengan tujuan memulai permainan, Suratman (2014). (2) Lob adalah pukulan tinggi yang sering digunakan untuk bertahan atau memperlambat tempo permainan, Khairuddin (2001). (3) Dropshot adalah pukulan yang dilakukan dengan tujuan untuk menjatuhkan *shuttlecock* secepatnya ke daerah depan lapangan lawan (Zarwan, 2010). (4) *Net Play* adalah pukulan yang dilakukan di dekat net dan jatuh *shuttlecock* tipis di atas net (Zarwan, 2011). Sebelum mengajarkan ke empat teknik tersebut, maka anak akan terlebih dahulu diajarkan tentang pegangan (Grip) karena pada pemain pemula penguasaan teknik pegangan dengan benar sangat dibutuhkan (Zarwan, 2011).

Dengan adanya bekal guru melalui kegiatan *Shuttle Time* ini diharapkan guru mampu memberikan pembelajaran bulutangkis yang lebih baik dalam kegiatan jam belajar maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Karena jika dibina dengan baik, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bias jadi wadah yang akan memberikan bekal bagi anak untuk dapat menjadi seorang atlet bulutangkis yang profesional, sehingga anak tidak harus bergabung dengan PB Bulutangkis, karena tidak semua siswa di sekolah mempunyai biaya untuk bergabung dengan PB Bulutangkis dan dari kegiatan ekstrakurikuler tersebut juga diharapkan dapat memberikan perbaikan bagi perkembangan bulutangkis di Indonesia.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka adapun solusi yang bias diberikan dari kegiatan ini adalah: memberikan pengetahuan bagi guru PJOK tentang *shuttle time* yang cocok digunakan untuk pembelajaran Bulutangkis pada anak tingkat sekolah dasar, dengan demikian maka diharapkan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berakhir guru-guru PJOK di Kecamatan Padang Utara mampu memberikan pembelajaran bulutangkis dengan baik pada proses belajar mengajar (PBM) maupun pada kegiatan ekstrakurikuler sehingga siswa dapat berkembang dengan optimal.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Waktu dan Tempat Pengabdian**

Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan Oktober 2019 tempat pengabdian di Gedung Olahraga Ex PPSP UNP Padang.

### **Metode Pengabdian**

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan bagi guru-guru PJOK di Kecamatan Padang Utara adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi permasalahan pada guru-guru PJOK di Kecamatan Padang Utara
2. Menentukan masalah utama yang terjadi pada guru-guru PJOK di Kecamatan Padang Utara
3. Menyusun rencana kegiatan (memberikan sosialisasi *shuttle time* untuk meningkatkan pengetahuan/pemahaman guru-guru PJOK terhadap pembelajaran bulutangkis bagi siswa sekolah dasar)
4. Menentukan narasumber
5. Memberikan sosialisasi sesuai dengan kesepakatan dengan Koordinator Wilayah (Korwil) Kecamatan Padang Utara.

## **INDIKATOR KEBERHASILAN**

1. Kegiatan ini diharapkan bermanfaat bagi guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara
2. Kegiatan ini diharapkan bermanfaat terhadap perkembangan siswa-siswi di kecamatan padang utara.

## **METODE EVALUASI**

Untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan kegiatan ini dilakukan pengambilan data awal dan data akhir menggunakan multiple choice.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masalah utama yang dihadapi oleh guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara Kota Padang adalah penggunaan metode pembelajaran yang tidak sesuai dengan anak usia sekolah dasar, sehingga guru lebih terkesan menjadi pelatih dibandingkan dengan seorang guru. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman guru terhadap metode pembelajaran bulutangkis yang relevan dengan anak usia sekolah dasar.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara yang berjumlah 26 orang. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut diadakan pada bulan Oktober 2019, yang bertempat di Kecamatan Padang Utara. Materi pelatihan ini terbagi atas 2 tahap yaitu materi pertama yang membahas tentang pelatihan *shuttle time* secara teori dan yang kedua praktek pelaksanaan *shuttle time* bagi guru-guru peserta pengabdian kepada masyarakat ini. Untuk mengetahui ada atau tidaknya efek kegiatan ini bagi guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara, maka diberikan pertanyaan dalam bentuk *multiple choice* atau pilihan ganda. Adapun hasil kegiatan sosialisasi *shuttle time* bagi guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara dapat dilihat pada diagram 1. Sebagai berikut:

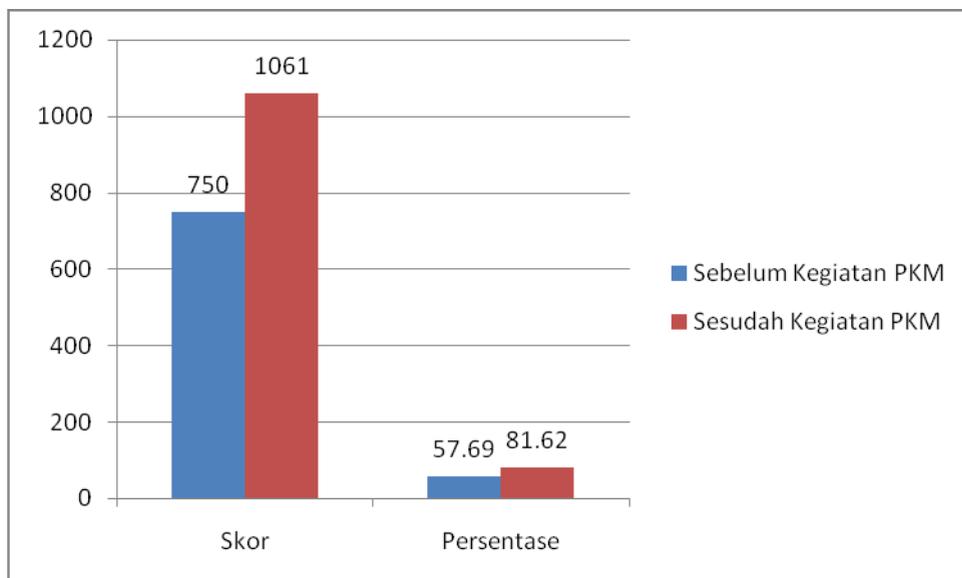


Diagram 1. Perbandingan Pemahaman guru sebelum dan sesudah kegiatan PKM

Dari diagram di atas maka dapat diketahui bahwa kegiatan sosialisasi *shuttle time* yang telah diberikan kepada guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara dapat meningkatkan pemahaman guru terhadap pemberian materi pembelajaran bulutangkis yang relevan untuk anak usia sekolah dasar melalui *shuttle time* dengan baik sehingga kedepannya guru diharapkan dapat mengaplikasikan metode *shuttle time* dalam pembelajaran PJOK pada Sekolah Dasar di Kecamatan Padang Utara sehingga diharapkan kemampuan bermain bulutangkis siswa dapat berkembang secara maksimal

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang dijelaskan di atas dapat diperoleh kesimpulan terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan guru terhadap shuttletime sebesar 23.93%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Khairuddin. 2001. Pedoman Permainan Bulutangkis. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Putra Ghazali Indra, FX Sugiyanto. 2016. *Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis Berbasis Multi Media Pada Atlet Usia 11 dan 12 Tahun*. Jurnal: Ilmu Keolahragaan, Volume 4 No 2, 175-185.

Suratman. 2012. Pengembangan Model Pembelajaran Pukulan Clear Lob Menggunakan Shuttlecock Dilempar. Jurnal: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 2 No 1, 1-8.

Zarwan. 2010. *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.

\_\_\_\_\_ 2011. *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press