

PERAN EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS BAGI SISWA SMA

Oleh:

Lismadiana

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

ABSTRAK

Minat adalah suatu rasa lebih suka atau ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh, minat timbul apabila individu tertarik pada sesuatu yang digelutinya bermakna bagi dirinya. Minat berpengaruh pada pencapaian tujuan terhadap sesuatu hal yang diinginkan.

Siswa SMA identik dengan masa remaja atau *adolescence*, hal tersebut dapat diketahui bahwa anak SMA berada pada usia remaja. Pada masa ini anak SMA tidak lagi termasuk golongan anak dan juga tidak pula termasuk golongan dewasa. Anak SMA berada dalam proses pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis, tetapi masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsinya.

Program ekstrakurikuler bulutangkis merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan dan dikembangkan di SMA untuk menyalurkan hobi, bakat, dan kreatifitas yang ada dalam diri siswa. Hal tersebut disebabkan karena pada diri anak SMA sering terjadi ketidakseimbangan antara perkembangan psikis dan perkembangan fisik yang dapat berpengaruh negatif. Program ekstrakurikuler bulutangkis dapat dijadikan salah satu kegiatan di luar jam sekolah untuk mengantisipasi hal-hal yang negatif, seperti antisipasi tawuran terhadap pelajar dan antisipasi penggunaan narkoba.

Kata kunci: minat siswa, ekstrakurikuler bulutangkis

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya meningkatkan prestasi olahraga perlu terus dilakukan melalui pembinaan sejak dini, mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien. Puncak prestasi secara optimal dapat diperoleh dengan proses latihan jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa peningkatan kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam rangka peningkatan prestasi olahraga dan pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga membutuhkan proses yang sangat panjang. Menurut Soeharsono (1991: 2) prestasi optimal dapat dicapai melalui proses pembinaan yang berkesinambungan dan bertahap dalam waktu kurang lebih 10 tahun. Mengenai masalah pembinaan cabang bulutangkis salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Pendidikan jasmani merupakan pondasi dari olahraga, dalam satu sistem terpadu terutama dalam mempertahankan landasan karena selama ini pembinaan olahraga di negara Indonesia masih terfokus pada atlet yang sudah jadi. Sementara basis pembibitan yang berlangsung pada pendidikan jasmani di sekolah masih terlantar. Maka disini KONI sebagai salah satu wadah olahraga di Indonesia hendaknya memperhatikan masalah pembinaan ini agar generasi penerus berjalan dengan baik.

Kegiatan ekstrakurikuler diberikan untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri dan kreatifitas siswa terutama siswa SMA yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu di bina dan dikembangkan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam, memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran, dapat membantu upaya pembinaan, pemantapan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, dapat membina dan meningkatkan bakat, minat serta keterampilan melalui pembinaan di sekolah, diharapkan dapat memunculkan atlet yang berprestasi karena prestasi tidak diciptakan atau dibuat dalam waktu yang singkat. Pembinaan bulutangkis secara profesional memerlukan tenaga pembina profesional yang juga memerlukan fasilitas yang memadai serta harus melihat besar kecilnya kemauan dari siswa yang akan dibina tersebut.

Dari kenyataan yang ada di lapangan atau gambaran yang ada tentunya tidak terlepas faktor guru, calon pelatih bulutangkis, dan para pelatih bulutangkis yang profesional, untuk mengenalkan dan menyebarluaskan cabang olahraga bulutangkis. Dengan demikian dapat dikenalkan cabang olahraga bulutangkis dengan metode-metode yang sangat sederhana sehingga dapat menimbulkan minat bagi orang yang melaksanakannya, sehingga perlu dilakukan pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis. Pembinaan ini biasa dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau melalui klub-klub olahraga di sekolah, agar pembinaan prestasi olahraga bulutangkis dapat direncanakan dengan baik maka perlu diketahui terlebih dahulu minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

PENGERTIAN MINAT

Minat adalah suatu rasa lebih suka atau ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri (Slamento, 1995: 182). Minat berpengaruh pada pencapaian tujuan terhadap sesuatu hal yang diinginkan. Salah satu tolak ukur pencapaian pembelajaran di sekolah dengan mengetahui minat siswa mengikuti pembelajaran. Minat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: (a) Faktor dari dalam anak didik, terdiri dari (1) faktor fisiologis, yang terdiri dari panca indera, pusat syaraf, serta keadaan fisik pada umumnya, (2) faktor psikologis, yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, motivasi dan intelegensi. (b). Faktor dari luar anak didik, yang terdiri dari (1) faktor sosial, yaitu pengaruh yang dapat menimbulkan minat atau tidak berminat. Faktor sosial dapat berupa orangtua atau kehadiran orang tersebut secara langsung, (2) faktor non sosial, yaitu faktor alam yang dapat menimbulkan minat seseorang,

misalnya: panas, dingin, lembab, perlengkapan, sarana dan prasarana.

Minat adalah suatu rasa lebih suka atau ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri (Slamento, 1995: 182). Sukardi (1987: 46) mengemukakan bahwa minat sebagai suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, prasangka, cemas, takut, dan kecenderungan lain yang dapat menggerakkan individu dalam pilihan tertentu. Dengan kata lain Sukardi memandang minat sebagai campuran dari keadaan mental dan kecenderungan jiwa yang mengarahkan pada pilihan tertentu pada diri individu.

Winkel (1983: 30) mengemukakan minat adalah kecenderungan yang agak menetap dalam subyek, merasa tertarik pada bidang atau hal tertentu dan merasa senang dalam bidang itu. Walgito (1997: 57) menjelaskan bahwa minat merupakan suatu keadaan dimana seseorang menaruh perhatian pada sesuatu, disertai keinginan, untuk mengetahui, mempelajari, atau membuktikan. Menurut uraian diatas ada hubungan antara minat dan tindakan seseorang yang berminat terhadap sesuatu obyek maka akan merasa senang terhadap sesuatu dan seseorang akan senang berkecimpung atau terlibat langsung pada sesuatu tersebut. Minat muncul apabila individu tersebut tertarik terhadap sesuatu, sesuatu yang dirasakan menarik bagi individu. Minat merupakan gejala psikis yang menyebabkan seseorang merasa senang terhadap benda atau situasi tertentu.

Sulaeman (1995: 77) juga menyatakan bahwa minat dapat digolongkan menjadi dua yaitu minat intrinsik dan minat secara ekstrinsik. Minat secara intrinsik merupakan emosi secara senang yang dihubungkan dengan aktivitas tersebut. Sedangkan minat secara instrinsik tidak mendasar dalam diri siswa, meskipun

tujuannya telah tercapai akan tetap senang dengan aktivitas tersebut, sedangkan minat ekstrinsik tidak mendasar dalam diri siswa, tetapi adanya unsur dari luar yang menyebabkan siswa tersebut mempunyai rasa senang, pengaruh dari luar ini dapat berasal dari orangtua, wali, teman-teman sekolah, teman bermain, media massa, atau guru di sekolah.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa disamping minat disebabkan oleh rasa senang, tertarik, dan adanya aktivitas yang dilakukan akan tetapi minat juga disebabkan pula oleh pengaruh dari luar individu, misalnya pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Minat berpengaruh pada pencapaian tujuan terhadap sesuatu hal yang diinginkan. Salah satu tolak ukur pencapaian pembelajaran di sekolah dengan mengetahui minat siswa mengikuti pembelajaran. Dengan melihat langsung di lapangan pada saat pembelajaran dilakukan, keterlibatan siswa untuk melaksanakan pembelajaran yang diberikan oleh guru sehingga terlihat ceria, gembira, bersemangat, dan adakalanya luapan kegembiraan yang berlebihan.

PERILAKU SISWA SMA

Siswa SMA identik dengan masa remaja atau *adolescence*, hal tersebut dapat diketahui bahwa anak SMA berada pada usia remaja. Pada masa ini anak SMA tidak lagi termasuk golongan anak dan juga tidak pula termasuk golongan dewasa. Anak SMA berada dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik), pertumbuhan dan perkembangan psikis, tetapi masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsinya. Dengan kata lain anak SMA masuk dalam periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak (*childhood*) ke masa dewasa (*adulthood*), pada periode ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang sangat berarti dalam segi-segi psikologis, emosional, intelektual dan sosial. Menurut Hall (dalam Hurlock, 1973) perubahan fisik yang dialami oleh anak SMA merupakan proses

kelahiran baru bagi kepribadian individu, masa ini oleh Hall disebut masa *storm and stress* yang di tandai dengan emosi tidak stabil, tidak menentu dan sulit diramalkan. Hurlock, (1973) juga menyatakan bahwa pada masa transisi anak-anak akan mengalami banyak permasalahan, yang akan menimbulkan kesulitan dalam melakukan hubungan sosial baik dengan teman sebayanya maupun dengan orang dewasa, suasana seperti ini sering disebut dengan istilah *generation gap* atau adanya kesenjangan antara anak dan orang dewasa, sehingga peserta didik pada sekolah menengah atas memerlukan penanganan, arahan perhatian dan bimbingan yang disesuaikan dengan tugas perkembangan peserta didik tersebut.

Perubahan fisik yang cukup menonjol dari anak SMA membawa konsekuensi ketidakstabilan emosinya. Gejala-gejala yang timbul sering menyebabkan ketidakcocokan antara anak SMA satu dengan yang lainnya. Pada masa remaja individu dituntut untuk mencari jati dirinya melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan yang dapat memuaskan dirinya. Adapun kegiatan-kegiatan yang sering diikuti oleh remaja adalah yang menambah wawasan atau pengalaman misalnya bergabung dengan klub-klub olahraga,

Menurut Dadang Sulaeman (1995: 83) "Sekolah Menengah Atas merupakan jalan ke arah dunia yang lebih luas yang akan dimasuki oleh masa remaja". Sesuai pendapat tersebut maka pada usia remaja merupakan usia setiap individu atau peserta didik mempersiapkan menghadapi permasalahan-permasalahan hidup yang lebih kompleks, proses persiapannya sudah dimulai sejak anak berada pada pendidikan dasar sampai pada pendidikan tingkat menengah. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dari perubahan ukuran berat dan tinggi badan, pemasakan seksual disertai ciri-ciri lainnya. Sedangkan secara psikis dapat diketahui dengan adanya rasa solidaritas yang tinggi kepada teman sekelas atau sepermainan, timbul ketertarikan dengan lawan jenis, ingin mendapat pengakuan terhadap keberadaannya pada

suatu kelompok dan ciri-ciri lainnya. Hal tersebut berakibat timbul permasalahan-permasalahan yang sering tidak dipahami oleh remaja yang dianggapnya sebagai penghambat dalam menentukan sikap untuk bergaul dan hubungan sosial emosional dengan teman atau lawan jenisnya. Alasan yang menyebabkan minat siswa menurun terhadap sekolah menurut Jervils dan Tasch (1949) yang di kutip oleh Sulaeman (1995: 86) yaitu banyak minat para remaja yang tidak dapat dipenuhi oleh anak SMA, lebih banyak pekerjaan rumah, bila dibandingkan dengan sekolah dasar.

Melihat minat yang menurun para remaja terhadap kegiatan sekolah menengah tersebut, mengakibatkan kondisi yang kurang mendukung dalam pengembangan pembelajaran secara keseluruhan di sekolah. Sekolah menengah yang merupakan wadah pendidikan formal yang mempunyai tujuan yang jelas, diharapkan memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi perkembangan kognitif, afektif, psikomotor dan kemampuan fisik peserta didik yang nantinya akan lepas tanpa bantuan dan bimbingan dari lembaga pendidikan formal yang telah membantunya. Melihat tujuan tertentu maka perlu kepedulian sekolah dalam menyelenggarakan kegiatan-kegiatan remaja untuk menyalurkan hobi, bakat dan kreatifitas di luar jam-jam sekolah.

Usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan dengan mempelajari seluk-beluk kejiwaan serta keinginan mereka. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan hasrat dan keinginan mereka. Hal ini perlu dilakukan agar dalam usaha tidak terombang-ambing yang selalu menurun akibat pengaruh-pengaruh buruk yang melanda kehidupan remaja saat ini. Salah satu arus moralitas yang buruk adalah semakin banyak remaja menggunakan narkoba dan sering terjadi bentrok antar pelajar yang sering menimbulkan korban jiwa. Kalau hal ini dibiarkan terus maka masa depan bangsa Indonesia tidak menentu.

Untuk itu potensi-potensi yang ada pada remaja perlu

dikembangkan secara positif. Adapun program ekstrakurikuler bulutangkis merupakan alternatif yang bisa dilakukan dengan baik. Dalam menentukan pilihan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga yang diikutinya tersebut.

OLAHRAGA BULUTANGKIS

Permainan bulutangkis dilihat dari sejarahnya belum diketahui secara pasti, tetapi permainan ini pertama kali dimainkan di India dengan nama "*Poona*". Permainan ini juga sudah ada sekitar abad ke-12 di lapangan kerajaan olahraga Inggris. Pada tahun 1873 seorang bangsawan Inggris yang pernah bertugas di India yang bernama Duke de Beaufort memainkan permainan ini di taman *Badminton* di Gloucestershire yang letaknya tidak jauh dari kota Bristol Inggris, dan sampai sekarang permainan tersebut lebih dikenal dengan nama *badminton*, sedangkan dalam bahasa Indonesia permainan ini juga dikenal dengan nama bulutangkis.

Olahraga ini mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1930, diperkirakan masuk melalui daerah jajahan Inggris, termasuk Malaya dan Singapura. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat dan banyak sekali penggemarnya. Menurut Tony Grice (1996: 1) bahwa olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dari pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar lapangan untuk rekreasi juga sebagai ajang pertandingan. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang dan ganda campuran. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan

antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Dilihat dari rumpun gerak dan jenis keterampilannya, seluruh gerakan dalam bulutangkis bersumber dari tiga keterampilan dasar yaitu locomotor, non-locomotor, dan manipulatif.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan keseluruhan, di samping menunjukkan ciri sebagai aktivitas jasmani yang memerlukan kemampuan anaerobik, jika disimak hanya dari aspek pelaksanaan stroke satu persatu. Namun rangkaian kegiatan secara keseluruhan yang dilaksanakan dalam satu permainan, menunjukkan sifat sebagai cabang anaerobic-aerobik dominant. Ciri ini disimpulkan dari sifat cabang olahraga bulutangkis berdasarkan tuntutan kondisi fisik.

Selain itu cabang olahraga bulutangkis juga memerlukan kecepatan dan mobilitas pergerakannya dikombinasikan dengan agilitas yang biasanya dimanfaatkan untuk menutup lapangan, atau untuk mengejar *shuttlecock* ke segala arah. Pergerakannya cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan, ke belakang, ke samping kiri, dan ke samping kanan.

Power juga dibutuhkan, terutama untuk melaksanakan pukulan, apalagi untuk pukulan serangan. Demikian pula fleksibilitas, meskipun tidak seperti tuntutan untuk senam atau cabang lainnya yang memerlukan keeluasaan gerak persendian, bulutangkis juga memerlukan kualitas kelentukan yang baik. Misalnya tampak dalam pengambilan bola jauh yang memerlukan lebar langkah. Sehingga pemain harus mampu melakukan gerakan split seperti sering didemonstrasikan oleh Susi Susanti.

PENUTUP

Minat adalah suatu rasa lebih suka atau ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh, minat secara instrinsik tidak mendasar dalam diri siswa, meskipun tujuannya telah tercapai akan tetap senang dengan aktivitas tersebut, sedangkan minat ekstrinsik tidak mendasar dalam diri siswa, tetapi adanya unsur dari luar yang menyebabkan siswa tersebut mempunyai rasa senang, sehingga dapat disimpulkan bahwa minat disamping disebabkan oleh rasa senang, tertarik, dan adanya aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan terhadap sesuatu hal yang diinginkan akan tetapi minat juga disebabkan pula oleh pengaruh dari luar individu, pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

Program ekstrakurikuler bulutangkis merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan dan dikembangkan di Sekolah Menengah Atas. Para Pembina khususnya guru pendidikan jasmani atau pelatih kegiatan ekstrakurikuler dapat menyelenggarakan proses pembinaan ekstrakurikuler bulutangkis dengan benar dan tepat serta mengarahkan siswa dengan menyalurkan hobi, bakat dan kreatifitas yang ada dalam diri siswa. Program ekstrakurikuler bulutangkis dapat dijadikan kegiatan di luar jam sekolah untuk mengantisipasi hal-hal yang negatif, seperti antisipasi tawuran terhadap pelajar dan antisipasi penggunaan narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin M. 1999. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Bahatia BD dan Sofaya 1986. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Tarsito Offset.
- Dadang Sulaeman. 1995. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Dewa Ketut Sukardi. 1987. *Pendekatan Konseling Karir Dalam Bimbingan Karir (Suatu Pendekatan)*. Jakarta: Graha Indonesia.
- Bimo Walgito. 1997. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E.B., 1973. *Adolescent Development*, Fourth Edition. International Student Edition. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Slamento. 1995. *Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soeharsono. 1991. *Penelitian Potensi Olahraga Pada Atlet Muda*. Makalah Kantor Menpora.
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tony Grice. 1996. *Bulutangkis: Petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Winkel. 1983. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT Gramedia.

