
Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar

Oleh: Amat Komari
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Badminton game socialization is very needed on elementary school age children because it is suitable with condition of elementary school age children posture. One of those adjustments is a tool of game used is relatively light in accordance with muscular capacity of elementary school children. To improve children's independency in order that is expected, it needs to give an interesting extrinsic motivation to do badminton activity.

In presenting game material, it is better to adjust with skill of students so that it still needs to add movements enrichment (multi lateral skill) that function to complete movement memories in their brain screen. If this movement memory is taken out at any time, it is useful for children to ease learning new movements and to do added movement in rescuing themselves from possibility injured. In order that children do not bored fastly, presentation method uses playing approach. Therefore in foreplay it is chosen playing activity that can increase temperature of body to prepare physical and psychological condition before running heavier activities.

Types of introduction through games lead to badminton activity are, for example, by shot ball, and head throwing by shuttlecock. Although badminton has been competed on early age, the important thing through this game competition is students can add experiences to recognize their environment more, look playing-schedule, prepare eat and drink time, prepare clothes, shoes and choose transportation means in order not coming late. Besides that, they can learn accepting defeat, conceding strength of other people and gaining social-interaction experiences not given at school. The material presented consists of many varieties of foreplay, running variation, individual gymnastics, in pair gymnastics, games, kinds of raket-handling, overhead stroke posture, lob, dropshot and smash stroke also foot-movement doing.

Keywords: Badminton, Early Age, Socialization.

Pendahuluan

Permainan olahraga bulutangkis sangat potensial berkembang pada usia sekolah dasar sampai lanjut usia. Untuk para pelajar olahraga tersebut memberikan manfaat yang sangat banyak bagi pertumbuhan dan perkembangan serta tantangan emosional (saat aktivitas menegangkan) dan memupuk jiwa sosial (melayani mitra bermain dengan mengambilkan bola yang jatuh). Jalur pembinaan yang dapat dilalui meliputi (1) Jalur klub, Pengcab, Pengda. KONI, IOC dan Olimpiade (2) Jalur Pendidikan melalui POPSI dan POMNAS (3) Jalur Masyarakat yang dibina dan dilaksanakan para penge-mar misal dalam memperingati kemerdekaan atau pada saat perayaan hari-hari tertentu

Permainan bulutangkis dewasa ini telah dipertandingkan di berbagai tingkatan kelompok umur yaitu kelompok Pra pemula di bawah 9 tahun, Pemula A di bawah 11 tahun, Pemula B di bawah 13 tahun. Kegiatan tersebut oleh DEPDIKNAS dimanfaatkan untuk mempertandingkan bulutangkis antar pelajar. Sehingga para siswa mempunyai kesempatan untuk mewakili sekolahnya masing masing dan berguna untuk menambah wawasan dan melatih bertanggungjawab. Dengan kegiatan bertanding tersebut siswa dapat menambah pengalaman untuk lebih mengenal lingkungan, melihat dan menyesuaikan jadwal bermain, mengatur waktu makan dan minum, mempersiapkan pakaian seragam, sepatu, kaos kaki untuk bertanding serta memilih alat transportasi agar tidak terlambat datang di lapangan, belajar menerima kekalahan, mengakui kelebihan orang lain serta pengalaman berinteraksi sosial yang tidak didapatkan di bangku sekolah.

Dalam kurikulum Sekolah Dasar permainan bulutangkis termasuk mata pelajaran olahraga pilihan, oleh karena itu pelaksanaannya di sekolah tidak berkembang seperti pelajaran permainan yang lain misalnya sepak bola, basket dan bola voli yang selalu diajarkan dengan porsi lebih dari cukup. Kurang berjalannya permainan bulutangkis di sekolah dikarenakan berbagai kendala antara lain: (1) mengganggu belajar anak karena biasanya bertanding pada malam hari. (2) Tidak tersedianya sumber daya manusia yang kompeten (3) Dianggap olahraga mahal karena *shuttlecock* boros (4) Tidak tersedianya alat dan fasilitas lapangan bulutangkis yang memadai. Dari beberapa kendala tersebut kendala fasilitas dirasa yang paling besar selaras dengan temuan Thamrin (1994) Sekolah Dasar di Kodya Yogyakarta 3.03 % alat dan fasilitas olahraga tergolong cukup, 48.08 % tergolong sangat kurang. Oleh karena itu melalui tulisan ini akan membahas bagaimana permainan bulutangkis dapat lebih disenangi dan semakin banyak peserta didik yang terlibat.

Pembahasan

Jika dicermati pendidikan gerak bulutangkis sangat menarik anak-anak karena menggunakan alat yang relatif ringan juga mudah dilaksanakan *shuttlecock* yang dipukul tidak bergerak terlalu jauh sehingga tidak memerlukan tempat yang luas. Menurut Komari (2004: 51) permainan bulutangkis mempunyai kecocokan dengan anak-anak

Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar

usia sekolah dasar. Kecocokan tersebut dalam beberapa hal antara lain sebagai berikut:

1. **Alat yang digunakan relatif ringan.** Menurut Rahman (2003:72) bahwa model pembelajaran yang tepat adalah yang sesuai dengan kemampuan anak. Raket bulutangkis beratnya hanya 85 gram dan *shuttlecock* beratnya 5 gram yang memungkinkan anak usia sekolah dasar tidak merasa keberatan permainan bulutangkis dapat dimainkan.
2. **Mempunyai nuansa penggunaan tenaga yang paling lengkap.** Hal ini tampak dalam memukul *netting* dan *jumping smash* sehingga dalam bulutangkis dapat mengakomodir kekuatan yang dimiliki anak SD dan banyak *multi lateral skill* yang dapat dilakukan dan sangat diperlukan pada usia anak sekolah dasar untuk menunjang peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.
3. **Mampu mematikan lawan dengan tenaga sangat minim.** Hal ini terlihat pada saat pemain melakukan pukulan *netting*. Walaupun kekuatan anak belum begitu berkembang tetapi sudah dapat digunakan untuk mematikan lawan, sehingga akan menyenangkan kejiwaan anak dimana hal ini tidak dijumpai pada permainan lainnya.
4. **Dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri bagi mereka yang berpostur tubuh lebih pendek,** artinya dalam bulutangkis ada beberapa pemain yang berpostur tubuh lebih pendek mampu mengalahkan pemain yang postur tubuhnya lebih tinggi dimana hal itu jarang terjadi pada cabang olahraga selain bulutangkis. Sebagai contoh dalam kejuaraan dunia bulutangkis junior di Amongrogo Yogyakarta lima nomor final semuanya dimenangkan oleh pemain yang postur tubuhnya lebih pendek
5. **Ketrampilan gerak bulutangkis dapat ditrasfer ke cabang olahraga permainan yang lain.** Karena alat yang digunakan sangat ringan maka walaupun masih usia sekolah dasar sudah mampu melakukan permainan bulutangkis Seiring berjalannya usia apabila anak tersebut bosan bermain bulutangkis dan ingin ganti bermain tennis, atau bola voli maka ketrampilan yang dipunyai dalam bulutangkis akan menunjang ketrampilan bermain tennis, maupun permainan bola voli sehingga anak tersebut tidak begitu dirugikan dari segi waktu.
6. **Dari segi ekonomi bulutangkis termasuk olahraga yang murah,** bagi anak-anak Indonesia karena anak-anak yang menggeluti bulutangkis mempunyai probabilitas paling besar untuk memperoleh medali dalam *multi event* dibanding jika mengikuti cabang olahraga lainnya. Dikatakan murah karena manfaat yang diperoleh lebih besar dibanding pengorbanan yang dikeluarkan.
7. **Bulutangkis beberapa kali dapat memperoleh medali emas Olimpiade** Hal ini menandakan bahwa prestasi bulutangkis yang diperoleh atlet Indonesia bukan sesuatu yang bersifat kebetulan tetapi dapat berulang kali. Oleh karena itu anak usia dini tersebut mempunyai kemungkinan menjadi *top player* sangat terbuka dan sudah banyak contoh yang berhasil.
8. **Banyak memberi keuntungan Finansial.** Hal ini terlihat dalam pelaksanaan per-

tandingan dimana bulutangkis mempunyai nilai ekonomis yang menggiurkan karena durasi penayangan siaran langsung untuk cabang olahraga bulutangkis sampai lima jam (Komari: 44). Dengan durasi tayangan yang lama tersebut tentunya akan mudah untuk menggaet para sponsor untuk berpartisipasi lebih banyak.

9. **Mempunyai keunggulan kompetitif** (hemat energi, kelincahan, kecepatan repetisi, kecermatan, sasaran titik lemah lebih kecil. dan sudut pandang mata lebih sempit. (Komari 2003: 34) Untuk menghadapi para pesaing atau kompetitor kelebihan tersebut dapat membantu mempermudah dalam menerapkan strategi dan taktik bertanding.
10. **Dipertandingkan lebih awal.** Dalam kejuaraan yang bersifat pemasalan” Milo Badminton Championship” Bulutangkis dipertandingkan mulai kelompok umur kurang dari 9 tahun. Dengan mengikuti pertandingan tersebut seorang anak yang masih muda belia akan tahu, kapan harus mengatur makan, mempersiapkan sepatu, kaos dan celana pertandingan, mengatur transportasi, melihat jadwal dan melatih diri untuk tampil ditonton banyak orang, hal semacam ini akan menambah kelengkapan pengalaman anak yang sangat diperlukan dalam hidup bermasyarakat kelak kemudian hari.

Dari berbagai pertimbangan tersebut mestinya dapat memberi bahan renungan pada publik bahwa bulutangkis mempunyai berbagai macam daya tarik sehingga masyarakat lebih mengenal bulutangkis lebih mendalam. Dengan semakin familiernya masyarakat terhadap bulutangkis diharapkan kedepan pelaku dan penggemar bulutangkis semakin rasional dan pada ujungnya semakin banyak yang menggemari dan melakukan olahraga bulutangkis tak terkecuali anak usia sekolah dasar.

Kapan Bulutangkis Dimulai

Bulutangkis dimulai dengan berazas kecukupan atau makin awal makin baik sebab contoh kasus menunjukkan bahwa ada putri usia 15 tahun dan putra usia 17 tahun sudah menjadi top level. Jika lama pembinaan memerlukan waktu 10 – 15 tahun maka mulai belajar menirukan gerak bulutangkis dapat dimulai di bawah 7 tahun (Komari 2004). Perlu diketahui bahwa anak usia 3,5 tahun sudah mampu mengangkat sepeda roda tiga, dan mampu mengangkat beban seberat 5 Kg sehingga untuk mengangkat raket bulutangkis yang beratnya hanya 85 gram bagi anak tersebut tidaklah sulit. Untuk dapat menambah motivasi agar bermain bulutangkis dengan baik atau bahkan bermain bulutangkis dengan benar kiranya para pebulutangkis usia sekolah dasar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. **Visi & Misi** Menjadi yang terbaik
2. **Tujuan** Berusaha mengungguli para pesaing.
3. **Sasaran** Kelemahan pesaing.
4. **Strategi** Memperkecil kesalahan.
5. **Aktivitas** Bermain yang benar

Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar

Agar supaya lebih intens menggeluti bulutangkis, para anak usia dini perlu tambahan motivasi, yaitu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan tertentu. Proses motivasi dapat diilustrasikan sebagai berikut

Kebutuhan (*need*) → Tindakan (*action*) → Harapan hasil (*expected result*). Beberapa teori motivasi dapat dijadikan rujukan untuk membangkitkan motivasi anak supaya lebih bergairah melakukan aktivitas bulutangkis. Teori tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Teori harapan (Victor Room) menyatakan Tindakan yang dilakukan seseorang akan sangat tergantung dari besar kecilnya hasil yang diharapkan akan diperolehnya dari tindakan tersebut. Apabila dia berfikir hasil yang akan diperoleh dari tindakan tersebut kecil atau bahkan negatif maka dia tidak akan melakukan tindakan tersebut meskipun dia didorong oleh kebutuhan. Sebaiknya motivasi dirancang dari depan (*expected result*) karena mungkin belum ada kebutuhan tapi diiming-imingi hingga tertarik. Meskipun butuh tapi ingin lebih sehingga akan menarik timbulnya motivasi. Motivasi yang dirancang dari depan ini berguna untuk mengantisipasi bahwa sementara ini kemandirian anak Indonesia belum seperti yang diharapkan jadi masih harus didorong dan ditarik-tarik dari depan agar termotivasi. Sebagai contoh sikap orang tua yang menyerahkan keputusan pada anak yang belum dewasa untuk memilih aktivitas cabang olahraga yang akan dilakukan dirasa kurang tepat. Hal ini dikarenakan sifat anak dalam memutuskan sesuatu masih mendahulukan emosi dibanding pertimbangan rasional (*measureable*). Biasanya anak meniru para tokoh idola, mengikuti ajakan teman, atau lingkungan tempat tinggal digunakan sebagai tempat latihan cabang olahraga tertentu Di samping itu informasi yang dimiliki anak kurang lengkap terutama mengenai peluang, tantangan dan para pesaing yang belum dijadikan pertimbangan sehingga keputusannya cenderung tidak akurat
2. **Teori X dan Teori Y (Douglas Mac Gregor)**, teori ini membagi dua kelompok yang bertentangan seperti dibawah ini:

Sifat X

* Malas

* Berhasil tanpa kerja

* Lulus tanpa belajar

* Senang diarahkan

* Menolak resiko besar

(*Risk Averter*)

Sifat Y

* Rajin

* Dengan kerja keras

* Dengan rajin belajar

* Cari inisiatif sendiri

* Senang resiko tinggi

(*Risk Prefferent*)

Dengan memperhatikan dua kelompok di atas maka diharapkan anak akan menyesuaikan dengan teori Y untuk mendapatkan sesuatu kebanggaan atau hasil yang memuaskan, seorang anak Sekolah Dasar harus kerja keras, rajin berlatih banyak inisiatif, berani mengambil resiko dan diharapkan mampu mengatasi:

- 1). *Cultural distance* artinya perbedaan yang dialami dalam melakukan aktivitas karena tidak cocok dengan kehidupan sehari-hari sehingga harus mampu menyesuaikan diri agar tidak berhenti di tengah jalan.

- 2). *Cultural shock*, artinya goncangan-goncangan dari berbagai fihak yang menghambat usahanya perlu dicermati dan dipikirkan
- 3). *Stress, tekanan* yang terjadi baik yang ada di dalam lapangan maupun di luar lapangan harus diantisipasi dengan menimba pengalaman-pengalaman para tokoh dalam menyasati *stress* yang dialami misalnya bagaimana mengatasi kecurangan atau ketidakjelian seorang wasit, penjaga garis, ejekan penonton dan *like and dislike* pengurus
- 4). *Depresi*, jika ketiga unsur itu dapat diantisipasi dan dikelola dengan baik maka jika terjadi atau mengalami hal hal yang tidak mengenakkan diriya tidak akan membuat *depresi* yang sangat merugikan

Seperti pernyataan di depan bahwa bulutangkis termasuk olahraga permainan yang mempunyai nuansa penggunaan tenaga yang paling lengkap di antara cabang olahraga lainnya. Hal itu dapat dipahami karena dalam permainan bulutangkis, mematikan lawan bisa dilakukan dengan tenaga yang sangat sedikit (*netting*) serta tenaga atau kekuatan yang sangat besar (*jumping smash*). Oleh karena itu pada usia sekolah dasar sangat diperlukan pengkayaan gerak yang seluas-luasnya untuk mendasari gerakan-gerakan yang diperlukan dalam permainan bulutangkis yang begitu kompleks. Pengalaman gerak yang sangat banyak akan mempermudah dan mempercepat dalam menerima atau mencontoh gerakan-gerakan yang baru, sehingga memudahkan untuk mempelajari teknik-teknik dalam permainan bulutangkis. Adapun gerak-gerak yang perlu diajarkan antara lain: Gerak alami, (tantangan alam) gerak tiruan, (meniru binatang), gerak manipulasi (kreativitas manusia).

Materi Permainan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar

Materi gerak bulutangkis untuk usia sekolah dasar tak ubahnya seperti materi permainan bulutangkis yang sebenarnya, namun diusahakan pemberiannya menggunakan pendekatan bermain misalnya "siapa yang dapat memukul bola ke tembok terus menerus" Bagi bisa yang lebih banyak melakukan akan merasa lebih senang. Hal ini selaras dengan pendapat Sukintaka (1995: 80) bahwa dalam pendidikan jasmani, guru harus dapat menentukan metode yang tepat sesuai dengan kemampuan anak, yang diinginkan oleh anak, yang disenangi oleh anak dan yang dibutuhkan oleh anak. Salah satu kesenangan anak apabila bermain menggunakan alat, sedangkan dalam permainan bulutangkis alat yang digunakan sangat ringan dan bersifat mobile sehingga dapat menarik anak untuk melakukannya

Pemanasan

Beberapa latihan pemanasan diberikan agar anak-anak secara fisik, psikis, fisiologis siap menerima latihan berikutnya yang bobotnya lebih berat (Djide dkk 1995 : 41). Dalam pemanasan hendaknya diberikan bentuk-bentuk pengkayaan gerak yang menunjang atau menuju gerak-gerak yang mengarah pada permainan bulutangkis, sebagai contoh dapat dipilih dari berbagai gerakan gerakan dibawah ini:

Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar

A. Gerak gerak lari seperti:

1. Lari maju dan lari mundur dan menyamping dan kombinasinya
2. Sambil lari .bungkuk badan ke bawah kanan, berdiri, bungkuk badan ke bawah kiri.
3. Lari miring menghadap ke dalam atau ke luar dengan tangan direntangkan
4. Lari miring kaki silang tangan direntangkan
5. Lari maju kaki derap kuda.
6. Lari disertai angkat kaki dan tangan.dll
7. Lari sprint

Yang menjadi perhatian bahwa dalam lari ini diciptakan suasana bermain agar anak tidak merasa jenuh. Sebagai contoh pada waktu berlari anak disuruh berkelompok atau berebut teman pasangan dan sebagainya.

B. Senam perorangan: meliputi

1. Menggerakkan organ tubuh bagian atas, bagian tengah hingga bagian bawah.
2. Gerakan keseimbangan, berdiri satu kaki, jinjit. Bentuk pesawat terbang pejamkan mata
3. Kekuatan dan ketangkasan
 - a. Melompati kawan yang jongkok, masuk diantara dua kaki temannya
 - b. Koordinasi tangan dan kaki contoh tangan kanan pegang ujung jari kaki kiri, kaki kanan masuk.
 - c. Melompat dengan jarak atau ketinggian tertentu.

C. Senam berpasangan: meliputi

1. Pegang pundak kawan dengan kedua tangan, punggung direnggutkan.
2. Berdiri menyamping bergandengan dua tangan
3. Berdiri berpunggung tangan berpegangan, gerakan pilin badan ke kanan dan ke kiri.
4. Berdiri berpunggung siku mengkait, gerakan jongkok berdiri.
5. Berdiri berpunggung meliukkan punggung temannya.
6. Duduk berpunggung siku mengkait kaki lurus ke depan.
7. Prapat jengkol (permainan tradisional).
8. Jongkok siku bergandengan, loncat bersama sambil putar kanan atau ke kiri.
9. Berjalan 20 meter mata terpejam berusaha melewati sasaran tertentu (2 *shuttle-cock* yang berjarak selebar 1 meter).

D. Permainan Bola tembak.

Bagi penembak permainan ini akan mendasari seseorang anak melakukan gerakan melempar bola yang gerakannya mirip dengan gerak memukul dalam bulutangkis. Bagi yang di tembak akan merangsang dan membiasakan gerak menghindar yang dapat diarahkan pada unsur gerak kelincahan. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Regu A menembak regu B / sebaliknya menggunakan bola voli
2. Pemain yang kena tembak menjadi penembak di belakang lawan .
3. Regu yang banyak kena tembak habis lebih dulu dinyatakan kalah.

E. Permainan Melempar kawan dengan *shuttlecock*.

Permainan ini bagi pelempar banyak melakukan gerak melempar. Diharapkan melalui gerakan ini akan memperkuat otot lengan dan bahu yang sangat diperlukan untuk memukul dalam permainan bulutangkis. Bagi yang di tengah (yang dilempar) dilatih untuk kelincahan menghindar, dan melatih reaksi serta keberanian menghadapi tantangan. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Seorang anak berdiri di tengah lapangan bulutangkis.
2. Kawannya melempar *shuttlecock* dari samping kanan atau dari kiri. ke arah sasaran yaitu kepala (1 pelempar)
3. Kawannya melempar dari samping kanan dan kiri (2 pelempar).
4. Kawannya melempar dari samping kanan kiri dan dari depan (3 pelempar).

Yang menjadi perhatian adalah bahwa dalam pemanasan jangan sampai anak kelelahan, oleh karena itu suasana bermain tetap harus diperhatikan agar anak tidak bosan dan kelelahan.

Cara memegang raket (*Grip*)

Kepada anak-anak perlu dikenalkan cara memegang raket agar memudahkan dalam memukul, caranya sebagai berikut:

1. Sisi lebar pegangan raket diletakkan menyudut di telapak tangan kanan (bagi yang tidak kidal).
2. Jari kelingking, jari manis jari tengah mengkait rapat.
3. Ibu jari mengkait masuk pada sisi lebar.
4. Jari telunjuk bebas rilek.
5. Antara telapak tangan dan pegangan raket terdapat rongga.
6. Keras lembutnya remasan seperti filsafat memegang burung (terlalu kendor lepas, terlalu keras burung mati). Jangan sampai lepas dan juga tidak mati

Macam pegangan raket:

1. Pegangan Inggris (*Multi purpose grip*) digunakan untuk memukul posisi *backhand* dan posisi *forehand* tidak perlu mengubah pegangan. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 06.00.
2. Jabat tangan (*Shake hand grip*) digunakan khusus memukul *forehand*. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 05.55.
3. *Backhand grip*, digunakan khusus memukul *backhand* dan posisi bertahan. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 06 05.
4. Gebuk kasar (*American grip / Frying pan hand grip*) digunakan untuk memukul *killing smash*. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 09.15.

Masing-masing pegangan mempunyai spesifikasi kelebihan, tetapi berdasar pengalaman melatih anak-anak usia sekolah dasar disarankan mendasari pegangan dengan cara *shake hand grip* karena hasilnya lebih cepat untuk penguasaan bermain

Cara memukul bola atas (*over head stroke*):

Terdiri dari pukulan *Attacking Lob, Full Lob, Drop shot* dan *Smash* (Komari, 1995:3). Dari berbagai pukulan *over head* tersebut yang paling mudah diajarkan kepada anak-anak adalah pukulan *lob* yaitu pukulan yang jalannya *shuttlecock* melambung tinggi dan jatuh di antara dua garis ganda atau di depan *back boundary line*.

Pukulan *lob* diberikan lebih awal dengan alasan:

1. Karena pukulan ini paling banyak dilakukan dalam permainan.
2. Pukulan ini bersifat alami dan mudah dilakukan.
3. Dengan hanya menggunakan pukulan *lob* permainan sudah dapat berlangsung.

Sikap dasar pukulan *overhead*:

Sikap dasar pukulan *lob, drop shot* dan *smash* ketiganya tidak berbeda hal ini mempunyai nilai taktik yang tinggi karena dengan posisi sikap yang sama dapat melakukan 3 macam pukulan yang dapat membingungkan lawan dalam mengantisipasi, sikap tersebut sebagai berikut:

- a. Sikap kaki muka belakang terbuka selebar bahu.
- b. Berat badan pada kaki belakang.
- c. Lengan kanan lurus natural.
- d. Lengan kiri diangkat ke atas rilek untuk keseimbangan & keluwesan gerak.
- e. *Shuttlecock* dipukul di depan atas dahi
- f. Tenaga diperoleh dengan meluruskan lutut, memutar badan, meluruskan lengan dan meletuskan pergelangan tangan .
- g. Untuk keseimbangan, kaki belakang digerakan ke depan.

Pelaksanaan *over head stroke*:

1. Anak latih berdiri di belakang garis servis (*short service line*).
2. Pengajar memberi umpan *shuttlecock* berada di depan atas dahi pemain.
3. Anak memukul secukupnya.
4. Kalau sudah dianggap mampu, jarak diper jauh (posisi mundur) begitu seterusnya sampai anak dapat memukul dari garis belakang (*back boundary line*).
5. Variasi pelaksanaan tergantung kreativitas pengajar.

Pelaksanaan pukulan *drop shot*:

1. Sikap berdiri seperti pada sikap pukulan *lob*.
2. *Shuttle cock* dipukul dari atas mengarah ke bawah sedekat mungkin dengan net.
3. Sasaran jatuhnya *shuttlecock* di depan *short service line* daerah lawan.
4. Pukulan dilakukan tanpa lecutan pergelangan tangan

Kalau pukulan itu sudah mahir dapat dilanjutkan dengan pukulan *netting, smash* dan pukulan *service*.

Cara melakukan gerak kaki (*foot work*).

Permainan bulutangkis memerlukan gerak kaki yang cepat dan tepat karena sesuai dengan peraturan permainan bulutangkis bahwa *shuttlecock* harus dipukul sebelum terkena lantai (pukulan *volley*). Untuk dapat bergerak dengan mudah maka posisi badan harus dibuat labil yaitu dengan cara mengangkat tumit (berdiri dengan ujung telapak kaki/jinjit). Posisi semacam ini secara teoritis membuat posisi titik berat badan berada di luar tubuh sehingga mudah untuk bergerak.

Dalam permainan bulutangkis gerak kaki yang dilakukan antara lain : Gerak maju, gerak mundur, gerak ke samping,dan gerak menyudut. Dalam melakukan gerak-kaki tersebut diperlukan langkah-langkah yang diatur sedemikian rupa agar memudahkan untuk menjangkau *shuttlecock* yang terjauh sekalipun. Sedangkan langkah-langkah tersebut antara lain: bersilangan (seperti orang jalan biasa), berturutan (seperti kuda) dan kombinasi melangkah dan melompat.

Dalam melakukan gerak kaki, yang penting adalah gerak itu rapi dan luwes tidak kaku. Kalau bergerak mundur mutlak kaki harus jinjit agar tidak terjatuh. Sebagai catatan tidak semua anak itu gerak kakinya harus sama, karena disesuaikan dengan postur tubuh masing masing. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerak kaki , adalah jangan terlalu banyak mengorbankan posisi titik berat badan berada di luar tubuh, karena hal ini akan mengurangi kesiapan pemain untuk gerak selanjutnya.

Kesimpulan

Dengan diketahuinya kecocokan antara permainan bulutangkis dengan anak-anak usia sekolah dasar diharapkan menambah apresiasi dan kecintaan pada permainan bulutangkis. Pemahaman tentang manfaat dan keunggulan kompetitif yang ada dalam permainan bulutangkis dapat digunakan untuk membantu penyebaran atau sosialisasi permainan bulutangkis secara khusus kepada anak-anak usia sekolah dasar dan secara umum dapat lebih menarik atau menggaet pelaku lebih banyak dalam bermain bulutangkis anak-anak akan lebih mengenal lingkungan, menghargai orang lain, dapat menerima kekalahan, dapat mengatur jadwal makan dan minum selama mengikuti pertandingan, memilih transportasi agar tidak terlambat, bertanggungjawab terhadap keperluan diri sendiri sehingga mengurangi ketergantungan pada orang tua serta mampu berinteraksi sosial dengan baik

Daftar Pustaka

- Amat Komari (1995) *Pola Roulie Dalam Permainan Bulutangkis*,(pidato pengukuhan), Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Kependidikan
- (2003) Sponsorisasi Periklanan dalam sebuah arena olahraga. "*Majalah Olahraga*" Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Vol 8 Edisi Agustus

Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar

- (2004) *The Learning of Badminton Movement Education for Pre Beginner*. Proceeding Konferensi di Bandung Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- (2004) Keefektifan Badminton sebagai *Dasar Pergantian Olahraga Permainan Pada Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Vol 3 Edisi April
- Djide Taher Dkk (1995) *Bulutangkis Buku Acuan Untuk Program Kegiatan Ekstra Kurikuler Di Sekolah Dasar*, Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga
- Hari A Rahman (2004) Perkembangan persepsi motorik: Konsep dan Implementasi dalam Pendidikan. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan* Volume 3 no 2 edisi Agustus
- Sukintaka, (1995) *Tahap Kemampuan Motorik yang Mendasari Kemampuan Dasar Berolahraga Pada anak Didik Sekolah Dasar*. *Majalah Ilmiah Olahraga*, Yogyakarta Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta, Edisi Perdana
- Thamrin Husni, dkk. (1994). *Kesesuaian alat dan Fasilitas Olahraga di SD Kodya Yogyakarta dengan kurikulum 1986*. Yogyakarta P2 IKIP Yogyakarta