

## Pelaksanaan Olahraga Bulu Tangkis Siswa Tunagrahita

*Nurfahmi<sup>1</sup>, Jon Efendi<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang. Jln. Prof. Dr. Hamka Air Tawar, Padang, Indonesia

*E-mail Corresponding: nurfahmiami@yahoo.com*

### Abstract

*This study aims to describe the implementation of badminton for intellectuall disability students in SLBN 1 Bukittinggi which includes implementation, obstacles, and solutions. The subjects in this study were sports counseling teachers. Supporting information was obtained from school principals, student representatives, and students participating in badminton sports activities. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The results showed that the implementation of tagging feathers was carried out with warm-up preparation before the exercise in the form of running around the field, training activities carried out three times a week, namely on Monday, Wednesday, and Friday starting from 13.00 - 16.00. The exercise is carried out using demonstration methods and training methods. Obstacles encountered in the implementation of badminton sport are students more often following moods, lack of motivation, for the beginner giving material requires considerable time and the solutions taken are giving direction and support to students and fostering students since elementary school as the next generation.*

**Keywords:** *implementation, badminton, students with intellectual disability*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita di SLBN 1 Bukittinggi yang meliputi pelaksanaan, hambatan, dan solusi. Subjek dalam penelitian ini yaitu guru pembimbing olahraga. Informasi pendukung didapatkan dari kepala sekolah, wakil kesiswaan, dan siswa yang mengikuti kegiatan olahraga bulu tangkis. Teknik pengumpulan data yang dipakai yaitu adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan olahraga bulu tangkis dilaksanakan dengan persiapan pemanasan sebelum latihan berupa lari keliling lapangan, kegiatan latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat dimulai dari pukul 13.00 – 16.00. Pelaksanaan olahraga dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi dan metode latihan. Hambatan yang ditemui dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis adalah siswa lebih sering sering mengikuti suasana hati, kurangnya motivasi, untuk yang pemula pemberian materi membutuhkan waktu yang cukup lama dan solusi yang dilakukan adalah pemberian arahan dan dukungan kepada siswa serta pembinaan siswa sejak SD sebagai generasi penerus.

**Kata Kunci:** pelaksanaan, bulu tangkis, tunagrahita

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang menunjang aktivitas manusia. Menjaga kesehatan menjadi prioritas utama agar dapat menjalankan berbagai kegiatan sehari – hari. Salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk tetap membuat tubuh sehat adalah dengan berolahraga. Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan anggota tubuh dilakukan secara terstruktur yang diawali dengan pemanasan. Olahraga merupakan proses pendidikan yang dilakukan dengan aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Agus, 2004).

Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, menjaga kebugaran tubuh, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Prativi & Artikel, 2013). Olahraga merupakan pendidikan jasmani yang didalamnya ada sifat bermain, hiburan, mendapatkan kemenangan, dan juga mencapai prestasi yang diinginkan (Raka, 2015). Pencapaian tujuan olahraga berpangkal dari perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak (Husdarta, 2009). Olahraga tidak hanya dibutuhkan oleh siswa pada umumnya tetapi, juga dibutuhkan oleh siswa yang memiliki kebutuhan khusus.

Para siswa yang memiliki kebutuhan khusus, sesuai dengan hambatannya, akan memperoleh pembinaan melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang menjadi tugas utama para guru pendidikan jasmani dan olahraga. Layanan tersebut diberikan secara khusus kepada siswa berkebutuhan khusus sebab mereka juga generasi muda yang menjadi harapan orang tua, bangsa dan negara (Gerak, Anak, & Grahita, 2012). Olahraga untuk anak berkebutuhan khusus dirancang sesuai dengan hambatan dan kebutuhan gerak pada anak yang disebut dengan pendidikan jasmani adaptif.

Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu program pembelajaran yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan psikomotor siswa yang juga dibuat sesuai dengan keistimewaan siswa tersebut (Taufan, 2018). Olahraga berdasarkan tujuan terdiri dari olahraga untuk kesehatan, olahraga dalam dunia pendidikan, olahraga untuk hiburan, dan olahraga untuk menggapai prestasi. Salah satu jenis dari olahraga prestasi adalah bulu tangkis.

Olahraga bulu tangkis ini merupakan salah satu olahraga yang unik, karena memiliki beragam kategori permainan tergantung dari banyak pemainnya. Dalam olahraga bulu tangkis ada yang disebut permainan tunggal putra karena dimainkan oleh

satu orang laki – laki melawan satu orang laki – laki. Kemudian juga ada permainan tunggal putri dimainkan oleh satu orang perempuan melawan satu orang perempuan. Selanjutnya ada juga permainan ganda putra dimainkan oleh dua orang laki – laki melawan dua orang laki – laki. Ada ganda putri dimainkan oleh dua orang perempuan melawan dua orang perempuan serta ada juga ganda campuran yang dimainkan secara berpasangan laki – laki dan perempuan.

Salah satu sekolah yang memiliki prestasi olahraga bulu tangkis di Provinsi Sumatera Barat adalah SLB Negeri 1 Bukittinggi. Untuk prestasi olahraga bulu tangkis ini SLB Negeri 1 Bukittinggi pernah mendapatkan prestasi yang sangat membanggakan yaitu juara III internasional di Athena kategori tunggal putri pada tahun 2010. Prestasi ini dipersembahkan oleh siswa tunagrahita. Tunagrahita adalah kondisi dimana seseorang dengan tingkat intelegensi di bawah rata – rata pada umumnya. Sejalan dengan pendapat (Gelora Sirega, Mega Iswari, 2019) yang menyatakan tunagrahita adalah seseorang yang mempunyai tingkat kemampuan di bawah rata-rata dan mempunyai batasan dalam kemampuan akademik, tetapi dapat diarahkan pada kegiatan non akademik. Pendapat ini juga diperkuat oleh (Seprinawati, 2019) yang menyatakan anak tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan perkembangan fisik, intelektual, mental dan adaptasi sosialnya. Mereka perlu dibekali kecakapan atau pembelajaran keterampilan di sekolah, agar mereka dapat hidup mandiri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Selain itu, pada tahun 2014 kembali siswa tunagrahita di SLB Negeri 1 Bukittinggi menghadiahkan piala kemenangan juara I SOIna tingkat nasional. Tahun berikutnya untuk cabang olahraga bulu tangkis siswa tunagrahita selalu membawa pulang piala kemenangan dengan peringkat yang berbeda ada juara I, Juara II, dan juara III yang diraih dalam perlombaan baik tingkat kota maupun tingkat provinsi.

Tabel 1. Daftar nama siswa – siswi berprestasi cabang olahraga bulu tangkis tahun 2009 - 2018

No	Nama	Kategori	Tahun	Penyelenggara	Keterangan
1.	Rezi Dwi Putri	Tunggal Putri	2009	POPCANAS Yogya	Juara II
2.	Rahmat Hidayat	Tunggal Putra	2009	POPCANAS Yogya	Juara II
3.	Zulma Arif	Ganda Campuran	2009	POPCANAS Yogya	Juara III
4.	Debby				
5.	Rahmat Hidayat	Ganda Campuran	2009	POPCANAS Yogya	Juara III

Sambungan Tabel 1. Daftar nama siswa – siswi berprestasi cabang olahraga bulu tangkis tahun 2009 - 2018

No	Nama	Kategori	Tahun	Penyelenggara	Keterangan
6.	Ulfa Wahyuni				
7.	Noni Marlana	Tunggal Putri	2010	SOIna Propinsi	Juara I
8.	Noni Marlana	Tunggal Putri	2010	Internasional (Athena)	Juara III
9.	Asrafi Abrar	Ganda Putra	2012	NPC Pekan baru (nasional)	Juara II
10.	Arif Fernando				
11.	Asrafi Abrar	Tunggal Putra Ganda Campuran	2013	NPC (nasional) PEPAR PELNAS DKI Jakarta	Juara I
12.	Asrafi Abrar		2013		Juara III
13.	Rezi Dwi Putri				
14.	Rezi Dwi Putri	Tunggal Putri	2013	PEPAR PELNAS DKI Jakarta	Juara III
15.	Rezi Dwi Putri	Tunggal Putri Tunggal Putra	2013	PAPERNAS SOINA Provinsi	Juara I
16.	Rahmad Hidayat		2014		Juara I
17.	Delvi Indri F.S	Tunggal Putri	2014	SOINA Provinsi	Juara II
18.	Rahmad Hidayat	Tunggal Putra Tunggal Putra	2014	SOINA Nasional OS2N Nasional	Juara I
19.	Raihan Al Anshari		2014		Juara I
20.	Richel Maribet	Tunggal Putri	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara III
21.	Winda Desfita Sari	Tunggal Putri	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara II
22.	Dewi Rahma Novita	Tunggal Putri	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara I
23.	Fadlan Ramadani	Tunggal Putra	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara I
24.	Ade Ilham	Tunggal Putra	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara III
25.	Isra Aini F	Tunggal Putri	2014	Invitasi Olahraga BK (tingkat kota)	Juara I
26.	Romi Martadinata	Tunggal Putra	2015	PEPAR PELDA Provinsi	Juara I
27.	Dhian Firma	Tunggal Putra	2015	PEPAR PELDA Provinsi	Juara I

Sambungan Tabel 1. Daftar nama siswa – siswi berprestasi cabang olahraga bulu tangkis tahun 2009 - 2018

No	Nama	Kategori	Tahun	Penyelenggara	Keterangan
28.	Isra Aini F	Tunggal Putri	2015	PEPAR PELDA Provinsi	Juara I
29.	Dewi Rahma Novita	Tunggal Putri	2015	PEPAR PELDA Provinsi	Juara II
30.	Melisna Zai	Tunggal Putri	2017	PEPAR PELDA SUMBER	Juara II
31.	Rahmat Kurnia	Tunggal Putra	2017	PEPAR PELDA SUMBAR	Juara III
32.	Rayhan Al Ashari	Tunggal Putra	2017	O2SN Tingkat Provinsi	Juara I
33.	Rahmat Kurnia	Tunggal Putra	2017	O2SN Tingkat Provinsi	Juara II
34.	Isra Aini Fakhira	Tunggal Putri	2018	O2SN Tingkat Provinsi	Juara I
35.	Rahmat Ramadani	Tunggal Putra	2018	O2SN Tingkat Provinsi	Juara I
36.	Rahmat Hidayat	Tunggal Putra	2019	O2SN Tingkat Provinsi	Juara II

sumber : SLBN 1 Bukittinggi

Dari data di atas terlihat sudah banyak prestasi dalam olahraga bulu tangkis yang telah diraih oleh siswa – siswi di SLBN 1 Bukittinggi. Raihan prestasi tersebut dalam beragam kategori baik tunggal maupun ganda diberbagai ajang perlombaan mulai dari tingkat kota, provinsi, nasional, dan bahkan internasional. Hal ini menjadi menarik bagi peneliti untuk mencari tahu bagaimana pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita di SLBN 1 Bukittinggi.

## METODE

Penelitian ini memakai metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang mengungkap kejadian atau fenomena yang ada di lapangan secara alamiah tanpa ada unsur rekayasa. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk melakukan penelitian secara alamiah (sesuai kondisi di lapangan) dan teknik pengumpulan data menggunakan beberapa cara yaitu observasi (pengamatan), wawancara, dan dokumentasi (Imam, 2013).

Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian *naturalistic* karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*), metode kualitatif berusaha mengungkap yang menjadi ciri khas pada individu, kelompok, masyarakat

atau organisasi dalam kehidupan sehari-hari secara rinci, menyeluruh, serta bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Suwandi, 2008).

Teknik pengumpulan data yang dipakai adalah teknik observasi yang berpatokan pada pedoman observasi, wawancara berpatokan kepada pedoman wawancara dan dokumentasi yang berupa foto kegiatan. Lokasi penelitian berada di SLBN 1 Bukittinggi yang beralamat di Jalan Belakang Hotel Pusako Manggis Ganting Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Kota Bukittinggi. Data yang diperoleh ketika penelitian berlangsung akan dikoreksi memakai teknik keabsahan data seperti perpanjangan keikutsertaan, peningkatan ketekunan, triangulasi, dan audit dengan tenaga ahli.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita di SLBN 1 Bukittinggi**

Persiapan sebelum kegiatan olahraga bulu tangkis adalah siswa berkumpul di lapangan sekolah untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum kegiatan latihan dimulai. Bentuk kegiatan pemanasan berupa lari keliling lapangan sekolah sebanyak 10 – 20 kali. Untuk durasi kegiatan pemanasan ini berlangsung selama 10 – 15 menit. Kegiatan latihan olahraga bulu tangkis selama 1- 2 jam. Kegiatan latihan olahraga bulu tangkis ini dibagi menjadi 2 kelompok. Dimana satu kelompok untuk tingkat dasar atau pemula dan satu kelompok sudah tingkat lanjut atau mahir.

Dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis kurikulum atau program dapat membantu guru pembimbing untuk memberikan materi secara lebih terurut kepada siswa, tetapi di sekolah ini belum ada kurikulum atau program khusus untuk olahraga bulu tangkis secara tertulis. Sehingga, kegiatan latihan dan materi latihan wewenang sepenuhnya diserahkan kepada guru pembimbing. Kegiatan latihan olahraga bulu tangkis ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu di hari Senin, Rabu, dan Jumat.

Metode merupakan cara yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau materi kepada siswa. Pemilihan metode yang tepat akan membantu siswa untuk dapat menerima informasi dengan cepat. Pada kegiatan olahraga bulu tangkis guru pembimbing menggunakan metode demonstrasi dan metode latihan. Selain menggunakan metode yang tepat, guru pembimbing juga harus memiliki strategi agar pelaksanaan olahraga bulu tangkis dapat berjalan dengan lancar. Strategi yang dilakukan guru pembimbing dalam mengajarkan olahraga bulu tangkis adalah guru juga

memegang raket dan berdiri di samping siswa untuk melihat bagaimana teknik yang digunakan siswa.

Bentuk evaluasi dari kegiatan olahraga bulu tangkis tidak secara tertulis ataupun disediakan waktu tertentu untuk melakukan evaluasi melainkan setiap kali pertemuan pada saat latihan jika ada siswa yang salah langsung diberi pengarahan oleh guru pembimbing. Jika siswa sudah bisa menggunakan satu teknik dengan benar maka bisa dilanjutkan pengajarannya pada teknik lainnya. Kegiatan olahraga bulu tangkis di SLBN 1 Bukittinggi untuk peralatan olahraga bulu tangkis seperti raket, *shuttlecock*, dan raket disediakan oleh sekolah, dimana ukuran raket dan *shuttlecock* sudah disesuaikan dengan standar nasional. Selain menyediakan peralatan untuk latihan olahraga bulu tangkis, sekolah juga melakukan perawatan terhadap peralatan tersebut seperti penggantian raket atau *shuttlecock* secara berkala. SLBN 1 Bukittinggi memiliki lapangan bulu tangkis sendiri dan juga disertai dengan gedungnya dimana ukuran lapangan sudah disesuaikan dengan standar nasional dan juga dilakukan perawatan secara berkala. Untuk kegiatan olahraga bulu tangkis guru pembimbing berjumlah dua orang yang berasal dari sekolah itu sendiri. Satu guru menjadi penanggungjawab untuk melatih siswa pada tingkat pemula dan satu lainnya untuk tingkat lanjut atau yang sudah mahir.

### **Kendala dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis**

Dalam pelaksanaan kegiatan, hambatan atau kendala yang ada bisa saja dijumpai, karena setiap pelajaran atau penyampaian informasi tidak selalu berjalan sesuai keinginan. Dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan ada beberapa kendala yang ditemui pada saat pelaksanaan olahraga bulu tangkis ini diantaranya : pertama siswa lebih sering mengikuti suasana hati, jika dia sedang merasa senang maka semangat untuk latihan. Jika sedang sedih maka semangat latihan menjadi berkurang. Kedua siswa kurang termotivasi karena kakak – kakak kelas yang berprestasi sudah banyak yang tamat sekolah jadi mereka juga kurang bersemangat.

Ketiga untuk yang pemula pemberian materi pada tingkat dasar membutuhkan waktu yang cukup lama tidak bisa hanya satu atau dua kali pertemuan siswa dapat bermain dengan teknik yang benar. Dan terakhir tidak adanya kurikulum atau program khusus dari sekolah secara tertulis menuntut guru harus memiliki strategi sendiri untuk melatih siswa.

### **Solusi dalam mengatasi kendala dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis**

Setiap kendala yang ditemui dalam proses latihan tentunya harus ditemukan jalan keluar agar hambatan yang dijumpai ini dapat berkurang dan yang paling baik tidak terjadi lagi. Dari hasil wawancara yang telah dilaksanakan bersama guru pembimbing solusi yang diberikan adalah pertama pemberian pengarahan kepada siswa saat siswa malas untuk berlatih.

Yang kedua pemberian motivasi kepada siswa agar dapat mencontoh kakak kelas yang sudah tamat agar dapat berprestasi seperti kakak kelas tersebut, ketiga tidak memaksa siswa untuk harus latihan, keempat dilakukan pembinaan dan pengkaderan kepada siswa. Pembinaan dengan pemberian dukungan berupa penyediaan fasilitas olahraga seperti gedung dan lapangan, peralatan olahraga seperti net, raket, dan *shuttlecock* serta pengkaderan yang dilakukan dalam bentuk pengenalan dan pemberian latihan olahraga mulai dari sekolah dasar dan terakhir yaitu kerjasama antar guru pembimbing untuk menyusun jadwal dan materi sesuai yang dibutuhkan siswa.

Penelitian ini dilakukan di SLBN 1 Bukittinggi mengenai pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita bahwasanya bentuk pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita di SLBN 1 Bukittinggi diawali dengan kegiatan persiapan pelaksanaan olahraga bulu tangkis dimulai dari kegiatan pemanasan. Bentuk kegiatan pemanasan yang dilakukan oleh siswa adalah lari mengelilingi lapangan sekolah sebanyak 10 – 20 kali keliling atau mengelilingi satu kompleks sekolah sebanyak satu kali putaran. Kegiatan pemanasan bertujuan untuk melemaskan otot – otot tubuh sebelum melakukan latihan atau kegiatan inti.

Jika suatu kegiatan olahraga tidak didahului dengan kegiatan pemanasan maka akan berisiko cedera pada saat kegiatan olahraga berlangsung. Sejalan dengan pendapat (Zaenal, 2015) yang menyatakan pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pemain perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera.

Kegiatan olahraga bulu tangkis dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat yang dimulai dari pukul 12.00 – 16.00 . Kegiatan latihan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pemula dan kelompok yang sudah mahir. Pembagian waktu adalah dari jam 12.00 – 14.00 latihan untuk kelompok yang sudah mahir dan dari jam 14.00 – 16.00 untuk kelompok pemula. Kegiatan latihan

dibimbing oleh dua orang guru. Dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis, penggunaan metode juga menjadi pendukung keberhasilan guru melahirkan atlet – atlet yang profesional.

Metode yang tepat membantu siswa lebih mudah memahami teknik – teknik dalam permainan bulu tangkis. Di sekolah ini metode yang dipakai guru pembimbing adalah metode demonstrasi dan latihan. Metode demonstrasi cocok digunakan untuk kelompok pemula karena metode ini memberikan kesempatan kepada guru untuk mencontohkan terlebih dahulu apa yang akan dilakukan oleh siswa hal ini sejalan dengan pendapat dari (Nana, 2010) metode demonstrasi adalah metode mengajar dimana siswa dapat memperhatikan secara langsung bagaimana terjadi suatu proses.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat (Ginting, 2018) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi guru memperagakan hal yang akan dilakukan oleh siswa secara langsung kemudian diikuti oleh siswa. Metode ini membantu siswa mengingat suatu informasi secara lebih lama karena siswa terlibat secara langsung dalam kegiatan. Selain metode demontasi, guru juga menggunakan metode latihan pada siswa yang sudah berada pada tingkat mahir. Hal ini dikarenakan siswa pada tingkat yang sudah mahir lebih membutuhkan latihan untuk terus mengasah kemampuan dalam bermain sejalan dengan pendapat dari (Haryeti, 2013) yang menyatakan metode latihan dapat dilakukan secara berulang-ulang, diberikan secara teratur dan berurutan, agar siswa mudah memahami materi hingga pada akhirnya dapat menguasai satu keterampilan atau teknik dan menjadi miliknya.

Selain metode, guru juga menggunakan pendekatan langsung kepada siswa saat latihan seperti siswa yang masih berada pada tingkat pemula, pada saat latihan guru pembimbing berada disisi siswa dan juga memegang raket dan *shuttlecock* agar dapat mencontohkan secara langsung kepada siswa teknik bermain yang benar. Dalam kegiatan latihan bulu tangkis guru pembimbing juga perlu melakukan evaluasi kemampuan siswa. Evaluasi adalah kegiatan penilaian yang dilakukan setelah pemberian informasi atau pengetahuan dalam jangka waktu tertentu untuk mengukur kemampuan siswa. Sejalan dengan pendapat dari (Keswara, 2017) yang menyatakan evaluasi adalah adalah kegiatan yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai hasil kerja yang saat ini dilakukan atau yang sudah dilakukan. Evaluasi yang dilakukan oleh guru langsung pada saat latihan dimana jika siswa sudah mampu

menguasai satu teknik dengan benar maka materi latihan akan dilanjutkan pada materi berikutnya.

Keberhasilan siswa di sekolah ini mempersembahkan piala kemenangan juga tidak terlepas dari dukungan pihak sekolah. Dukungan tersebut berupa penyediaan gedung olahraga dan lapangan bermain, penyediaan peralatan olahraga seperti raket, *shuttlecock*, dan net serta adanya guru pembimbing yang memberikan arahan dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis ini. Selain itu, siswa-siswa ini berprestasi karena pengkaderan yang dilakukan oleh guru olahraga dimana setiap siswa yang memiliki potensi pada satu bidang olahraga akan diarahkan dan dilatih secara terus menerus yang dimulai sejak siswa duduk dibangku sekolah dasar.

Setiap latihan yang diberikan hambatan atau masalah mungkin saja terjadi, beberapa kendala yang ditemui dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis ini yaitu : pertama siswa lebih sering mengikuti suasana hati, jika dia sedang merasa senang maka semangat untuk latihan. Jika sedang sedih maka semangat latihan menjadi berkurang. Kedua kurangnya motivasi yang berasal dari luar diri, siswa lebih banyak bersemangat karena adanya kakak kelas yang ikut latihan bersama mereka, saat kakak kelas sudah banyak yang tamat sekolah, motivasi siswa juga menjadi berkurang.

Motivasi adalah dorongan atau keinginan yang kuat akan suatu hal yang ingin dicapai, dimana dorongan tersebut bisa berasal dari dalam atau luar diri. Sejalan dengan pendapat dari (Hauw, 2017) yang menyatakan motivasi adalah suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan-rangsangan dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal) sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya.

Ketiga untuk yang pemula pemberian materi pada tingkat dasar membutuhkan waktu yang cukup lama tidak bisa hanya satu atau dua kali pertemuan siswa dapat bermain dengan teknik yang benar. Terakhir tidak adanya kurikulum atau program khusus dari sekolah secara tertulis sehingga menuntut guru harus memiliki strategi sendiri untuk melatih siswa agar mampu menjadi atlet profesional. Kurikulum adalah seperangkat alat pembelajaran yang berisi materi, panduan untuk proses pembelajaran yang berguna dalam memandu guru menyampaikan materi kepada siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ibrahim, 2012) yang menyatakan bahwa kurikulum adalah seperangkat program pendidikan yang direncanakan dan dilaksanakan untuk mencapai-tujuan pendidikan.

Setiap kendala yang dihadapi diperlukan jalan keluar agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Beberapa solusi yang dilakukan oleh guru pembimbing yaitu : pertama pemberian pengarahan kepada siswa saat siswa malas untuk berlatih. Yang kedua pemberian motivasi kepada siswa agar dapat mencontoh kakak kelas yang sudah tamat agar dapat berprestasi seperti kakak kelas tersebut, ketiga tidak memaksa siswa untuk harus latihan, keempat dilakukan pembinaan dan pengkaderan kepada siswa. Pembinaan dengan pemberian dukungan berupa penyediaan fasilitas olahraga seperti gedung dan lapangan, peralatan olahraga seperti net, raket, dan *shuttlecock* serta pengkaderan yang dilakukan dalam bentuk pengenalan dan pemberian latihan olahraga mulai dari sekolah dasar dan terakhir yaitu kerja sama antar guru pembimbing untuk menyusun jadwal dan materi sesuai yang dibutuhkan siswa.

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan olahraga bulu tangkis bagi siswa tunagrahita SLBN 1 Bukittiggi diambil kesimpulan bahwa bentuk pelaksanaan olahraga bulu tangkis diawali dengan kegiatan pemanasan berupa lari keliling lapangan sekolah sebanyak 10 – 20 kali putaran. Kegiatan latihan olahraga bulu tangkis dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Kegiatan latihan berlangsung dari pukul 13.00 - 16.00.

Pelaksanaan olahraga bulu tangkis dibagi menjadi dua kelompok yaitu siswa tingkat pemula dan siswa tingkat lanjut atau yang sudah mahir. Untuk yang tingkat mahir latihan dimulai dari pukul 13.00 – 14.00 dan tingkat pemula dari pukul 14.00 – 16.00. Pelaksanaan olahraga bulu tangkis dipandu oleh dua orang guru pembimbing. Faktor pendukung pelaksanaan olahraga bulu tangkis adalah penyediaan sarana dan prasarana untuk latihan oleh sekolah seperti adanya gedung dan lapangan olahraga, tersedianya peralatan untuk latihan seperti raket, *shuttlecock*, dan net.

Dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis ditemukan beberapa kendala yaitu siswa lebih mengedepankan susana hati, jika susana hati sedang tidak baik maka siswa cenderung malas untuk latihan, kurangnya motivasi, membutuhkan waktu untuk siswa pada tingkat pemula, tidak adanya kurikulum atau program khusus secara tertulis untuk pelaksanaan olahraga bulu tangkis.

Untuk mengatasi kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan olahraga bulu tangkis diupayakan mencari jalan keluar berupa pemberian pengarahan kepada siswa saat siswa malas untuk berlatih. Pemberian motivasi kepada siswa agar dapat

mencontoh kakak kelas yang sudah tamat agar dapat berprestasi seperti kakak kelas tersebut, ketiga tidak memaksa siswa untuk harus latihan, keempat dilakukan pembinaan dan pengkaderan kepada siswa.

### Daftar Rujukan

- Agus, M. (2004). *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Gelora Sirega, Mega Iswari, J. E. (2019). Pemberdayaan Tunagrahita Ringan sebagai Penjaga Kantin. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 3, 43–46.
- Gerak, K., Anak, D., & Grahita, T. (2012). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 1(1).
- Ginting, S. B. (2018). Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Keterampilan Membuat Smoothies Bagi Anak Tunarungu, 6, 37–42.
- Haryeti Eli, Asep Ahmad Spandi, M. I. (2013). Meningkatkan Keterampilan Membuat Palai Rinuak Melalui Metode Latihan pada Anak Tunagrahita Rigan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 2, 537–547.
- Hauw, S. T. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulu Tangkis. *jJurnal Konseling Dan Kependidikan*, 5, 92–96.
- Husdarta, H. J. . (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ibrahim, R. (2012). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Imam, G. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Bumi Aksara.
- Keswara, I. (2017). Pengelolaan Pembelajaran Tahfizdul Qur'an, 6, 62–73.
- Nana, S. (2010). *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Raka, J. B. (2015). Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 109–117.
- Seprinawati, J. E. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Keterampilan Vokasional Membuat Sandal Kulit bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLB Negeri 2 Padang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 7, 154–159.
- Suwandi, B. dan. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taufan, J. (2018). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi anak dengan hambatan fisik dan motorik, 2(2003), 19–24.

Zaenal, A. (2015). Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se - Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, 4, 1567–1573.