

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS

Dr.Joko Sulistyono,M.Pd

FKIP, UTP Surakarta

Email: jokosulistyono175@gmail.com

Abstract. *Badminton achievement coaching at UTP Surakarta is one of the training places for badminton performance athletes of UTP Surakarta which consists of several groups of badminton players including singles, doubles and mixed. In this community service, which took place from March 6, 2019 to May 6, 2019, 19 participants. Activities in the form of delivering material and direct practice of implementing the VAK method training model in supporting athletes' achievements, especially in UTP Surakarta badminton achievement development in improving badminton lob skills. In producing maximum badminton lob skills and techniques in coaching badminton achievement at UTP Surakarta, participants were divided into 3 groups consisting of visual, audio and kinesthetic groups. Each group carried out direct practice after being given an explanation by the community service implementation team. The results of the practice of each meeting were structured evaluation assistance. Among the results of this service activity:*

- 1. The implementation of the VAK training model (Visual, Auditory, Kinesthetic) in supporting the achievement of badminton athletes at the UTP in Surakarta can be understood by athletes, assistant coaches and coaches.*
- 2. Trainers and assistant coaches are able to more easily make training programs that combine the VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic) method in producing maximum lob technique abilities in badminton athlete students of achievement development at UTP Surakarta.*

Keyword: *Exercise, badminton, VAK.*

Abstrak. Pembinaan prestasi bulutangkis UTP Surakarta adalah salah satu tempat latihan para atlet prestasi bulutangkis UTP Surakarta yang terdiri dari beberapa kelompok pemain bulutangkis diantaranya tunggal, ganda dan campuran. Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 6 maret 2019 sampai 6 Mei 2019 dihadiri 19 peserta. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan metode VAK dalam menunjang prestasi atlet khususnya pembinaan prestasi bulutangkis UTP Surakarta dalam peningkatan keterampilan lob bulutangkis. Dalam menghasilkan keterampilan lob bulutangkis dan teknik yang maksimal pada pembinaan prestasi bulutangkis UTP Surakarta, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok visual, audio dan kinestetik. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara terstruktur. Hasil kegiatan pengabdian ini diantaranya:

1. Implementasi model latihan VAK (Visual , Auditori , Kinestetik) dalam

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

menunjang prestasi mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi di UTP Surakarta dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih.

2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan yang mengkombinasikan metode VAK (Visual, Auditori, Kinestetik) dalam menghasilkan kemampuan teknik lob yang maksimal pada mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi UTP Surakarta.

Kata kunci: Latihan, Bulutangkis, VAK

Pendahuluan

Olahraga bulutangkis diIndonesia merupakan cabang olahraga yang digemari oleh lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, dan juga sangat cocok untuk semua orang, laki-laki atau perempuan, tua, muda dan anak-anak. Permainan bulutangkis digemari banyak lapisan masyarakat, permainan ini mudah dilaksanakan, alat pemukulnya ringan, bola mudah dipukul, dapat di luar maupun di dalam ruangan dan tidak membutuhkan lapangan yang luas serta dapat dimainkan oleh 2 orang. Permainan bulutangkis dan dapat berkembang dengan pesat, penggunaannya dapat dikatakan hampir merata diseluruh wilayah Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, serta Olimpiade.

Olahraga bulutangkis banyak sekali unsur-unsur yang harus ditingkatkan. Unsur-unsur tersebut meliputi teknik, fisik, taktik, mental dan kematangan juara. Kelima unsur tersebut perlu pembelajaran secara bertahap sejak menjadi pemain pemula sampai menjadi pemain yang dapat berprestasi optimal. Bagi pemain junior, unsur fisik dan taktik perlu mendapat perhatian yang seksama dan mendapat prioritas lebih dahulu dari ketiga unsur yang lain. Hal ini dimaksudkan untuk mempersiapkan diri dalam bermain bulutangkis selanjutnya.

Mengacu pada buku yang ditulis oleh Herman Subarjah (2001:31), berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah sumber, secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul (*strokes*). Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock kebidang lapangan lawan.

Diantara semua keterampilan gerak pukulan yang ada adalah pukulan *Lob*. *Lob* merupakan pukulan yang dilakukan dengan arah pukulan bola lurus, tinggi, dan jauh kebelakang pertahanan lawan. Tohar (1992) mengemukakan pukulan lob adalah "suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan". Sedangkan Tony Grice (2004) berpendapat, "pukulan lob yang tinggi dan panjang biasanya digunakan agar mendapatkan lebih banyak waktu untuk kembali keposisi bagian tengah lapangan".

Sasaran pukulan *lob* adalah bidang lawan permainan lawan bagian belakang. Icut Sugiarto (2002) menyatakan, "pukulan lob merupakan pukulan yang sangat penting bagi bola pertahanan maupun penyerangan" Agar dapat mencapai sasaran didaerah belakang lawan, maka pukulan ini dilakukan melambung tinggi dan jauh ke belakang permainan lawan, maka akan mempunyai kesempatan untuk menstabilkan posisinya, sehingga akan lebih baik untuk mengantisipasi permainan selanjutnya.

Pembinaan prestasi bulutangkis yang berada diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta sendiri, sudah berdiri kurang lebih 30 tahun, dengan memiliki tiga pelatih yang mana dua pelatih itu sendiri lulusan dari alumni FKIP Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, dan menjadi kebanggaan sendiri karena lulusan dari Universitas bisa menularkan bakatnya dari bekal pengetahuan semenjak menjadi mahasiswa dengan menjadi pelatih. Berdasarkan wawancara langsung untuk menggali informasi biasanya mantan atlet bulu tangkis UTP yang dulunya pemain badminton berprestasi juga menjadi rekrutan baru untuk membantu dalam peningkatan prestasi badminton Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Berdasarkan observasi awal sesudah yang pernah dilakukan penulis kepada pelatih dan asisten pelatih pembinaan prestasi Bulu tangkis UTP Surakarta serta hasil wawancara langsung terhadap atlet, kemampuan atlet dalam melakukan pukulan mengejutkan atau pukulan tipuan kurang memuaskan,

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

sering kali didalam pertandingan yang dilakukan oleh para atlet menggunakan pukulan-pukulan yang mudah dibaca lawan tandingnya dan pukulan mengejutkan seperti pukulan lob yang masih kurang memuaskan.

Team pengabdian masyarakat mengidentifikasi penyebab masih kurangnya memuaskan kemampuan pukulan *lob* dan masih kurang tepat. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam program latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil pukulan *lob* sehingga atlet dengan mudah melakukan pukulan *lob* sehingga mendapatkan poin dalam pertandingan.

Berorientasi pada kesinambungan pukulan *lob*, untuk menguasai pukulan *lob* yang baik tidaklah mudah sehingga diperlukan suatu metode latihan yang tepat, keseriusan dan keuletan saat latihan sangatlah mendukung. Banyak metode-metode latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik khususnya pukulan *lob*, metode yang dipilih harus merupakan suatu metode pembelajaran latihan yang sesuai dengan kondisi atlet, sarana dan prasarana serta mengikuti perkembangan jaman sehingga akan tercapai hasil yang maksimal. Metode latihan yang dapat digunakan untuk memberikan keterampilan pukulan *lob* adalah dengan pendekatan Visual, Auditori, Kinestetik (VAK). Sehingga seorang pelatih olahraga badminton harus memahami dan harus mampu mencari solusi yang tepat serta dapat mampu meningkatkan keterampilan peserta didiknya. Oleh karena itu, sangatlah tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai permasalahan tersebut. Pengaruh pendekatan VAK (*Visual, Auditori dan Kinestetik*) merupakan salah satu alternative atau solusi yang tepat untuk menangani permasalahan tersebut. Dari Pendekatan VAK ini diharapkan dapat mempengaruhi dan meningkatkan keterampilan *lob* pembinaan prestasi bulutangkis UTP Surakarta.

Pendekatan VAK (Visual , Auditori , Kinestetik) adalah pendekatan strategi pembelajaran yang menekankan bahwa belajar haruslah memanfaatkan alat indra yang dimiliki atlet. Alternatif ini diambil untuk memilih dalam penekanan pendekatan Visual Auditori dan kinestetik karena untuk memahami dan menyempurnakan keterampilan tehnik *lob* bulutangkis. Kita harus melihat, mendengar dan mencoba gerakan tersebut. Dalam pendekatan *VAK* terdiri dari *Visual* yang artinya melihat, *Auditory* adalah mendengar dan *Kinestetik* adalah

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

belajar dengan cara bergerak , bekerja dan menyentuh.

Metode Visual adalah belajar yang harus menggunakan indra melalui mengamati, menggambar , mendemonstrasikan , menggunakan media dan alat peraga. Seorang atlet lebih suka melihat gambar atau video. Bagi siswa yang bergaya belajar *visual*, yang memegang peranan penting adalah mata atau penglihatan. Dalam hal ini metode pengajaran yang digunakan pelatih sebaiknya lebih banyak dititik beratkan pada peragaan atau media. Sebagai contoh dengan cara menunjukan alat peraganya langsung pada siswa atau menggambarkannya dipapan tulis. Rose Colin dan Nicholl (2002) belajar harus menggunakan indra mata melalui mengamati, menggambar , mendemonstrasikan, membaca , menggunakan media dan alat peraga. Seorang siswa lebih suka melihat gambar atau diagram, suka pertunjukan, peragaan atau menyaksikan video.

Metode Auditori adalah belajar dengan cara mendengar. Belajar haruslah mendengarkan menyimak , berbicara , mengemukakan pendapat dan menanggapi. Dalam hal ini seorang atlet akan mendengarkan atau mendapatkan instruksi atau perintah verbal. Bagi atlet yang mempunyai gaya belajar *auditori* dapat belajar cepat dengan diskusi verbal dan mendengarkan apa yang pelatih katakan. Sebagai contoh dengan cara pelatih menerangkan kemudian atlet mendengarkan apa yang di katakan oleh pelatih. Menurut Bobby (2005) Auditori bermakna bahwa belajar melalui mendengarkan, menyimak, berbicara, presentasi, argumentasi, mengeluarkan pendapat, dan menanggapi.

Metode Kinestetik adalah belajar dengan cara bergerak , bekerja dan menyentuh. Belajar melalui aktivitas isik dan keterlibatan langsung. Seorang atlet akan melakukan gerakan gerakan sesuai instruksi atau mencontoh apa yang sudah diinstruksikan. atlet yang lebih dominan memiliki gaya belajar *kinestetik* akan memiliki keinginan mereka untuk beraktifitas dan eksplorasi sangatlah kuat. atlet yang bergaya belajar ini belajarnya melalui gerak dan sentuhan. Menurut Barry, Johnson L dan Jack K. Nelson (2001) mengemukakan bahwa kinestetik adalah kecakapan untuk merasakan posisi, usaha dan gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh, dan kadang-kadang disebut juga sebagai indera keenam.

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

Pada mahasiswa atlet bulutangkis pembinaan prestasi diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta, didalam melakukan kegiatan latihannya, terutama dalam bentuk ketrampilan *lob* lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan, sehingga tidak menutup kemungkinan mudah dalam mencapai prestasi badminton secara optimal apabila dilatih secara tepat dan memenuhi kaidah metode latihan yang sesuai.

Metode

Teknis metode pelaksanaan pada mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan menggunakan model terbarukan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan yaitu peningkatan teknik *lob* bulutangkis melalui metode latihan (VAK).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dengan dihadiri 19 peserta bulu tangkis pembinaan prestasi diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung Implementasi Model Latihan VAK dalam peningkatan kemampuan *lob* bulutangkis mahasiswa diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta. Dalam Menghasilkan Kemampuan teknik *lob* mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi diUniversitas Tunas Pembangunan Surakarta, peserta dibagi dalam 3 kelompok terdiri dari kelompok latihan Visual, audio dan kinestetik. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek latihan *lob* bulutangkis. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat.

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi secara terstruktur. Evaluasi ini difungsikan untuk mengetahui seberapa besar hasilnya untuk mengatasi solusi prestasi agar dapat maksimal menggunakan sistem model latihan VAK. Berdasarkan evaluasi dan pengamatan kemampuan *lob* dan pemahaman secara teknik dapat terlihat secara baik, akan tetapi juga masih perlu adanya pendampingan berkelanjutan agar teknik dapat dimaksimalkan lebih optimal lagi.



Gambar 1. Latihan Praktek keterampilan lob dengan metode VAK melalui Program latihan bulutangkis

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

a. Pelatih, asisten pelatih dan atlet memahami materi dan praktek langsung Implementasi Model Latihan VAK (*Visual* , *Auditori* , *Kinestetik*), dalam peningkatan keterampilan *lob* bulutangkis.

b. Pelatih dan asisten pelatih lebih mudah dalam merancang Program Latihan dengan mengkombinasikan metode VAK (*Visual* , *Auditori* , *Kinestetik*), sehingga dimungkinkan peserta dapat membuat sendiri modifikasi latihan yang tidak membosankan atlet dan dapat meningkatkan teknik *lob*.



Gambar 2. Tingkat kepehaman program latihan atletik setelah mengikuti pelatihan.

PENERAPAN METODE VAK (VISUAL, AUDITORI, KINESTETIK) TERHADAP KETERAMPILAN PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS (Dr.Joko Sulistyono,M.Pd)

Berikut faktor pendukung dan faktor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada klub ADIOS adalah sebagai berikut:

1. faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta (atlet, asisten pelatih dan pelatih) pembinaan bulutangkis UTP Surakarta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.
2. faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu dan pandemic corona.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Implementasi model latihan *VAK (Visual , Auditori , Kinestetik)* dalam menunjang prestasi mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dapat dipahami atlet, asisten pelatih dan pelatih.
2. Pelatih dan asisten pelatih mampu lebih mudah dalam membuat Program latihan yang mengkombinasikan metode *VAK (Visual, Auditori, Kinestetik)* dalam menghasilkan kemampuan teknik lob yang maksimal pada mahasiswa atlet bulu tangkis pembinaan prestasi di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Daftar Pustaka

- Grice, T. 2004. *Badminton Step To Success*. Human Kintics Publisher, Inc.
- Herman Subarjah. 2000. *Bermain dan Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Icuk Sugiarto. 2002. *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta: Setyaki Eka Anugrah.
- Johnson B.L and Nelson J.K. 2001. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education*, Miieapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmu.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang Pres.
- Usman, Tumin Atmadi. (2010). *Kejar Bulu Tangkis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.