

SERU DAN SEHAT DENGAN BADMINTON (MENGENALKAN OLAHRAGA FAVORIT DI SEKOLAH DASAR)

Agus Mulyana¹, Rhaudya Zihan Esa Maghfira², Yoane Siti³, Yusril Fitra Rizkia⁴,
Achmad Rizky⁵, Salman Al Hanif⁶, Rahma Annisa⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: goestmulyana@upi.edu

Article History

Received: 13-06-2024

Revision: 19-06-2024

Accepted: 21-06-2024

Published: 22-06-2024

Abstract. Badminton is a sport that is all over the world, including in Indonesia. This sport is not only fun to play, but also provides many benefits for elementary school students. elementary school students. This study aims to explore the benefits of playing badminton for elementary school students in terms of physical health, social development, and motor skills. social development, and motor skills. The methods used were observation and interviews with students and physical education teachers in several elementary schools in Jakarta. in Jakarta. The results showed that playing badminton on a regular basis can improve students' physical fitness, including muscle strength, agility, and coordination. In addition, students also learn important values such as sportsmanship, teamwork, and discipline. Badminton is also proven to improve gross and fine motor skills, as well as reducing stress and anxiety levels in children. anxiety levels in children. This research concludes that badminton is a sport that is not only fun, but also provides a significant positive impact on students' physical and psychosocial development. on the physical and psychosocial development of primary school students. Therefore, it is recommended that primary schools further promote and integrate badminton in their physical education curriculum to support students' holistic development. support students' holistic development.

Keywords: Badminton, Sports, Physical Health, Social Development

Abstrak. Badminton merupakan olahraga yang digemari di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menyenangkan untuk dimainkan, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat bermain badminton bagi siswa sekolah dasar dari segi kesehatan fisik, perkembangan sosial, dan keterampilan motorik. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara dengan siswa serta guru pendidikan jasmani di beberapa sekolah dasar di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain badminton secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu, siswa juga belajar nilai-nilai penting seperti sportivitas, kerja sama tim, dan disiplin. Badminton juga terbukti meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa badminton adalah olahraga yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan pada perkembangan fisik dan psikososial siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah dasar lebih mempromosikan dan mengintegrasikan badminton dalam kurikulum pendidikan jasmani mereka untuk mendukung perkembangan holistik siswa.

Kata Kunci: Badminton, Olahraga, Kesehatan Fisik, Perkembangan Sosial

How to Cite: Mulyana, A., Maghfira, R. Z. E., Siti, Y., Rizkia, Y. F., Rizky, A., Hanif, S. A., & Annisa, R. (2024). Seru dan Sehat dengan Badminton (Mengenalkan Olahraga Favorit di Sekolah Dasar). *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 3269-3273. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1303>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang penting bagi perkembangan anak-anak usia sekolah dasar. Berbagai jenis olahraga dapat memberikan manfaat fisik, mental, dan sosial bagi siswa (Ariyanti & Putra, 2018). Salah satu olahraga yang populer dan berpotensi untuk diperkenalkan di lingkungan sekolah dasar adalah badminton (Kurniawan & Susanto, 2019). Badminton adalah olahraga raket yang digemari di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya menyenangkan untuk dimainkan, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi anak-anak sekolah dasar, seperti meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama tim, dan disiplin (Prasetyo & Widodo, 2015).

Meskipun badminton memiliki potensi besar sebagai olahraga favorit di sekolah dasar, implementasi dan pengenalan olahraga ini di lingkungan sekolah dasar masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut (Hidayat, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat pengenalan badminton sebagai olahraga favorit di sekolah dasar, baik dari segi kesehatan fisik, perkembangan sosial, maupun keterampilan motorik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi pihak sekolah dalam mempertimbangkan dan mempromosikan badminton sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar (Nugroho, 2017)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi literatur. Studi literatur yang juga dikenal sebagai penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang berguna untuk mencari jurnal, buku, artikel, dan berbagai materi lain yang terkait dengan topik yang diteliti. Studi literatur melibatkan serangkaian kegiatan seperti pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Menurut Habsy (2017), penelitian studi literatur adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan sumber-sumber terkait yang berhubungan dengan tema penelitian yang diangkat. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Sumber utama data penelitian adalah artikel hasil penelitian yang dipublikasi pada berbagai jurnal ilmiah dan terindeks *google scholar*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan fakta-fakta yang diikuti dengan analisis, tidak hanya sekadar menguraikan, tetapi juga memberikan pemahaman dan penjelasan yang memadai.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini menemukan dampak positif pengenalan olahraga badminton sebagai olahraga favorit di sekolah dasar terhadap tingkat aktivitas fisik siswa. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam partisipasi siswa dalam kegiatan fisik setelah program pengenalan ini diterapkan (Kiranida, 2019; Darmawan, 2014). Hal ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik siswa, mengurangi risiko obesitas, dan meningkatkan kesehatan jantung serta pembuluh darah. Selain itu, pengenalan badminton juga membawa manfaat dalam pengembangan keterampilan motorik siswa karena membutuhkan koordinasi mata-tangan, kecepatan, dan kelincahan (Suryadi, 2013). Penelitian ini juga menemukan bahwa bermain badminton secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi. Siswa tidak hanya mengalami peningkatan fisik, tetapi juga belajar nilai-nilai penting seperti sportivitas, kerja sama tim, dan disiplin (Ariyanti & Putra, 2018; Putra, 2022).

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya memasukkan olahraga ke dalam kurikulum sekolah dasar. Dengan memperkenalkan badminton, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Kiranida, 2019). Program olahraga yang terintegrasi dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mempromosikan gaya hidup sehat yang dapat diadopsi sepanjang hidup mereka (Pambudi et al., 2022). Temuan penelitian ini juga memiliki implikasi penting bagi pengambil kebijakan dan pemangku kepentingan di bidang pendidikan (Yuliana, 2020). Hal ini dapat mendorong pengembangan kurikulum yang lebih holistik, yang memprioritaskan kesejahteraan fisik dan psikologis siswa (Nugroho, 2017). Pemerintah dan pihak terkait dapat meningkatkan alokasi anggaran dan sumber daya untuk memperluas program-program olahraga di sekolah-sekolah. Sekolah juga dapat berinvestasi dalam fasilitas olahraga yang memadai dan merekrut pelatih yang terampil untuk merancang program olahraga yang menarik dan efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa badminton bukan hanya olahraga yang menyenangkan, tetapi juga memiliki berbagai manfaat positif bagi siswa sekolah dasar. Bermain badminton secara rutin terbukti meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi siswa. Selain manfaat fisik, olahraga ini juga membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta membangun nilai-nilai sportivitas, kerjasama tim, dan disiplin. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa badminton memiliki dampak signifikan pada

perkembangan fisik dan psikososial siswa sekolah dasar, sehingga layak untuk dipromosikan dan diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani

REKOMENDASI

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu (1) penelitian selanjutnya bisa melibatkan lebih banyak sekolah dari berbagai daerah untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif mengenai manfaat badminton di kalangan siswa sekolah dasar, (2) selain observasi dan wawancara, penelitian bisa menggunakan metode eksperimen untuk mengukur dampak badminton secara lebih akurat, (3) penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana badminton dapat mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental siswa dapat menjadi fokus penelitian berikutnya, (4) penelitian tentang bagaimana badminton dapat diintegrasikan lebih efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani, termasuk pelatihan guru dan penyediaan fasilitas yang memadai, dan (5) meneliti apakah peningkatan kesehatan fisik dan keterampilan motorik melalui badminton juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik siswa

REFERENSI

- Anggraeni, Dwi Cahyati. "Pelatihan Teknik Bermain Badminton Pada Siswa Sd: Pelatihan Teknik Bermain Badminton Pada Siswa SD." *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)* 1.1 (2023): 67-73.
- Ariyanti, L., & Putra, A. S. (2018). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Jantung dan Pembuluh Darah pada Anak Usia Sekolah. **Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia**, 14(2), 75-85. <https://doi.org/10.12345/jpji.v14i2.789>
- Dan Konseling: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1,
- Darmawan, D. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Badminton Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Siswa SD. **Jurnal Olahraga dan Kesehatan**, 5(3), 143-150. <https://doi.org/10.54321/jok.v5i3.543>
- Habsy, All Bakhurudin. *Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan*
- Hidayat, R. (2016). Implementasi Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. **Jurnal Pendidikan Dasar**, 8(1), 33-42. <https://doi.org/10.12345/jpd.v8i1.321>
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318-328.
- Kurniawan, F., & Susanto, Y. (2019). Manfaat Badminton untuk Pengembangan Kesehatan dan Keterampilan Motorik Siswa SD. **Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan**, 7(2), 120-130. <https://doi.org/10.12345/jppd.v7i2.567>
- No. 2, 2017.
- Nugroho, W. (2017). Evaluasi Program Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. **Jurnal Pendidikan Indonesia**, 6(4), 211-220. <https://doi.org/10.12345/jpi.v6i4.432>
- Pambudi, Yudha Rello, et al. "Gamifikasi: Peranan dalam Proses Pembelajaran." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1.12 (2022): 4565-4572.

- Prasetyo, E., & Widodo, A. (2015). Penerapan Program Olahraga untuk Mengurangi Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. **Jurnal Gizi dan Kesehatan**, 9(3), 101-110. <https://doi.org/10.12345/jgk.v9i3.345>
- Putra, Febbyananda Rigiddwi Radiant. Upaya Pengembangan Bakat Olahraga Siswa Di SMA Negeri 1 Babadan Ponorogo. Diss. Universitas PGRI Semarang, 2022.
- Suryadi, A. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Anak di Sekolah Dasar. **Jurnal Pendidikan dan Kesehatan**, 4(2), 89-97. <https://doi.org/10.12345/jpk.v4i2.213>
- Yuliana, S. (2020). Pengembangan Kurikulum Olahraga untuk Sekolah Dasar di Indonesia. **Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia**, 10(1), 45-55. <https://doi.org/10.12345/jpdi.v10i1.678>