

SEBUAH RAKET BUAT TANIA



Oleh:
ASTUTI

PEMERINTAH
SARANA PANCA KARYA NUSA
SINGGAPURA

796.36
Ast
S

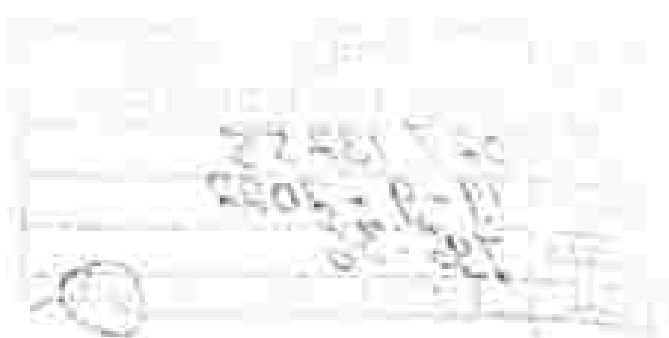
SEBUAH RAKET BUAT TANIA

	PERPUSTAKAAN MAN 1 OKU SELATAN		
NO.	02 / 13255		
TGL.	19-9-2022		
KELAS	796.36		
ASAL	PR	RT	HO

Oleh: **Astuti**



PENERBIT
PT SARANA PANCA KARYA NUSA
ANGGOTA IKAPI



SEBUAH RAKET BUAT TANIA

Oleh: Astuti

Penerbit: PT Sarana Panca Karya Nusa, Bandung

Sampul dan Gambar isi: San Wilantara

Layout: C. Supriyadi

Edisi: April 2011

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Hak penerbitan pada: PT SARANA PANCA KARYA NUSA

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

KATA PENGANTAR

Sebuah Raket Buat Tania adalah cerita tentang kecintaan seorang anak wanita terhadap olahraga bulu tangkis. Dalam cerita ini, dia termotivasi pemain-pemain bulutangkis wanita yang mencapai gelar juara di berbagai turnamen. Berdasarkan hal itu Tania giat berlatih agar kelak di kemudian hari dirinya bisa seperti mereka dan dapat di kenal banyak orang.

Seiring berjalannya waktu dan keuletan serta kerja kerasnya dalam berlatih bulutangkis, maka hasil usahanya tersebut sudah nampak dengan menjadi juara 1 pada pertandingan bulutangkis di wilayahnya. Berdasarkan kisah cerita ini mudah-mudahan dapat memberikan semangat bagi pembaca untuk selalu berprestasi di berbagai bidang, tidak hanya dalam bidang olahraga bulutangkis.

PENGISIAN BANTUAN		NO. BANTUAN
KANTOR PENGURUS		REVISI
NOMOR	09111/0220.1/KPAD/16	
TANGGAL	5 - 8 - 2016	
KLASIFIKASI	796-36 ASL S	

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI	4
SATU SEKILO JERUK GARUT	5
DUA SARAN PAK MANTRI.....	17
TIGA DARI SEBUAH LAPANGAN BULU TANGKIS.	31
EMPAT MULAI BERLATIH	48
LIMA LATIHAN BERIKUTNYA	61
ENAM HIDUP ADALAH SALING BEKERJA SAMA... ..	71
TUJUH RAKET BUAT TANIA.....	82
DAFTAR PUSTAKA	100
GLOSARIUM.....	101
INDEKS	102

SATU

SEKILO JERUK GARUT

Matahari memancarkan cahaya yang semakin panas. Karena itu, Tania dan Popi berjalan di bawah rimbunan pohon kaliandra yang ditanam sepanjang tepi jalan. Mereka duduk sebangku di kelas 1 SLTP Mekarsari.

Dari arah berlawanan, banyak angkutan kota yang menuju ke Babakan Pasir.

"Pasir . . . , Pasir . . . !" teriak kenek yang sedang mencari penumpang.

"Ayo, Pasir, Neng!" Kenek berbaju biru itu berteriak sekali lagi kepada Tania dan Popi.

Kedua anak itu tidak menjawab. Mereka meneruskan perjalanannya. Kenek tersebut menjadi dongkol juga karena sapaannya tidak berbalas.

"Sayang . . . cakap-cakap, kok tuli," ujar kenek menggoda. Tetapi, kedua anak perempuan itu tidak menghiraukan sapaan dan gurauan tersebut. Mereka tetap melangkah menuju ke pertigaan jalan.

Beberapa saat kemudian, angkutan umum itu telah melaju menuju ke Babakan Pasir.

Di pertigaan jalan itu, ada sebuah warung buah-buahan. Di situ banyak terdapat buah jeruk, apel, anggur, avokad, dan lain-lain. Warung buah itu hanya satu-satunya di situ.

Pada siang yang panas memang cocok makan buah jeruk garut yang tampak ranum. Jeruk itu menggiurkan orang yang memandangnya. Apalagi tempatnya sungguh tepat, di pojok simpang tiga yang menuju ke timur atau menuju Kampung Kahuripan. Di situ, ada tempat yang agak lapang sehingga menjadi pangkalan delman yang menuju ke Kampung Kahuripan.

Tania dan Popi sudah hampir melangkah meninggalkan warung buah, ketika terdengar suara pemilik warung buah berteriak lantang.

"Ayo, siapa lagi! Inilah jeruk garut yang terkenal itu. Rasanya manis dan menyegarkan. Orang yang makan jeruk setiap hari, tentu akan memperoleh tubuh yang sehat dan segar." Penjual berkumis baplang itu pandai menarik hati para pengunjung warung buahnya. Itulah sebabnya, puluhan orang berdesakan untuk memborong jeruk dan buah-buahan lainnya. Tetapi, ada juga yang sekadar melihat sejenak, kemudian berlalu. Orang seperti itu mungkin tidak tertarik atau tidak punya uang.

"Pandai juga Pak Kumis menawarkan dagangannya," ujar Tania kepada Popi, yang ikut berhenti di depan warung buah itu.

"Benar, orang berbondong-bondong membeli buah-buahan. Namun, tampaknya yang paling laris adalah buah jeruk," sahut Popi yang berdiri tidak jauh dari kerumunan orang itu.

"Apakah kita tidak ikut beli?" tanya Tania.

"Untuk apa? Aku sudah bosan dengan jeruk garut."

Saat itu, di antara kerumunan pembeli, ada seorang ibu yang menuntun seorang anak lelaki kira-kira berumur 5 tahun. Anak itu rewel minta jeruk garut.

"Bu, belikan jeruk garut!" Anak itu mulai resah karena ibunya seperti tidak menghiraukan.

"Nanti, Ibu tanyakan dulu harganya," ujar Ibu seraya mendekati penjual jeruk itu. "Pak, berapa harga jeruk ini?"

Pak Kumis menyebut sebuah angka. Ibu itu terkejut karena harga sekilonya cukup mahal. Kemudian, ia menarik tangan anaknya dan membawanya pergi. "Lain kali saja Muh. Ibu akan membelikan untukmu."

"Tidak mau . . . , Muh minta sekarang."

"Besok saja, Muh. Ibu tidak bawa uang."

"Tidak, Bu. Sudah lama Muh tidak makan jeruk."

"Ya, Ibu tahu. Kalau tidak salah, kau makan jeruk seminggu yang lalu ketika Bibi Sunti berkunjung ke rumah kita."

"Benar, sekarang Muh ingin sekali, Bu."

Ibu itu berpikir sejenak. Kemudian ia kembali mendekati penjual jeruk itu.

"Bagaimana, Bu? Mau beli berapa kilo?" tanya Pak Kumis.

"Anu, Pak. Kebetulan saya tidak membawa uang. Bagaimanakah kalau saya membeli sebuah saja. Itupun untuk anak saya."

"Maaf, Bu. Buah jeruk ini tidak diecerkan. Tapi, kalau Ibu mau membeli setengah kilo, pasti akan aku layani."

"Aduh bagaimana, ya? Saya benar-benar mempunyai uang yang pas-pasan."

"Tapi, bagaimana ya, Bu? Jeruk ini benar-benar jeruk garut asli. Rasanya berbeda dengan jeruk yang lain. Maaf ya, Bu."

"Nah, Muh. Kau dengar sendiri. Penjual itu tidak memberikannya."

"Tapi, Bu. Coba belilah barang setengah kilo."

"Kau ini benar-benar keras kepala. Ibu sudah katakan, uang ini hanya pas-pasan untuk naik delman."

Mendengar percakapan itu, Tania dan Popi tidak jadi beranjak pergi. Mereka merasa kasihan kepada si anak kecil bernama Muh itu.

"Apa rencanamu Tania?" tanya Popi.

"Coba saja kita bantu dia," sahut Tania seraya mendekati Pak Kurnis. "Anu, Pak. Tolonglah, anak kecil itu."

"Apa yang harus saya tolong, Neng?"

"Berilah sebuah saja!"

"Maaf, Neng. Buah ini kan barang dagangan. Kalian pasti tahu, setiap pedagang tentu ingin mendapatkan untung. Jadi, maaf ya, Neng! Bapak tidak dapat memberinya."

"Kalau begitu, coba sediakan setengah kilo," ujar Tania. "Sebentar ya, Pak."

Tania segera mendekati Popi. "Pop, kita patungan untuk membelikan jeruk bagi adik kecil itu."

"Boleh, tapi kita hitung dulu sisa uang jajan kita."

"Benar juga."

Kedua anak itu segera membuka dompet mereka masing-masing. Namun, setelah dikumpulkan, uang mereka masih juga belum mencukupi harga setengah kilo jeruk. Wajah Tania memerah.

"Maaf, Pak. Uangku tidak cukup membeli setengah kilo jeruk."

"Ah, sudahlah Neng! Kalau belum cukup, ya lain kali saja."

Akhirnya, kedua anak itu menuju ke pangkalan delman. Mereka baru ingat, kalau saja mereka membeli jeruk garut, tentu mereka harus jalan kaki pulang ke Kahuripan.

"Kahuripan, Neng?" sapa kusir delman dengan ramah.

"Benar, Pak," sahut Tania seraya naik ke atas delman langganannya. Saat itu, Ibu bersama anak lelaki tadi turut naik. Wajah Muh yang menginginkan jeruk itu kelihatan muram. Mereka duduk berhadap-hadapan. Tania tepat berada di depan Muh, sedangkan Popi berhadapan dengan Ibu Muh.

"Ini semua gara-gara Ibu," keluh Muh.

"Lo, mengapa Muh?"

"Karena Ibu tidak mau menjual jeruk seperti Pak Kumis itu."

"Hah, jadi kau ingin agar Ibu berjualan seperti itu?"

"Benar, Bu. Dengan demikian, Muh setiap hari akan makan jeruk garut." Mendengar ini, semua penumpang tertawa lebar.

Delman terus meluncur menuju ke arah timur. Suaranya yang paling menonjol adalah suara tapak kaki kuda dan suara ringkikannya yang sekali-sekali terdengar.

"Adik Muh, maukah kau buah jeruk seperti yang dijual di pengkolan tadi?" tanya Tania.

"Tentu, Kak!" seru Muh bersemangat.

"Kalau begitu, mampirlah ke rumah Kakak. Nanti, Kakak sediakan jeruk yang kau senang itu," jelas Tania.

"Benarkah?"

"Benar, Muh. Nanti, Kakak akan memberimu jeruk."

"Aduh senangnya, Bu! Kalau begitu, kita tidak langsung pulang."

"Hus . . . , itu tidak boleh Muh! Jangan merepotkan orang!"

"Apa Kakak keberatan?" tanya Muh kepada Tania.

"Sama sekali tidak."

"Tapi," ujar Ibu Muh, "bukankah tadi kau mau membeli, tetapi tidak jadi?"

"Benar, Bu. Maksudnya, saya mau membelikan jeruk itu untuk Muh. Tetapi, uang kami tidak cukup."

"Ah, si Muh benar-benar membuat orang susah."

"Tidak, Bu."

Delman terus berjalan dengan cepat, melewati jalan-jalan berbatu. Suaranya berdetak-detak memecah kesunyian jalan di pedesaan.

Ibu Muh memandang kedua anak itu berganti-ganti. Akhirnya, ia berkesimpulan bahwa kedua anak tersebut bisa dipercaya.

Sesampai di kampung Kahuripan, Tania mengajak Muh dan Ibunya mampir sejenak di rumahnya. Sementara itu, Popi langsung pulang ke rumah.

"Maaf, Nak. Kamu jangan membohongi Muh, ya," saran Ibu Muh.

"Jangan khawatir, Bu. Aku sudah berjanji, tentu akan aku tepati. Ayolah, Bu!" ajak Tania.

Ibu Muh hanya menghela napas karena sebenarnya ia malu juga. Dia mendapat bantuan dari seorang anak yang belum begitu dikenalnya. Namun, inilah kenyataannya.

"Sabar, Muh. Rumahku tidak terlampau jauh, kok."

Memang benar, rumah itu hanya sekitar 400 meter dari pangkalan delman. Rumah yang sederhana, tapi berhalaman luas. Tampak, mata Muh berseri-seri. Ada kegembiraan di wajahnya. Apalagi yang membuat Muh semakin melebarkan matanya adalah banyak ditemukan tanaman jeruk garut. Tanaman itu tumbuh subur di beberapa pojok halaman, bahkan beberapa pohon telah dipenuhi buah yang bergantung.

"Ayo, masuklah! Kak Tania sudah menyiapkannya. Sebagian bisa kauambil Muh."

Tidak lama kemudian, Tania membawa sekantong jeruk yang diberikan kepada Muh.

"Muh, ini sedikit jeruk dari Kak Tania. Jangan bersedih hati, ya. Apabila kamu memerlukannya lagi, kamu bisa datang ke sini. Tentu saja kalau Kak Nia ada di rumah."

"Betulkah?"

"Mengapa tidak?"

"Aduh terima kasih, Kak."

"Nak Tania, Ibu yang paling utama mengucapkan terima kasih atas bantuanmu. Ibu tidak tahu bagaimana cara membalaskan kebaikanmu ini."

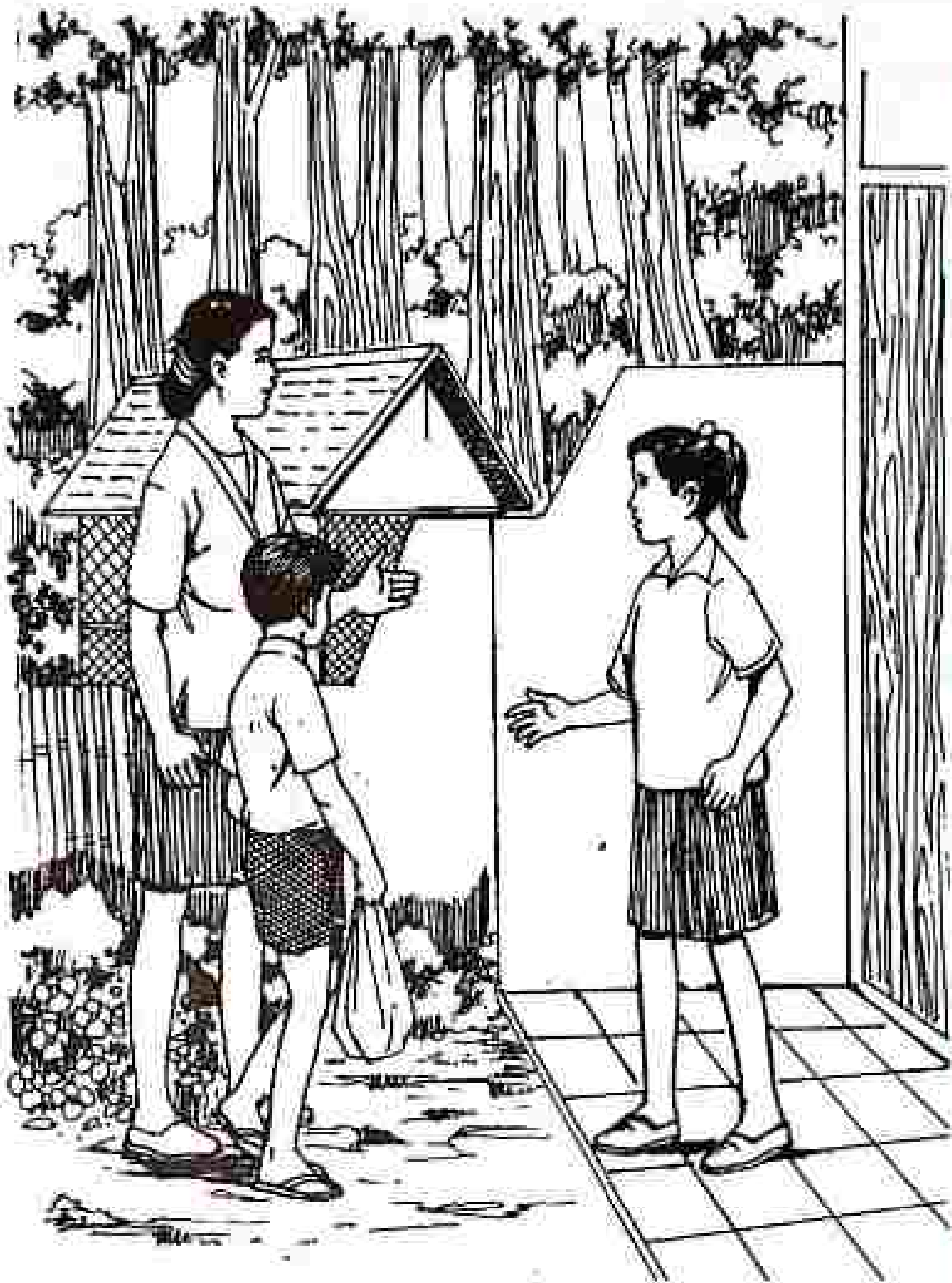
"Sudahlah, Bu. Bukankah di dalam hidup ini kita harus tolong-menolong?"

"Ya, demikianlah adanya. Namun, tidak setiap hari kita bisa saling menolong. Sekali lagi, Ibu mengucapkan terima kasih. Kalau ada waktu kamu boleh main ke rumah Ibu."

"Maaf, Bu. Boleh saya mengetahui nama Ibu?"

"Saya boleh dipanggil Ibu Muhari. Rumah kami berada di RT 05."

"Kalau begitu, tidak terlampau jauh. Insya Allah, aku akan berkunjung ke rumah Ibu."



Ibu Muh berterima kasih kepada Tania karena telah memberikan sekantong jeruk.

"Sudah ya, Nak. Assalamu'alaikum," Ibu Muhari mengucapkan salam.

"Waalaikum salam," jawab Tania sambil memandang kepergian Ibu Muhari dan anaknya.

Tania mengantar kedua anak beranak itu hingga sampai di pagar bambu rumahnya. Hari ini rasanya dia senang karena membantu seorang anak kecil bernama Muh. Dia tentu tidak bersedih lagi.

Kesenangan Muh terhadap buah-buahan seperti jeruk itu ada bagusnya. Ya, hampir setiap orang di negeri ini menyukai buah jeruk. Rasanya memang enak dan menyegarkan. Ada rasa manis dan asam.

Menurut Ayah Tania, Pak Tanto, jeruk itu memang berasal dari Indonesia sendiri. Jadi, buah itu bisa dikatakan tanaman asli nusantara. Konon beribu-ribu tahun yang lalu, ketika daratan Indonesia Barat, seperti Sumatra, Jawa, dan Kalimantan masih bergabung dengan Asia. Pada zaman itu, jeruk sudah ada di kawasan Indonesia Barat. Jeruk atau Citrus termasuk keluarga *Rutaceae*. Buah ini merupakan tanaman perdu atau pohon kecil berduri. Pohon jeruk menghasilkan buah-buahan berwarna kuning atau jingga yang dapat dimakan. Selain itu, buah ini mengandung vitamin C yang tinggi sehingga penting untuk makanan kita.

Saat ini, kita telah mengenal bermacam-macam jeruk, seperti jeruk manis, jeruk keprok, jeruk besar, jeruk sitrun, jeruk nipis, sikade, dan jeruk purut.

Jeruk garut termasuk dalam jenis jeruk manis. Pohonnya mulai bercabang pada ketinggian satu meter. Tajuk daunnya bundar. Kalau dibiarkan, pohon jeruk dapat mencapai ketinggian 6 meter. Pada jeruk manis ini berbuah lebat pada bulan April dan Mei atau pada awal musim kemarau.

"Di samping itu, ada pula dongeng tentang pertama kali orang memakan buah jeruk di hutan lebat sana," kata Pak Tanto. "Pada suatu hari, seseorang tersesat di hutan belantara dan

merasa lapar. Secara tidak disengaja, ia menemukan buah jeruk dan memetik buah tersebut. Dia mencoba untuk memakan buah tersebut. Apa yang dirasanya kemudian?"

"Apa itu, Yah?" tanya Tania tidak sabar.

"Setelah makan buah tersebut, dia tiba-tiba menjadi gesit dan bersemangat. Badannya benar-benar terasa sehat. Rasa lelah selama berada di hutan lebat itu hilang sama sekali."

"Selanjutnya, apa yang terjadi?" kejar Tania.

"Nah, semenjak itu, berita mengalir dari mulut ke mulut. Hingga akhirnya, orang mulai mengenal buah jeruk sebagai salah satu buah hutan yang dapat dimakan."

"Setelah memakannya, orang menjadi lebih segar karena hilang rasa lelah dan lesu."

"Kau benar. Itulah sebabnya Ayahmu ini menanam jeruk di pekarangan rumahnya. Dari pelajaran IPA di sekolah, tentu kau masih ingat, bukan?"

"Ya, Ayah. Aku masih ingat bahwa di dalam buah jeruk terdapat kandungan vitamin C dan vitamin A. Vitamin tersebut sangat diperlukan oleh organ-organ tubuh kita."

"Bagus. Oleh karena itu, hal yang wajar jika orang yang menemukan buah jeruk di hutan itu dan memakannya, akan menjadi segar kembali."

"Benar, Yah. Karena orang tersebut mendapatkan tambahan vitamin C, yang banyak terdapat pada buah tersebut. Dengan demikian, perasaan letihnya pun hilang dengan perlahan."

"Tepat sekali. Lalu, bagaimanakah pendapatmu setelah penemu buah jeruk tadi menyebarkan cerita?"

"Kenalan, tetangga, dan warga yang lainnya pun ikut berbondong-bondong masuk ke dalam hutan dan mencari buah jeruk," jawab Tania.

"Ya, betul itu. Karena terus-menerus diambil, buah jeruk di hutan semakin menipis. Karena itu, orang mulai berpikir untuk membudidayakan jeruk itu di pekarangan dan kebunnya masing-masing."

"Dengan demikian, penanaman itu menyebar ke mana-mana."

"Benar. Bahkan kalau diperhatikan, tanaman jeruk di luar negeri lebih banyak dibudidayakan daripada di Indonesia. Padahal Indonesia merupakan asal-muasal jeruk."

"Mengapa bisa demikian, Pak?" Tania kurang mengerti terhadap pernyataan itu.

"Karena kebanyakan orang di negeri kita hanya menanam jeruk di pekarangan rumahnya yang tidak terlampau luas. Namun, hanya beberapa orang atau badan usaha yang menanam jeruk pada kebun yang luas."

"Bagaimana kalau di luar negeri, Pak?"

"Di sana, orang membuat perkebunan jeruk yang luas dan digarap dengan sungguh-sungguh. Hasilnya pun amat menakjubkan," jelas Pak Tanto.

"Untuk apa mereka menanam secara besar-besaran?"

"Ya, selain untuk menutupi kebutuhan sendiri. Jeruk juga di ekspor ke luar negeri."

"Negara mana saja yang kini menjadi penghasil jeruk terbanyak di dunia?"

"Ya, negara penghasil atau pengeksport jeruk terbanyak di dunia, antara lain Amerika Serikat, Spanyol, Jepang, Brasil, Italia, Meksiko, Maroko, Afrika Selatan, Mesir, Argentina, Turki, Yunani, dan Australia."

"Kalau ada negara pengeksport, tentu ada pula negara pengimpor atau pembeli jeruk itu, Pak."

"Betul, Nak," jawab Ayahnya Tania.

"Lantas, negara mana saja yang menjadi pengimpornya?"

"Antara lain, Inggris, Belanda, Kanada, Norwegia, Jerman, dan Prancis."

"Tampaknya negara-negara yang disebutkan tadi berasal dari daerah yang beriklim empat musim, ya, Yah?"

"Benar. Itulah sebabnya mereka tidak mampu menanam jeruk secara baik. Lagipula, jeruk itu kurang baik ditanam di daerah dingin," tegas Pak Tanto kemudian.

Kiranya hanya sampai di situ kilasan percakapan antara Tania dan Pak Tanto.

Tania masih duduk di sebuah bangku panjang di samping rumahnya. Rupanya dia sedang menikmati pemandangan tanaman jeruk yang kini tengah berbuah. Suasananya terasa menyegarkan, menyejukkan, dan menyenangkan. Sementara itu, angin masih berembus, mengibaskan perasaan gerah yang melanda dirinya di siang itu.

Pelan-pelan Tania bangkit dari duduknya dan masuk ke rumah. Setelah berganti pakaian, Tania segera ke dapur. Barangkali Ibu Tanto memerlukan jasa baik anaknya.

"Kenapa baru muncul?" sapa Ibunya yang sibuk memasak.

"Maaf, Bu. Tania agak terlambat."

"Ya, tidak apalah. Sekarang, kamu bantu Ibu untuk menyiapkan makanan di meja makan. Nasi di bakul dan sayuran yang sudah Ibu sediakan di mangkuk."

"Baik, Bu."

Dia langsung melaksanakan perintah ibunya. Dengan cepat, Tania menyiapkan semuanya.

"Jangan lupa, siapkan pula jeruk, yang kemarin Ibu letakkan di atas piring."

"Di atas piring yang mana, Bu?"

"Piring yang berada di atas meja kecil itu."

"Tetapi, di sana tidak ada, Bu," sahut Tania sambil mencari-cari di tempat lain.

"Lo, ke mana? Sejam yang lalu, Ibu sendiri yang meletakkan di situ?"

"Aduh, maaf Bu!"

"Maaf, bagaimana? Apa kau ambil?" selidik Ibunya.

"Benar, Bu. Aku berikan kepada adik Muh, anak dari RT 05."

"Aduh, mengapa tidak bicara dengan Ibu dahulu?" tanya Ibu dengan nada jengkel.

"Maaf, Bu. Saya belum sempat memberitahu."

"Lain kali, jangan begitu ya! Ayo, petik lagi sekitar lima buah! Plih yang sudah benar-benar ranum!" suruh Ibu Tanto kepada anaknya.

"Baik, Bu."

Ya, apa boleh buat. Tania harus mengambil jeruk lagi untuk cuci mulut makan siang. Tapi, dalam hati ia berjanji akan menceritakan kejadian sepulang sekolah tadi. Dengan demikian, Ibu mau memahaminya. Ya, ini semua gara-gara sekilo jeruk garut yang ditawarkan Pak Kumis di simpang tiga tadi.



...



DUA

SARAN PAK MANTRI

Setiap hari Minggu jika ada waktu luang, Tania melakukan sesuatu di halaman rumahnya yang rimbun. Misalnya, membacakan buku cerita kepada anak-anak yang belum sekolah atau yang baru masuk kelas 1 SD.

Di atas hamparan tikar pandan, anak-anak menyimak cerita yang dibacakan Tania. Tampak, di antara yang hadir adalah Muh. Anak laki-laki yang senang dengan jeruk.

"Adik-adik sekalian, kali ini Kakak akan membacakan sebuah kisah tentang seekor beruang dari benua Amerika. Maukah kalian mendengarnya?"

"Mau, Kak!" sahut anak-anak serentak.

"Nah, kalau mau, duduklah yang manis dan simaklah bacaan Kakak. Di benua Amerika, ada bermacam-macam beruang yang besar, di antaranya adalah beruang *grizzly* yang perkasa. Apabila berdiri di atas kedua kakinya, ia setinggi dua kali orang dewasa."

"Wah, tinggi sekali," ujar Muh merasa takjub.

"Untung ia tidak berada di sini," tanggap Rezki.

"Benar, ia hanya hidup di benua Amerika."

"Bagaimanakah cerita selanjutnya, Kak?"

"Dengar ya, tersebutlah di daerah yang tinggi, tepatnya di Gunung Sepatu Salju, di Karfada Barat. Di sebuah gua yang letaknya tinggi, di kaki gunung tersebut, Bru si beruang grizzly kecil dilahirkan. Gua itu menghadap ke arah utara dan memang khusus dipilih oleh induk si Bru. Mengapa induk Bru memilih tempat itu? Alasannya tiada lain adalah gua itu tidak tertimpa air yang membanjir jika salju mencair." Tania berhenti sejenak dan memandang anak-anak kecil yang menunggu lanjutannya.

"Terus, bagaimana Kak?" tanya Muh tidak sabar.

"Saat itu, Bru belum tahu apa-apa, baik mengenai gua, gunung, ataupun salju. Karena Bru itu buta ketika dilahirkan, seperti beruang kecil lainnya. Andaikata ia dapat melihat juga, ia tetap tidak akan mengerti apa-apa.

Nah, saat itu bulan Oktober, saat musim dingin tiba. Ibu Bru telah menutup guanya dengan cermat. Ranting-ranting yang terkumpul di luar gua dijadikan penutup. Dengan demikian, keadaan di dalamnya menjadi gelap. Namun, menyenangkan bagi beruang karena hangat.

Kalian mungkin bertanya, untuk apa ibu beruang menutup gua? Nah, hal ini dilakukan karena pada musim dingin udara diselimuti salju. Bahkan semua pepohonan, gunung, sungai, semuanya ditutupi salju dan membeku. Itulah saatnya bagi si ibu dan anaknya untuk tidur selama musim dingin.

Dengan demikian, si Bru, beruang kecil itu tidak mengetahui tentang dingin yang menusuk atau badai salju yang mengamuk di sekitar tempat kediamannya. Yang pertama disadari oleh anak beruang itu adalah tubuh berbulu empuk yang melingkarinya. Tubuh itu sebagai tempat ia merapatkan diri dengan penuh kepuasan. Itulah tubuh induk beruang. Bru beruntung karena ada tubuh yang menghangatkan itu. Karena selain buta dan tanpa gigi, Bru lahir telanjang tanpa selembar bulu pun pada tubuhnya yang kecil itu"

Demikianlah, dengan gaya yang menarik dan bahasa yang berirama, Tania membacakan sebuah cerita yang didasarkan

pada kenyataan. Beruang-beruang Grizzly hidup seperti peri kehidupan Bru yang dipaparkan dalam bacaan itu.

"Cara Bru berkelahi, bermain, dan berburu mencari makan, dilakukan juga oleh beruang-beruang lain. Demikian pula halnya dengan cara duduk di tempat-tempat tinggi, tidur selama musim dingin, dan memperhatikan bebek-bebek yang bisa terbang. Tentu saja anak-anak di kampung itu amat tertarik dengan dongeng semacam itu. Barangkali itulah sumbangan kecil Tania kepada anak-anak kecil yang membutuhkan dongeng dan kisah yang sangat menarik.

Kegiatan semacam itu biasanya berjalan hingga pukul 09.00 pagi. Dan akan dilanjutkan pada minggu berikutnya atau pada hari libur lainnya.

Tania masih berada di situ ketika anak-anak sudah sepuluh menit yang lalu pulang ke rumahnya masing-masing. Ketika ia memandang ke arah jalan, ia melihat seseorang yang amat dikenalnya. Dialah Pak Mantri yang kadang-kadang berkunjung ke rumah-rumah penduduk untuk memeriksa kesehatan mereka. Rupanya, kali ini Pak Mantri berjalan menuju ke rumahnya.

"Assalamu'alaikum, Nia," sapa Pak Mantri dengan ramah.

"Walaikum salam, Pak Mantri."

"Saya hendak memenuhi panggilan Pak Tanto. Apa Ayahmu ada di rumah?"

"Ada, Pak. Ayah telah menunggu Bapak sejak tadi."

"Baiklah. Beritahu Ayahmu, Pak Mantri sudah datang," tutur Pak Mantri menyarankan.

"Ya, Pak." Tania segera bergegas masuk ke dalam rumah, setelah mempersilakan Pak Mantri duduk di ruang tamu.

Setelah menunggu beberapa menit, Pak Tanto keluar. Pak Mantri menanyakan berbagai macam keluhan yang dirasakan Pak Tanto.

Pak Mantri memeriksa tekanan darah Pak Tanto dan memeriksa denyut jantung dan pernapasannya. Tampak, Pak Mantri mengangguk-angguk.



"Ada, Pak. Ayah telah menunggu Bapak sejak tadi," ucap Tania.

"Ya, Pak Tanto masih memiliki gejala tekanan darah tinggi," ujar Pak Mantri memastikan.

"Jadi, gejala hipertensi itu masih ada, Pak?" tanya Pak Tanto merasa kurang percaya.

"Benar."

"Padahal saya sudah rajin mengurangi pemakaian garam, Pak."

"Benar, Pak," sahut Bu Tanto yang keluar sambil membawa minuman untuk Pak Mantri. "Saya sudah mengurangi pemakaian garam dapur dalam masakan saya, khususnya untuk makanan Pak Tanto."

"Ya, memang garam dapur dapat menjadi pencetus hipertensi. Tetapi, penyakit ini sebenarnya dapat disebabkan oleh salah satu atau gabungan berbagai sebab lainnya."

"Apa saja itu, Pak?" tanya Bu Tanto penasaran. Bu Tanto merasa bertanggung jawab terhadap masalah masak-memasak di rumah ini.

Saat itu, Tania baru saja membereskan tikar yang digunakan bersama anak-anak kecil. Kini, tikar itu telah disimpan di tempatnya semula.

"Tania, tolong bawakan jeruk yang berada di atas meja," ujar Bu Tanto kepada Tania yang kebetulan lewat di situ.

"Baik, Bu."

Beberapa saat kemudian, Tania telah membawakan piring lebar yang telah dipenuhi beberapa buah jeruk. Kemudian, dia meletakkan piring itu di atas meja.

"Mari, Pak. Silakan, dimakan jeruknya!" ujar Tania menawarkan kepada Pak Mantri.

"Terima kasih, Tania. Hendak kemana kamu, Nia?"

"Tidak ke mana-mana, Pak."

"Kalau begitu, duduklah di sini bersama kami," ajak Pak Mantri.

"Apa tidak mengganggu, Pak?" kilah Tania.

"Sama sekali tidak. Ayolah."

"Baru saja Ibu bertanya tentang penyakit Ayahmu, Tania," jelas Bu Tanto.

"Tekanan darah tinggi itu, Bu?"

"Benar."

"Ibumu tadi bercerita bahwa beliau telah mengatur masakan dengan hanya memberi sedikit garam dapur. Namun, Ayahmu masih juga menderita tekanan darah tinggi."

"Lalu, apa jawaban Pak Mantri?" tanya Tania.

"Begini, Tania, juga Bapak dan Bu Tanto. Saya sebenarnya bukan seorang dokter. Saya hanyalah seorang mantri yang sifatnya membantu pekerjaan dokter. Di sini, saya hanya mencoba memberikan sedikit jawaban."

"Ya, tidak apa-apa Pak Mantri. Jadi, kita punya gambaran, meskipun hanya sekadarnya," ujar Pak Tanto.

"Ya, baiklah saya akan memberikan sedikit gambaran. Selain disebabkan oleh garam dapur, hipertensi juga disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh merokok, kurang makan buah-buahan, dan kurang makan sayur-sayuran."

"O, jadi tidak karena garam saja, Pak?" kejar Bu Tanto.

"Benar, Bu. Selain itu, kurangnya kegiatan fisik dan karena usia yang semakin tua dapat menyebabkan hipertensi."

"Tapi, mengapa orang yang berpenyakit demikian harus mengurangi garam, Pak?" tanya Tania.

"Pertanyaan yang bagus, Nia. Di dalam garam itu, terdapat unsur yang disebut natrium (Na) atau sodium, khususnya dalam garam dapur. Oleh karena itu, garam disebut juga natrium klorida atau sodium klorida."

"Terus, bagaimana, Pak?"

"Unsur itu mempunyai pengaruh dalam penyempitan pembuluh darah arteri. Akibatnya, tekanan darah menjadi tinggi."

"O, begitu?"

"Ya, semakin bertambah umur seseorang, pembuluh darah itu akan mengalami penyempitan."

"Mengapa?"

"Karena semakin tua, semakin terjadi kemunduran atau degeneratif yang sifatnya alamiah. Dan hal itu memang berjalan secara alamiah."

"Kemudian, Pak?" desak Pak Tanto.

"Semakin seringnya orang mengonsumsi makanan yang mengandung banyak natrium, akan semakin cepat proses tersebut."

"O, begitu?"

"Oleh karena itu, hipertensi dapat terjadi pada usia muda juga."

"Apa sumber natrium itu hanya dari garam dapur, Pak?"

"Sampai kini banyak orang yang belum menyadari bahwa natrium bukan hanya terdapat dalam garam dapur, melainkan juga pada bahan masakan atau makanan lain."

"Apa?" Kini, Bu Tanto terkejut.

"Sering, ibu-ibu memasak dengan mengonsumsi bahan-bahan tersebut secara berlebihan."

"Berlebihan?"

"Benar. Karena bahan-bahan itulah, lambat laun menimbulkan hipertensi bagi yang belum menderita dan menyulitkan proses penurunan tekanan darah bagi yang sudah terkena."

"Bahan-bahan apa saja itu, Pak?" tanya Bu Tanto tidak mengerti.

"Begini, informasi ini saya baca dari buku-buku kedokteran. Sekitar tahun 1960-an, masyarakat kita telah diperkenalkan dengan bumbu masak yang berasal dari Jepang yang disebut vetsin. Benar kan, Bu?"

"Ya, memang benar."

"Nah, vetsin atau *mono-natrium glutamat* atau *mono-sodium glutamat*, ternyata menggoyang lidah bangsa kita. Akhirnya, vetsin disenangi dan digunakan oleh ibu-ibu rumah tangga sebagai campuran bumbu masaknya."

"Terus?" tanya Bu Tanto penasaran.

"Padahal, masakan asli Indonesia itu tidak menggunakan vetsin."

"Tapi, pemakaian vetsin itu sudah amat meluas Pak," ujar Bu Tanto, "bahkan penjaja mie-bakso banyak menggunakan vetsin ini pada makanan yang dijualnya."

"Benar, Bu, bahkan kalau diamati dengan saksama, penjaja bakso atau makanan lain dengan tenang dan kalem menambahkan dua, tiga, atau empat sendok teh vetsin ke dalam tiap mangkuk yang kita beli," kilah Pak Tanto kemudian.

"Itu memang benar," sahut Tania yang hobinya makan bakso.

"Mereka seakan-akan yakin bahwa dengan pemberian tiap sendok vetsin itu, kenikmatan bakso yang dijualnya semakin bertambah. Tanpa disadari bahwa vetsin tersebut mempunyai risiko kesehatan, khususnya di pembuluh darah kita."

"Wah, kalau begitu kita harus mengurangi pemakaian vetsin ini ya, Pak?" ujar Ibu yang mulai cemas.

"Benar, Bu. Kalau bisa, kita kembali pada bumbu nenek moyang kita dahulu karena bumbu seperti itu sudah bagus."

"Ya, Insya Allah akan dicoba."

"Nah, kita beralih pada sumber natrium yang lain, Bu."

"Apalagi itu, Pak?"

"Ada sumber natrium lain yang akhir-akhir ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat kita. Sumber itu antara lain bahan pengawet buah-buahan dan bahan daging olahan."

"Maksudnya?"

"Ketahuilah bahwa *natrium benzoat* atau *sodium benzoat* banyak digunakan untuk mengawetkan buah-buahan. Misalnya, dalam manisan buah atau buah kaleng agar tidak cepat membusuk."

"Wah, gawat juga!" kata Tania cemas.

"Sementara itu, *natrium nitrit* atau *sodium nitrit* telah lazim digunakan dalam pengawetan daging, seperti daging kaleng. Misalnya, *corned beef*, hamburger, dan sosis."

"Bagaimana kita tahu kalau di dalam daging olahan itu terdapat natrium nitrit, Pak?" tanya Pak Tanto.

"Ada suatu cara yang sederhana."

"Bagaimana itu, Pak?" tanya Tania tidak sabar.

"Caranya dapat dilakukan oleh siapa saja, yaitu dengan melihat warnanya."

"Bagaimana warnanya?" desak Tania.

"Warna kemerahan yang ada pada daging olahan menunjukkan adanya bahan pengawet di dalamnya."

"O, ternyata daging berwarna kemerahan itu mengandung natrium nitrit?"

"Benar. Jadi, jelaslah natrium bukan hanya terdapat di dalam garam dapur, tetapi dalam vetsin, daging olahan, atau buah-buahan dalam kaleng. Oleh karena itu, meskipun telah mengurangi konsumsi garam, tekanan darah Pak Tanto tetap tinggi. Hal ini terjadi karena Pak Tanto masih belum menghindari sumber-sumber natrium lain itu."

"Ya, kami memang belum mengetahui tentang hal itu, Pak," ujar Pak Tanto, "baru kali ini kami mengetahuinya. Kemudian, bagaimana penjelasan selanjutnya, Pak?"

"Begini, menurunkan tekanan darah tinggi yang sudah tinggi lebih sulit dibandingkan dengan mencegah tekanan darah seseorang menjadi tinggi."

"Kalau begitu kami mulai mengerti. Orang lebih baik mengendalikan pemakaian natrium dari berbagai sumber. Khususnya dalam menu kita sehari-hari," kata Bu Tanto.

"Benar, Bu. Itulah sebabnya kita harus sering melakukan pemeriksaan tekanan darah. Biasanya orang yang berusia remaja, seperti Tania sampai usia 40-an, seperti Pak Tanto dan Ibu mempunyai tekanan sebesar 110 atau 120 mm Hg. Artinya, tekanan darah pada waktu jantung menguncup atau tekanan darah sistolik."

"Bagaimana kalau waktu mengembang, Pak?"

"Kalau waktu jantung mengembang, tekanan darah adalah sebesar 70 atau 80 mm Hg. Tekanan darah seperti ini disebut diastolik.

"Berapakah tekanan darah pada orang yang berusia lanjut, misalnya di atas 60 tahun?"

"Tekanan darah sistolik sebesar 150 mm Hg dianggap sudah tinggi. Itulah sebabnya perlu dikendalikan masukan natrium dalam menu makanan sehari-hari dan diarahkan agar tekanan darah tetap normal. Semakin awal, semakin baik."

"Maksudnya?"

"Semakin dini kita mengatur atau mengurangi konsumsi natrium, semakin bagus hasilnya. Terlebih lagi jika kita mulai pada usia anak-anak, seperti Tania ini."

"Itu artinya pengendalian masukan natrium pada menu makanan kita sehari-hari," ujar Bu Tanto.

"Benar. Di samping itu, dilakukan pula pengendalian masukan kolesterol dan penghilangan kebiasaan merokok."

"Kemudian, bagaimanakah seharusnya makanan atau pola makanan untuk anak-anak Indonesia?" tanya Pak Tanto.

"Ada baiknya jika pola makanan anak-anak tetap mempertahankan pola makan tradisional Indonesia."

"Maksudnya?" tanya Tania tidak mengerti.

"Makanan harus banyak mengandung sayur-mayur dan buah-buahan segar, seperti jeruk yang ada di meja ini."

"Mengapa harus banyak mengandung sayur-mayur dan buah-buahan segar?"

"Karena sayur-mayur dan buah-buahan segar tidak mengandung sodium, yang mempunyai pengaruh pada penyempitan arteri. Sebaliknya, sayuran dan buah tersebut mengandung kalium yang mampu melebarkan arteri. Jadi, cukup bagus untuk kesehatan pembuluh darah."

"Kami semakin memahaminya, Pak," tutur Bu Tanto.

"Oleh karena itu, sebaiknya untuk makanan anak-anak perlu diperhatikan agar mereka tidak terlalu sering memakan makanan

yang mengandung mono-sodium glutamat, sodium benzoat, dan sodium nitrit. Misalnya, pada makanan mie instan atau *fast food*."

"Apa yang dimaksud dengan *fast food* itu, Pak?" tanya Tania.

"Itulah makanan yang sekarang banyak terdapat di kota-kota besar dan berasal dari luar. Contohnya, hamburger atau hot dog."

"Wah, makanan seperti itu belum sampai ke kampung kita," ujar Bu Tanto.

"Ya, sekarang sih belum. Mungkin suatu saat, makanan semacam itu akan masuk pula ke kampung-kampung. Namun, yang lebih penting adalah upaya pencegahan penyakit darah tinggi pada usia dini."

"Maksudnya?" desak Pak Tanto.

"Sejak usia anak-anak, kita harus mulai mengembangkan sikap, perilaku atau, gaya hidup yang menunjang kesehatan pembuluh darah itu."

"Artinya?" sela Tania.

"Artinya, kita membatasi masukan kolesterol dan tidak merokok. Karena hal ini merupakan faktor penyebab berkembangnya penyakit tersebut."

"Benar juga."

"Selanjutnya adalah menghindari gaya hidup kurang gerak atau istilahnya *sedentary life style*."

"Maksudnya apa, Pak?" Tania kelihatan bingung dengan istilah itu.

"Kita harus membiasakan anak-anak dan remaja untuk aktif berolahraga. Selain untuk hidup sehat, juga untuk menghadapi berbagai macam tantangan hidup yang kian lama bertambah berat."

"Tapi, kira-kira olahraga apa yang cocok buat anak-anak, Pak?" tanya Tania.



Pak Mantri sedang menjelaskan pengertian makanan fast food dan kandungan zat gizinya.

"Alangkah baiknya kalau mulai belajar olahraga bulu tangkis. Selain itu, kita orang tua harus mengawasi agar anak-anak tidak merokok sejak awal."

"Ya, hal itu patut menjadi perhatian orang tua yang sebenar-besarnya."

"Selain itu, mental anak-anak harus dibina agar tumbuh dewasa sebagai pribadi yang ramah, tenang, penyabar, dan berjiwa besar. Hanya orang yang mempunyai ciri-ciri demikian yang mampu hidup lebih lama, bahkan mampu menunda timbulnya berbagai penyakit jantung atau pembuluh darah pada usia lanjut, termasuk hipertensi itu."

"O, ternyata hubungannya amat luas, ya, Pak Mantri," ujar Bu Tanto.

"Ya, tapi sebaiknya kita nikmati dulu jeruk segar ini, Pak," ujar Pak Tanto seraya menyodorkan piring berisi jeruk kepada Pak Mantri.

"Benar juga," sahut Pak Mantri. Pak Mantri mengambil sebuah dan mulai mengupas kulitnya. "Jeruk ini memang buah segar yang banyak mengandung vitamin C."

"Ya, Pak," kata Tania.

Sambil memakan jeruk, Pak Mantri masih melanjutkan pembicaraan perihal vitamin C. Dahulu, Laksamana Nelson dari Inggris sering membagi-bagikan jeruk segar kepada pasukannya.

"Lalu, apa yang terjadi?" tanya Tania ingin tahu.

"Dalam Pertempuran Trafalgar, pasukannya berperang dalam keadaan segar bugar dan sehat sehingga berhasil memenangkan pertempuran dengan gemilang."

"Jadi, karena jeruk itulah pasukan tersebut selalu segar dan sehat," ujar Bu Tanto.

"Benar, Bu. Hidangan jeruk segar ini pula yang ikut menyegarkan bincang-bincang kita di sini," ujar Pak Mantri seraya tersenyum. Kini, ia mulai bangkit dari duduknya. "Bukan, Bapak tidak suka berbincang-bincang lama di sini, namun panggilan tugas berikutnya telah menanti."

"Tugas Pak Mantri selalu saja ada," sahut Pak Tanto. "Terima kasih atas segala sarannya, Pak. Mudah-mudahan, kami dapat melaksanakan sesuai dengan saran-saran tersebut."

"Ya, saya juga berdoa agar kesehatan Pak Tanto, lebih baik lagi jika melaksanakannya."

"Amin!" jawab keluarga Pak Tanto serempak.

Rupanya, sampai di situ perbincangan keluarga Pak Tanto dengan Pak Mantri. Pak Mantri terus melenggang dengan cepat, menyusuri jalanan kampung. Beliau harus menemui pasien yang lain.

...

TIGA

DARI SEBUAH LAPANGAN BULU TANGKIS

Sambil belajar di ruang tengah, Tania mendengarkan siaran radio. Dia menyetel radio itu pelan-pelan, yang penting terdengar. Setelah membaca buku IPA dan mencoba memahami permasalahan kerangka manusia, Tania pun meraih buku matematika dan mulai mengerjakan PR.

Saat itu, di radio tengah terdengar warta berita. Mula-mula berita mengenai kegiatan kenegaraan dan kegiatan ekonomi. Dan terakhir adalah laporan dari Glasgow, Inggris. Suara penyiar-nya terdengar lantang. Penyiar itu menyiarkan pertandingan bulu tangkis dunia.

Harapan Indonesia untuk meraih gelar di tunggal putra gagal, setelah satu-satunya pemain Indonesia, Hariyanto Arbi secara mengejutkan ditaklukkan Peter Rasmussen. Skornya adalah 15 – 9, 9 – 15, 2 – 15, dalam waktu 76 menit. Pertandingan itu merupakan babak semifinal Kejuaraan Dunia Perseorangan, di Scotstown Leisure Centre.

Pada ganda putra, Ricky dan Rexy juga gagal ke final setelah dikalahkan musuh bebuyutan mereka, Yap Kim Hock/Cheah Soon Kit 9 – 15, 15 – 2, 12 – 15.

Ricky dan Remy sebelumnya pernah mengalahkan Yap dan Cheah di babak semifinal All England 1995, semifinal Piala Dunia 1995, perempatfinal Jepang Terbuka 1996, final Korea Terbuka 1996, final All England 1996, final Olimpiade 1996, dan final World Grand Prix 1996."

Selanjutnya, Tania mematikan radionya dan meneruskan pengerjaan soal-soal matematikanya. Entah berapa lama ia belum menemukan jawaban soal PR-nya. Akhirnya, soal-soal itu terselesaikan juga. Hatinya merasa lega.

"Hai, Tania, rupanya kamu mengerjakan PR, ya!" sapa Popi yang tiba-tiba datang dan masuk ke ruang tengah.

"Hei, mengapa kau tiba-tiba datang, dan tidak mengucapkan salam?"

"Ah, bagaimana sih kau ini? Aku sudah mengucapkan salam sampai dua kali. Padahal aku tahu kau duduk di ruang ini. Ya, daripada mengucapkan salam dengan percuma, saya akhirnya masuk saja."

"Benarkah kau telah mengucapkan salam?" tanya Tania seolah-olah tidak percaya.

"Benar aku tidak bohong. Aku tadi mengucapkan salam sampai dua kali."

"Ya . . . , sudahlah! Sekarang, ayo duduk di sini!" ajak Tania kemudian.

"E, apakah kau sudah mengerjakan PR matematika?"

"Sudah, dari kemarin," jawab Popi singkat.

"Ya, syukurlah. Aku tadi juga baru saja mengerjakan PR. Lega rasanya pekerjaan itu bisa rampung."

"Nah, karena pekerjaan sudah beres, bagaimana kalau kita ke lapangan di bawah rumpun bambu, di dekat sungai sana," ajak Popi kepada Tania.

"Ada apa sih?"

"Wah, kau ini ketinggalan. Anak-anak RT 05 telah memutuskan untuk mengadakan kegiatan olahraga."

"Olahraga apa?"

"Bulu tangkis."

"Wah, hebat! Apakah setiap anak boleh ikut?"

"Tentu saja. Itulah sebabnya aku mencarimu. Siapa tahu kau juga berminat."

"Ya, tetapi aku belum punya peralatannya."

"Ah, itu gampang. Yang penting, kita sekarang berkumpul di sana."

"O, begitu? Lalu, siapa yang mau melatih dan memimpin kelompok ini?"

"Apa kau mengenal Kak Ira?"

"Apakah dia yang sekarang tinggal di kota karena melanjutkan sekolah tinggi?"

"Benar. Kebetulan, sekarang dia sedang liburan. Kak Ira ingin melatih anak-anak perempuan di RT 05 ini agar mahir atau paling tidak tahu bermain bulu tangkis."

"O, begitu? Ayolah!"

Kedua anak itu meninggalkan rumah Pak Tanto untuk bergabung dengan beberapa anak perempuan lainnya. Ternyata, mereka sudah berkumpul di lapangan bulu tangkis, di bawah rumpun bambu.

Lapangan itu sangat sederhana karena garis-garis batasnya dibuat dari bilah-bilah bambu yang dipaku ke tanah.

"Halo, Kak Ira! Apakah kami masih boleh masuk kelompok bulu tangkis ini, Kak?" tanya Tania kepada Kak Ira. Saat itu, Kak Ira sedang berbincang-bincang dengan beberapa anak perempuan, di antaranya Sari, Dewi, Fitrawati, dan Yulia.

"O, tentu saja boleh! Semakin banyak anggotanya, semakin baik. Begini, di kampung kita ini kan sudah ada lapangan bulu tangkis. Kita dapat memanfaatkannya, walaupun lapangan itu sederhana. Kakak pikir olahraga yang cocok untuk anak-anak SD dan SLTP adalah bulu tangkis. Kalian tentu sudah mengetahui kegunaan dari berolahraga itu, bukan? Coba kausebutkan Tania!"

"Ya, pertama untuk memelihara kesehatan sendiri, baik jasmani maupun rohani."

"Benar. Dapatkah kamu menyebutkan kegunaan olahraga yang lainnya, Popi?"

"Sebenarnya, jawaban Tania sudah lengkap, Kak."

"Kau benar. Yang terutama adalah untuk mengembangkan dan menyempurnakan pertumbuhan tubuh. Selanjutnya, untuk memperindah bentuk tubuh dan juga memupuk rasa persahabatan dan kerja sama."

"Begini, Kak. Sebelum aku ikut latihan, bolehkah aku bertanya tentang bulu tangkis ini?" tanya Tania.

"O, tentu saja, siapa saja boleh bertanya. Tapi, maaf, apabila aku belum dapat menjawabnya. Coba, apa yang ingin kau tanyakan, Nia?"

"Bagaimana sejarah singkat permainan bulu tangkis itu?" tanya Tania.

"Menurut sepengetahuanku, asal mula permainan bulu tangkis ini tidak ada yang memastikan. Namun, orang yang mengenal dan memainkan olahraga ini adalah penduduk di Poona, India. Sampai tahun 1870, permainan ini disebut poona."

"Selanjutnya?"

"Sedangkan nama badminton itu berasal dari nama kota Badminton di Inggris, yang menjadi tempat permainan ini berkembang. Dari istilah badminton ini, orang-orang Indonesia menciptakan istilah bulu tangkis."

"Selanjutnya, bagaimana mengenai ukuran lapangannya, Kak?" tanya Popi.

"Ya, bulu tangkis ini mempunyai ukuran lapangan yang khusus. Ada perbedaan ukuran lapangan untuk permainan ganda dengan lapangan untuk permainan tunggal."

"Bagaimanakah bedanya?"

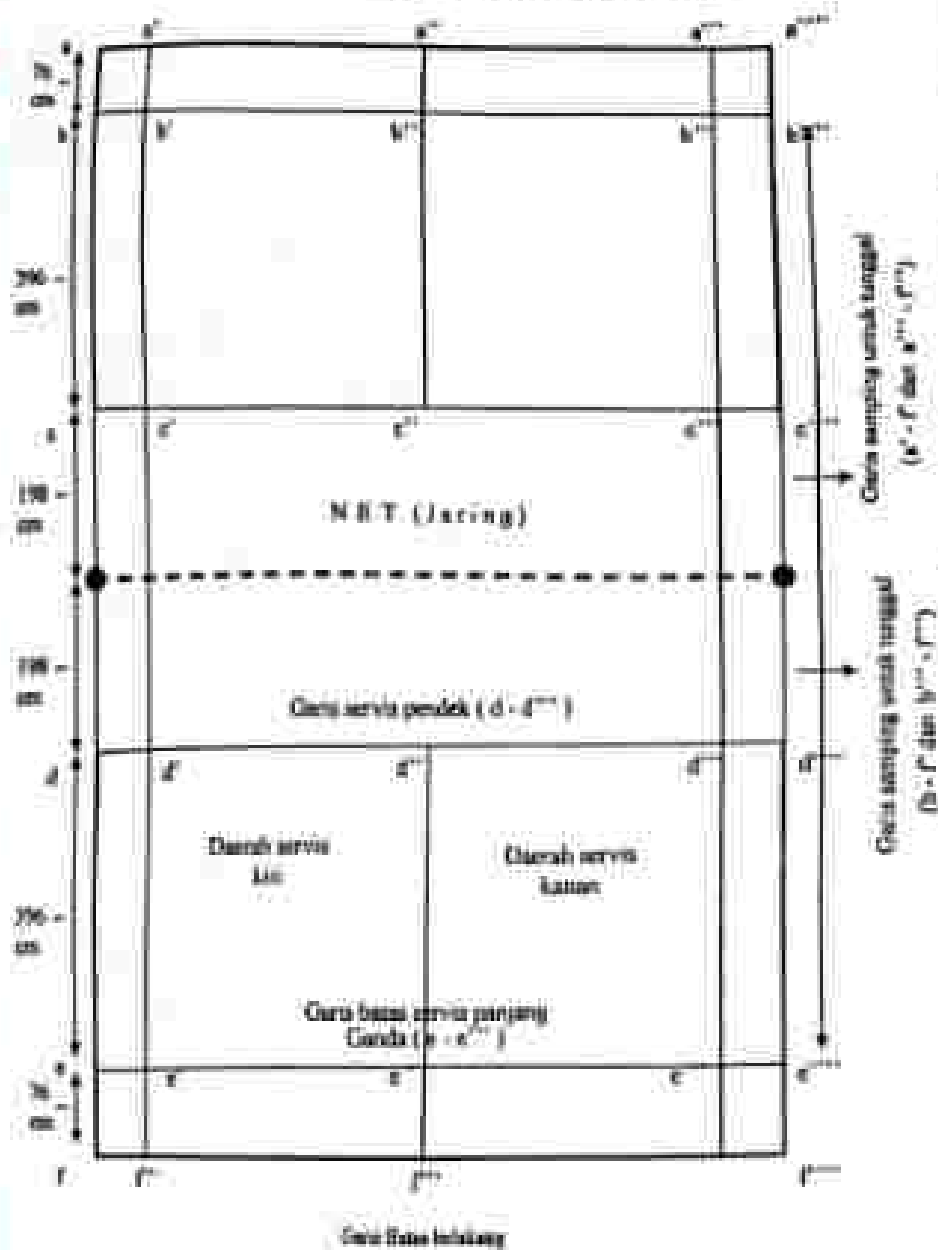
"Kalau untuk permainan ganda, panjang garis samping adalah 13,40 m, sedangkan lebar garis akhir adalah 6,10 m," kata Kak Ira sambil menunjuk batas-batas yang dimaksud di lapangan.



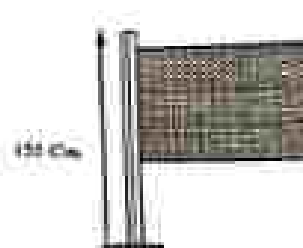
Kak Ira sedang menjelaskan asal-usul olahraga badminton.

"Sementara itu, untuk permainan tunggal, panjang garis samping tetap 13,40 m, tetapi lebar garis akhir adalah 5,18 m."
 "Apakah ukuran-ukuran itu sudah pasti, Kak?" tanya Popi.
 "Tentu saja. Karena itu sudah ukuran yang diakui dunia atau ukuran internasional."

DENAH LAPANGAN BULU TANGKIS



"Jadi, kita tidak b...
 baru."
 "Benar. Sebaiknya...
 atau ruangan yang be...
 "Bagaimana kala...
 "Hal ini pengec...
 olahraga, di bawah...
 lapangan bulu tangk...
 "Selanjutnya, Ka...
 "Ukuran lapang...
 garis dengan warna...
 yang penting cukup...
 Kemudian Kak...
 kan dalam permai...
 dengan ukuran kot...
 "Jala ini harus...
 dibentangkan deng...
 atas jala di tengah...
 Di samping itu, di...
 7,5 cm."



Sebuah Raket Bulu Tangkis

"Jadi, kita tidak boleh membuat lapangan dengan ukuran baru."

"Benar. Sebaiknya lapangan bulu tangkis dibangun di tempat atau ruangan yang bebas dari rintangan setinggi 7,5 – 8 meter."

"Bagaimana kalau seperti di sini di tempat terbuka?"

"Hal ini pengecualian karena kita tidak punya gedung olahraga, di bawah rumpun bambu inilah kita membuat lapangan bulu tangkis."

"Selanjutnya, Kak?" kejar Dewi.

"Ukuran lapangan sudah baku. Batas-batas lapangan berupa garis dengan warna putih, kuning, atau warna lain selebar 4 cm yang penting cukup jelas."

Kemudian Kak Ira menunjukkan net atau jala yang digunakan dalam permainan. Jala atau jaring itu lebarnya 76 cm, dengan ukuran kotak-kotak jala sekitar 1,5 x 1,5 cm.

"Jala ini harus ditegakkan dengan dua buah tiang yang dibentangkan dengan kuat dan cukup tegang. Tinggi bagian atas jala di tengah adalah 152,5 cm dan pada tiangnya 155. Di samping itu, diberi sabuk pinggiran berwarna putih selebar 7,5 cm."

NET (JARING)



Selanjutnya, Kak Ira menunjukkan bola atau shuttle cock. "Bola ini merupakan salah satu peralatan bulu tangkis yang utama. Ketepatan pukulan bergantung pada kekuatan dan keseimbangan bola."

Anak-anak memperhatikan bola atau shuttle cock dengan seksama. "Ada dua jenis bola atau shuttle cock. Pertama, yang terbuat dari bulu asli dan yang kedua terbuat dari plastik."

"Jadi ada dua macam?" kejar Popi.

"Benar. Kita mulai dengan shuttle cock yang terbuat dari bulu asli. Kok ini lebih tahan lama dibanding dengan bola kok yang terbuat dari plastik."

"Mengapa dengan yang plastik?"

"Sekarang telah dibuat kok tiruan dari plastik. Sifat-sifatnya menyamai kok dari bulu asli. Hanya kok ini lebih murah, namun daya tahannya kurang bagus."

"Kalau yang asli?"

"Tentu saja lebih tahan lama. Harganya agak tinggi dibanding dengan yang terbuat dari plastik."

Anak-anak memperhatikan persamaan dan perbedaan kedua macam shuttle cock yang berbeda itu.

"Kemudian, berat bola atau shuttle cock itu antara 4,73 gram sampai dengan 5,50 gram," jelas Kak Ira.

"Jadi beratnya pun tidak jauh berbeda," sahut Popi.

"Benar. Jumlah bulu pun ditentukan antara 14 - 16 buah."

"Bagaimanakah dengan panjangnya?"

"Panjang bulu ditentukan antara 64 - 70 mm."

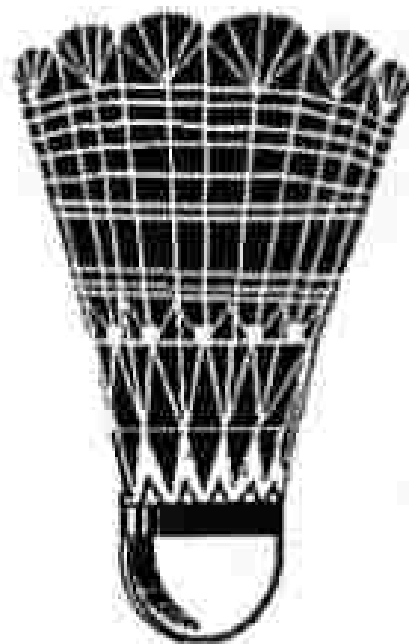
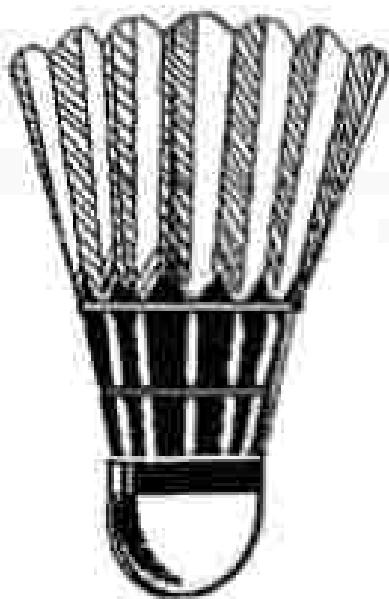
"Tampaknya, bulu itu ditancapkan pada gabus ya, Kak?"

ujar Tania minta penegasan.

"Benar. Bulu ditancapkan pada gabus yang garis tengahnya 25 - 28 mm, sedangkan garis tengah bulu bagian atas adalah 54 mm."

"Bagaimanakah agar shuttle cock ini bisa awet?"

BOLA (SHUTTLE COCK)



"Harus disimpan di tempat yang sejuk dan kering. Nah, sekarang kita beralih pada alat lain yang amat penting. Inilah dia raket," ujarnya seraya mengangkat raket. "Umumnya, raket ini mempunyai ukuran panjang kira-kira 66,04 cm dan berat antara 141,75 – 155,93 gram."

"Ya, selanjutnya?"

"Daun atau kepala raket biasanya berbentuk lonjong, panjangnya 25 cm dan lebarnya 20 cm."

"Bagaimanakah dengan tangkai raketnya, Kak?" tanya Tania.

"Batang tangkai raket dewasa ini dibuat dari fiber atau dari logam. Kedua jenis tangkai itu ternyata memberikan daya lentur yang baik."

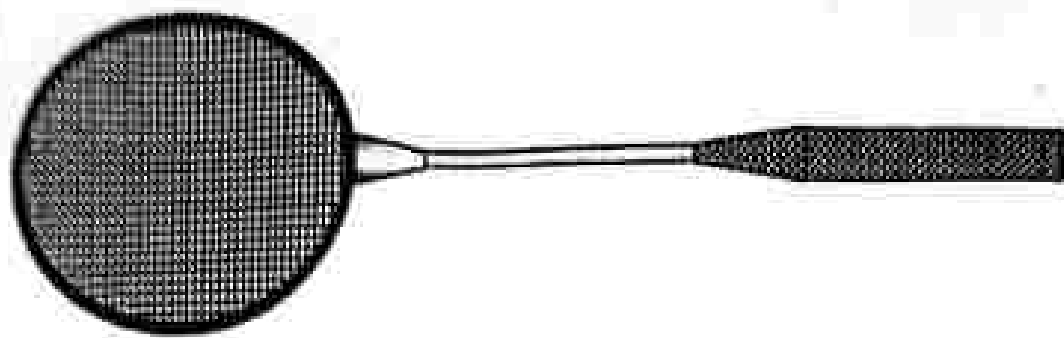
"Bagaimanakah dengan raket yang terbuat dari kayu, Kak?" kejar Popi.

"Apabila tidak dipakai raket dari kayu itu harus dipres."

"Mengapa?"

"Agar kepalanya tidak gampang melengkung."

"O, begitu?"



"Benar. Keseimbangan raket perlu diperhatikan. Kita harus memperhatikan apakah raket itu berat pada bagian kepala atau pada bagian pegangannya."

"Bagaimana cara mengetahuinya, Kak?"

"Raket diletakkan di atas jari telunjuk. Bagian raket yang diletakkan kira-kira pada pertengahan tangkainya. Kalau berat pada kepalanya, ia akan jatuh ke bagian kepala. Apabila bagian tangkai yang berat, tentu ia akan jatuh ke bagian tersebut."

"Apakah kita memilih yang seimbang?" tanya Dewi.

"Tentu saja. Tetapi, ada pemain yang lebih suka menggunakan raket yang bagian kepalanya lebih berat. Kemudian, adapula yang memilih bagian gagangnya yang berat."

"Mengapa demikian?"

"Karena jika ada pemain yang biasa melakukan pukulan smes dengan keras, berarti ia menyukai raket yang berat pada bagian kepalanya."

"O, ya. Berapakah ukuran pegangan raket ini?" tanya Tania.

"Keliling pegangan raket ini berukuran 8,75 – 11,25 cm. Kita boleh memilih raket yang pegangannya enak dan tidak melelahkan."

"Maksudnya?"

"Pegangan yang terlalu kecil atau besar dapat menyebabkan kelelahan. Selain itu, pengontrolan raket menjadi kurang baik."

"Kalau senar raket terbuat dari apa, Kak?"

"Senar raket dibuat dari usus hewan atau nilon."

"Mana yang terbaik, Kak?" desak Tania.

"Tentu saja yang terbuat dari usus hewan karena memberikan rasa yang lebih baik. Namun, harganya lebih mahal dibandingkan dengan senar dari nilon."

"Untuk latihan, sebaiknya menggunakan senar nilon saja, ya, Kak," ujar Dewi.

"Kau benar karena harganya lebih murah."

"Bagaimanakah dengan pakaian berlatih, Kak?" tanya Tania.

"Sebaiknya, kita menggunakan pakaian olahraga, sepatu, dan kaus kaki yang enak dipakai atau tidak mengganggu gerakan dalam permainan kita. Alangkah baiknya jika kita mengenakan pakaian berwarna putih."

"Bagaimanakah dengan sepatunya, Kak?" tanya Dewi.

"Nah, sepatu memang penting bagi pemain bulu tangkis. Namun, sepatu itu harus menutup dengan baik dan memberikan kenyamanan ketika dipakai di lapangan. Sebaiknya, sol sepatu dibuat dari karet sehingga mencegah kita terpeleset waktu bermain."

"Lalu, kapan kita mulai berlatih, Kak?" tanya Tania.

"Ya, apabila persyaratan untuk bermain sudah siap. Misalnya, mulai dari pakaian olahraga dan sepatu, raket, net atau jala, dan tentu saja bola atau shuttle cock. Kita harus menyediakan sendiri."

"Jadi?"

"Untuk net sudah ada kita siap memakainya. Ini pinjaman dari tempat Kakak berlatih. Sekarang, masalahnya tentang ketersediaan raket-raketnya. Kalian masing-masing harus punya sendiri. Selain itu, setiap kali berlatih, kita sebaiknya patungan untuk membeli satu slop kok."

"Tapi, untuk kali ini, aku pinjam dulu, Kak," tutur Popi.

"Ya, itu terserah kamu. Kalau kalian sudah siap, kita bisa memulainya minggu depan."

"Baik Kak, kita akan berusaha," ucap teman yang lain. Akhirnya, pertemuan mereka kali ini usai. Tempat itu pun menjadi sepi.

Popi tidak langsung pulang, tetapi ia berjalan menuju ke pasar.

"Lo, kenapa tidak langsung pulang, Pop?" tanya Tania.

"Aku ada perlu sebentar."

"Kalau begitu, kita berpisah di sini," ujar Tania.

"Baiklah. Sampai jumpa!"

"Sampai jumpa," balas Tania kepada sahabatnya itu.

Keduanya berpisah. Kini Popi dengan ringan melangkah menuju ke pasar. Hari semakin siang, tampak pasar masih saja sibuk dan ramai. Sebenarnya, Popi tidak pergi ke dalam pasar. Ia hanya berjalan menyusuri pinggiran pasar. Di situ, banyak toko yang menjual berbagai barang keperluan.

Sampai di depan pasar, Popi menyeberang jalan. Di sana ia berhenti di suatu toko alat-alat olahraga dan musik. Di situ dijual berbagai macam raket bulu tangkis. Di samping itu, di toko itu terdapat peralatan olahraga untuk bola voli, basket, dan untuk keperluan sepak bola. Meskipun kecil, isi toko itu cukup lengkap. Di depan toko, Popi masih menatap raket yang diinginkannya. Raket itu sebenarnya bukan raket yang mahal. Tangkainya dari kayu, sedangkan senarnya dari nilon. Walaupun harganya tidak mahal, bagi Popi sudah terasa berat juga. Dia mulai menghitung-hitung tabungannya. Mampukah ia membelinya?

Kalau sepatu, dia sudah punya, meskipun bukan sepatu baru. Pakaian olahraga pun sudah ada. Dia dapat menggunakan pakaian seragam olahraga di sekolah. Tapi, raket . . . , itulah yang kini diperlukan.

Entah berapa lama Popi berdiri di depan toko hingga seorang anak perempuan sebayanya menepuk bahu Popi.

"Hei, Pop! Mengapa kamu hanya berdiri di depan etalase toko? Mau beli apa, sih?" tanya Mirta, teman sekelasnya di SLTP.

"O, kau Mirta. Bikin kaget orang saja," ujar Popi gugup.

"Kau ini seperti orang yang melamun saja! Kau mau membeli apa? Raketkah?"

"Benar, Mirta."

"Mengapa tidak masuk ke dalam toko?"

"Aku tidak punya uang untuk membeli raket itu. Padahal minggu depan, kami, anak-anak RT 05 hendak berlatih bulu tangkis."

"Jadi, kau ingin membeli, tapi tidak punya uang?"

"Ya, itulah masalahnya," kata Popi dengan nada memelas.

"Mengapa tidak minta uang kepada orang tuamu saja?" tanya Mirta seraya memberi usul.

"Ah, aku tidak enak, nih. Tempo hari, aku sudah meminta uang untuk membayar uang bangunan yang cukup lumayan. Jadi, aku kasihan kepada orang tua."

"Ya, aku mengerti kesulitanmu." Mirta terdiam sejenak. Demikian pula Popi, dia hanya diam.

"Aku ada usul. Aku menemukan sebuah cara agar kau mendapat uang dan dapat membeli raket yang kauinginkan."

"Caranya?" tanya Popi penasaran.

"Kau tahu tidak. Setiap siang sepulang dari sekolah, aku pergi ke mana, Popi?"

"Tentu saja. Kau membantu Bi Didi di warung nasinya itu, bukan?"

"Benar. Maksudnya tiada lain adalah untuk membantu orang tua agar tidak repot dengan segala keperluan sekolah."

"Ya, aku tahu. Meskipun kau tidak bercerita, semua teman sudah tahu."

"Ya, tidak mengapa. Begini, mulai besok aku minta izin Bi Didi untuk istirahat."

"Mengapa?"

"Aku akan pulang ke rumah Nenek di dusun sana selama satu minggu."

"Terus?"

"Ya, kalau kamu tidak keberatan, maukah kamu menggantikan aku untuk membantu Bi Didi di warungnya?"

"Apa saja tugasnya?"

"Ya, mengantarkan nasi ke meja para tamu. Kemudian, mengantar minuman, atau makanan lain yang dipesan para pengunjung."

"Terus?" tanya Popi antusias.

"Ya, dalam tempo seminggu kau akan mendapatkan upah. Selanjutnya, kupikir, kamu dapat membeli dua buah raket seperti yang kau lihat di toko ini."

"Tapi, apakah Bi Didi mau menerimaku?"

"Tentu, dia mau. Dengan demikian, ia tidak repot untuk mencari orang lain. Itupun kalau kamu mau capai dan lelah. Bagaimana jika sekarang juga aku mengantarmu ke warungnya Bi Didi."

"Aduh, bagaimana, ya?" tiba-tiba Popi merasa ragu.

"Itu sih terserah kamu. Kalau mau, kamu akan mendapatkan raket yang kauinginkan. Kalau tidak, ya tidak apa-apa."

Popi bingung juga mendapatkan tawaran seperti itu. Ia ragu, apakah ia mampu menjadi pelayan di warung tersebut."

"Sudahlah, jangan terlalu dipikirkan! Apakah kamu malu menjadi pelayan?"

"Tidak. Hanya, apakah aku mampu?" tanya Popi yang ragu terhadap kemampuan dirinya.

"Pasti kamu mampu."

"Ya, baiklah akan aku coba."

"Nah, itu baru suatu keberanian," sahur Mirta memuji.

Akhirnya, Mirta memperkenalkan Popi kepada Bi Didi. Pada dasarnya, Bi Didi tidak keberatan. Bi Didi hanya berpesan agar Popi minta izin kepada orang tuanya.

Keesokan harinya, setelah pulang sekolah, Popi pergi ke pasar. Dia langsung menuju ke warungnya Bi Didi. Warung itu berada di halaman rumah yang tidak terlampau luas. Di situ, dipasang tenda yang cukup lebar. Ada meja dan kursi bagi para tamu. Di sana terlihat Bi Didi sedang menyiapkan makanan dan minuman pada sebuah meja yang khusus untuk keperluan itu.

Saat itu, pukul satu siang lebih lima belas menit. Banyak orang yang mencari warung untuk mengisi perutnya yang lapar. Tampak, warung Bi Didi dipenuhi pengunjung. Karena kebetulan dekat pangkalan kendaraan bermotor, warung itu selalu mendapatkan pembeli yang lumayan.

"Popi, apakah es tehnya sudah siap?" seru Bi Didi yang tengah sibuk melayani nasi rames.

"Sebentar, Bi."

"Cepatlah sedikit!"

"Baik, Bi," ujar Popi seraya membawa es teh itu ke meja pemesannya. Sembari kembali ke belakang, Popi mengambil piring dan gelas yang sudah ditinggal pengunjung.

"Wah, adik ini baru di sini," ujar seorang pengunjung langsung duduk di sebuah kursi yang kosong.

"Benar, Kak."

"Tolong bersihkan mejanya, ya!"

"Sebentar, Kak. Aku pergi ke belakang dulu. Minumnya apa, Kak?"

"Kopi yang kental, ya."

"Baik. Makannya?"

"Sepiring nasi dan lauknya ayam goreng."

"Baik."

Popi menyampaikan pesanan tersebut kepada Bi Didi. Sementara itu, ia langsung ke belakang meletakkan piring kotor. Kemudian, ia membuat kopi kental, seperti yang dipesan orang tersebut.

Rasanya kaku melayani orang seperti itu. Bi Didi hanya tersenyum. Tapi, lumayan bisa juga dia.

"Ini kopinya, Kak." Popi meletakkan gelas berisi kopi kental kepada pengunjung itu.

"Terima kasih."

Demikianlah, Popi mencoba untuk menenangkan hatinya yang gugup ketika melayani para tamu. Berkali-kali, Bi Didi menyuruhnya agar ia hati-hati.



"Wah, adik ini baru di sini," ujar seorang pengunjung.

Tampak, k
suasana siang
seberapa luas
Popi benar-be
membuat m
menyampaika

Meskipun
semua ini den
nya, di sebuah

Sebenarn
Namun, apa n
Rasanya, tida
melayani para

Setelah ta
dan piring yan
lah inilah seb

Setiap kal
tugasnya suda
Kalau saatnya
akan membel
bisa juga mer
badannya te
berlangsung s

Tampak, keringat menetes di lehernya. Ya, mungkin karena suasana siang yang panas. Lagipula tempat itu memang tidak seberapa luas jika dibanding dengan jumlah tamu yang datang. Popi benar-benar merasa gerah karena ia harus mondar-mandir membuat minuman, mengambil piring yang kotor, dan menyampaikan pesanan kepada Bi Didi.

Meskipun demikian, Popi merasa tidak terlampau lelah. Ya, semua ini demi raket yang berada di seberang jalan sana. Tepatnya, di sebuah toko olahraga.

Sebenarnya, Bi Didi tidak tega melihat Popi tersebut. Namun, apa mau dikata, itu semua sudah kemauan Popi sendiri. Rasanya, tidak pantas jika anak sebesar Popi bekerja untuk melayani para pembeli.

Setelah tamu mulai berkurang, Popi segera mencuci gelas dan piring yang sudah kotor. Cukup banyak memang, tapi biarlah inilah sebuah pengorbanan kecil.

Setiap kali pulang ke rumah, Popi merasa gembira. Berarti, tugasnya sudah selesai hari ini. Dia mulai menghitung-hitung. Kalau saatnya tiba, dengan uang hasil keringatnya sendiri, ia akan membeli raket tersebut. Aduh, bangganya! "Ternyata, aku bisa juga mencari uang," desahnya perlahan. Ia lupa bahwa badannya terasa pegal-pegal. Tapi, pekerjaan itu hanya berlangsung seminggu.

EMPAT MULAI BERLATIH

Pada hari yang telah ditentukan, Kak Ira memimpin anak-anak untuk berlatih bulu tangkis. Di lapangan, tampak Popi yang membawa raket baru. Kemudian, diikuti Tania yang membawa raket pinjaman. Selanjutnya, telah hadir pula Sari, Dewi, Fitrawati, dan Yulia. Mereka masing-masing telah membawa raket.

"Sebelum kita mulai berlatih bulu tangkis, ada baiknya kalau lebih dahulu mengetahui aturan permainannya," ujar Kak Ira mengawali perjumpaannya. Mereka telah mengenakan pakaian olahraga. "Di dalam bulu tangkis, ada dua macam permainan. Pertama, permainan ganda atau berpasangan. Permainan ganda ini dimainkan oleh dua orang pemain pada masing-masing sisi lapangan yang berlawanan. Kedua, permainan tunggal yang hanya diisi oleh satu orang pemain pada sisi yang berlawanan."

"Ya, Kak, cukup jelas," sahut Popi bersemangat. Hal itu karena ia memiliki raket baru.

"Sebelum per
mengadakan undia
Misalnya, dengan n
masing memilih sal
adalah sisi mata u
sebaliknya tentu
berhak menentuk

"Selanjutnya?"

"Bagi pemer
permulaan."

"Apa maksud

"Servis adalah
tanding. Yang pa
scoring. Nilai pad

"Apa saja pe

"Pada perm
adalah angka 15

"Bagaimana
putri?" tanya Ta

"Pada perm
sama dengan p
nilai akhirnya a
putri saja."

"Selanjutn

"Selanjut
Pertukaran Te
Misalnya, jika
tempat. Pada
angka 8 pad
permainan tu

"Ya, kam

"Nah, se
permainan i
lapangan, m
berada mer

Sebuah Raket Bulu

"Sebelum permainan dimulai, kedua lawan tanding mengadakan undian terlebih dahulu. Undian ini disebut toss. Misalnya, dengan melempar sebuah mata uang ke atas. Masing-masing memilih salah satu sisi mata uang tersebut. Yang menang adalah sisi mata uangnya yang jatuh terlentang, sedangkan sisi sebaliknya tentu dianggap kalah. Kemudian, yang menang berhak menentukan tempat yang dipilihnya."

"Selanjutnya?"

"Bagi pemenang toss itu, ia berhak melakukan servis permulaan."

"Apa maksudnya servis, Kak?"

"Servis adalah memukul bola yang diarahkan kepada lawan tanding. Yang paling penting adalah cara menghitung nilai atau scoring. Nilai pada pemain putra dan putri terdapat perbedaan."

"Apa saja perbedaannya?" kejar Popi.

"Pada permainan ganda putra dan putri, nilai akhirnya adalah angka 15."

"Bagaimana pula angka pada permainan tunggal putra dan putri?" tanya Tania.

"Pada permainan tunggal putra nilai akhirnya adalah 15 sama dengan ganda. Namun, pada permainan tunggal putri, nilai akhirnya adalah angka 11. Jadi, nilai berbeda pada tunggal putri saja."

"Selanjutnya, Kak?" desak Dewi.

"Selanjutnya, peraturan tentang pertukaran tempat. Pertukaran tempat dilakukan jika suatu permainan berakhir. Misalnya, jika set pertama berakhir, pemain pun harus berpindah tempat. Pada set ketiga, perpindahan tempat dilakukan pada angka 8 pada permainan tersebut atau pada angka 6 untuk permainan tunggal putri."

"Ya, kami telah paham, Kak," ucap Sari.

"Nah, sekarang kita mulai dari permainan ganda. Dalam permainan ini, pemain, yang berada di sebelah kanan sisi petak lapangan, melakukan servis kepada pemain lawan tanding, yang berada menyerong di depan petak servis tersebut."

"Iya?"

"Apabila pemain yang melakukan servis membuat kesalahan, ia akan kehilangan servisnya."

"Apa yang dimaksud dengan melakukan kesalahan?" tanya Farwati.

"Apabila ia memukul bola, bola itu menyangkut di net. Dapat pula terjadi pada keadaan bola telah melampaui net, namun tidak sampai pada bidang permainan lawan. Untuk itu, ia akan kehilangan hak servisnya."

"O, begitu?"

"Nah, pada permulaan suatu permainan atau game, servis hanya dilakukan oleh salah satu pemain. Servis berikutnya kemudian dilakukan oleh pemain lawan yang berada di sebelah kanan petak servisnya."

"Apabila si penerima servis melakukan kesalahan, apakah yang terjadi, Kak?" tanya Dewi.

"Apabila terjadi demikian, pasangan yang melakukan servis akan memperoleh satu angka. Selanjutnya, pemain yang melakukan servis tadi pindah ke kotak sebelah kiri. Kemudian, mengarahkan servisnya pada bidang permainan lawan sebelah kanan atau menyerang."

"Selanjutnya?"

"Perpindahan tempat antarpemain dalam satu pasangan, terjadi jika pasangan kotak servis itu hanya oleh kedua pemain tersebut memperoleh angka."

"Apakah setiap servis harus dilakukan di sebelah kanan bidang permainan?" tanya Popi.

"Benar. Setiap pukulan servis pertama, dalam tiap giliran servis, dilakukan dari sebelah kanan petak servis. Setelah bola lipukul, baik pemain dari pasangan yang melakukan servis maupun pemain dari pasangan yang menerimanya, bebas mengambil tempat di bidang permainan masing-masing."

"Jadi, pemain yang diberi servis harus menerima atau memukul kembali servis itu ke daerah lawan," ujar Tania memberi pendapat.

"Benar sekali."

"Bagaimanakah jika yang menerima servis itu adalah teman main dari pasangan lawan itu?"

"Tentu saja itu dianggap masuk dan pihak pemberi servis memperoleh tambahan angka lagi."

"Nah, bagaimanakah dengan permainan tunggal?" tanya Fitrawati.

"Permainan tunggal atau single hampir sama dengan permainan ganda atau double. Pada waktu servis pertama atau kedudukan 0 – 0 servis dilakukan di sebelah kanan bidang permainan. Demikian pula servis pada angka genap. Apabila pada angka ganjil, servis harus di sebelah kiri bidang permainan."

"Bagaimana dengan yang menerima servis?"

"Tentu saja dia berada pada posisi menyerong dengan pemberi servis."

"Apakah sekarang kami boleh mencobanya, Kak?" tanya Popi menantang.

"Boleh saja. Sekarang, Popi berada di petak sebelah kanan dan lawannya adalah Tania yang berada berseberangan," ujar Kak Ira.

Popi pun bersiap-siap memukul bolanya ke arah Tania. Ternyata pukulan bola Popi kurang tinggi sehingga menyangkut di net.

"Ayo ulangi lagi, Pop!" seru Kak Ira dengan sabar.

"Baik," ujar Popi seraya memukul bola dengan agak keras. Bola meluncur melewati net namun masih kurang keras karena bola itu tidak sampai pada bidang permainan Tania.

"Kamu telah gagal dua kali dalam memukul bola, Popi. Coba sekarang diulangi lagi."

Kali ini, Popi tidak mau salah lagi. Ia memukul bola dengan lebih keras dari semula. Memang benar, bola itu masuk ke daerah permainan Tania dan Tania berusaha memukul bola tersebut, namun terlambat. Bola itu telah jatuh ke bidang permainannya.

"Nah kamu gagal menyambut bola itu, Tania. Itu artinya, Popi mendapat nilai satu angka dari kesalahan Tania."

Sekarang, Popi memukul bola lagi. Namun, Kak Ira melihat ada kesalahan yang dilakukan Popi. Ia melihat Popi melangkah-kan kedua kakinya di luar petak permainannya sendiri. Bola itu memang meluncur melewati net dan jatuh di petak permainan Tania. Sementara itu, Tania tidak sempat menerima bola itu.

"Cihui!" teriak Popi.

"Popi, kamu melakukan kesalahan," kata Kak Ira.

"Kesalahan apa, Kak?" Popi tidak mengerti.

"Kau telah melangkah-kan kedua kakimu di luar bidang kotakmu. Kamu dinyatakan bersalah dan pukulanmu dianggap gugur. Dengan demikian, kamu tidak mendapat nilai tambahan."

Kini, giliran Tania yang mulai mengarahkan bola kepada Popi. Tangan kanan diangkat melebihi pinggang. Tangan kiri memegang shuttle cock agak tinggi. Kemudian, ia pun memukul bola itu dengan cepat. Bola meluncur dan mengarah kepada Popi. Tapi, Popi langsung memukul balik.

"Kamu juga melakukan kesalahan Tania."

"Mengapa, Kak?"

"Ketika kamu melakukan servis, bola itu berada lebih tinggi daripada pinggang."

"Jadi?"

"Servismu dinyatakan gagal."

Tania kembali melakukan servis. Namun, saat itu, Popi belum siap karena ia masih menundukkan kepala dan tidak memperhatikan Tania. Bola itu meluncur dan jatuh di petak Popi berdiri."

"Pukulanmu dinyatakan gagal, Nia."

"Lo, mengapa, Kak?" Tania bertanya dengan nada memprotes.

"Karena lawanmu belum siap."

"Itu sih salahnya sendiri," bela Tania.

"Tapi itu tidak boleh, Nia. Aturannya jika lawan belum siap, pukulan atau serangan dinyatakan gagal."

"Wah, ternyata banyak aturannya, ya, Kak."

"Benar. Sekarang kalian mundur. Coba Dewi dan Yulia yang bermain."

Kedua anak itu pun mengundurkan diri dan menyerahkan tempatnya kepada kedua temannya yang lain.

Ternyata, Dewi dan Yulia juga banyak melakukan kesalahan, di antaranya Dewi memukul bola melampaui garis batas lapangan permainan. Sementara itu, bola Yulia menerobos jala bagian bawah. Kedua kesalahan ini tentu saja dianggap gagal.

Demikianlah secara bergantian, setiap anak memperoleh kesempatan untuk berlatih dan memperoleh petunjuk Kak Ira. Ternyata, bermain bulu tangkis itu tidak semudah dilihat orang. Mereka banyak melakukan kesalahan. Oleh karena itu, permainan mereka harus diperbaiki.

Setelah latihan usai Tania dan Popi akhirnya pulang. Bermain bulu tangkis ternyata cukup melelahkan dan membosankan karena banyak sekali kesalahan yang mereka lakukan.

"Apakah kita langsung pulang?" tanya Tania kepada Popi.

"Ah, sebaiknya jalan-jalan dulu, yo!" sahut Popi.

"Ke mana?"

"E, kau tidak tahu ya. Pak Sadrang kini sedang membangun kebun bunga di belakang rumahnya."

"Kebun bunga apa, kenapa aku belum mendengarnya?"

"Aku juga belum tahu. Tetapi, kabarnya ia menanam bunga yang berbahaya."

"Apa maksudnya?"

"Entahlah. Untuk jelasnya, kita lebih baik datang dan bertanya kepada beliau," ucap Popi menyarankan.

"Benar juga. Mari, kita pergi ke sana!"

Mereka kemudian melangkah menuju ke luar kampung. Di suatu tanah yang dirawat baik, tampak sebuah kebun bunga

yang baru. Di situlah Pak Sadrang berkebun bermacam bunga yang tidak umum.

Kebetulan sekali, Pak Sadrang tengah sibuk menyingingi renimpunan yang mengganggu pertumbuhan bunga-bunganya.

"Assalamu'alaikum, Pak Sadrang," sapa Tania kepada Pak Sadrang.

Pak Sadrang menoleh dan senang hatinya melihat kedatangan kedua anak tersebut. "Waalaikum salam. Angin apa yang membawa kalian berdua kemari? E, tampaknya kalian lelah dan berkeringat."

"Ya, Pak. Kami baru saja latihan bulu tangkis," sahut Popi.

"Wah, itu olahraga yang bagus buat anak-anak. Mudah-mudahan di antara kalian ada yang berbakat menggantikan Susi Susanti kelak."

"Wah, nggak bisa, Pak! Sekarang saja, kami baru mulai," kilah Popi.

"E, siapa yang tahu? Kalau kalian tekun berlatih dan ingin menjadi juara, tentu jalan akan terbuka." Pak Sadrang memberi semangat kepada kedua anak itu.

"Ah, Pak Sadrang. Hal itu terlampau tinggi, Pak," kini Tania yang memberikan ulasan.

"E, tumbuhan apakah yang terletak di antara bunga-bunga yang ditanam itu, Pak? Apakah jenis tumbuhan yang baru?" tanya Popi. Saat itu, Pak Sadrang masih asyik mencabut tanaman lain, yang tumbuh liar di antara bunga-bunga yang ditanam.

"Begini," ujar Pak Sadrang seraya berdiri dan menunjukkan sebuah tumbuhan. "Kebun bunga memang dapat menyemarakkan suasana di sekitar kita. Bahkan di kota-kota, kebun bunga yang serasi dapat menjadi penawar bagi keruwetan hidup kita. Di samping, yang terutama untuk mengurangi pengotoran udara."

"Kemudian, apa hubungannya dengan tumbuhan yang Bapak pegang itu?"

"Nah, sebenarnya banyak pemilik kebun bunga yang tidak menyadari bahwa ada tanaman yang dapat membawa maut."



Pak Sadrang senang melihat kedatangan Popi dan Tania.

"Ah, apakah hal itu benar, Pak?" Popi terkejut.

"Benar, khususnya bagi anak-anak," tegas Pak Sadrang.

"Mengapa begitu, Pak?"

"Ya, kadang-kadang anak-anak secara iseng mengunyah-ngunyah atau menggigit-gigit daun, bunga atau bagian tumbuhan lainnya. Padahal perilaku ini dapat menimbulkan kecelakaan karena terkena getahnya."

"Mengapa begitu?" kejar Popi yang masih belum mengerti.

"Seperti yang Bapak pegang ini, tumbuhan ini disebut Saga atau *Abrus precatorius*. Tanaman liar semacam ini banyak kita temukan merambat di pagar atau sengaja ditanam sebagai obat tradisional."

"Obat apa, Pak?"

"Obat batuk dan sariawan. Selain itu, tanaman ini digunakan untuk ramuan makan sirih yang dahulu digemari oleh orang-orang tua."

"Lalu, bagian mananya yang beracun?" tanya Tania penasaran.

"Bijinya, bagian ini berbentuk bulat telur, berwarna merah dan hitam, tampak tersusun rapi, dan berbentuk buah polong."

"Mengapa bijinya beracun?" tanya Tania lagi.

"Karena biji ini mengandung zat *Abrin*. Apabila bijinya termakan dan masuk dalam saluran pencernaan, abrin bisa menimbulkan muntah-muntah, diare, radang usus atau *gastroenteritis*, badan menggigil atau kejang. Bahkan dapat menimbulkan kematian karena serangan jantung."

"Wah, gawat juga, ya, Pak!" seru Tania.

"Ya, biji saga ini mengandung racun yang kuat. Oleh karena itu, satu butir biji yang terkunyah bisa menimbulkan gejala yang kita sebutkan tadi. Tapi, kalau hanya ditelan tanpa dikunyah, biji itu tidak menimbulkan bahaya. Hal itu karena biji akan ke luar secara utuh lewat usus besar kita."

"O, begitu?"

"Ya, itulah sebabnya, burung-burung, yang tertarik oleh biji saga dan menelan begitu saja, tidak akan mengalami keracunan."

Bahkan burung membantu perkembangbiakan tumbuhan itu karena biji saga akan keluar lagi lewat kotorannya. Dengan demikian, burung berfungsi sebagai penabur biji tumbuhan ini."

"Jadi, kita harus berhati-hati pada tanaman saga ini."

"Benar. Ada lagi tumbuhan yang semacam ini. Tanaman itu merupakan tanaman hias yang berasal dari Amerika Selatan. Kini banyak kita jumpai di teras-teras rumah atau bahkan di dalam rumah. Tanaman hias ini sering ditanam dalam pot. Lihat, daunnya yang indah!" tunjuk Pak Sadrang pada sebuah tanaman berdaun indah itu.

"Tanaman apa itu, Pak?" tanya Popi.

"Tanaman itu dinamakan *Dieffenbachia* sp. Mari, kita lihat lagi sebelah sini! Kalau tanaman ini umumnya disebut *D. fourieri*. Ciri khas daunnya berwarna hijau terang dan mempunyai bercak-bercak putih. Orang Inggris menyebutnya sebagai *Dumbcane*. Tanaman ini mengandung racun *protoanemonin* dan *kalsium oksalat*."

"Apakah pengaruh racun itu, Pak?" tanya Tania.

"Apabila dikunyah, tanaman ini dapat menimbulkan rasa terbakar pada mulut, lidah, dan bibir."

"Wah, tanaman ini sungguh berbahaya."

"Selanjutnya, air liur akan keluar banyak, lidah membengkak, kesulitan bernapas dan menelan. Akibatnya adalah kebisuan sesaat."

"Ternyata, tanaman ini lebih gawat lagi. Untung, aku tidak termasuk orang yang rakus," sela Popi.

"Ya, itulah akibatnya jika kita suka iseng memakan tanaman yang belum diketahui," sahut Tania.

"Sekarang, marilah Bapak kenalkan dengan kembang sungsang atau *Gloriosa* suburba. Kembang sungsang ini berasal dari Asia, tepatnya daerah khatulistiwa. Kembang ini termasuk tumbuhan memanjat. Lihat, dahannya banyak! Tingginya dapat berkisar antara 1 – 3 meter."

"Daunnya sempit dan merupakan sulur panjang. Sulur berguna untuk menempel atau memanjat pada benda atau batang tumbuhan lain," sahut Tania.

"Ya, tujuannya untuk menjadi penopang. Kembang ini disenangi orang karena bunga-bunganya yang menarik. Lihatlah daun atau kelopak bunganya yang keriting berbalik ke atas!"

"Pantas disebut sungsang," sela Popi.

"Benar, masyarakat di desa-desa Pulau Jawa menyebutnya sebagai kembang sungsang. Di sana, kembang ini banyak kita temui di pagar kebun atau pada rumpun bambu. Kalau di kota, kita sering melihat tumbuhan ini pada pinggiran taman yang memanjat tangga buatan. Sayangnya, keindahan itu dinodai oleh racun *alkaloida sepni colchicine*."

"Di mana letak racunnya, Pak?" tanya Tania.

"Terdapat pada batang, daun, dan buahnya, serta akarnya."

"Lantas, tumbuhan apakah yang ada di pagar itu, Pak?" Tania mengalihkan pembicaraan dengan bertanya tentang tumbuhan yang lain.

"O, itu disebut tanaman jarak atau dikenal orang sebagai jarak pasar atau *Jathropa curcas*. Jarak pagar banyak ditemukan sebagai pagar hidup di kampung kita ini."

"Lantas, di mana letak racunnya?"

"Jika buahnya termakan, dapat membuat rasa terbakar pada leher, pusing-pusing, muntah, diare, kantuk, kesukaran membuang air seni, dan kejang pada kaki. Hal ini karena tumbuhan ini mengandung bahan aktif *curcin*."

"Bukankah pada zaman Jepang buah jarak ini ditanam orang?" tanya Popi.

"Benar. Saat itu buah jarak dimanfaatkan untuk pembuatan minyak jarak. Hal ini karena buah jarak yang kering itu banyak mengandung minyak."

Mereka kemudian berjalan di bagian kebun bunga yang lain.

"Wah, tanaman ini sepertinya cocok untuk penghias tepi jalan, Pak?" ujar Popi menunjuk tanaman *oleander*.

"Ya, pohon *oleander* atau *Nerium oleander* ini memang cocok untuk penghias pinggir jalan. Bunganya sangat indah. Ada jenis *oleander* yang berwarna putih, merah, dengan daun bunga tunggal atau ganda."

"Lantas, apa saja dari bagian tanaman ini yang beracun?" kejar Tania.

"Bagian yang beracun adalah getahnya karena ia mengandung bahan racun yang disebut *oleandrin* dan *nerifolin*. Apabila orang terkena getahnya, khususnya pada mata, bisa menimbulkan radang mata, bahkan menimbulkan kebutaan. Apabila terkena kulit, getahnya menimbulkan gatal-gatal dan peradangan."

"Sungguh mengerikan jika dapat membuat orang buta."

Kali ini Pak Sadrang menunjuk tanaman lain.

"Tanaman ini disebut tanaman ginje atau *Thevetia peruviana*. Ginje merupakan tanaman perdu atau pohon kecil setinggi 3 – 4 m. Asalnya dari Amerika Selatan, khususnya yang beriklim tropis. Ginje ini juga banyak ditanam sebagai tanaman hias yang sarat dengan bunga berwarna kuning. Selain itu, daunnya sempit meruncing dan pada tanaman ini terdapat buah yang bergantung. Apabila masak, buah ini berwarna kehitaman. Tanaman hias ini berbahaya bagi anak-anak."

"Mengapa, Pak?"

"Apabila termakan, buah ini dapat menyebabkan kematian. Hal ini karena pada buah ginje terdapat bahan racun, seperti *thevetin*, *thevetoxin*, dan *nerifolin*."

"Apa gejala-gejalanya jika termakan, Pak!"

"Si penderita menjadi muntah-muntah, diare, kenaikan tekanan darah, denyut jantung tidak menentu, dan kelumpuhan jantung. Bahkan jika sakit berlanjut dapat menimbulkan kematian."

"Ternyata, banyak tanaman bunga yang indah, namun berbahaya," ujar Popi.

"Benar, Pop. Itulah sebabnya, kita harus hati-hati. Khususnya adik-adik kecil yang suka iseng memakan tanaman itu, dalam suatu permainan yang tidak disengaja."

"Dengan demikian, kita harus memberitahu adik-adik tersebut agar tidak sembarangan memakan tanaman hias," sahut Tania.

Hari ini bertambahlah suatu pengalaman baru bagi kedua anak tersebut. Pertama, tentang tata cara permainan bulu tangkis. Kedua, tentang tanaman hias yang berbahaya karena beracun. Hal yang terakhir ini perlu disampaikan kepada anak-anak kecil di Kampung Kahuripan agar mereka tidak sembarangan memakan tumbuhan di sekitarnya.

...

ik-adik
sahut
kedua
n bulu
karena
anak-
tidak

LIMA

LATIHAN BERIKUTNYA

Hari-hari selanjutnya latihan berjalan dengan baik. Sebelum latihan, mereka melakukan senam terlebih dahulu untuk memanaskan urat-urat dan persendian.

Setelah senam kira-kira seperempat jam, Kak Ira memberikan teori sederhana agar anak-anak dapat melakukan latihan dengan sempurna. Kini Kak Ira mulai menjelaskan cara-cara memegang raket yang baik.

"Adik-adik, ketahuilah bahwa cara memegang raket yang benar adalah teknik dasar yang sangat penting. Tujuannya adalah untuk menghasilkan prestasi yang bagus dalam bermain bulu tangkis."

"Jadi, tidak boleh Kak kita memegang raket dengan asal-asalan?" tanya Dewi.

"Tentu, tidak. Karena bukanlah pekerjaan yang mudah jika kita hendak mengubah kebiasaan memegang raket yang salah. Hal itu memerlukan waktu yang lama. Itulah sebabnya, bagi para pemain pemula seperti kalian, perlu diajarkan cara memegang raket yang benar."

"Bagaimanakah caranya, Kak?"

"Pada hakikatnya, raket adalah penyambung tangan dan cara memegangnya harus diusahakan sebaik mungkin. Tujuan memegang raket yang baik ada dua. Pertama, agar arah lintasan bola sesuai dengan tujuannya. Kedua, agar gaya gerak bola sesuai dengan kekuatannya."

"O, ternyata tujuannya itu," ujar Popi.

"Benar. Hal ini dapat dicapai jika pukulan itu terjadi apabila daun raket dalam keadaan sejajar terhadap telapak tangan. Nah, lihatlah ini," ujar Kak Ira seraya memperagakan cara memegang raket dengan tepat. Anak-anak memperhatikan dengan saksama.

"Perhatikan, mula-mula kita memegang raket dengan tangan kiri. Tepatnya, di antara sambungan daun raket atau kepala raket dan tangkai. Selanjutnya, genggamilah tangkai raket dengan tangan kanan seperti halnya kita berjabat tangan."

"Selanjutnya, Kak?"

"Ibu jari menutup gagang raket dan letaknya di depan jari-jari tengah."

Tidak lama kemudian, Kak Ira memperagakan pukulan-pukulan dalam bermain bulu tangkis.

"Ada dua macam bentuk pukulan yang terkenal, yakni pukulan *forehand* atau tangan depan dan pukulan *backhand* atau tangan di belakang. Pukulan *forehand* dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke jala atau ke depan. Sedangkan pukulan *backhand* jika pukulan ini dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke belakang."

Lebih jauh, Kak Ira menjelaskan beberapa jenis pukulan *forehand* dan *backhand*.

"Kita mulai dengan pukulan *forehand*. Pukulan itu terdiri dari 4 macam. Pertama, pukulan melingkar di atas kepala (*forehand over head*), pukulan ini biasanya dilakukan jika pemain berada di bidang kanan lapangan atau bidang pukulan depan."

"Caranya?" tanya Dewi.



"Kita mulai dengan pukulan forehad," kata Kak Ira.

"Sikap hendaknya mengambil posisi siap. Kedua kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Pegangan raket digenggam setinggi-tingginya, sedangkan kepala raket setinggi bahu condong ke posisi backhand. Kemudian, kedua lutut agak ditekuk."

"Bagaimana gerakannya, Kak?" kejar Fitrawati.

"Perhatikan baik-baik! Pindahkan kaki kanan ke belakang! Bersamaan dengan itu, angkat raket dalam posisi teracung dan berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap ke bawah. Sementara itu, tangan kanan berada di dekat telinga kanan, tentunya bagi yang tidak menggunakan tangan kiri."

"Lantas saat memukulnya?" tanya Dewi.

"Berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki kiri hingga badan menghadap daerah sasaran. Lengan bergerak ke atas mulai dari siku dan lengan bawah serta pergelangan tangan berputar ke arah dalam. Saat raket menyentuh bola, raket akan mengeluarkan suara. Kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan setinggi dada hingga suatu putaran ayun penuh terjadi. Gerakan akhirnya adalah raket menyilang ke sebelah kiri tubuh."

Kak Ira kemudian memberikan peragaan dengan amat jelas sehingga anak-anak dengan mudah mengikutinya. Namun, untuk menjadi mahir, perlu waktu yang cukup lama.

Selanjutnya, Kak Ira menjelaskan pukulan atas, dilanjutkan pukulan samping dan akhirnya pukulan bawah. Semuanya termasuk dalam pukulan forehand.

"Kini kita beralih pada pukulan backhand, di antaranya adalah pukulan atas. Sikap pertama adalah sama dengan pukulan forehand. Dari sikap pertama, putarlah tubuh ke kiri dengan memindahkan kaki kanan di depan, bahu kanan menghadap jaring, dan berat badan harus berada di kaki kiri. Selanjutnya, lengan atas membuat sudut ke atas dan lengan bawah membuat sudut ke bawah. Perlu diperhatikan pula agar kepala raket menunjuk ke bawah dan ibu jari menunjuk lantai."

"Bagaimana gerakannya, Kak?" desak Fitrawati lagi.

"Perhatikan dengan saksama! Pindahkan berat badan ke kaki kanan! Putar tubuh ke arah jaring hingga raket akan naik ke posisi yang lebih tinggi. Saat raket menyentuh bola, siku, dan lengan yang memegang raket terentang lurus sehingga tangan bawah dan pergelangan tangan berputar ke arah luar. Sementara itu, ibu jari menunjuk ke atas."

Kak Ira memperagakan pukulan backhand atas itu dengan baik. Pada hari berikutnya, Kak Ira menjelaskan perihal olah kaki atau langkah istilah asingnya *foot-work*.

"Tujuan olah kaki adalah agar pemain dapat bergerak sebaik mungkin ke segala bagian lapangan. Ada enam dasar arah dalam melakukan gerakan kaki atau langkah itu."

"Apa saja itu, Kak?" tanya Popi.

"Pertama adalah langkah atau gerakan kaki ke kiri muka. Cara langkah pertama adalah langkah kecil ke arah kiri muka. Langkah kedua adalah langkah panjang dengan kaki kanan, sedangkan ibu jari kaki kanan akan menunjuk ke sudut kiri jaring. Berat badan berpindah ke kaki kanan pada saat bergerak ke posisi siap memukul. O, ya tubuh bagian atas akan membungkuk ke muka."

"Langkah berikutnya?"

"Langkah berikutnya merupakan langkah panjang atau langkah pendek dari kaki kiri. Bergantung berapa jauh pemain harus bergerak untuk menggapai bola."

"Langkah terakhir?"

"Langkah terakhir biasanya merupakan langkah kaki kanan. Berat badan berpindah ke kaki kanan pada saat melakukan pukulan backhand, underhand, drop. Kaki terbuka, jauh satu sama lain dengan kaki kiri lebih dekat ke tengah lapangan dari kaki kanan. Pinggul merendah saat kaki direntangkan dan pukulan dilakukan. Selanjutnya cepat kembali ke tengah lapangan, tariklah mundur kaki kanan dan kembali ke tengah dengan mundur secara pendek-pendek dengan posisi siap."



Sementara setiap hari, bertambah pula pengetahuan anak-anak mengenai bulu tangkis itu. Kak Ira tidak segan-segan melatih anak-anak dengan agak keras.

Kak Ira punya tujuan, setidaknya-tidaknya anak-anak RT 05 Kampung Kahuripan itu dapat menjadi juara di tingkat RW 02 yang terdiri atas 6 RT. Itu suatu pekerjaan yang tidak mudah karena dia mulai melatih dari nol.

Kak Ira sudah menghitung-hitung hari, ternyata perayaan tujuh belasan masih lama. Masih ada waktu beberapa bulan untuk melatih anak-anak RT 05. Dia kini sudah mengumpulkan sekitar dua puluh anak yang berumur antara 10 – 14 tahun.

Dalam tempo tiga bulan, Kak Ira telah memilih 6 anak untuk pemain tunggal putri dan 8 anak untuk pemain ganda putri. Sisanya adalah pemain cadangan.

Kadang-kadang, mereka berlatih di bawah rumpun bambu, kadang-kadang pula di belakang rumah Kak Ira yang cukup luas. Setiap kali latihan, mereka dikenakan iuran untuk membeli bola dan keperluan yang lain.

Seminggu yang lalu, Kak Ira telah menunjuk Tania, Popi, Dewi, dan Fitriwati sebagai pemain tunggal, sedangkan Tutu dan Indri, adalah pemain cadangan. Sementara itu, Wati, Santi, Puji, dan Nungki, bersama empat yang lainnya adalah pemain ganda. Sisanya adalah cadangan.

Hari ini anak-anak berlatih sendiri karena kebetulan Kak Ira mengurus kepentingan lain.

Mula-mula yang turun ke lapangan adalah Tania melawan Popi. Pemain yang lainnya hanya menonton dan bersenda gurau saja. Sekitar 15 menit, Tania dan Popi telah menyelesaikan permainannya, keunggulan berada pada Tania dengan skor 11 – 8 dan 11 – 10. Selanjutnya, permainan diteruskan oleh yang lainnya.

Tania pun meletakkan raketnya dan mengelap keringat dengan sebuah handuk kecil. Begitu pula Popi melakukan hal yang sama.

"Wah, kalau caranya begini anak-anak RT 05 tidak dapat menjadi juara," ujar seorang remaja putri yang menonton di pinggir lapangan.

Sejenak, Tania menoleh dan merasa tidak enak. Ucapan itu benar-benar menjatuhkan.

Api juga menoleh ke arah anak perempuan yang belum dikenalnya. Pasti dia bukan anak RT 05.

"Apakah kamu menyindir kami?" tanya Tania mendekati anak perempuan yang tidak dikenalnya itu.

"Tidak menyindir, hanya menyayangkan," ujar anak tersebut masih tetap pada pendiriannya. "Aku hanya menyayangkan kalau kalian berlatih seperti ini, bagaimana mungkin dapat menjuarai turnamen bulu tangkis antar-RT?"

"Tapi, kami telah berlatih hampir tiap hari dengan penuh semangat," Tania merasa tidak enak.

"Semangat saja tidak cukup," sahut anak tersebut seraya berdiri. Kelihatannya, usia gadis itu hampir sebaya dengan Kak Ira. Jadi, dia lebih tua daripada anak-anak yang sedang berlatih, mungkin sekitar 17 tahun.

"Bagaimana maksud Kakak? Apakah latihan ini masih kurang?" desak Popi yang mulai geram.

"Benar."

"Bisa dibuktikan?" kejar Tania.

"Mengapa tidak?" tantang gadis itu.

"Bagaimana kalau kita buktikan sekarang?" tanya Popi seraya menantang balik.

"Sekarang juga boleh."

"Baik."

Kemudian, Tania segera mendekati Dewi dan Fitrawati yang sedang berlatih.

"Maaf, aku mengganggu sebentar," ujar Tania yang telah berada di lapangan. Kemudian, Tania menjelaskan duduk perkaranya. Dia mengatakan bahwa ada seseorang yang hendak mencoba anak-anak RT 05 karena dia menganggap latihan selama ini kurang berbobot.

Tania memohon agar Fitrawati menguji kepandaian gadis tidak dikenal itu.

"Silakan!" ujar Tania seraya meminjami raketnya.

"Terima kasih."

"Mau bertanding berapa set?" tanya Fitrawati.

"Karena ini hanya mencoba, kita tetapkan satu set saja."

Kedua anak itu kemudian mulai bersiap-siap. Fitrawati memukul bola tinggi-tinggi dan keras. Si gadis asing itu menyambutnya dengan sigap dengan mengarahkan sudut kok ke sudut kiri yang tidak terjaga. Fitrawati tidak kalah gesitnya, ia memburu dan memukul balik ke arah lawannya. Lawannya pun rupanya sudah siap, kini ia menyerang sudut yang lain.

Ternyata pada awalnya, permainan mereka berimbang. Namun, ketika sebuah pengembalian tanggung melayang di atas net, si gadis asing itu dengan cepat menyerobotnya dan mem-buahkan angka pertama bagi dia, yaitu 1 – 0.

Kemudian, angka-angka pun mulai meningkat 2 – 0, 3 – 0, sampai 5 – 0. Sesudah itu, terjadi pergantian bola. Kini Fitrawati yang memberikan servis. Namun kali ini, pukulan Fitrawati kurang kuat dan bola tanggung itu pun cepat disergap. Fitrawati tidak dapat mengembalikannya. Kini giliran si gadis asing yang memberikan servis. Angka-angka pun semakin meningkat pesat 6 – 0, 7 – 0 hingga 11 – 0. Set pertama dihabiskan dengan kemenangan si gadis asing.

"Aku akan mencoba, Kak," ujar Dewi.

"Boleh," jawab si anak asing. "Aku siap meladeni 4 set berturut-turut dengan lawan yang berbeda."

"Jangan sombong dulu, ya!"

Ternyata, permainan Dewi yang lincah dan gesit itu tidak mampu membendung sergapan dan smes-smes tajam si anak asing. Seperti yang terjadi pada Fitrawati, Dewi pun mendapatkan angka akhir yang sama, yaitu 0 – 11. Sungguh menyedihkan.

Tania pun ikut mencoba, dilanjutkan oleh Popi. Dua-duanya jatuh dengan angka yang sama, yaitu 0 – 11. Sungguh suatu kekalahan yang telak.

"Rupanya aku tidak siap hari ini dan mengaku kalah," ujar Tania seraya mengelap keringat. "Bagaimanakah kalau besok kita lanjutkan, Kak?"

"Boleh juga. Aku siap setiap saat."

Melihat kejadian ini, anak-anak yang belum berlatih menjadi tidak bergairah untuk bermain. Mereka tidak mau meneruskan latihannya. Rasanya malu melihat keempat temannya tergusur dengan mudahnya. Mereka benar-benar terpukul. Bagaimanakah mereka mengharapkan dapat menjadi juara RW 02, sedangkan menghadapi seorang anak yang tidak dikenal itu saja, mereka mendapatkan nilai nol.

Saat itu muncullah Kak Ira yang mengenakan pakaian olahraga. Dia heran melihat anak-anak tidak berlatih seperti biasa. Tetapi, ketika ia melihat seorang gadis yang sebayanya, ia tersenyum sambil mendekati gadis yang belum dikenal itu.

"Halo, Mimi. Sudah lama di sini?"

"Lumayan. Bahkan sudah 4 set."

"Apa, kamu sudah bermain 4 set?"

"Benar. Aku telah mengalahkan anak-anak asuhanmu dengan nilai 0."

"Hihi... tentu saja! Itu sih tidak aneh. Lalu, apa komentarmu tentang mereka?" tanya Kak Ira meminta pendapat temannya.

"Sebenarnya lumayan, hanya perlu diberi polesan sedikit lagi."

"O, begitu?"

"Benar."

Anak-anak heran melihat Kak Ira begitu akrab dengan gadis asing itu. Tampaknya sudah saling mengenal bahkan kelihatan akrab.

"Siapa dia, Kak?" tanya Tania penasaran.

"O, maaf adik-adik sekalian. Inilah sahabat Kakak yang akan membantu Kakak melatih kalian. Sebut saja dia, Kak Mimi."

"Lo, bukankah sudah ada Kak Ira? Mengapa masih ada pelatih yang lain?" tanya Dewi yang masih penasaran karena dikalahkan tadi.

"Memang masih perlu karena tugas kita berbeda. Kalau Kak Ira melatih kalian tentang cara bermain bulu tangkis. Tetapi, kalau Kak Mimi bertugas untuk melatih fisik kalian."

"O, begitu? Jadi, ada dua hal yang terpisah," ujar Dewi.

"Benar. Katanya kalian telah dikalahkan dalam 4 set, bukan?"

"Ya, Kak. Mengapa ini bisa terjadi, Kak?"

"Karena kalian kurang berhati-hati. Selain itu, karena fisik kalian kurang menunjang."

Sejenak kemudian, anak-anak tercenung.

...

ENAM

HIDUP ADALAH SALING BEKERJA SAMA

Hari ini Tania agak terlambat bangun. Akibatnya, ia harus terburu-buru menyiapkan diri, mulai dari menyiapkan tas sekolah, baju seragam, sepatu, dan kaos kakinya. Semuanya harus dikerjakan sendiri. Seandainya ada teman yang membantuku, tentu pekerjaan semacam ini dapat dikerjakan dengan cepat.

Dengan terburu-buru, Tania menyelesaikan sarapannya. Sesudah sarapan, Tania berpamitan kepada Ibunya. "Bu, berangkat dulu, ya."

"Hati-hati di jalan Tania!" pesan Ibunya kemudian.

"Baik, Bu. Assalamu'alaikum."

"Walaikum salam."

Tania berjalan setengah berlari. Ia takut kalau terlambat. Jam sudah menunjukkan pukul 06.45. Artinya, hanya ada waktu 15 menit untuk berjalan ke sekolah. Padahal jarak yang harus ditempuh adalah 1 km. Itu artinya, setiap 1 menit ia harus mampu berjalan sekitar 70 m."

Tania melihat seorang petugas kebersihan yang sedang menyapu jalanan. Dia berpapasan dengan Pak Bon, yang merangkap sebagai tukang sapu di sekolah. Seandainya tidak ada penyapu jalan, tentu sampah akan bertumpuk. Dengan adanya bapak-bapak petugas kebersihan ini, suasana jalan menjadi bersih dan nyaman. Sungguh besar jasanya.

Tania terus berjalan dengan cepat. Petugas kebersihan itu masih menyapu jalan, tanpa menghiraukan dia. Dia hanya memperhatikan pekerjaannya sendiri. Rupanya ia ingin agar pekerjaan itu cepat dirampungkan.

Sesampai di sekolah, Tania terkejut. Pintu gerbang sekolah yang terbuat dari besi telah ditutup. Namun, untunglah ia melihat Pak Bon yang menunggu di depan pintu tersebut.

"Tolong bukakan pintu, Pak!"

"O, kau terlambat rupanya."

"Benar, Pak. Aku bangun kesiangan."

"Baiklah. Lain kali jangan kesiangan, ya!" ujar Pak Bon mengingatkan.

"Insya Allah!" Tania berjanji. Sungguh baik Pak Bon, ia dengan tekun dan saksama menjaga pintu gerbang hanya beberapa menit setelah jam pelajaran dimulai. Tanpa bantuan dia, Tania mungkin akan repot juga. Ia tidak akan bisa masuk ke dalam sekolah. Dengan adanya Pak Bon atau pihak keamanan, sekolah menjadi aman. Bahkan lingkungan sekolah terhindar dari gangguan orang-orang yang tidak ada urusannya dengan sekolah.

"Terima kasih, Pak Bon. Jasamu akan selalu kuingat," desah Tania seraya berjalan meninggalkan Pak Bon yang menjaga di balik pintu besi itu.

Dengan berlari-lari kecil, Tania menuju ke sekolah. Ia mendengar dari kelas lain bahwa guru-guru telah mengajar.

Sesampai di kelasnya, ia merasa heran. Di dalam terasa sepi karena tidak ada seorang pun yang bersuara. Apakah ada ulangan? Ulangan apa? Tania semakin cemas. Ia betul-betul tidak siap.

"Sela . . . mat . . . !" Tania belum selesai mengucapkan selamat pagi. Ternyata tidak ada seorang pun yang berada di kelas. Ke mana mereka? Apakah pindah kelas?"

Untunglah, tiba-tiba Popi muncul. "Kau baru datang Tania?"

"Benar, Pop. Aku agak terlambat. Tapi, ke mana teman-teman lainnya?"

"Mereka sedang ke Kantor Tata Usaha."

"Ada apa?" ujar Tania seraya meletakkan tas di mejanya.

"Ternyata, banyak teman yang belum membayar SPP. Sementara itu, hari ini adalah hari terakhir pembayaran itu."

"Jadi?"

"Jadi, mereka sedang membayar ke TU."

"O, pantas."

"Ke mana Pak Irsyad pergi?"

"O, beliau berhalangan."

"Mari, kita lihat!"

"Kenapa mereka lama sekali?"

Kedua anak itu pun pergi ke Kantor Tata Usaha, yang terletak berdampingan dengan Kantor Kepala Sekolah. Anak-anak tampak ribut sambil mengacungkan kartu pembayarannya masing-masing. Rupanya mereka ingin saling mendahului.

"Sabar anak-anak, bagaimana bapak dapat melayani kalian?" gerutu petugas yang melayani anak-anak.

"Habis, kalau tidak membayar SPP, kami tidak boleh mengikuti ulangan," tukas Anwar.

"Ya, Bapak tahu. Tetapi, itu salah kalian, mengapa tidak membayar pada waktunya. Bukankah tanggal terakhir pembayaran adalah tanggal 10, sedangkan hari ini sudah tanggal 15."

"Ya, itu salah kami," sahut Karim.

"Sudahlah, jangan ribut! Sekarang, begini saja. Kumpulkan kartu kalian dan nanti Bapak akan memanggilnya satu demi satu."

"Wah, kami kuatir kalau Pak Sumang terlanjur datang," ulas Dewi.

"Habis, mau bagaimana lagi? Sekarang, tinggalkan kartu-kartu itu di meja dan kalian tunggu di luar pintu! Nanti, Bapak memanggilmu satu demi satu," tegas petugas tata usaha itu.

"Ya, Pak," keluh Fitrawati.

Ya, apa boleh buat, mereka segera meninggalkan kartu SPP masing-masing.

"Benar, kawan-kawan," ujar Tania yang tiba-tiba muncul di situ. "Kita harus bekerja sama. Saan Bapak itu memang benar."

"Huh . . . kau sok tahu!" sahut Karim.

"Terserah kalianlah."

"Pendapat Tania memang benar, kita harus menghargai petugas itu. Tanpa bantuannya, mungkin segala urusan sekolah akan berantakan," kini Popi yang memberikan komentar. Kemudian, Tomi juga mendukungnya.

"Aku setuju, pendapat Popi. Petugas tata usaha di sekolah memang sangat diperlukan. Tanpa bantuan mereka, siapa yang menyimpan semua data sekolah dan mengurus administrasi sekolah? Tanpa mereka, repotlah kita semua. Itulah sebabnya, kita harus saling bekerja sama."

Akhirnya, anak-anak pun diam dan mereka masing-masing meninggalkan kartunya di meja. Beberapa saat kemudian, terdengar suara petugas tata usaha yang lantang.

"Fitrawati . . . !"

"Minggir, aku mau lewat!" teriak Fitrawati. Tidak lama kemudian, petugas itu berseru lagi.

"Dewi . . . !"

"Karim . . . !"

"Tomi . . . !"

Demikianlah, mereka dilayani satu demi satu hingga usai. Kelancaran itu terjadi karena dengan kerja sama yang baik. Tanpa kerja sama yang baik, jangan harap semuanya lancar.

Hampir 40 menit, petugas tata usaha melayani anak-anak yang membayar SPP. Dia merasa gembira karena anak-anak mau bersikap tertib. Mereka sangat membantu pekerjaannya. Semuanya memang harus bekerja sama.

Anak-anak kembali ke kelas. Saat itu, Bu Wendi yang mewakili Pak Sumang, untuk mengajarkan pelajaran IPS. Anak-anak masih ribut. Karena itu, Jami, si Ketua Kelas mengingatkan. "Ssst, diam! Bu Wendi datang!" Dia mengingatkan teman-temannya.

Suasana pun menjadi hening. Ya, tanpa bantuan ketua kelas, tentu guru-guru akan repot juga mengatur murid-muridnya. Dialah yang membantu kelancaran tugas guru.

"Selamat pagi, Bu!" Siswa kelas I SLTP itu memberi salam kepada Bu Wendi.

"Selamat pagi, anak-anak!"

Bu Wendi gembira karena melihat anak-anak di kelas ini tertib. Tampaknya, kerja sama di antara mereka sangat baik. Dengan hati yang riang, Bu Wendi mengajak anak-anak untuk membuka buku IPS.

Pendapat Bu Wendi memang benar. Sehabis pelajaran tersebut, anak-anak yang berpiket segera tampil ke depan untuk menghapuskan papan tulis hingga bersih. Sementara itu, seorang anggota piket yang lain mengatur taplak dan vas bunga di pojok kelas. Semuanya harus tampak rapi kembali. Kalau para petugas piket ini lalai, tentu saja keadaan semakin tidak nyaman. Papan tulis kotor. Meja dan kursi pun berantakan.

Semuanya tidak bisa dilakukan sendiri karena masing-masing punya tugas yang harus dilaksanakan tepat pada waktunya.

Pada jam istirahat, Tania dan Popi mengunjungi perpustakaan. Di sana, ada Bu Sundari yang menjaga dan mengawasi perpustakaan. Bu Sundarilah yang bertanggung jawab dalam menata perpustakaan tersebut. Bu Sundari bertanggung jawab atas semua kenyamanan dan ketertiban di ruang perpustakaan. Berkat adanya Bu Sundari, anak-anak, yang membutuhkan buku bacaan, dengan mudah mendapatkannya.

"Bu, aku ingin meminjam buku," kata Tania kepada Bu Sundari. Di depannya ada secarik kertas.

"Buku apa?"

"Itu Bu, buku berjudul 100.000 km di Bawah Laut."

"Apakah buku itu karangan Jules Verne?"

"Benar, Bu."

"Letaknya di rak yang paling pojok di bagian tengah kiri ya."

"O, terima kasih, Bu."

Kedua anak itu pun bergegas menuju ke tempat yang ditunjuk. Memang benar, dengan cepat mereka memperoleh buku yang disebutkan. Dengan bantuan Bu Sundari, semuanya berjalan dengan lancar. Setiap orang harus saling bekerja sama.

Sore itu, ketika mereka berdua sampai di lapangan bulu tangkis, tampak Kak Mimi sudah berdiri dengan berpakaian olahraga. Kawan-kawan yang lain juga sudah siap.

"Selamat bertemu adik-adik. Kalian mungkin masih penasaran dengan ucapanku tempo hari. Waktu itu, Kakak menyatakan bahwa kalian tidak akan menjadi juara apabila cara berlatih kalian masih tetap seperti yang dulu."

"Ya, kami masih ingat," ujar Tania masih penasaran.

"Nah, mengapa aku berkata begitu?"

Semua anak diam.

"Begini, kelihatannya kalian sudah paham tentang teori-teori bulu tangkis. Namun, masih ada kelemahan kalian."

"Apa itu, Kak?"

"Kalian belum melatih fisik dengan baik. Padahal, melatih fisik merupakan hal yang penting juga. Tanpa ditunjang fisik yang prima, kita sulit untuk menandingi lawan-lawan kita, yang fisiknya bagus dan kuat."

"Jadi, apa yang harus dilakukan, Kak?"

"Mulai hari ini, Kakak bertindak sebagai pelatih fisik kalian. Untuk latihan permainannya, Kak Ira masih menuntun kalian."

"Untuk apa sih latihan fisik itu, Kak?" desak Popi.

"Tentu saja banyak gunanya. Apabila kita mempunyai tubuh yang sehat dan kuat, tentu kita bisa bertanding dengan baik."



"Bu, aku ingin meminjam buku," kata Tania kepada Bu Sundari.

kita tidak bisa maju bertanding jika keadaan tubuh kurang sehat dan kurang terlatih. Itulah sebabnya, yang mula-mula dilatih adalah fisik kita dengan melakukan latihan senam ringan dan berat. Selain itu, kita juga perlu berlari atau berjalan jauh."

Selanjutnya, Kak Mimi masih meneruskan penjelasannya. "Untuk mengembangkan permainan yang baik, kesegaran jasmani itu perlu ditingkatkan. Kesegaran jasmani atau fisik itu dapat diperbaiki lewat latihan yang teratur dan baik. Salah satu cara mengembangkan kondisi badan yang terbaik adalah dengan berlari-lari memutar lapangan."

Demikianlah, latihan pertama yang dilakukan anak-anak itu adalah berlari-lari mengelilingi lapangan. Selanjutnya, anak-anak melakukan berbagai macam gerakan senam secara teratur. Kak Mimi memberikan contoh dengan berjongkok dan kedua tangan menyentuh tanah, kemudian meloncat ke atas setinggi mungkin dan kembali pada sikap semula.

Tania, Popi, Dewi, Fitrawati, dan lainnya menirukan gerakan itu hingga sempurna. Kemudian, gerakan dilanjutkan dengan posisi badan telungkup dan lurus di atas tanah, dengan kedua tangan sebagai penumpu berat badan. Selanjutnya, badan dinaikturunkan dengan menekuk dan meluruskan tangan. Anak-anak melakukan gerakan ini sebanyak 15 kali. Gerakan ini disebut gerakan push-up.

Gerakan ketiga adalah berbaring di atas tanah dengan kedua lengan lurus di atas paha. Pada posisi berbaring, anak-anak disarankan untuk menarik napas. Kemudian, anak-anak bangun dan mengambil posisi duduk sambil melepaskan napas. Hal itu, dilakukan berulang-ulang sampai 15 kali. Gerakan ini dikenal sebagai sit-up.

"Selanjutnya, kita melaksanakan gerakan keempat," ujar Kak Mimi, "perhatikan contoh berikut! Berdirilah dengan kedua kaki yang lebar dan kedua tangan di atas kepala! Kemudian, ayunkan tangan dengan membentuk putaran yang berlawanan arah jarum jam. Tangan mulai dari atas kepala menuju ke ujung kaki

kiri. Kemudian, berputar menuju ke ujung kaki kanan. Tangan terus berputar menuju ke posisi semula, yaitu kedua tangan berada lurus di atas kepala. Gerakan tersebut diulang dengan delapan kali hitungan. Dengan gerakan yang sama, tapi arah yang berlawanan, lakukan pula sebanyak delapan kali hitungan.*

Gerakan kelima, Kak Mimi berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan. Selanjutnya kedua tumit diangkat dan kembali diturunkan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak 2×8 hitungan.

Adapun gerakan keenam adalah berjongkok dengan kedua tangan sebagai penyokong. Kedua kaki kemudian digerakkan lurus ke belakang dan kembali ke depan. Lakukan gerakan ini secara berulang sebanyak 2×8 hitungan.

Kak Mimi selanjutnya menggerakkan lutut memutar dari kanan ke kiri dan memutar dari kiri ke kanan. Gerakan ini juga dilakukan masing-masing 1×8 hitungan. Berikutnya, gerakan kedelapan dilakukan dengan ayunan kedua lengan ke depan dan ke belakang.

Gerakan kesembilan dilakukan dengan posisi awal, tangan direntangkan ke depan dan kaki juga dibuka dengan jarak antarkaki lebih kurang 30 cm. Kemudian, ayunkan kaki kanan ke tangan kiri dan kaki kiri ke tangan kanan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara berulang.

Gerakan kesepuluh dilakukan dengan posisi badan berbaring dan kaki dinaikkan lurus ke atas. Posisi demikian dipertahankan selama lebih kurang 10 detik. Kemudian, secara perlahan kaki diayunkan seperti halnya orang mengayuh sepeda. Gerakan tersebut semakin lama semakin dipercepat. Gerakan ini diakhiri dengan meluruskan kaki seperti pada posisi awal. Kemudian, perlahan-lahan kaki diturunkan sehingga kaki lurus di atas tanah. Setelah itu, badan berubah posisi menjadi duduk dengan kaki tetap lurus dan rapat. Secara perlahan, badan kemudian dibungkukkan hingga posisi muka mencium lutut. Posisi demikian bertahan selama 40 detik.

Ternyata ke sepuluh gerakan dasar senam itu agak sulit dilakukan anak-anak. Rasanya, lebih repot melakukan latihan fisik daripada latihan bulu tangkis. Namun demikian, latihan fisik juga merupakan jaminan suatu kemenangan. Oleh karena itu, mereka tidak mau melewatkan kesempatan untuk berlatih semacam itu. Mereka harus siap. Karena latihan fisik itu baru dilakukan pertama kali, badan mereka terasa pegal-pegal. Tapi, Kak Mimi menjelaskan bahwa hal semacam itu wajar-wajar saja. Nanti juga, perasaan pegal-pegal itu akan hilang dengan sendirinya. Pada hari selanjutnya, latihan fisik semakin ditingkatkan, dengan menambah beberapa gerakan yang lain.

Pada pertemuan berikutnya, Kak Mimi memberikan cara bermain yang lebih baik. Dengarlah penjelasannya:

"Adik-adik, untuk menjadi pemain bulu tangkis yang baik, seharusnya kita menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk berlatih. Pemain harus berlatih melakukan pukulan-pukulan dasar tertentu hingga kelak pukulan-pukulan itu menjadi sebagian dari pola otot dan saraf kita"

"Maksudnya, Kak?" sela Popi.

"Misalnya, raket harus menjadi benda yang tidak asing lagi dan bola bisa diatur dengan baik. Semua itu menjadi kesatuan yang tepat dan selaras."

"Jadi, latihan dasar apa yang perlu dilakukan?" tanya Dewi belum mengerti.

"Latihan yang perlu dilakukan, antara lain pukulan lob lurus. Kedua, latihan pukulan dropshot. Ketiga, latihan pukulan backhand lob. Keempat, latihan pukulan servis. Kelima, latihan pukulan net pendek dan keenam adalah latihan pukulan smes."

"Terus, latihan itu kapan dilakukan?" tanya Dewi.

"Latihan dasar itu bisa dilakukan dalam bentuk permainan seperti sekarang ini ataupun dalam pertandingan sesungguhnya."

Setelah pulang dari latihan, Tania dan Popi mengeluh karena latihan terasa semakin berat sejak dibina oleh Kak Mimi. Untung-

lah, Tania selalu membekali dirinya dengan buah jeruk. Setelah makan buah jeruk, tubuhnya terasa segar kembali.

"Kita harus mengingatkan teman-teman," kata Tania dalam perjalanan pulang.

"Mengingatkan apa?" tanya Popi tidak mengerti.

"Beberapa hari yang lalu, aku telah mendapat teguran dari wali kelas."

"Apa katanya?"

"Waktu itu, teman-teman sudah pulang. Aku dipanggil ke kantor. Wali kelas menegurku sehubungan dengan melorotnya nilai ulangan harianku."

"Apa beliau tahu kalau kau ikut latihan bulu tangkis?"

"Tampaknya demikian. Beliau menyarankan agar aku dapat membagi waktu."

"Maksudnya?"

"Kita harus pandai-pandai mengatur waktu. Hanya itu."

"Maksudnya, beliau setuju jika kita berlatih bulu tangkis," kata Popi mencoba menegaskan penjelasan Tania.

"Benar. Namun, ia berharap agar waktu untuk belajar dan untuk latihan harus seimbang. Kalau tidak, nilai-nilaiiku akan semakin merosot."

"Tapi, tampaknya latihan semakin berat," keluh Popi.

"Itu bukan alasan. Oleh karena itu, kita harus mengingatkan teman-teman yang lain agar pembagian waktu itu harus diperhatikan dengan baik."

"Kau benar. Tujuan utama kita adalah belajar, sedangkan bulu tangkis merupakan kegiatan tambahan di luar sekolah."

...

TUJUH ***RAKET BUAT TANIA***

Tidak terasa bulan Agustus semakin dekat. Itu berarti, kegiatan anak-anak RT 05 semakin meningkat. Khususnya, anak-anak yang berlatih bulu tangkis.

RW 02 yang terdiri atas 6 RT memutuskan untuk mengadakan turnamen bulu tangkis putra dan putri. Untuk memudahkan pelaksanaannya, peserta dibagi menjadi dua grup. Grup A terdiri atas RT 01, RT 03, dan RT 05. Sedangkan Grup B terdiri atas RT 02, RT 04, dan RT 06.

Dari setiap Grup dipilih dua tim terbaik untuk maju ke babak semifinal. Dua regu pemenang pada pertandingan menuju ke final. Itulah keseluruhan rencana pertandingan yang akan dimulai tanggal 7 Agustus.

Kak Ira dan Kak Mimi optimis bahwa anak-anak asuhannya bakal maju dalam pertandingan penyisihan grup A. Hal ini karena mereka telah melihat semua permainan anak-anak RT 01 dan RT 03.

Meskipun demikian, sejak dini RT 05 telah menyiapkan tim yang terkuat. Tim tersebut terdiri atas tiga pemain tunggal

putri, dan dua pasang pemain ganda putri. Untuk pemain tunggal putri, Kak Ira telah menetapkan Tania, Popi, dan Dewi. Adapun pemain ganda putri yang terpilih adalah pasangan Wati dan Santi serta pasangan Yulia dan Puji. Untuk pemain cadangannya, Kak Ira juga telah memilih dua pemain tunggal dan sepasang pemain ganda.

Pertandingan dilaksanakan di lapangan Kampung Kahuripan. Pada pertandingan grup A, RT 01 dan RT 05 muncul sebagai juara dan runner-up grup, sedangkan dari Grup B, dua regu yang terbaik ialah RT 02 dan RT 04. Dengan demikian, pada semifinal, regu RT 01 melawan RT 04 dan regu RT 02 melawan RT 05. Suasana semakin ramai saat memasuki pertandingan semifinal.

Pada tanggal 10 Agustus, pertandingan semifinal pun dimulai. Pada hari pertama, RT 02 melawan RT 05.

Tunggal pertama yang turun adalah Tania dari RT 05 melawan Endah dari RT 02. Ketika diadakan tos, ternyata Endah mendapat kesempatan untuk memukul bola yang pertama. Dengan gaya yang manis, Endah memukul bola tinggi ke arah Tania. Namun rupanya, Tania telah siap dan memukul kembali ke sudut kanan. Tentu saja Endah tidak mau membiarkan bola itu masuk. Untuk itu, ia berusaha untuk mengembalikan bola itu dengan tepat, ke arah sudut kiri pertahanan Tania. Rupanya, Tania telah siap dan mengejar bola itu untuk dipukul ke arah Endah. Pertandingan ini dihadiri oleh banyak penonton, khususnya anak-anak perempuan.

"Apa pendapatmu?" tanya Kak Ira kepada Kak Mimi.

"Tampaknya, Tania bisa mempertahankan diri. Bahkan pada kesempatan yang bagus ia bisa mengalahkan Endah dengan telak."

"Kau benar, tetapi kita lihat dulu. Tidak sia-sia kamu membina anak-anak RT 05 ini," komentar Kak Ira.

"Kau juga."

Kedua pelatih RT 05 itu kemudian memperhatikan pertandingan itu dengan saksama. Serangan Endah semakin gencar dan membuahkan skor 3 – 0 buatnya. Namun, pada suatu pergantian servis, Tania tidak memberikan kesempatan. Mula-mula, ia mengejar ketinggalan sehingga skor menjadi 3 – 3. Kemudian, Tania meninggalkan Endah dengan skor 6 – 3.

Setelah berganti bola, berhasil menambah dua angka menjadi 5 – 6. Namun, dengan ketabahan dan kelihaiannya, Tania mengunci angka tersebut. Akhirnya, Tania berhasil mengalahkan Endah dengan 11 – 5 pada set pertama.

Pada set kedua, semangat Endah merosot drastis sehingga set itu dimenangkan Tania dengan mudah 11 – 1. Dengan demikian, tim RT 05 mendapat nilai 1.

Pada partai berikutnya, Dewi berhadapan dengan Maria dari RT 02.

"Bagaimanakah pendapatmu?" tanya Kak Ira kepada Kak Mimi.

"Tampaknya, Dewi akan mengalami kesukaran karena Maria pernah menjadi juara pada pertandingan perseorangan di RW 02 tahun lalu," jawab Kak Mimi.

"Begitukah?"

"Kita lihat saja dulu."

Dugaan Kak Mimi menjadi kenyataan karena dalam partai ini Dewi benar-benar kedodoran melawan Maria. Maria tampaknya bukan lawan tanding Dewi. Apabila dipertemukan dengan Tania mungkin hasilnya menjadi lain. Dalam set pertama, Dewi hanya mendapat 3 angka. Sementara itu, pada set kedua, Dewi hanya diberi 1 angka oleh Maria. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa Maria menang mudah. Oleh karena itu, kedudukan nilai sekarang adalah 1 – 1.

Untunglah, pada partai berikutnya Popi bermain lebih bagus. Dia berhasil mengalahkan Tri dalam tiga set, yaitu dengan skor 11 – 3, 4 – 11, dan 11 – 5. Kemudian, kemenangan selanjutnya diperoleh dari pasangan Wati dan Santi. Ganda

pertama dari RT 05 ini mengalahkan Warni dan Sofia dalam dua set langsung, yaitu 15 – 11, 15 – 10. Dengan demikian, tim RT 05 sudah mengantongi angka 3, sedangkan RT 04 hanya memperoleh 1 angka. Kemudian, partai terakhir, yaitu pasangan Yulia dan Puji berhasil mengalahkan pasangan Anita dan Rini, dengan skor 15 – 9 dan 15 – 6. Kemenangan partai kelima ini semakin memperkokoh langkah RT 05 menuju ke babak final. Partai final akan dilakukan tanggal 18 Agustus.

Tentu saja Kak Ira dan Kak Mimi sangat gembira karena melihat prestasi anak didiknya. Tidak sia-sia mereka membina dengan semangat.

"Kemenangan ini jangan membuat kita pongah," pesan Kak Mimi kepada Tania dan kawan-kawannya, "karena kita masih harus menyelesaikan babak final menghadapi regu RT 04. Mereka telah berhasil mengalahkan RT 01 dengan gemilang. Itu artinya, RT 04 bukanlah lawan yang enteng."

Pertandingan final masih beberapa hari lagi. Mereka masih memiliki kesempatan untuk berlatih dan bersiap-siap.

Ada perasaan tidak enak di ruang kelas 1 SLTP itu. Hal ini karena sebagian anak-anak perempuan menjadi pemain untuk RT 04. Itu artinya, mereka akan saling berhadapan dalam pertandingan nanti. Akibatnya, anak-anak di kelas terpecah menjadi dua kelompok. Sebagian mendukung Tania dan kawan-kawannya. Sebagian lagi mendukung anak-anak RT 04 yang diwakili Atin dan kawan-kawannya. Suasana di kelas menjadi ribut karena para pendukung ini saling mengejek.

"Aku yakin RT 04 akan menang," ujar Yusuf kepada Bahtiar.

"Tidak bisa, RT 04 pasti takluk karena ada Tania di RT 05," balas Bahtiar.

"E, lihat di RT 04 ada Atin."

"Tidak bisa, Atin pasti dapat dikalahkan Tania." Bahtiar ngotot mempertahankan pendapatnya.

Ternyata, pertengkaran kedua anak itu didukung oleh kawan-kawan yang lain sehingga suasana kelas bertambah ribut.

Bahkan ketua kelas pun tidak mampu menghadapi kelas yang terpecah dua ini.

Melihat hal ini Popi, Dewi, dan teman-temannya menjadi sedih. Begitu pula Wita dan kelompoknya. Keadaan demikian sungguh disesalkan.

"Apa yang harus kita lakukan?" tanya Tania kepada Dewi. Mereka melihat suasana kelas yang bertambah ribut. Bahkan Bahtiar dan Yusup mulai saling lempar pecahan kapur tulis. Siswa yang lainnya ikut-ikutan dengan melempar kertas yang diremas-remas. Suasana benar-benar kacau.

"Kita harus melaporkan hal ini kepada Bapak Wali Kelas."

"Benar, ayo!"

Ternyata saat itu, Atin dan kawan-kawannya juga berpikiran sama. Mereka juga berjalan menemui wali kelas.

Sebenarnya, kedua rombongan itu tidak perlu menuju ke ruang guru karena saat itu, ketua kelas telah melaporkan keributan itu kepada Bapak Wali Kelas 1 SLTP. Tampak Pak Sumang dan Jamin sedang berjalan menuju ke kelas yang ricuh.

Akhirnya, Tania dan kawan-kawannya mengiringi Pak Sumang masuk ke dalam kelas.

"Ini kelas atau pasar malam?" tanya Pak Sumang dengan suara yang lantang.

Suasana yang ribut pun menjadi hening seketika. Anak-anak yang ribut pun kembali ke bangkunya masing-masing dengan perasaan malu dan takut.

"Apa sebenarnya yang kalian ributkan?"

Masih tidak ada yang menjawab.

"Ayo, siapa yang dapat menjelaskan!"

Akhirnya, Bahtiar mengacungkan jari.

"Coba jelaskan apa yang terjadi Bahtiar!"

"Ini semua gara-gara Yusup, Pak," Bahtiar membela diri.

"Tidak bisa, ini gara-gara kamu, Bahtiar!" timpal Yusup.

"Yusup diam dulu. Biarkan Bahtiar yang menjelaskan!" tegas Pak Sumang.



Pak Sumang menegur anak-anak yang membuat suasana kelas menjadi ricuh.

"Begini, Pak. Mula-mula, Yusup mengejek anak-anak RT 05. Katanya, jika melawan RT 04, RT 05 tidak akan menang."

"Maksudmu, melawan untuk apa?" tanya Pak Sumang belum mengerti.

"Melawan dalam pertandingan bulu tangkis putri, Pak."

"Lalu, demi pembelaanmu, kau membuat keributan di kelas."

Bahtiar tidak dapat menjawab.

"Sekarang, bagaimana menurutmu, Yusup?"

"Sebenarnya, Bahtiar yang memulai, Pak. Dia tiba-tiba melempar saya dengan sebuah kapur. Tentu saja saya balas."

"Itu sama saja, berarti kamu menyulut pertengkaran sehingga bertambah seru. Lihat, teman-teman yang lain jadi terlibat semua!"

Sekarang, Yusup terdiam. Seolah-olah dialah penyulut kerusuhan di kelas tersebut.

"Apakah dengan berkelahi atau saling mengejek itu persoalannya akan selesai?" tanya Pak Wali Kelas kemudian.

Semuanya terdiam. Entah apa yang dipikirkan siswa kelas 1 SLTP itu.

"Nah, sebelum kita mulai membahas masalah keributan ini, Bapak minta semuanya, tanpa kecuali. Sekarang, bersihkan kelas dari sampah hasil pertempuran tadi."

Akhirnya semua siswa melakukan kerja sama yang baik, ada yang menyapu ada pula yang memunguti kertas dan kapur yang berceceran. Dalam tempo yang singkat, kelas telah menjadi bersih kembali. Pak Sumang, yang terus memperhatikan, mengangguk-angguk puas.

"Sekarang, duduklah di bangkunya masing-masing! Dengarlah baik-baik! Apakah olahraga itu untuk menjadi ajang perkelahian?"

"Ti . . . dak, Pak," sahut Bahtiar.

"Bagaimana menurutmu, Yusup?"

"Benar, Pak."

"Apanya yang benar?"

"Itu . . . olahraga bukan untuk berkelahi."

"Sekarang, Bapak bertanya kepada Tania. Apakah tujuanmu dan kawan-kawammu bermain bulu tangkis?"

"Ya, pertama-tama adalah untuk kesehatan Pak. Orang yang berolahraga tentu memiliki tubuh yang sehat. Dari tubuh yang sehat akan muncul jiwa yang kuat."

"Ya, bagus. Ternyata kamu tahu arti dan tujuan berolahraga. Lalu, pertandingan bulu tangkis ini untuk apa?"

"Ya, untuk meningkatkan prestasi olahraga, Pak. Tanpa ada lawan tanding, tentu kita tidak dapat menilai prestasi kita."

"Jadi, bukan untuk berkelahi atau pamer, bukan?"

"Benar."

"Lantas, bagaimana menurutmu, Atin?"

"Saya mendukung pendapat Yusup, Pak bahwa olahraga bukan arena untuk berkelahi."

"Ya, Pak!" sahut Popi singkat.

"Nah, dengar semuanya! Kelompok Tania dan Atin ini bukan kelompok yang mau berkelahi dan saling memojokkan. Mengapa kalian yang hanya menonton malahan terlibat dalam pertentangan dan perkelahian sendiri? Benarkah kelakuan semacam itu?"

Semuanya terdiam.

"Apa yang hendak kalian perebutkan? Apa hasil dari pertengkaran dan percekcoakan ini? Paling-paling, perbuatanmu itu menambah permusuhan dan dendam belaka. Padahal olahraga menjunjung tinggi sifat-sifat satria dan kejujuran."

Anak-anak semakin tertunduk.

"Begitu pula bagi Tania dan kawan-kawannya serta Wita dan kawan-kawannya. Kedua kelompok ini hanya boleh saling beradu keterampilan di lapangan. Di dalam kelas, di luar sekolah, di rumah, atau di mana saja, mereka adalah sahabat."

Kelompok Tania dan Atin memang tidak menginginkan bahwa pertarungan di lapangan akan berlanjut dalam kehidupan sehari-hari. Perbuatan itu tentu tidak diperlukan.

Bagi Tania, peristiwa itu semakin mendorong dirinya untuk berlatih lebih baik. Apabila tidak ada pekerjaan di rumah, Tania melakukan latihan sendiri. Dia menggerakkan kaki dan tangannya, seolah-olah sedang menghadapi lawannya di lapangan. Meskipun demikian, pekerjaan di sekolah selalu diutamakan. Seperti hari ini, setelah pulang dari sekolah, ia segera mengerjakan PR matematika dengan sebaik-baiknya. Kemudian nanti, sekitar jam 16.00, dia harus berlatih kembali di bawah asuhan Kak Mimi dan Kak Ira.

Rasanya lega setelah menyelesaikan PR tersebut. Kini ia membereskan buku-bukunya, sekaligus memasukkannya ke dalam tas. Hal ini bertujuan agar besok tidak tertinggal di rumah. Kalau ini terjadi, ia akan mendapat hukuman di sekolah.

Sekali lagi Tania memeriksa tasnya. Di samping buku-buku, dia juga harus menyiapkan alat-alat tulis, seperti pensil, penghapus, bolpoin, penggaris kecil, dan jangka. Ya, Tania memang tidak ingin repot jika tiba di sekolah besok.

Baru saja ia membereskan buku-bukunya, tiba-tiba muncul Tarmi, adiknya yang kini duduk di kelas 5 SD. Wajahnya tampak sedih.

"Apa Kakak mau membantu, Tarmi?"

"Membantu apa, Tarmi?"

"Ini, Kak. Tolong kerjakan PR matematikaku!" ujar Tarmi seraya menyorongkan sebuah kumpulan soal dan sebuah buku tulis.

"Apakah kamu tidak dapat menyelesaikannya, Tarmi?"

"Bisa sedikit-sedikit. Tapi, kalau Kak Tania yang mengerjakan lebih cepat."

"Itu, tidak boleh Tarmi. Kerjakanlah sendiri. Kamu sudah sering Kakak bantu, bukan?"

"Benar, Kak. Tapi"

"Tapi apa? Aku tahu, kau bukannya tidak bisa, melainkan hanya"

"Hanya apa?" sela Tarmi.

"Han malas dan tidak mau mencoba."

"Tapi, Kak, biasanya Kakak yang mengerjakan PR Tarmi."

"Ya, tapi sekarang lain, Tarmi."

"Apa maksud Kakak?"

"Kamu sekarang sudah kelas lima SD dan sebentar lagi, kamu akan naik ke kelas enam. Itu artinya, kau harus belajar lebih giat. Karena kelak kau akan menghadapi Ebtanas."

"Lalu apa hubungannya, Kak?"

"Di Ebtanas itu, kau harus mengerjakan sendiri. Tak ada seorang pun yang menolongmu. Kalau kau malas, tentu nilaimu akan rendah. Itu artinya kau gagal."

"Itu kan masih lama, Kak."

"Begini, hampir setiap hari kau selalu saja minta tolong Kakak dalam mengerjakan PR. Kebiasaan ini akan menyebabkan kau semakin malas belajar. Kalau malas belajar, tentu hasilnya adalah kebodohan. Kamu akan menjadi anak yang bodoh karena selalu menggantungkan diri kepada orang lain."

Kini, Tarmi kesal mendengar omongan Kakaknya yang seperti guru itu. Tetapi rupanya ia belum puas. "Kalau Kakak tidak mau bantu, ya sudah."

Tarmi pun meninggalkan Tania di kamarnya. Tania sebenarnya tidak tega melihat keadaan adiknya. Namun, kalau ini dibiarkan tentu bukan hal yang baik. Bahkan perbuatan itu menjerumuskan adiknya sendiri. Hal ini tidak boleh terjadi. Oleh karena itu, ia membiarkan adiknya untuk berusaha dahulu.

Tania segera berkemas-kemas. Ia mengenakan pakaian olahraga. Hari ini adalah hari latihan terakhir karena lusa, Tania dan kawan-kawannya akan berhadapan dengan Atin beserta timnya.

"Hai . . . , Tania!" Tiba-tiba, terdengar suara orang memanggil. Tania sudah hapal, pasti itu suara Popi.

"Ya, tunggu!" Ia balik berkata dengan suara keras. Tania segera menyambar tas yang berisi handuk dan perlengkapan lain. Ia sudah siap. Setelah pamit kepada Ibunya, Tania segera

menghampiri Popi yang telah menunggu. Ternyata ada juga Dewi yang mengikutinya.

"Ayo, cepat! Sekarang, sudah jam 16.00," ujar Popi.

"Beres."

Pada hari yang telah ditentukan, suasana di lapangan bulu tangkis sungguh padat oleh pengunjung. Ada pendukung RT 04 dan ada pula pendukung RT 05. Tampak pula beberapa orang hansip yang ikut menjaga tempat itu. Mereka berjaga-jaga jika terjadi suatu keributan karena ketidakpuasan penonton.

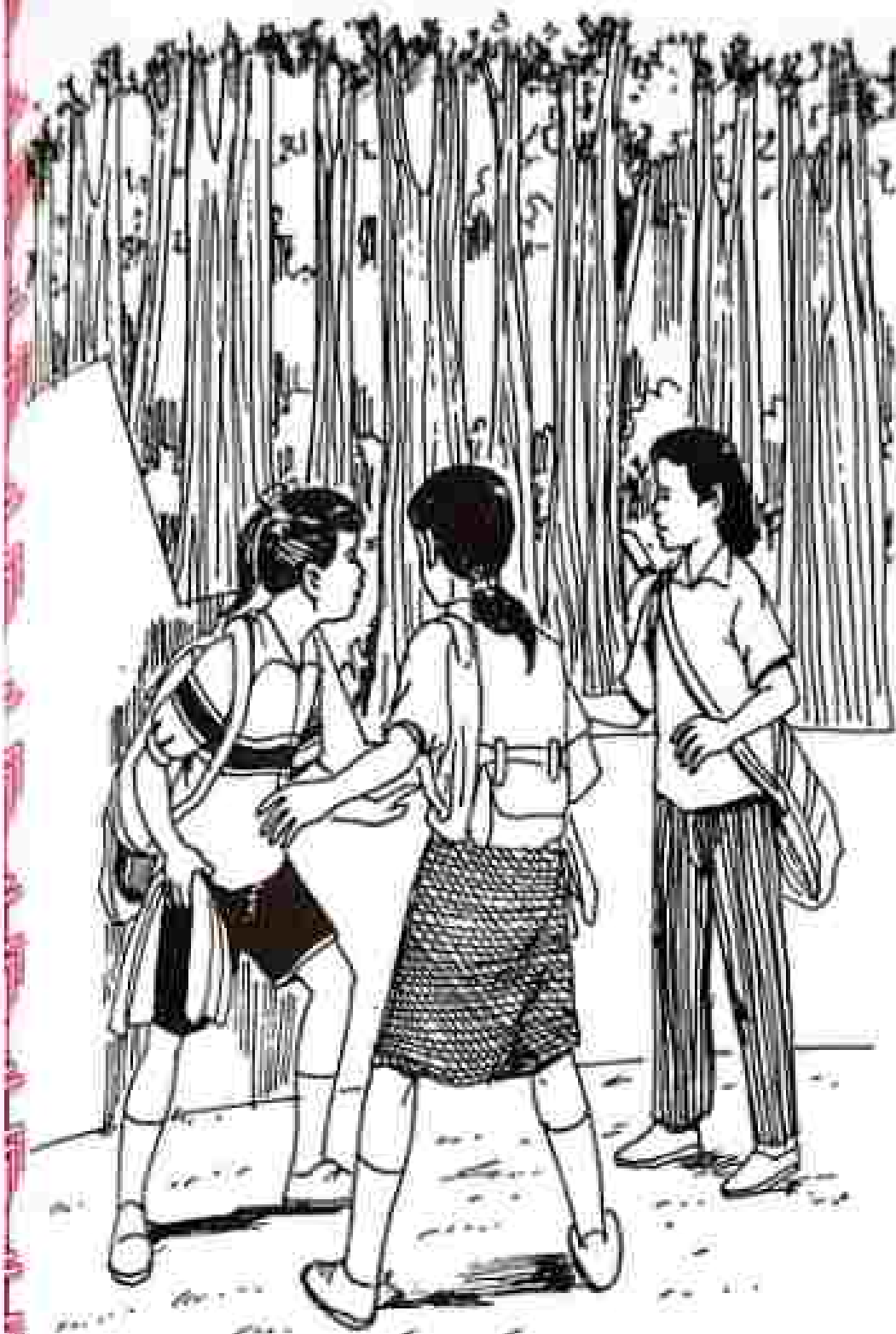
Semuanya berdebar-debar, siapa yang bakal keluar sebagai juara. Tentu saja debaran yang lebih keras adalah jantung Tania dan kawan-kawannya. Mereka tidak ingin membuat malu para pelatihnya.

Pada jam empat sore, para wasit dan penjaga garis telah bersiap-siap di tempatnya. Tidak lama kemudian, Tania muncul di lapangan bersama Atin sebagai lawan tanding.

Setelah diadakan tos, servis pertama dilakukan oleh Atin. Atin melakukan servis dengan pukulan bola yang melambung tinggi dan keras. Tania mundur dua langkah untuk memukul balik bola itu ke arah sisi kanan Atin. Tentu saja Atin segera mengejar dan mengembalikan bola itu dengan cermat. Terdengar suara gemuruh dari kelompok pendukung RT 04. Namun, Tania pun tidak kalah gesit, ia mengejar dan memukul balik bola itu ke arah Atin, dengan keras. Ternyata, Atin tidak sempat menahan laju bola yang keras itu. Akibatnya, bola itu mengenai dadanya. Suara gemuruh kini berasal dari pendukung RT 05.

Kini, giliran Tania melakukan servis pertama. Dia memukul bola dengan keras. Bola itu melambung ke atas dan terpaksa Atin mundur untuk menyambut bola tersebut. Atin memukul bola itu dengan cekatan.

Pertarungan sungguh seimbang. Angka-angka pun susul menyusul dengan alot. Ketika Tania berhasil memperoleh 2 - 0, Atin berhasil memindahkan servis. Pada perpindahan bola,



Irena, Popi, dan Dewi segera menuju ke lapangan bulu tangkis.

Atin berhasil mengunggulinya menjadi 3 – 2. Kejar-kejaran ini berlangsung sampai angka 9 – 9. Sesudah itu, Atin berhasil menyudahi pertandingan dengan 12 – 9.

Pada set kedua, giliran Tania yang mengebrak. Ia balik mengalahkan Atin dengan skor 11 – 8. Akhirnya, pertandingan berlangsung dengan rubber set. Suasana pertandingan bertambah seru saat memasuki set penentuan, yakni set ketiga. Penonton semakin gembira karena pertarungan kali ini benar-benar seimbang. Set terakhir inilah yang menentukan kemenangan.

Set ketiga ini diwarnai dengan perebutan bola yang ketat. Perolehan angka susul-menyusul. Namun, kiranya keberuntungan masih berpihak pada Tania. Ia berhasil menyudahi pertarungan dengan 11 – 8.

Suara pendukung RT 05 membahana di sekitar lapangan. "Hidup Tania!" teriak Bahtiar yang menonton di pinggir lapangan.

"Hidup Tania!" sahut yang lainnya.

Setelah itu, Tania pun meninggalkan lapangan. Kini, giliran Dewi yang berhadapan dengan Diah.

Pertandingan ini terasa berat sebelah karena ternyata Diah lebih banyak menguasai lapangan. Kiranya Diah lebih pantas jika berhadapan dengan Tania. Banyak kesalahan dilakukan oleh Dewi. Mulai dari bola yang tidak sampai ke seberang atau pun bola yang dibiarkan masuk ke bidang permainan sendiri. Partai kedua ini berlangsung lebih cepat. Diah berhasil mengalahkan Dewi dengan dua set langsung yaitu 11 – 5 dan 11 – 1. Artinya, kedudukan kedua grup itu sama-sama mengantongi angka 1 – 1.

Pada partai ketiga, Popi berhadapan dengan Harti. Duanya sama tangkas dan merupakan lawan yang seimbang. Pada set pertama, Popi unggul 11 – 8, namun pada set kedua Harti balik mengungguli Popi dengan 11 – 6. Untunglah pada set terakhir, semangat Popi bangkit lagi, dengan mengalahkan

Harti da... .. kedudukan berubah menjadi 2 – 1 untuk kemenangan regu RT 05.

Pada partai keempat, pasangan Wati dan Santi berhadapan dengan Yulinar dan Eri. Kali ini, pasangan Wati dan Santi ketemu batunya. Pasangan Yulinar dan Eri berhasil memenangkan pertandingan dalam dua set langsung dengan skor 15 – 11 dan 15 – 13. Berarti kemenangan berada pada regu RT 04. Kedudukan nilai antara kedua regu, menjadi 2 – 2.

Tiba-tiba Kak Mimi mendekati Tania.

"Gawat Tania, tiba-tiba pasangan terakhir kita terkena musibah."

"Ada apa, Kak?" tanya Tania heran.

"Puji sakit perut. Dengan demikian, yang siap hanya Yulia."

"Lalu, bagaimana dengan pemain cadangan?" tanya Tania gelisah.

"Pemain cadangan pun tidak hadir."

"Jadi?"

"Maukah kamu menggantikan kedudukan Puji!"

"Hem . . . , apa boleh buat. Baiklah."

"Ganda terakhir ini merupakan partai penentu. Kami berharap bantuanmu, Tania."

Tania mengangguk pertanda dia sanggup. Padahal ia sudah agak capai.

Sekarang, para penonton semakin ramai. Begitu Yulia dan Tania turun, para pendukung RT 05 bertepuk tangan memberi semangat. Lawan mereka adalah Ambar dan Rani. Sebuah pasangan yang kompak dari RT 04.

Dalam hati, Tania berdoa agar diberi kekuatan dalam pertandingan kali ini. Dia sadar bahwa lawannya adalah pasangan tangguh. Meskipun Tania bukan pemain ganda, ia harus berusaha menjadi pemain ganda yang baik.

Yulia juga merasa agak was-was berdampingan dengan Tania. Hal ini karena selama berlatih, ia belum pernah bersanding dengan pemain tunggal. Namun, keadaan yang memaksa mereka harus bersatu.

Pada set pertama, dengan smes-smes yang tajam, pasangan Ambar dan Rani berhasil menghabisi pasangan ini dengan 15 – 10. Tania berkeringat dingin. Namun, tampak Kak Mimi memberikan semangat. "Ayo, jangan menyerah!"

Benar, tidak boleh menyerah begitu saja, masih ada dua set yang lain. Pada set kedua, anak itu bersusah payah untuk mengungguli lawannya. Smes-smes lawan diatasi dengan serangan yang melambung tinggi sehingga tidak ada kesempatan untuk melakukan smes mendadak.

Dengan perubahan serangan ini, Ambar dan Rani menjadi kelabakan. Dengan demikian, angka demi angka pun diraih oleh Tania dan Yulia. Setiap kali angka bertambah, semakin marak semangat di dalam dada Tania dan Yulia. Sehingga set kedua ini berhasil direbut Tania dan Yulia dalam 15 – 9.

Pada set ketiga, setelah beristirahat lima menit, kedua pasangan itu semakin memompa semangatnya masing-masing. Pertandingan bertambah seru. Namun, perolehan angka bertambah cepat. Pada kedudukan 14 – 10 bagi Tania dan Yulia, sebuah bola dari Rani melambung tidak terlampau tinggi. Akibatnya, dengan cepat, Tania menyerobot dengan pukulan smes yang keras dan masuk. Teriakan membahana mengakhiri pertandingan itu dengan kemenangan RT 05 dengan 15 – 10.

Namun dalam kegembiraan itu, tiba-tiba Tania terjatuh mungkin karena kelelahan. Raketnya membentur tanah dengan keras sehingga patah menjadi dua. Kak Mimi dan Kak Ira dengan cepat membopong tubuh Tania yang tidak berdaya itu.

Tania dibawa ke kantor RW 02 dan diletakkan di atas dipan kecil. Kak Mimi memeriksa denyut nadi dan kening Tania. Dia berkesimpulan Tania pingsan karena terlalu letih. Dia terlampau menguras tenaga.

Ketika diadakan penyerahan piala bergilir dari Pak RW 02, Tania tidak bisa hadir di lapangan. Untunglah, saat itu Pak Mantri ikut hadir di situ dan ikut memeriksa keadaan Tania.

"O, dia tidak apa-apa. Dia pingsan karena gembira dan kelelahan."

"Jadi bagaimana, Pak?" tanya Kak Mimi.

"Beri dia minyak kayu putih agar ia sadar! Setelah itu, berilah makanan dan minuman yang hangat! O, ya, berilah pula jeruk agar ia bertambah segar!"

Entah berapa lama Tania pingsan. Ketika sadar, ia kaget karena telah berada di atas dipan dan ditunggu Kak Ira, Kak Mimi, dan Pak Mantri.

"Syukurlah kau sadar, Tania," ujar Kak Mimi.

"Selamat, Tania. Regu kita menang 3 - 2," sambut Kak Ira.

"Yang lebih penting, kamu minum air teh hangat ini," sodor Pak Mantri.

"Terima kasih," ujar Tania yang lemas.

"Kemudian, makanlah jeruk ini!" ujar Pak Mantri seraya menyodorkan jeruk yang sudah dikupas.

"Wah, merepotkan saja!" ujar Tania merasa risih.

"Sama sekali tidak Tania," sahut Kak Mimi, "tanpa perjuanganmu yang keras, mungkin regu kita akan mengalami kekalahan. Kita harus akui bahwa regu RT 04 cukup tangguh. Kalian telah berjuang dengan maksimal."

"Mana raketku, Kak?" Tania tiba-tiba teringat akan raketnya.

"O, maaf Tania. Sewaktu kamu jatuh, raketmu juga ikut patah menjadi dua."

"Aku tidak bisa main lagi."

"Sabar. Tania. Nanti juga ada gantinya," Kak Ira menghibur Tania yang kelihatan kecewa karena raketnya patah.

Andaikata tidak ada Tania, mungkin regu RT 05 akan kalah. Tania pun diantar oleh kawan-kawannya menuju ke rumahnya.

"Sekarang, kau beristirahatlah dahulu Tania. Untuk sementara, lupakan dulu masalah bulu tangkis," ujar Kak Mimi.

Meskipun harus istirahat, Tania pun amat gembira karena dia berhasil membuat regunya memperoleh kemenangan yang gemilang. Kak Mimi dan Kak Ira juga memohon maaf kepada Ibu Tania karena menyuruh Tania bermain dalam dua partai.

Tapi, mendengar semuanya itu, Bu Tanto ikut bangga. Anak perempuannya ikut menyemarakkan nama RT 05 di Kampung Kahuripan.

Kemudian satu demi satu, para pengantar itu mengundurkan diri dari rumah Pak Tanto. Tinggallah Tania yang bersandar pada bantal di punggungnya.

Akhirnya, Tania tertidur kembali dan hilanglah segala rasa letih selama pertandingan seharian tadi. Bu Tanto sendiri tidak menyangka kalau Tania berbakat dalam permainan bulu tangkis itu.

Keesokan harinya, ketika Tania baru saja mandi dan berganti pakaian, masuklah Tarmi adiknya.

"Kak, sudah sehat?"

"Alhamdulillah. Semuanya sudah berjalan dengan baik. Rasanya hari ini tubuhku benar-benar sehat."

"Begini, Kak."

"Begini, apa? Mau minta tolong mengerjakan matematika, ya?"

"O, tidak Kak. Kemarin, aku telah mengerjakan sendiri soal-soal matematika itu."

"Lantas, dapat nilai berapa?"

"Delapan, Kak," jawab Tarmi bangga.

"Syukurlah."

"Ternyata benar pendapat Kakak kemarin."

"Apa itu?"

"Bahwa saya sebenarnya bukan anak yang bodoh, hanya

....

"Malas, ya," Tania memotong ucapan adiknya.

"Ya, akhirnya saya sadar. Saya benar-benar berterima kasih atas penolakan Kakak itu."

"Lo, kenapa berterima kasih?"

"Dengan penolakan Kakak itu, adikmu ini jadi belajar sendiri dan tanpa bantuan orang lain. Ternyata saya bisa juga, Kak," kata Tarmi bangga.

"Itu, memang untuk Kakak."

"Lo, kenapa tidak ngomong dari tadi?"

"Maaf, Kak."

Tania cepat-cepat meninggalkan kamar dan menemui tamunya yang kini duduk di ruang tamu.

"Apa kabar Tania?" tanya Kak Ira.

"Alhamdulillah, baik-baik, Kak. Ada angin apa yang membuat Kakak kemari?"

"Kami sengaja mengunjungimu, Tania," ujar Kak Mimi.

"Wah, merepotkan saja."

"Sama sekali tidak Tania. Kakak ingin memberi oleh-oleh buatmu," ujar Kak Ira sambil menyerahkan sebuah bungkus panjang yang rapi.

"Apa ini, Kak?"

"Tentu kau suka. Bukalah!"

Dengan perlahan-lahan, Tania membuka bungkus tersebut dan dia berteriak girang. Ternyata, isinya sebuah raket dengan merek yang terkenal.

"Benarkah ini?" Tania seakan-akan tidak percaya.

"Benar, Tania. Ini bukan mimpi. Ini sebuah kenang-kenangan dari kami agar kamu semakin rajin berlatih."

"Aduh, bagaimana caranya aku membalas budi baik Kakak?"

"Tidak perlu Tania. Kalau kamu semakin rajin berlatih, itu sama dengan berterima kasih kepada kami."

O, betapa gembira hati Tania. Kegembiraan yang tidak terkira.

TAMAT

DAFTAR PUSTAKA

Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.

Dinata, Marta dan Tarigan, Herman. 2004. *Bulu Tangkis*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Husni, Agusta. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Mawar Gempita.

Poole, James. 2004. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.

Rud Midgley, Cs. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Syukur, Abdul. 2005. *Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve.

GLOSARIUM

- Backhand** : pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke belakang.
- Bulu tangkis/ Badminton** : suatu jenis olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.
- Dropshot** : pukulan yang dilakukan seperti smash.
- Forehand** : pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke depan atau ke jala.
- Gesit** : giat atau cekatan.
- Kok** : bola yang digunakan dalam olahraga bulu tangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal terbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus.
- Net** : pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan yang diikatkan pada tiang.
- Serves** : pukulan yang membuka atau memulai permainan.
- Smash** : pukulan overhand (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh.

INDEKS

A

Abrus Precatorius 56
Administrasi sekolah 74
All England 1995 32
Amerika Selatan 57
Arteri 26
Asia 12

B

Babakan pasir 5
Backhand 61
Badminton 34
Bapak wali kelas 86
Benua Amerika 17
Beruang 17
Beruang grizzly 17
Bru 18
Bulu tangkis 34

C

Cara memegang raket 61
Citrus 12

D

Diastolik 26
Dieffenbachia sp. 57
Dropshot 80

F

Foot-work 65
Forehand 61

G

Gunung sepatu salju 18

H

Haryanto Arbi 31
Hipertensi 21, 23

I

Ibu Muh 9

J

Jantung mengembang 26
Jeruk 6
Jeruk garut 6
Jules Verne 76

K

Kampung kahirupan 9
Kawasan Indonesia Barat 12
Kejuaraan Dunia 31
Kembang sungsang 57
Kolesterol 22, 26

M

Mono-natrium glutamat 23

Mono-sodium glutamat 23, 27

Musim dingin 18

N

Natrium klorida 22

Natrium nitrit 24

P

Pak Mentri 19

Pelajaran IPA 13

Perkebunan jeruk 14

Poona, India 34

Popi 5

R

Racun alkaloida sepi colchicine 58

Radio 31

Rasmussen 31

Riki dan Remy 31

S

Saga 56

Scotstowa Leisure Centre 31

Servis 49

Buku ini telah dinilai oleh Panitia Penilaian Buku Nonteks Pelajaran (PPBNP) dan dinyatakan layak sebagai buku nonteks pelajaran (buku pengayaan, buku referensi, dan/atau buku panduan pendidik) berdasarkan Keputusan Kepala Pusat Perbukuan Depdiknas Nomor 903/A8.2/LL/2010 Tahun 2010 Tanggal 21 Mei dengan kategori mutu buku sedang (*).



PENERBIT - PERCEDARAN - ALAT PERAGA PERKORAN - PEMAGANGAN SIKLUS
PT SARANA PANCA KARYA NUSA
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Jl. Terusan Kopo No. 641 Km. 13,5 Kalipang - Bandung 40131
Telp. (022) 5831557 (Hunting) Fax. (022) 5833371
E-mail: spkpnusa@gmail.com Website: www.spkpnusa.com

ISBN- 978-979-678-317-5

