

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan bulutangkis yang pesat di Indonesia tidak lepas dari kerja keras seorang pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan yang tepat bagi atletnya, menyusun program seorang pelatih harus bisa memberikan latihan yang variatif, sehingga atlet antusias menghadapi latihan sesi demi sesi bukan malah menjadi beban bagi atletnya sendiri. Hal mendasar ini perlu diperhatikan oleh pelatih dalam membuat dan menerapkan suatu program latihan. Harapannya jika semua target dalam program latihan tercapai, maka atlet bisa memberikan seluruh kemampuan terbaik mereka dalam suatu pertandingan nanti. Selain pelatih dan atlet, pemilik dan pengurus klub menjadibagian penting dalam pembinaan dan peningkatan prestasi bulutangkis Indonesia.

Pelatih yang baik dalam menyusun program latihan harus memperhatikan keempat komponen yaitu, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, yang harus disusun dan diterapkan dalam perencanaan program latihan. Keempat komponen tersebut harus diolah sebaik mungkin sehingga terciptalah sebuah program yang tepat bagi atletnya. Seorang pelatih juga harus memahami karakteristik permainan bulutangkis pada saat ini, supaya atlet bisa mengikuti perkembangan bulutangkis dunia pada saat ini baik nomor tunggal putra maupun ganda putra. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bulutangkis sebagai penunjang dalam bermain bulutangkis seperti, teknik memegang raket, teknik gerakan kaki, teknik memukul dan teknik sikap atau posisi badan. Dengan kompleksitas permainan bulutangkis menuntut seseorang atlet untuk melakukan berbagai macam pukulan (*stroke*). Menurut bagiannya pukulan bulutangkis dibagi menjadi tiga bagian yaitu pukulan dengan ayunan raket dari bawah (*under arm stroke*), pukulan mendatar atau menyamping (*side arm stroke*), dan dari atas kepala (*overhead stroke*).

Karakteristik permainan bulutangkis pada saat ini lebih berpola menyerang mengontrol permainan dengan *rally* panjang untuk mendapatkan *point*, terutama pada nomor tunggal putra, dalam membangun serangan seorang atlet harus mampu menguasai seluruh teknik pukulan seperti *smash*, *drive*, *netting*, terutama *dropshot* karena pukulan *dropshot* ini sangat penting di permainan tunggal dan pukulan *dropshot* sangat sering digunakan dalam membangun sebuah serangan. Bahkan tidak jarang pukulan *dropshot* bisa menyumbang *point* karena bisa menekan dan mengontrol jalannya pertandingan.

Dalam permainan bulutangkis ada dua, untuk melatih teknik pukulan *dropshot* dengan metode *drilling* dan *stroke*. Yaitu suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Sedangkan *stroke* dengan cara berpasangan. Bentuk latihan *dropshot* dengan sistem *drilling* ini dibagi menjadi dua yaitu *dropshot* dengan *drill* arah bebas yaitu jenis pukulan yang bisa digunakan dalam bentuk latihan. Dimana seorang pelatih memberikan *shuttlecock* dengan *drill* secara bebas tetapi *shuttlecock* melambung tinggi kebelakang dan atlet melakukan *dropshot*. *Dropshot* dengan *drill* arah target yaitu jenis pukulan yang biasa digunakan dalam bentuk latihan, dimana seorang pelatih memberikan *shuttlecock* dengan *drill* dengan arah target, tetapi *shuttlecock* melambung tinggi kebelakang dan seorang atlet melakukan *dropshot*. Disamping itu perkembangan pembinaan olahraga permainan bulutangkis daerah-daerah di Indonesia juga sangatlah pesat, dilihat dari munculnya klub- klub bulutangkis disekolah, klub, maupun perguruan tinggi. Salah satunya Klub Bulutangkis yang ada di Perguruan Tinggi adalah Klub Bulutangkis Prestasi (KOP) Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta adalah wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan ilmu dan untuk meningkatkan prestasi bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Persaingan atlet bulutangkis antar klub bulutangkis menjadi ajang bergengsi dengan wadah kejuaraan Nasional antar Perguruan Tinggi.

Menurut peneliti kualitas permainan khususnya terkait pukulan *dropshot* masih dirasa kurang, hal ini dilihat ketika melakukan permainan masih saja pukulan *dropshot* masih mengenai net, dapat memberikan poin kepada lawan. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor diantaranya teknik dasar pukulan tersebut kurang baik, serta pengenaan *shuttlecock* yang tidak tepat.

Melihat pentingnya teknik pukulan *dropshot*, maka dapat disimpulkan bahwa termasuk dalam kategori kurang dengan adanya beberapa bentuk latihan *dropshot* yang telah dijelaskan diatas. Peneliti akan membuat referensi tentang model latihan *dropshot* yang akan diterapkan dalam suatu program latihan. Referensi ini bertujuan untuk menanamkan konsep *dropshot* yang tepat pada saat pertandingan maupun latihan. Metode latihan yang diterapkan yaitu, metode *drill* atau pengumpan. Dari permasalahan tersebut maka penulis menentukan judul “Pengembangan model latihan teknik dasar pukulan *dropshot* pada atlet bulutangkis KOP Universitas Negeri Jakarta”

B. Fokus Penelitian

Bedasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi permasalahan pada penerapan pengembangan Latihan teknik dasar pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

C. Perumusan Masalah

Bedasarkan dengan model yang akan dibuat, maka pada penelitian ini peneliti merumuskan masalah bagaimana pembuatan model latihan teknik dasar pukulan *Dropshot* pada atlet bulutangkis KOP bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Penelitian

1. Berguna untuk meningkatkan motivasi latihan sehingga meningkatkan kemampuan keterampilan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis dan meningkatkan prestasi

mahasiswa KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

2. Berguna untuk menunjang prestasi atlet sehingga dapat mengharumkan nama baik Klub dan Universitas serta meningkatkan kualitas atlet atletnya.
3. Berguna sebagai bahan acuan pelatih-pelatih dalam proses latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

