

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ilmu olahraga dan persiapan atlet terus berkembang. Olahraga tidak hanya sebagai kegiatan fisik dan jasmani saja melainkan kegiatan olahraga dapat sebagai sarana pendidikan, prestasi, dan juga olahraga sebagai alat pemersatu bangsa. Mengingat olahraga prestasi sangat dibutuhkan sekali maka dari itu kita harus membuat program atau rencana latihan agar mendapatkan siswa atau atlet yang berprestasi.

Latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan satu orang melawan satu, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan

sendiri dan daerah permainan lawan. Terdapat beberapa unsur gerak dalam permainan bulutangkis antara lain lemparan, ayunan, pukulan, lompatan, dan lari. Unsur lemparan dan ayunan dapat dilihat dalam gerakan memukul *shuttlecock* dari pukulan yang diberikan oleh lawan.

Kesemua unsur gerak tersebut memerlukan penguasaan dan teknik bermain bulutangkis sehingga tercipta permainan bulutangkis yang baik dan benar. Teknik pukulan bulutangkis dilihat dari cara memukulnya ada dua jenis yaitu pukulan *forehand* dan *backhand*, sedangkan jika dilihat dari posisi pengambilan *shuttlecock*nya ada tiga jenis teknik pukulan yaitu pukulan atas, pukulan tengah, dan pukulan bawah. Pukulan atas yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi *shuttlecock* berada di atas kepala, adapun macam-macam pukulan atas antara lain pukulan *lob*, *dropshoot*, dan *smash*. Pukulan tengah yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi *shuttlecock* berada disejajar dengan pinggang atau berada di atas pinggang adapun macam-macam pukulan tengah antara lain pukulan *drive*, *netting*, dan *servis backhand*. Sedangkan pukulan bawah yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi *shuttlecock* berada di bawah pinggang. Adapun macam-macam pukulan bawah antara lain meliputi pukulan *underhand clear* dan *servis forehand*. Dari semua teknik pukulan yang sudah disebutkan di atas merupakan teknik pukulan dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet bulutangkis.

Semua kemampuan teknik dasar yang sudah dijelaskan diatas maka seorang atlet bisa bermain bulutangkis dengan baik dan benar. Sebab teknik dasar yang telah disebutkan di atas memiliki kegunaan untuk menyerang dan bertahan, dalam suatu permainan bulutangkis menyerang dan bertahan merupakan hal yang sangat penting. Hal ini dikarenakan untuk mendapatkan point seorang atlet harus bisa melakukan serangan untuk mematikan lawan dan mendapatkan point, sedangkan saat lawan melakukan serangan seorang atlet harus bisa bertahan sehingga lawan tidak bisa memamatkannya. Dalam suatu permianan, atlet yang bermain menyerang akan lebih memiliki kesempatan menang lebih besar. Serangan dalam olahraga bulutangkis banyak dilakukan dengan pukulan atas seperti *smash*, *cop*, *dropshoot*, *lob*.

Beberapa teknik pukulan dasar bulutangkis yang diuraikan, pukulan atas (*lob*, *dropshoot*, dan *smash*) merupakan pukulan yang unik sebab memiliki sikap awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjutan yang sama. Hanya saja memiliki perbedaan pada saat perkenaan *shuttlecock* dengan raket, yang mengakibatkan hasil pukulan berbeda. Jika pemain menguasai ketiga jenis pukulan ini maka ini akan membuat lawan kesulitan, sebab lawan akan sulit menebak pukulan apa yang akan digunakan oleh atlet tersebut. Untuk semua atlet bulutangkis kemampuan teknik pukulan *lob* merupakan salah satu teknik pukulan penting dalam bermain bulutangkis, karena pukulan

lob merupakan pukulan dasar dan pukulan yang paling sering digunakan dalam bermain bulutangkis.

Selain itu pukulan *lob* ini memiliki kegunaan untuk menekan lawan ke bagian belakang lapangan, dengan melakukan pukulan *lob* serang agar dapat menekan lawan ke bagian belakang sehingga lawan terdesak dan bisa melakukan kesalahan dalam mengembalikan *shuttlecock*, sehingga dapat leluasa untuk melakukan pukulan yang mematikan. Jadi pukulan *lob* serang ini sangat penting dalam mengatur ritme permainan dan memulai pola untuk menyerang ke daerah permainan lawan.

Pentingnya pukulan *lob* untuk di kuasai oleh para atlet klub bulutangkis FIK UNJ, membuat peneliti menjadi tertarik untuk membuat penelitian tentang pukulan *lob*. Hal ini berdasarkan dari observasi peneliti selama melatih di klub bulutangkis FIK UNJ, Saat ini para atlet klub bulutangkis FIK UNJ masih belum tepat dalam melakukan pukulan *lob* secara baik maupun pada ketepatan teknik dalam melakukan pukulan *lob*. Sehingga pukulan *lob* yang dihasilkan tidak terlalu bagus.

Mengingat pentingnya pukulan *lob* bagi para atlet menjadikan perhatian bagi peneliti sebab dengan latihan yang sudah dilakukan selama ini atlet terkesan kurang berkembang jika dilihat dari hasil latihan. Sehingga peneliti ingin membuat penelitian tentang model latihan *lob* pada cabang olahraga bulutangkis. Model latihan ini akan disusun semenarik mungkin untuk menghindari rasa jenuh pada atlet, sehingga atlet akan lebih antusias

dalam mengikuti latihan sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Selain dibuat semenarik mungkin model latihan ini juga dibuat berdasarkan pada konsep dan juga teknik yang benar dalam melakukan pukulan *lob*. Dengan adanya model ini maka diharapkan akan memperkaya dan mempermudah pelatih dalam melatih pukulan *lob* bagi atlet bulutangkis.

Dari permasalahan tersebut maka penulis menentukan judul penelitian ini “Pengembangan Model Latihan Lob Pada Cabang Olahraga Bulutangkis”.

B. Fokus masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi permasalahan pada model latihan pukulan *lob* pada cabang olahraga bulutangkis

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimanakah model latihan pukulan *lob* pada cabang olahraga bulutangkis?

D. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang berkepentingan dalam dunia olahraga. Adapun yang menjadi harapan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini bisa menjadi jawaban atas permasalahan latihan keterampilan pukulan *lob* yang ada di klub bulutangkis FIK UNJ pada khususnya
2. Penelitian ini diharapkan berguna dalam dalam referensi ilmiah bagi para pelatih bulutangkis.
3. Dapat mengoptimalkan proses latihan yang berkenaan dengan latihan *lob*.
4. Dapat menunjang prestasi atlet sehingga dapat mengharumkan nama baik Klub dan Universitas serta meningkatkan kualitas atlet atletnya.