

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani tubuh manusia. Olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja, dari anak-anak, dewasa, orang tua hingga usia lanjut. Olahraga salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Manusia sebagai makhluk hidup sangat membutuhkan olahraga. Penting bagi manusia untuk mendapatkan tubuh yang bugar, dengan tubuh yang bugar, manusia dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Tubuh yang bugar dapat terpenuhi dengan olahraga secara teratur dan berkelanjutan, disertai dengan aspek-aspek lain seperti makan, minum, dan rekreasi, serta istirahat yang cukup untuk mengembalikan kebugaran jasmani itu sendiri.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, di dalam ruangan maupun di luar ruangan, seperti *jogging*, berenang, futsal, bulutangkis, dan sepak bola. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat untuk manusia menyalurkan hobinya dan mengembangkan bakatnya pada cabang olahraga yang disukainya.

Manusia yang sudah gemar melakukan olahraga yang disukainya, maka akan timbul rasa senang untuk melakukan olahraga tersebut. Manusia yang telah timbul rasa senang, biasanya akan membuat manusia melakukan apapun untuk mencapai keinginannya dan ini merupakan modal dasar bagi seorang untuk berhasil dalam menguasai cabang olahraga tertentu.

Indonesia merupakan negara yang cukup berkembang dalam olahraganya, Salah satu olahraga yang populer di Indonesia yaitu bulutangkis, mengingat banyaknya pemain bulutangkis Indonesia yang bertanding dan keluar menjadi juara diberbagai *event* dunia, maka perkembangan permainan bulutangkis di Indonesia sudah tidak diragukan lagi.

Bulutangkis sebagai olahraga permainan dan pertandingan digemari hampir oleh semua masyarakat dunia. Bulutangkis juga olahraga yang sering dimainkan dimasyarakat setempat. Bulutangkis memiliki peraturan sederhana yang memungkinkan dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja dan orang tua, baik laki-laki maupun perempuan.

Olahraga bulutangkis merupakan jenis olahraga yang menggunakan alat seperti *net*, raket sebagai alat pemukul, dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Olahraga bulutangkis memiliki keterampilan dasar hingga keterampilan yang kompleks. Tujuan dari olahraga ini yaitu memperoleh nilai dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan mejatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan.

Bulutangkis mempunyai beberapa teknik pukulan *forehand* maupun *backhand*, diantaranya *service*, *lob*, *smash*, dan *drop shot*. *Lob* merupakan teknik dasar pukulan pada bulutangkis untuk melambungkan *kok* jauh kebagian belakang daerah lawan, dengan tujuan mengembalikan pukulan lawan, menggocek lawan, atau hanya untuk pertahanan. Pukulan *lob* perlu dilatih dengan menggunakan teknik yang benar dan bertenaga, karena pukulan ini berpusat pada pukulan melambung tinggi dan jauh ke daerah belakang lawan. Pukulan *lob* Pada dasarnya merupakan modal bagi kita dalam memainkan bulutangkis.

Pukulan *lob* dilakukan dengan tenaga dan fokus yang tinggi agar perkenaan *shuttlecock* pas pada senar raket sehingga hasil yang diinginkan tercapai. Pemain pada dasarnya harus tahu serta memahami bagaimana melakukan pukulan *lob* dengan baik sebelum memainkannya. *Lob* bukanlah pukulan berbahaya, namun jika pemain tidak menguasai pukulan ini, maka permainan terasa hampa. Kurang kuatnya tenaga pada pukulan *lob* juga dapat menyebabkan bola tanggung, dimana posisi bola berada di atas net dan memudahkan lawan untuk melakukan *smash*. “Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik harus memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan penguasaan keterampilan seseorang”.¹ Pukulan *lob* dapat dilatih terus menerus, tapi dengan latihan yang seperti biasa dan

¹ Wasis Djoko Dwijoko *Meningkatkan Kualitas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Era Digital*, (Jakarta: Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, 2016), h.87

berulang-ulang maka pemain akan merasa jenuh dan bosan, jika seperti ini minat pemain dalam melakukan latihan *lob* akan berkurang.

Pukulan *lob* akan terasa berat dan sulit bagi pemula jika teknik yang digunakan salah dan tenaga yang dipakai kurang. “Agar dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob*, seorang pemain selain teknik dasar yang harus dikuasai, juga didukung oleh kemampuan fisik”.² Kekuatan otot tangan yang menjadi salah satu faktor yang dominan, tentu sangat perlu dilatih. Dalam permainan bulutangkis biasanya pemula mengabaikan aspek itu dan bermain dengan apa adanya. Hasilnya mereka tidak tahu bagaimana menyenangkannya melakukan pukulan *lob* dalam bermain bulutangkis.

Melatih pukulan *lob* bulutangkis bagi pemula seperti para atlet akan terasa berat dan melelahkan sehingga menyebabkan ketidaktarikan pemula dalam berlatih *lob*, namun dengan model latihan *lob* bulutangkis berbasis permainan akan membawa daya tarik bagi pemula untuk melakukannya, membuat pemula mengasah pukulannya.

Permainan sendiri merupakan sebuah aktivitas yang bertujuan untuk bersenang-senang. Permainan juga merupakan aktivitas gerak fisik yang dirancang untuk anak dapat meningkatkan beberapa kemampuan yang dimilikinya, dengan bermain anak dapat belajar banyak hal positif dari pengalaman yang anak lakukan saat bermain, selain bisa menimbulkan rasa

² Muhammad Ishak, *Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap kemampuan pukulan Lob Dalam Bermain Bulutangkis*,(Jurnal,Nomor 1, 2011),h.107

senang, permainan memiliki banyak manfaat lain, salah satunya permainan dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan suatu hal yang positif dengan senang tanpa adanya tekanan.

Permainan dibutuhkan untuk para pemula bulutangkis yang mengalami masalah ketidaktarikan dalam melakukan latihan *lob* dengan materi yang cenderung tidak bervariasi, Permainan dapat membuat pemula merasakan senang dan mendapatkan nilai positif dari permainan tersebut. Situasi ini mendorong peneliti untuk membuat Model Latihan *Lob* Bulutangkis Berbasis Permainan untuk Pemula, dengan dibuat model latihan *lob* berbasis permainan diharapkan dapat memudahkan pemula bulutangkis dalam melatih pukulan *lob* serta tidak memberikan rasa bosan atau jenuh sekaligus menciptakan suasana yang menyenangkan dalam berlatih pukulan *lob*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian yakni “Model Latihan *Lob* Bulutangkis Berbasis Permainan Untuk Pemula”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model latihan *lob* berbasis permainan untuk pemain pemula bulutangkis?

2. Apakah model latihan *lob* berbasis permainan dapat efektif meningkatkan kemampuan pukulan *lob* bagi para pemula bulutangkis?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman baru bagi peneliti dalam membantu masyarakat yang bermasalah dengan materi latihan *lob* dan membantu peneliti dalam memperkenalkan olahraga rekreasi kemasyarakat luas dengan bermain dan bersenang-senang.

b. Bagi Program Olahraga Rekreasi

Memperkenalkan program studi olahraga rekreasi Universitas Negeri Jakarta kepada masyarakat, bahwa olahraga rekreasi dapat menjadi solusi bagi masyarakat yang ingin mengembangkan kemampuan bulutangkis yang aman dan menyenangkan terutama untuk meningkatkan teknik pukulan *lob* bulutangkis.

c. Bagi Pelatih dan Guru

Memberikan pengetahuan tambahan kepada pelatih dan guru tentang model latihan *lob* bulutangkis berbasis permainan untuk mengatasi masalah yang terjadi pada saat melakukan latihan pukulan *lob*.

d. Bagi Pemain Pemula Bulutangkis

Memberikan pengalaman baru bagi pemula dalam melakukan latihan *lob* bulutangkis berbasis permainan, agar pemula dapat antusias dalam mempelajari latihan *lob* dengan lebih bersemangat.