

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga raket yang dapat dipraktekkan oleh siapa pun tanpa memandang usia atau pengalaman, usia atau pengalaman bukan menjadi penghambat untuk bermain bulutangkis, bermain bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal (*single*), ganda (*double*), campuran (*mix double*) di lapangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Olahraga bulutangkis memang mudah dimainkan sehingga menjadi olahraga yang populer. Banyak alasan mengapa olahraga bulutangkis menjadi begitu populer. Menurut (Soemardiawan et al., 2019) bahwa *there are many reasons why badminton is popular, for example, it can improve physical and mental health, it has fairly low injury risks, it is easy to play, racquet used is very durable and most importantly, all ages can play this sport*. Bulutangkis ini juga dapat dimainkan oleh pria dan wanita. Sebagaimana dikatakan (Nanang et al., 2019) bahwa *it can be played by everyone ranging from children to older people, both male and female players*. Setiap orang dapat bermain bulutangkis mulai dari anak-anak sampai dewasa, baik pria maupun wanita. Di Indonesia juga terlihat mulai dari anak-anak sudah bermain bulutangkis. *Since elementary school or earlier, children play badminton in a formal class or informal games* (Rusydi et al., 2015). Hal ini juga dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang bermain bulutangkis baik yang tinggal di kota maupun yang tinggal di desa.

Tingginya minat masyarakat Indonesia untuk bermain bulutangkis menjadi pendorong untuk menyumbangkan prestasi yang membanggakan. Sebagaimana menurut (Santoso et al., 2019) menyatakan bahwa *Indonesia is one of countries which*

has achievements in world level badminton sports. Prestasi dalam olahraga bulutangkis tingkat dunia oleh atlet bulutangkis Indonesia diraih pada kejuaraan dunia, seperti di kejuaraan All-England, Piala Thomas dan Uber, Piala Sudirman, Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade. Prestasi tersebut diraih melalui pembinaan latihan pada olahragawan muda yang keras, terprogram dan sistematis. Latihan bisa berupa latihan teknik, taktik, mental, dan fisik. Latihan fisik dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Kebugaran fisik yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. *Badminton requires high-level physical fitness* (Chi, 2014). Hal ini juga terlihat pada komponen kebugaran jasmani seperti kelenturan dan kelincahan yang baik dapat meningkatkan kemampuan seorang pemain bulutangkis. Sebagaimana menurut (J. Singh et al., 2011) menyatakan bahwa *the finding indicates that agility and flexibility of wrist of the subjects were important variables for better performance in badminton.* Selain itu, penguasaan gerakan langkah kaki perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan dan gerakan reaksi pemain bulutangkis. (Maftai & Rata, 2018) menyatakan bahwa *to improve the footwork the coaches and the players must concentrate on developing the speed and reaction movement and learning the specific patterns of badminton footwork.* Dengan demikian, latihan fisik dalam bulutangkis perlu dilakukan sebagai salah satu upaya untuk memperoleh prestasi yang membanggakan.

Prestasi yang membanggakan akan diperoleh jika teknik-teknik dasar permainan bulutangkis juga dilatih dengan baik. Menurut (Putra & Sugiyanto, 2016) menyatakan bahwa agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah. Jadi, seorang pemain bulutangkis haruslah dapat memukul kok dengan baik. Untuk dapat memukul kok dengan baik, seorang pemain perlu menguasai berbagai jenis-jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service, lob,*

dropshot, smash, netting, underhand dan *drive* (Nurhidayah, 2015). Dengan demikian, pukulan lob merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain atau atlet bulutangkis. Atlet bulutangkis biasanya berlatih di klub-klub bulutangkis atau di kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan hasil pukulannya. Hasil pukulan lob atlet PB. Semen Padang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan tes kemampuan dari 15 orang sampel, 1 orang kategori baik sekali, 4 orang kategori baik, 5 orang kategori kurang, dan 5 orang kategori kurang sekali (Astri & Zarwan, 2018). Dari hasil penelitian tersebut, dari 15 orang yang diteliti, hanya 1 orang berkategori baik sekali, 4 orang kategori baik, dan 10 orang kategori kurang. Artinya, atlet yang berkategori kurang lebih banyak dibanding atlet yang berkategori baik. Hal yang sama juga dapat dilihat dari hasil teknik dasar pukulan lob pemula yang berlatih di kegiatan ekstrakurikuler sekolah tingkat SD di Sumatera Utara. Dimana, hasil pukulan lobnya yang masih melambung rendah dan jatuh dekat dengan net.

Berdasarkan informasi yang diperoleh tersebut, bahwasanya kemampuan pukulan lob masih rendah, maka kemampuan pukulan lob perlu ditingkatkan, karena pukulan ini merupakan salah satu pukulan yang penting dikuasai seorang atlet. Hal ini sejalan dengan (Aji, 2018) menyatakan bahwa pukulan lob atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis selain servis. Dilihat dari sisi persentase penggunaan pukulan lob saat bertanding, pukulan lob ini termasuk dalam teknik dasar yang paling banyak digunakan saat bertanding. Sebagaimana menurut (Firmansyah & Wiriawan, 2017) bahwa persentase pukulan selama bertanding pukulan drive sebesar 39,9%, persentase lob sebesar 24,0%, smash dengan persentase 14,8%, dropshot 11,7%, netting 9,7 %, serta persentase pukulan service dengan menggunakan service pendek 98,3%, dan service panjang 1,7%.

Dengan demikian, pukulan lob ini merupakan pukulan yang penting dikuasai dan banyak digunakan, namun sulit dilakukan oleh seorang pemain bulutangkis. Karena dengan pentingnya pukulan lob ini dikuasai, namun sulit dikuasai pula oleh seorang pemain, maka seorang pelatih biasanya melakukan berbagai upaya untuk dapat menguasai dan meningkatkan kemampuan pukulan lob tersebut. Upaya yang terlihat di pelatihan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tingkat SD di Sumatera Utara, Pelatih melatih pukulan lob dengan mendrill pemain pemula. Dimana pelatih terlihat mengumpan *shuttlecock* ke pemula yang berada di seberang net dan berdiri di tengah lapangan untuk memukul *shuttlecock* dari umpanan pelatih tanpa harus mundur ke belakang, ada juga setelah mundur lurus ke belakang, mundur kanan dan kiri belakang baru memukul *shuttlecock* dari umpanan pelatih dengan sejauh dan sekuat mungkin agar *shuttlecock* jatuh tepat dibagian lapangan belakang pelatih yang mengumpan. Efek yang terlihat hasil pukulan lob pemula masih rendah, dan variasi model latihan yang digunakan pelatih juga masih minim, sehingga menimbulkan rasa jenuh dan bosan saat latihan. Sebagaimana dikatakan (Tangkudung & Puspitorini, 2012) menyatakan bahwa untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Oleh karena itu, untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh saat berlatih sekaligus dapat meningkatkan hasil pukulan lob pemula harus memiliki unsur variasi model-model latihan yang banyak. Variasi model latihan yang akan dibuat juga harus menarik, mudah diterapkan dan dapat menghilangkan rasa bosan. Variasi model latihan kemampuan pukulan lob yang di rencanakan peneliti berupa model-model latihan berbasis *target games*. Model-model latihan berbasis *target games* yang akan disampaikan memiliki nuansa baru yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand lob* pemula.

Dengan demikian, variasi model latihan berbasis *target games* ini diyakini cocok dilatihkan pada latihan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah. Sebagaimana dikatakan (Ramadhan, at all, 2016) bahwa ada pengaruh latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya. Begitu juga menurut (Dianata & Sujari, 2017) permainan target mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis gaya forehand. Dengan demikian, model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* dapat dijadikan solusi mengatasi permasalahan di atas. Variasi model latihan akan dikemas dengan mempertimbangkan pengetahuan, dan kemampuan pemula. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada penelitian pengembangan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand lob* bulutangkis pemula.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka penelitian memfokuskan pada Pengembangan Model Latihan *Forehand Lob* Bulutangkis Berbasis *Target Games* untuk Pemula.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemula?
2. Apakah model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* efektif untuk meningkatkan kemampuan *forehand lob* pemain pemula?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti sampaikan, maka tujuan hasil penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemula.
2. Menguji efektifitas penggunaan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemula.

E. State of The Art Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan penelusuran literatur yang relevan yang digunakan oleh peneliti untuk menunjukkan *state of the art*. Hasil penelusuran ini memberikan informasi letak penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sehingga peneliti mampu menunjukkan kebaruan dari penelitian terdahulu. Berikut *state of the art* penelitian dari penelitian-penelitian terdahulu:

Tabel 1. 1 State of The Art Penelitian

Tahun	Judul, Penulis, Tahun	Hasil Penelitian	Gap
2021	Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Pada Siswa Bulutangkis di SMP PGRI Gunungputri (Alam & Rahayu, 2021)	Adanya pengaruh latihan lempar shuttlecock terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada permainan bulutangkis di SMP Gunungputri	Pada penelitian ini latihan lob dilakukan dengan mengumpan shuttlecock dengan melempar ke pemain yang akan melakukan latihan lob.
2019	Development of Model Exercise Smash, Lob and Backhand Model in	Based on the data that researchers gain from the result of the field testing and discussion of the result of this study concluded that study	Pada penelitian ini model latihan lob menggunakan

	Bulutangkis Based On Training Variation For Beginner (Ade et al., 2019)	product is a model exercise smash, lob and backhand badminton game based variation of tools for athletes in Pontianak in West Kalimantan wich consist of the 50 items odels which consists of 20 models item smash, forehand lob models 15 items, and 15 items backhand lob models can be applied to athletes. The use of this type of training smash, lob and backhand badminton game variations based tools for athletes in Pontianak in West Kalimantanas effectively improve the skills of the athletes. Then able to create an atmosphere of fun and prevent boring time.	alat raket tenis.
2019	Pengaruh Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Forehand Bulutangkis (Yasid & Darmawan, 2019)	Terdapat pengaruh penggunaan media bola gantung pada pembelajaran lob forehand bulutangkis terhadap hasil belajar PJOK pada materi lob forehand bulutangkis pada siswa kelas IV SD Negeri Pelemwatu, Menganti, Gresik.	Pada penelitian ini latihan lob dilakukan dengan memukul bola yang digantung.
2018	The Development Of Badminton Blow Basic Exercise Model in Early Age 10-11 Years (Through Exercise Drill Approach) (Anggriawan et al., 2018)	The conclusion of this study are (1) Development of the basic exercise model of badminton punch on early childhood aged 10-11 years (through drill training approach) influences the significant increase in mastery of basic punch techniques, (2) Development of basic technical training models Badminton punches in early childhood aged 10-11 years (through drill training approach) are more effective than conventional models or exercises, (3) Products in the form of the exercise model for basic badminton in children aged 10-11 years (through drill practice approach) are good book and video tutorial become an exercise model that is suitable for the growth and	Pada penelitian ini latihan lob dilakukan melalui pendekatan latihan drill.

			development of early childhood 10-11 years effective and easy to understand as a guide in applying the exercise model.	
2018	Pengaruh Latihan Overhead Terhadap kemampuan Pukulan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler SMAN 4 Malang (Rachman et al., n.d.)	Pola Forehand Clear Teknik Lob Pada	Pola latihan <i>forehand overhead clear</i> berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan lob bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 4 Malang.	Pada penelitian ini latihan lob dilakukan dengan pola latihan <i>forehand overhead clear</i>
2016	Hubungan Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan dengan Lob dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 1 Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2015 (Robi et al., 2016)		Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan dengan lob dalam bulutangkis pada siswa SMP Negeri 1 Peukan Bada Aceh Besar 2015	Pada penelitian ini latihan lob dilakukan untuk mengetahui hubungan signifikansi fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan.
2021	Peneliti Model Latihan <i>Forehand Lob</i> Bulutangkis Berbasis <i>Target Games</i> untuk Pemula			
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghasilkan model latihan <i>forehand lob</i> berbasis <i>target games</i> untuk pemula 2. Menggunakan <i>target games</i> pada setiap model 3. Model latihan disampaikan dalam bentuk aplikasi dan buku bergambar yang menarik yang dilengkapi dengan tata cara pelaksanaan. Keefektifan model latihan dicapai berdasarkan analisis kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelusuran peneliti pada studi literatur, peneliti belum menemukan model latihan *forehand lob* bulutangkis berbasis *target games* untuk pemula yang menekankan pada peningkatan kemampuan pukulan *forehand lob* dan merangsang pemula dalam menghadapi situasi permainan bulutangkis.

F. Road Map Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan peta jalan atau *road map* untuk melaksanakan penelitian. Peta jalan atau *road map* berfungsi untuk mengarahkan penelitian pada tujuan penelitian. Melalui peta jalan atau *road map* yang dibuat oleh peneliti diharapkan dapat membantu memecahkan masalah dengan mangacu pada submasalah yang lebih rinci. Peta jalan atau *road map* yang dibuat peneliti dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Road Map Penelitian

2017-2018	2018-2019	2019-2022
1. Tahapan Yang telah dilakukan a. Menyusun proposal penelitian b. Melakukan seminar Proposal c. Izin Penelitian d. Mengumpulkan data Penelitian	1. Tahapan penelitian ditahun berjalan: a. Bimbingan menuju seminar Kelayakan b. Seminar kelayakan disertasi 2. Luaran a. Produk penelitian yaitu berupa buku panduan model latihan <i>forehand lob</i> bulutangkis berbasis <i>target games</i> untuk pemula. b. Jurnal dan proceeding hasil penelitian.	1. Tahapan penelitian yang akan dilakukan a. Ujian tertutup disertasi b. Ujian terbuka disertasi 2. Target Luaran a. Buku b. Publikasi ke jurnal dan proceeding internasional