

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kalangan, baik tua maupun muda, lelaki maupun perempuan, dan berbagai golongan memainkan olahraga ini. Olahraga ini dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul dan raket sebagai alat pukul.

Pada zaman dahulu olahraga ini hanyalah sebagai rekreasi saja dan olah tubuh agar tetap sehat dan bugar. Seiring perkembangan zaman, olahraga bulu tangkis sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Saat ini di seluruh dunia, baik itu China, Jepang, Korea, Malaysia, Thailand, Inggris, Denmark, Prancis, Kanada dan lainnya telah banyak yang mengembangkan olahraga ini guna menunjang prestasi atlet negara mereka, maka tidak heran apabila dalam permainan bulu tangkis para atlet dituntut untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, terutama dalam metode latihan teknik, sehingga penguasaan teknik terutama teknik pukulan servis sangat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan.

Atlet bulu tangkis yang handal memerlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis (Dhedhy dan Sugiyanto, 2014: 146). Pukulan *forehand* adalah pukulan yang paling mudah

untuk diajarkan dalam memukul *shuttlecock*, jenis pukulan ini pula yang menjadi dasar dalam permainan bulu tangkis. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang diayun dari belakang dengan arah depan raket menghadap *shuttlecock*, pukulan ini cocok untuk atlet pemula karena atlet pemula banyak disebut dengan usia emas oleh banyak kalangan karena perjalanan untuk menuju prestasi masih panjang, oleh karena itu harus terlebih dahulu diperkenalkan apa itu teknik dasar bulu tangkis. Tahap awal untuk menguasai teknik bulu tangkis adalah dimulai dengan pengenalan. Proses pengenalan teknik dasar dapat dilakukan dengan memberikan penjelasan secara langsung yang dilanjutkan dengan contoh gerakan di hadapan atlet atau dengan memanfaatkan media ajar sebagai sarana pembelajaran, seperti memberikan buku bacaan/pengetahuan mengenai bulu tangkis, menonton video-video latihan, melihat gambar/poster (urutan-urutan pelaksanaan) dan sebagainya. Tahap berikutnya untuk menguasai teknik-teknik bulu tangkis yaitu dengan mencoba melakukan/memeragakan teknik yang diajarkan secara berulang ulang (Ghazali dan Sugiyanto. 2016: 177).

Menurut Yonatan, Supto, dan Usman (2017: 2) kurangnya latihan teknik dasar bulu tangkis sangatlah mempengaruhi atlet untuk memenangkan suatu *game*. Latihan teknik dasar bulu tangkis pada kategori pemula, sangatlah penting untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulu tangkis. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, teknik dasar dalam bulu tangkis harus dikuasai untuk mendapatkan hasil yang bagus saat bermain dan mencapai prestasi yang tinggi.

Proses pelaksanaan latihan pada klub bulu tangkis masih banyak pelatih yang menggunakan latihan secara manual atau operan/lemparan kepada atlet

secara berkelanjutan. Randi, Dimas, Zulfikar, (2017: 106) menjelaskan bahwa masih banyak pelatih yang tidak memberikan variasi dalam latihan, hal ini berdampak banyak pada atlet bulu tangkis yang kurang memiliki kemampuan dalam melakukan pukulan dan pengetahuan cara melakukan teknik gerakan pukulan dengan baik. Menurut Ridwan, Firmansyah, Hidayat, (2018: 19) kesulitan atlet saat melakukan adalah kecepatan dan ketepatan langkah dengan ketepatan saat melakukan pukulan. Berdasarkan penjabaran tersebut, permasalahan dalam latihan pukulan bulu tangkis yaitu kualitas pukulan si atlet sangat kurang, baik kurang dalam hal konsep gerak, kurangnya ketepatan dan teknik memukul itu sendiri.

Untuk menguasai teknik servis *forehand* dibutuhkan latihan yang rutin agar bisa menguasai teknik tersebut secara maksimal, disini pelatih harus berpikir untuk membuat sebuah variasi latihan agar atlet pemula tidak mengalami rasa jenuh dan bosan saat latihan. Karena atlet pemula akan merasa jenuh dan bosan dengan latihan yang itu-itu saja, supaya atlet tidak mengalami rasa jenuh dan bosan pelatih harus membuat suatu variasi latihan. Mungkin dengan adanya variasi latihan atlet bisa bersemangat saat latihan dan bisa lebih cepat menguasai pukulan servis *forehand*. Variasi latihan menggunakan raket dengan diberikan beban lebih berat dari raket bulu tangkis pada umumnya dengan pengulangan dan dikhususkan berlatih servis *forehand* adalah variasi latihan untuk meningkatkan kekuatan pukulan servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula, adanya variasi latihan bertujuan agar atlet *tidak* jenuh dan merasa bosan pada saat latihan dan malah tertarik untuk melakukan latihan karena adanya variasi latihan tersebut.

Berdasarkan masalah tersebut perlu dilakukan suatu usaha guna menemukan latihan yang dapat untuk mengembangkan kemampuan untuk atlet pemula. Adapun penelitian yang akan dilakukan yaitu membuat variasi latihan untuk meningkatkan pukulan servis *forehand*. Variasi latihan untuk atlet pemula agar dapat memudahkan atlet pemula saat melakukan latihan pukulan servis *forehand* bulu tangkis.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula, dapat meningkatkan keterampilan servis *forehand*, sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya ketepatan servis *forehand* pada atlet bulutangkis di PB Siliwangi Kota Bogor.
2. Keberhasilan dalam melakukan servis *forehand* masih rendah, misalnya *shuttlecock* keluar lapangan dan menyangkut di net.
3. Metode latihan servis *forehand* di PB Siliwangi Kota Bogor kurang bervariasi.

4. Atlet bulu tangkis di PB Siliwangi Kota Bogor tidak pernah latihan servis *forehand* secara khusus dan berulang

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan-permasalahan variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula PB. Siliwangi Kota Bogor.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan penelitian, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana perbedaan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Variasi Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Servis *Forehand* Bulu Tangkis Pada Atlet Pemula” diharapkan dapat berguna atau bermanfaat:

1. Secara teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bulutangkis agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.

b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *forehand* bulutangkis pada atlet pemula

2. Secara praktis

- a. Bagi atlet, dapat mengetahui variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *forehand* bulu tangkis sehingga dapat menjadi motivasi untuk lebih meningkatkan prestasi bulu tangkisnya.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini sebagai bahan penilaian keberhasilan pelatih pada variasi latihan untuk meningkatkan hasil servis *forehand* bulu tangkis pada atlet pemula, sehingga diharapkan pelatih lebih meningkatkan dan mengembangkan potensi serta bakat yang dimiliki oleh atlet untuk berprestasi.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan di lapangan, serta menambah pengetahuan dan wawasan peneliti
- d. Bagi PB. Siliwangi Kota Bogor, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak PB Siliwangi Kota Bogor harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa