

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai alat pemersatu, memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, yang merupakan cita-cita luhur dalam pembangunan bangsa. Olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, sehingga dengan berolahraga seseorang dapat mengembangkan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Sebagaimana yang terdapat dalam undang-undang keolahragaan nasional bahwa tujuan keolahragaan adalah memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, menanamkan moral, sportifitas kompetitif, disiplin, yang dapat memperkuat ketahanan nasional dan mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa serta mempererat dan membina persatuan bangsa dalam menjaga perdamaian dunia. (UU. RI. No 11 Tentang Keolahragaan, Tahun 2022). Dengan demikian pembangunan nasional keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga.

Olaharaga merupakan salah satu bidang keilmuan yang telah maju dan sejalan dengan perkembangannya itu, di hampir semua negara telah menggeluti olahraga sebagai *sport science* dalam peningkatan prestasi. Olahraga telah menjadi kisah sejarah yang sukses dalam dunia modern saat ini dalam upaya untuk mempertimbangkan pertumbuhan pengetahuan akademik terkait pada penerapan profesionalnya (Saunders & Lutan, 2020). Olahraga merupakan sebuah kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara jasmani maupun rohani. (Akbar Adi Pamungkas et al., 2021). Olahraga Secara Umum adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh

seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (Heru Syarli Lesmana, 2018). Olahraga Kompetisi menitikberatkan pada pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat, untuk membentuk seorang atlet berprestasi diperlukan suatu perencanaan yang sangat kompleks yang didukung oleh undang-undang yang jelas sebagai pondasi sebagai pedoman penyelenggaraannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam meraih prestasi olahraga, dibutuhkan suatu persiapan yang matang dan dijalankan secara bersama-sama, seperti yang dikemukakan oleh Bompas, bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan suatu cabang olahraga didalam latihan yaitu persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan psikologis (Bompas, Tudor O, 2018).

merupakan gabungan dari kualitas fisik, teknik, taktik dan strategi bermain, serta didukung oleh mental yang prima, yang dibangun secara bersama-sama dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilannya secara kompleksitas yang dilakukan dengan motivasi dan kedisiplinan yang tinggi.

Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan, secara bertahap dan berkesinambungan. Sejalan dengan perkembangan dalam studi olahraga melalui pendekatan ilmiah telah memberikan wawasan dan informasi yang dapat mempengaruhinya dalam meningkatkan prestasi olahraga sebagaimana dikemukakan oleh Ron Woods, B. Nalani Butler bahwa sejak tahun 1970-an, studi olahraga telah berubah secara luas karena pendekatan ilmiah telah memperluas basis pengetahuannya, yang perlahan-lahan telah mengubah persepsi olahraga dan aktivitas fisik sehingga memunculkan disiplin yang lebih luas dan lebih konkret antara lain *Biophysical, Psychosocial, Sociocultural* (Ron Woods, 2020). Barometer keberhasilan dalam pembinaan prestasi olahraga di Indonesia, dapat dilihat dari prestasi yang didapatkan ditingkat internasional, yang selanjutnya dapat dijadikan evaluasi dan tolak

ukur, sehingga dalam pembinaannya terdapat pencapaian prestasi yang bisa terwujud dengan baik dalam menghadapi setiap kompetisi.

Faktor terpenting dalam peningkatan prestasi olahraga adalah tingkat kemampuan fisik dan kebugaran seorang atlet, dalam mengikuti rangkaian pelatihan, seperti yang dikemukakan oleh Abdullaev bahwa Penentuan kebugaran atlet untuk olahraga adalah proses multi tahap, multi tahun yang mencakup semua tahapan pelatihan olahraga, hal ini didasarkan pada studi komprehensif tentang kemampuan atlet dan membuat landasan yang diperlukan untuk memastikan peningkatan serta keberhasilan dalam olahraga tertentu. (Abdullaev, 2022). Sedangkan bagi atlet pemula diperlukan suatu tahapan dalam meningkatkan kemampuan teknik, seperti yang dikemukakan oleh Buriyevch bahwa Struktur dari proses pelatihan pendahuluan adalah pada tahap harus multifaktoral, yang isinya banyak variasi latihan, dengan penggunaan berbagai macam gerak yang terkait dengan teknik dalam olahraga tersebut (Buriyevich, 2022). Menurut bernd bahwa pemain dari segala usia dapat berkembang berkat mekanisme adaptasi tubuh, yaitu dengan mengatur rangsangan fisik yang sesuai dalam latihan (Bernd-Volker Brahms, 2019). Dengan demikian bahwa dalam meningkatkan prestasi olahraga bukan hal yang mudah, namun diperlukan pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia, dan sumber daya alam secara optimal.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang prima (aerobik dan anaerobik). Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri, untuk bisa ikut dalam kompetisi bulutangkis seorang atlet bulutangkis membutuhkan komponen fisik yang baik seperti daya ledak, keterampilan gerak, kecepatan, kelincahan dan kemampuan koordinasi tangan-mata yang cepat. Permainan bulutangkis adalah

olahraga yang memainkan shuttlecock dengan menggunakan raket. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memukul shuttlecock melewati net ke arah lapangan lawan dan berusaha mematikan permainan lawan agar tidak dapat mengembalikan pukulan melewati net. (Ayu Pulung Sari, 2017). Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai diantaranya teknik memegang raket, teknik servis, teknik memukul shuttlecock, dan teknik penguasaan kerja kaki. Latihan teknik tersebut diberikan setelah latihan fisik dilakukan. Seperti yang dikemukakan oleh Tri Hadi bahwa untuk menciptakan atlet berprestasi diperlukan seorang pelatih yang berkompeten yang memiliki peran penting yang sangat strategis dalam peningkatan prestasi atlet bulutangkis (Hadi, 2020). Pada teknik memukul dalam permainan bulutangkis dibedakan menjadi pukulan overhead, dapat berupa smash, lob, drop shot, dan netting. Pukulan side arm dapat berupa drive drop dan drive clear. Pukulan under arm dapat berupa underhand drop dan underhand lob. (Donny & Darsi, 2022).

Permainan bulutangkis di Indonesia semakin marak dimainkan, melihat begitu banyak klub/perkumpulan bulutangkis yang melakukan pembinaan dalam berbagai kelompok usia, mulai dari kelompok usia dini, kelompok anak-anak, kelompok pemula, kelompok remaja, hingga kelompok taruna dan dewasa, sebagai bibit atlet yang berjenjang, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, sedangkan klub bulutangkis disekolah dapat dilakukan melalui program ekstrakurikuler sebagai upaya pemassalan dalam menyalurkan hobi, bakat dan minat para siswa. Perkembangan olahraga bulutangkis di Indonesia menjadi semakin populer, hal ini terdapat pada sistem informasi PP. PBSI bahwa terdapat peningkatan jumlah klub atau perkumpulan bulutangkis dari semua tingkatan usia, yang berorientasi dalam menciptakan atlet potensial dalam meraih prestasi (*Atlet - PBSI*, n.d.). hal ini merupakan perwujudan dalam pembinaan dalam memenuhi keinginan masyarakat untuk berlatih dan menjadi

atlet berprestasi. Pembinaan usia antara 6 sampai 14 tahun, sangat baik dalam melatih calon atlet yang fokus pelatihannya dimulai pada teknik dasar permainan bulutangkis (Muhammad Rinaldi, n.d.).

Pukulan smash dan smash merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, pada pukulan smash harus dilakukan dengan keras, cepat, tajam dan terarah, seiring dengan peraturan baru dari BWF, tentang penghitungan skor dengan menggunakan sistem *reli poin* maka seorang pemain dituntut untuk bermain dengan pola menyerang, cepat, agresif dan cermat. Sedangkan servis merupakan salah satu teknik tersendiri yang terpisah dari berbagai macam pukulan yang ada dalam permainan bulutangkis, namun dengan memiliki keterampilan servis yang benar, tidak menutup kemungkinan seorang pemain dengan mudah mendapatkan angka dan bisa pula membuat lawan kewalahan dalam mengatur strateginya. Pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Baik smash lurus maupun smash silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama. Kualitas pukulan smash sangat ditentukan oleh kemampuan teknik yang benar agar tercapai secara maksimal sesuai yang diinginkan, disertai dengan dorongan kemampuan otot dominan. Hung mengatakan bahwa permainan bulutangkis akan dipengaruhi oleh evolusi intensitas permainan, sangat diperlukan pola gerakan yang terkait dengan peningkatan kekuatan atau mobilitas pada lengan dan bahu, kaki dan punggung (Hung et al., 2020).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Laffaye dkk. pada pertandingan bulutangkis di enam Olympiade (1992-2012) bahwa secara total hasilnya menunjukkan perubahan dalam struktural temporal permainan terdapat peningkatan perbedaan secara signifikan dari frekuensi serangan smash 34%, kepadatan kerja menunjukkan

penurunan menjadi 58,2% (dari 78% menjadi 30,8%) dan waktu bermain efektif turun 1,4% (Laffaye et al., 2015). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perubahan karakteristik permainan menjadi lebih intensif dengan jumlah pukulan ofensif yang lebih tinggi. *Smash* adalah salah satu kunci keberhasilan yang paling relevan untuk mencetak poin kritis dalam pertandingan bulutangkis (Hassan, 2017).

Teknik *smash* dan servis bulutangkis dapat ditingkatkan melalui proses pengembangan keterampilan bagi mahasiswa pemula dengan suatu praktek gerakan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugasnya dalam suatu reli pertandingan. Keterampilan paling dominan yang dilakukan dalam bulutangkis adalah pukulan *forehand overhead smash*, dimana seseorang harus mengatur posisi tubuhnya sehubungan dengan kok yang datang untuk menghasilkan *smash* yang kuat dan akurat. Hal ini membuktikan bahwa aspek fundamental yang dapat mempengaruhi kualitas *smash*. Berdasarkan fakta dan kondisi lapangan, dari beberapa pelatih bulutangkis hanya memberikan latihan tidak mengutamakan gerakan teknik dasar secara fundamental, hal ini dapat dilihat dalam setiap pertandingan, yang mana setiap pukulan *smash* yang dilakukan belum maksimal, padahal yang diinginkan dari pukulan *smash* adalah pukulan kok yang menghasilkan kecepatan, tajam dan terarah menyeberang diatas net. Pada awalnya memang atlet pemula cepat menguasai pukulan *smash*, tetapi banyak rangkaian tahapan yang harus diperhatikan seperti pegangan raket, sikap badan, posisi kaki dan perkenaan kok dengan raket hingga ke sikap akhir. Dari rangkaian tersebut sangat penting dikuasai oleh atlet pemula agar dapat melakukan keteampilan *smash* dan *smash* dengan baik, seperti yang diungkapkan oleh Shiming Li dkk, bahwa posisi tubuh memiliki pengaruh terhadap sudut pelepasan kok dan ketinggian yang jelas bagi pemain ofensif, jadi untuk melatih posisi pemula, seseorang dapat melakukannya dengan nyaman yang dipilih sendiri. (Li et al., 2017).

Penelitian ini adalah untuk membantu dalam mempelajari/memperoleh keterampilan terhadap koordinasi gerak dalam melakukan rangkaian teknik smash dan servis, sehingga dalam pelaksanaannya, peneliti dapat memberikan gambaran informasi secara kompleks, dan selanjutnya dibuatkan suatu model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas teknik smash dan servis dengan pola gerakannya, dan mencegah kegagalan. Adapun Raul valldcabres, menganalisis bahwa pada kejuaraan bulutangkis dunia tahun 2015, terdapat pukulan smash yang dilakukan waktu reli menunjukkan jumlah yang banyak pada pertandingan final (Valldcabres et al., 2017). Hal ini semakin menguatkan peneliti untuk melakukan pengembangan model latihan smash dan servis bagi mahasiswa pemula. Akbar mengemukakan bahwa kesalahan pada unforced error (pukulan) berbanding lurus dengan kesalahan dives error (pertahanan) dalam pertandingan selama reli berlangsung, hal ini merupakan hasil pada kurangnya latihan teknik pukulan. (Akbar Harmono et al., 2022).

Analisis kebutuhan yang peneliti lakukan melalui observasi dan pengamatan dari proses latihan yang berlangsung dilapangan gerakan yang salah akan menyulitkan untuk dikembangkan pada gerakan lanjutannya atau skill yang tinggi, sehingga mahasiswa tersebut memiliki keterbatasan dalam melakukan beberapa jenis pukulan smash yang ada dalam permainan bulutangkis. maka dari itu diperlukan penguasaan keterampilan yang tinggi dan diperlukan pengenalan model latihan teknik yang baru/baku dalam keterampilan bulutangkis khususnya kategori pemula. Selanjutnya peneliti mencoba mengembangkan model-model latihan teknik *smash* dan servis dalam permainan bulutangkis yang lebih terarah mulai dari sikap awal hingga akhir dan mulai dari gerakan yang mudah hingga gerakan yang kompleks. Pada penelitian ini, peneliti diharapkan dapat mengetahui gambaran model latihan *smash* dan servis yang bisa diterapkan dalam latihan sesuai dengan prinsip bermain. Dengan demikian peneliti

bermaksud untuk mengembangkan model latihan *smash* dan servis pada mahasiswa FIK UNM, mahasiswa FKIP YPUP Makassar, dan mahasiswa FKIP UNMERZ yang dikategorikan sebagai mahasiswa pemula.

Karakteristik model yang dikembangkan peneliti yang membedakan dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

- 1) Model latihan bulutangkis yang di kembangkan meliputi latihan teknik dasar *smash* dan servis pada permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula.
- 2) Secara sistematis subjek penelitian dikenalkan dengan berbagai jenis latihan teknik dasar yang lebih bervariasi dari pemahaman konsep dasar model itu sampai dengan gerakan yang sangat detail pelaksanaannya. Hal tersebut sangat dasar dan harus di latihkan bagi pemain bulutangkis yang dikategorikan sebagai pemula sehingga dapat menunjang keterampilan teknik dasar.
- 3) Subjek penelitian ini di kategorikan mahasiswa pemula dengan usia antara 18-20 tahun, Dikategorikan mahasiswa pemula karena secara teknik dalam bermain bulutangkis, belum menunjukkan keterampilan motorik khususnya pukulan *smash* dan servis dengan benar, sehingga peneliti dalam memberikan proses latihan dengan pendekatan aspek psikomotor.
- 4) Model yang di kembangkan dengan memadukan variasi rencana latihan yang diperlukan untuk tes lapangan ke dalam model latihan teknik dasar, hal tersebut bertujuan untuk memanfaatkan waktu karena subjek penelitian ini terikat oleh jadwal mata kuliah yang lain.
- 5) Bulutangkis memerlukan *skill* dalam melakukan teknik dasar dalam bermain, untuk itu diperlukan pendalaman dan penguasaan yang matang diberikan sejak subjek penelitian melakukan pengenalan model yang sangat dasar sehingga mudah dilakukan sampai rangkaian dari beberapa gerakan yang sangat kompleks.

- 6) Produk yang dihasilkan dalam pengembangan teknik *smash* dan servis dalam permainan bulutangkis dapat menjadi sebuah buku panduan latihan bulutangkis bagi pemula, baik pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah maupun dalam pembinaan bulutangkis yang berada dalam suatu perkumpulan/klub.

Tabel 1. 1 Perbandingan Model Latihan yang terdahulu dan Pengembangan Model Latihan

Uraian	Model Latihan Yang Dahulu	Pengembangan Model Latihan
1. Teknik Dasar	Terdapat model latihan teknik dasar servis saja.	Selain mengembangkan teknik servis, peneliti juga mengembangkan teknik smash.
2. Pola Latihan	Kurang memperhatikan sistem latihan	Latihan lebih sistematis, diawali dengan posisi diam hingga posisi bergerak, kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan (Dlis, 2020)
3. Variasi latihan	Latihan yang minim variatif	Terdapat banyak variasi latihan servis dan smash yang baru dalam permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula, sehingga lebih menarik Tujuan materi pelatihan, direncanakan dan bervariasi dalam lingkungan yang tepat sesuai dengan kondisi pelatihan yang dibutuhkan pada saat itu (Rahmat et al., 2019)
4. Fokus latihan	Terfokus pada repetisi yang banyak, tanpa melakukan evaluasi teknik	Relatif diawali dengan beberapa repetisi saja, sehingga fokus pada kualitas teknik servis dan smash yang optimal <i>Repetition</i> , merupakan cara berlatih keterampilan yang spesifik secara berulang-ulang (Tudor O. Bomp, 2018)
5. Sasaran latihan	Tidak jelas sasaran keberhasilan latihan	Terdapat tujuh prinsip latihan dalam peningkatan keterampilan latihan (Tangkudung, 2012), sehingga Memiliki kejelasan keberhasilan setiap latihan dengan meningkatnya teknik smash dan servis yang diharapkan

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka fokus penelitian ini adalah: model latihan *smash* dan servis dalam permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan model yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan model latihan *smash* dan servis untuk mahasiswa pemula dalam permainan bulutangkis?
2. Apakah pengembangan model latihan *smash* dan servis efektif dalam meningkatkan Keterampilan pukulan *smash* dan servis untuk mahasiswa pemula?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam melatih dan mempermudah pelatih atau tenaga pengajar untuk mencapai hasil latihan yang diharapkan. Penelitian ini secara khusus memiliki tujuan:

1. Mengembangkan model latihan *smash* dan servis dalam permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula.
2. Memperoleh data empiris tentang keefektifan model latihan *smash* dan servis dalam permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula.

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan bulutangkis yang dapat memberikan manfaat pada pelatih maupun tenaga pengajar atau pelatih untuk menyampaikan bentuk latihan keterampilan bulutangkis dan membantu mahasiswa untuk dapat memahami dan mencapai hasil latihan yang diharapkan dalam latihan bulutangkis.

E. *State of the Art*

Dari berbagai hasil penelitian model latihan smash dan servis dalam permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula peneliti menemukan gap. Berikut penelusuran studi literatur untuk menemukan *state of the art*.

Tabel 1. 2 *State of the Art*

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Metode
2020	Fandi Ahmad (Jurnal Olympia)	Model latihan telah terbukti meningkatkan keterampilan <i>smash</i> bulutangkis secara efektif dan efisien pada atlet pemula (Ahmad, 2020).
2021	Brigita Cecilia Armanda, Sapto Adi, Prisca Widiawati (Sport Science and Health)	Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Lob dan Smash Bulutangkis Usia 8-12 Tahun di PB IMARA Kota Kediri Berbasis Android (Armanda et al., 2021).
2022	Mohammad Amir Fattahuddin, Oni Bagus Januarto, Gema Fitriady (Sport Science and Health)	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan model variasi latihan dapat meningkatkan keterampilan pukulan forehand smash pada atlet usia 12-16 tahun di klub PB. Bendo Sport Mojokerto (Fattahudin et al., 2022a)

Dari berbagai penelusuran dan studi literatur penelitian ini telah banyak dilakukannya sebelumnya namun belum ditemukan. Model latihan bulutangkis yang dikembangkan meliputi latihan teknik dasar *smash* dan servis pada permainan bulutangkis untuk mahasiswa pemula. Secara sistematis subjek penelitian dikenalkan dengan berbagai jenis latihan teknik dasar yang lebih bervariasi dari pemahaman konsep dasar model itu sampai dengan gerakan yang sangat detail pelaksanaannya. Hal tersebut sangat dasar dan harus di latihkan bagi pemain bulutangkis yang dikategorikan sebagai pemula sehingga menjadi dasar bagi mereka untuk kejenjang selanjutnya setelah menguasai dengan baik teknik dasar yang telah mereka latih.

F. Roadmap Penelitian



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*