

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bulu tangkis menuntut kemampuan gerakan yang sangat rumit. Sekilas terlihat pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti berlari, berhenti tiba-tiba untuk membangun kekuatan otot saat bermain, dan segera menggerakkan kaki kembali saat lawan memukul *shuttlecock*, gerakan melompat, mengulurkan tangan, memutar badan dengan cepat, dan mengambil *shuttlecock* dengan langkah luas agar tidak kehilangan keseimbangan (Aksan, 2013). Selain itu, ada berbagai variabel dalam permainan bulu tangkis yang membantu pengembangan keterampilan bermain yang kuat, termasuk pertimbangan fisik, teknis, dan taktis. Karakteristik fisik sangat menonjol dan krusial sebagai elemen dasar yang harus dimiliki pemain bulu tangkis (Andara & Wiriawan, 2018). Pengertian daya tahan atau *endurance* adalah kemampuan seorang atlet untuk mengerahkan dirinya sendiri dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama. Dan juga kemampuan tubuh untuk melawan atau bertahan serta cepat pulih dari kelelahan.

Teknik dasar bulu tangkis merupakan keahlian dasar yang harus dipelajari oleh setiap pemain bulu tangkis agar dapat melakukan aktivitas bermain bulu tangkis. Penelitian ini berfokus pada latihan daya tahan dengan pukulan *lob* bulu tangkis. Menurut Hidayat (2014), tujuan pelatihan adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi semaksimal mungkin dalam satu turnamen atau pertandingan. Pukulan *lob* merupakan metode dasar yang menjadi poin atau

objek utama dalam penelitian ini. *Lob*, di sisi lain, digunakan untuk memukul bola tinggi di atas net sehingga hanya mendarat di wilayah baseline lawan. *Lob* ini digunakan setelah bola memantul. Kemudian pemain dapat melakukan *lob* dari forehand dan backhand (Hidayat, 2014).

Menurut Alhusin (2017), kelebihan pukulan *lob* diantaranya: (1) mempersulit lawan mengembalikan *shuttlecock*; (2) dengan melakukan pukulan *lob* kita dapat bersiap kembali ke tengah lapangan untuk menerima *shuttlecock* dari lawan. Selain mendesak lawan ke belakang, juga sebagai taktik jika posisi atlet dalam keadaan terdesak atau kurang baik. Dengan melakukan pukulan *lob* maka atlet mempunyai waktu untuk memperbaiki posisi. Selain itu, pukulan *lob* berkontribusi pada fisik sangat tinggi. Jika pukulan efisien maka energi yang keluar akan efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dirasa penting untuk melakukan kajian tentang latihan *lob* dengan daya tahan dalam bulu tangkis. Selanjutnya penulis tertarik meneliti tentang **Pengaruh Pukulan Lob Terhadap Daya Tahan Atlet Bulu Tangkis di Klub Bina Bangsa.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks masalah, masalah berikut dapat diidentifikasi:

1. Masih ada atlet yang kurang menguasai teknik menyerang seperti *servis*, *lob*, *dropshot*, dan *smash*.
2. Relevansi kualitas pelatih dan atlet dalam penguasaan teknik pukulan bulu tangkis.

3. Atlet melakukan *lob* tidak tepat waktunya.
4. Atlet memukul *lob* ke garis belakang.
5. Daya tahan fisik atlet dalam kondisi kurang baik.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini membatasi pada pengaruh latihan *lob* terhadap daya tahan atlet bulu tangkis. Karena atlet muda masih dapat mengembangkan kemampuan dan prestasinya secara maksimal pada usia tersebut.

D. Perumusan Masalah

Sebuah penelitian tidak dapat dipisahkan dari rumusan masalah karena rumusan masalah akan diselidiki, dinilai, dan dipecahkan. Rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh langsung pukulan *lob* terhadap daya tahan atlet bulu tangkis di klub bulu tangkis Bina Bangsa Raya?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Secara teori, temuan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan umpan balik dan tambahan pengetahuan ilmiah kepada pemain dan pelatih bulu tangkis, terutama untuk mengatasi pengaruh pukulan *lob* dalam bulu tangkis. Selanjutnya, temuan penelitian ini memberi tahu pembaca tentang pengaruh latihan daya tahan bulu tangkis menggunakan pukulan *lob*.

Penelitian ini dapat diterapkan karena dapat membantu pelatih bulu tangkis meningkatkan daya tahan tubuh melalui latihan *lob*. Selanjutnya, hasil studi pelatihan *lob* dapat digunakan untuk menentukan apakah pelatihan *lob* penting untuk meningkatkan daya tahan atau tidak.

