

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan olahraga raket yang melibatkan teknik pukulan dengan tujuan memenangkan permainan. Salah satu teknik penting dalam bulutangkis adalah pukulan lob, yang digunakan untuk mengubah strategi permainan dengan melempar kok ke area lawan yang jauh di belakangnya. Ketepatan pukulan lob memainkan peran penting dalam menentukan skor dan strategi permainan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana metode latihan dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan pukulan lob dengan tepat. Hal ini dapat dilihat pada setiap tempat, orang bermain bulutangkis di mana-mana baik di dalam ruangan maupun di lapangan terbuka (Hasibuan et al., 2020)

Olahraga bulutangkis cukup mendapat perhatian masyarakat sebagai olahraga prestasi, terlihat dari bantuan dan arahan yang diterima melalui berbagai jalur, termasuk program pendidikan dan pelatihan yang dijalankan oleh pengurus cabang persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (Pencab PBSI). Forum ini merupakan salah satu cara masyarakat umum untuk menunjukkan dukungan terhadap perkembangan bulutangkis dan salah satu upaya untuk menggapai prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak daerah sekarang memiliki sekolah bulutangkis atau program pelatihan untuk mempromosikan olahraga ini sejak usia muda. Pencapaian ini merupakan hasil

dari latihan siswa secara konsisten, metodis, dan dengan bantuan pelatih yang berkualitas, manajer pelatihan, dan sarana dan prasarana pelatihan yang sesuai. Selain itu, mengandung elemen pelatihan yang bermanfaat seperti taktik, teknik, kebugaran fisik, dan ketangguhan mental. Keterampilan yang diperlukan untuk bermain bulu tangkis, antara lain *servis*, *forehand*, *backhand*, *dropshot*, *lob*, dan *smash*.

Kemampuan teknik tersebut merupakan teknik untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik. Dari beberapa kemampuan teknik yang dibutuhkan saat bermain bulutangkis, salah satu pukulan yang harus dikuasai ialah pukulan lob. Pukulan lob adalah salah satu teknik yang termasuk ke dalam teknik dasar yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan lawan. Teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya, cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) (Lengga et al., 2020).

Metode latihan dalam olahraga memiliki peran yang signifikan dalam mengembangkan keterampilan dan kinerja atlet atau siswa. Dua metode latihan yang umum digunakan dalam olahraga bulutangkis adalah metode *drilling* dan *strokes* berpola. Metode *drilling* adalah latihan berulang-ulang pada satu teknik khusus untuk mengasah otomatisasi gerakan dan meningkatkan presisi.

Sementara itu, *strokes* berpola melibatkan serangkaian pukulan dengan pola tertentu yang menggabungkan berbagai teknik.

Untuk meningkatkan ketepatan pukulan lob bulutangkis, dilakukan latihan *drilling* dan *stroke* berpola. Beberapa metode latihan dalam bulutangkis diungkapkan Dewi, dkk., (2021: 238), seperti pelatihan *shadow* (bayangan), pelatihan bayangan di bulutangkis adalah latihan memukul tanpa *shuttlecock*. Latihan bayangan ini bertujuan untuk meningkatkan gerak kaki, kecepatan, daya tahan dan penguatan pukulan atlet pemula. Latihan *stroke* di bulutangkis adalah latihan dengan membuat variasi *stroke*. Latihan ini selesai setelah atlet pemula menguasai caranya memegang raket, gerak kaki, dan semua teknik dasar. Latihan *drilling* yang merupakan salah satu metode pelatihan dengan bertujuan untuk meningkatkan ketepatan individu atau sebagai metode yang digunakan untuk mempelajari keterampilan gerakan seperti pukulan lob dalam bulutangkis.

Latihan *drilling* merupakan metode latihan di mana seorang pemain fokus pada satu gerakan atau teknik yang sama secara berulang-ulang untuk meningkatkan keakuratan dan kekuatan pukulan. Dengan melakukan latihan *drilling*, seorang pemain bisa menemukan kelemahan dalam teknik pukulannya dan memperbaikinya dengan mengulangi gerakan yang sama berkali-kali. latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang kali atau

berkesinambungan untuk mendapatkan keterampilan dan automatisasi suatu gerakan yang dilakukan (Fitriadi & Barlian, 2019)

Strokes berpola menurut Priyanti & Isyani (2021: 27) adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang, sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu.

SMK Padindi merupakan sekolah yang mewadahi kegiatan ekstrakurikuler salah satunya yaitu olahraga bulutangkis. Adapun dalam pelaksanaannya masih terdapat kesenjangan teori atau masalah yang ada ketika latihan bulutangkis, beberapa masalah diantaranya yaitu kemampuan pukulan lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis masih belum baik dimana hasil pukulan lob masih tanggung berada ditengah lapangan, kurangnya kemampuan dasar peserta ekstrakurikuler bulutangkis dalam bermain bulutangkis membuat proses berlangsungnya latihan menjadi penyebab jenuhnya siswa. Dalam konteks ekstrakurikuler bulutangkis di SMK Padindi Jakarta Barat, penting untuk mengidentifikasi metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan lob siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dari metode *drilling* dan *strokes berpola* terhadap ketepatan pukulan lob siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang metode latihan yang paling

efektif, ekstrakurikuler bulutangkis dapat merancang program latihan yang lebih terarah dan berdampak.

Adapun penelitian ini sejalan dengan Studi yang telah dilakukan oleh Fitriadi & Barlian (2019) membuktikan secara keseluruhan hasil penelitian menemukan bahwa latihan *drilling* lob lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan lob dibandingkan dengan latihan *strokes* lob berpola. Kemudian penelitian yang dilakukan Muhtadis, dkk., (2020) bahwa pemberian *treatment* latihan *drilling* umpan lempar berpengaruh terhadap hasil pukulan lob *forehand* dan memberikan pengaruh sebesar 56,15% dibandingkan sebelum dilakukan *treatment*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningrum, dkk., (2018) dengan hasil adalah latihan kombinasi bayangan dengan *drilling* dan latihan kombinasi bayangan dengan *strokes* keduanya dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan ketepatan *smash* bulutangkis. Kemudian oleh (Ariyanto, 2020) bahwasannya hasil penelitian diperoleh metode drill lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan pola pukulan terhadap keterampilan lob bulu tangkis pada Atlet persatuan bulu tangkis Keinan Jaya Guworejo Sragen Tahun 2021.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Metode *Drilling* dan *Strokes* Berpola Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui apakah ada peningkatan ketepatan pukulan lob dengan latihan metode *drilling*.
2. Belum diketahui apakah ada peningkatan ketepatan pukulan lob dengan latihan metode *strokes* berpola.
3. Belum diketahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan metode *drilling* dan *strokes* berpola terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulutangkis.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan metode *drilling* dan *strokes* berpola terhadap ketepatan pukulan lob siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan metode *drilling* terhadap ketepatan pukulan lob pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat?

2. Adakah pengaruh latihan metode *strokes* berpola terhadap ketepatan pukulan lob pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan metode *drilling* dan *strokes* berpola terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan referensi bagi pelatih olahraga bulutangkis dalam pengembangan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan lob siswa.
2. Sebagai acuan bagi ekstrakurikuler bulutangkis SMK Padindi Jakarta Barat dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan lob dalam bermain bulutangkis.
3. Sebagai bahan referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengaruh metode latihan pada pengembangan kemampuan bulutangkis.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*