

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merujuk pada aktivitas yang terorganisir secara sistematis dan progresif untuk merangsang, membangun dan mengembangkan potensi baik dari segi fisik, mental dan spiritual seseorang. Hadiana & Sartono (2017) berpendapat bahwa kegiatan olahraga merupakan sarana di mana individu dapat mengembangkan potensi dan kemampuan terbaiknya, sehingga aktivitas tersebut dapat memberikan manfaat bagi pelakunya. Generasi muda akan mewarisi perjuangan bangsa dan menjadi intelektual muda, peran pemuda penting untuk selalu berpikir maju dan kreatif serta tidak mudah putus asa. Penting bagi berbagai pihak untuk memberikan tanggapan yang mendukung agar kreativitas yang berkembang dapat disalurkan dengan baik, sehingga pembinaan dan pemanfaatan potensi, khususnya dalam bidang olahraga, dapat dilakukan secara berkelanjutan. Tujuan dari olahraga adalah untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas seseorang, mengajarkan nilai moral dan etika, sportivitas, disiplin, dalam hal yang lebih luas dapat memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa, meningkatkan ketahanan nasional, serta meningkatkan martabat dan kehormatan bangsa. Ada tiga bidang pembinaan dan pengembangan olahraga, yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi (UU No 3 Tahun 2005).

Olahraga prestasi merujuk pada olahraga yang mengembangkan potensi atlet secara terstruktur dan terencana, meningkat secara bertahap dari waktu ke waktu dan berkesinambungan melalui pertandingan untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13). Salah satu aspek pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi adalah di cabang olahraga bulutangkis. Bulutangkis kini tengah berkembang dengan pesat di Indonesia, banyak pemain dari berbagai usia yang telah meraih banyak prestasi baik di tingkat junior maupun senior, nasional maupun internasional, hal ini yang menarik minat kalangan anak muda untuk terjun ke dalam olahraga ini. Mulyana (2018) berpendapat bahwa sistem pembinaan saat ini belum sepenuhnya memadai untuk menemukan bakat atlet yang potensial, oleh karena itu, evaluasi terhadap sistem yang sedang berjalan harus terus dilakukan untuk mencari bibit-bibit baru yang dapat menghasilkan atlet berprestasi. Semua upaya yang dilakukan untuk mempertahankan prestasi tersebut haruslah diperkuat dengan pengembangan ilmu dan teknologi.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Keberhasilan atlet bulutangkis Indonesia dalam berbagai kompetisi internasional telah membuktikan bahwa olahraga ini memiliki potensi besar untuk menghasilkan prestasi yang gemilang. Bulutangkis adalah salah satu jenis olahraga yang sering meraih medali dalam berbagai kompetisi olahraga dunia, termasuk kejuaraan *Super Series* yang bergengsi seperti *All England*, *Olimpiade*, dan Kejuaraan Dunia. Olahraga bulutangkis sangat populer di kalangan berbagai kelompok usia dan masyarakat, baik sebagai kegiatan

rekreasi maupun prestasi (Williyanto *et al.* 2018). Tony Grice (2016) mengemukakan bahwa bulutangkis melibatkan berbagai teknik pukulan dan gerakan tipuan, dengan menggunakan alat seperti *net*, raket, dan *shuttlecock*. Pemain atau atlet yang bermain bulutangkis perlu memahami dan menguasai teknik dasar agar dapat bermain dengan baik di lapangan. Poole (2016) mengidentifikasi empat keterampilan dasar dalam bulutangkis, yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*). Salah satu teknik dasar dalam bulutangkis adalah pukulan *Drive forehand* dan *backhand*, yang memainkan peran penting dalam permainan.

Bulutangkis di Indonesia mengalami pertumbuhan yang cukup pesat dan menjadi kebanggaan bagi Indonesia yang membuat berdirinya klub-klub atau perkumpulan bulutangkis (PB) guna untuk anak-anak muda berlatih, baik dari yang tidak bisa menjadi bisa, maupun dari yang sudah bisa menjadi mahir dan berprestasi. Di Jakarta sendiri banyak klub-klub bulutangkis yang beridiri, salah satunya klub Agepe. Keberadaan klub bulutangkis ini memiliki peran yang penting dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal. Inilah bibit-bibit pemain yang dibina dan dikembangkan, penguasaan teknik dan taktik yang selalu di asah, serta latihan fisik yang diterapkan dengan menyesuaikan kebutuhan fisik pada atlet bulutangkis.

Pukulan *Drive* adalah pukulan yang cepat dan mendatar, pukulan ini melewatkan *shuttlecock* setipis mungkin melewati *net* dengan kecepatan yang mampu mengagetkan lawan. Kekuatan dalam pukulan *Drive* tidak sekuat pada

pukulan *smash* karena arah pukulan *Drive* adalah mendarat sementara pukulan *smash* adalahh menukik, sehingga jika melakukan pukulan dengan sekuat tenaga dikhawatirkan *shuttlecock* jatuh dibelakang garis belakang permainan. *Drive* merupakan salah satu teknik dalam permainan bulutangkis. Pukulan *Drive* yang baik dibutuhkan latihan yang sistematis dan terstruktur. Jianyu Wang (2012) mengatakan bahwa pukulan *Drive* adalah pukulan dasar yang harus dikuasai selain pukulan *clear*, *drop* dan *smash*.

Drive memegang peranan penting dalam permainan bulutangkis karena dapat mengubah arah permainan secara signifikan. Pukulan *Drive* mampu memaksa lawan berada dalam posisi bertahan, memberi keunggulan bagi pemain untuk mengontrol permainan. Lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan *Drive* dengan akurat, sehingga pemain dapat menentukan ritme dan tempo permainan. Pukulan *Drive* juga menciptakan peluang poin karena merupakan pukulan yang kuat dan cepat, sulit diantisipasi oleh lawan. Ketika pemain berhasil menyajikan *Drive* yang kuat dan tepat, tekanan psikologis pada lawan akan meningkat, hal ini dapat mengganggu konsentrasi lawan dan mengubah pola permainannya. Peneliti menyimpulkan, *Drive* bukan hanya sekedar pukulan, tetapi juga melibatkan kekuatan, ketepatan, dan strategi yang berperan dalam mencetak poin, mengontrol permainan, serta memberikan tekanan pada lawan.

Ketepatan *Drive* dalam bulutangkis merupakan kemampuan seorang pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* dengan tepat ke area yang dituju di lapangan lawan. Pukulan ini melibatkan kombinasi faktor teknik, fisik, mental, dan

taktik yang membantu pemain mencapai target sulit bagi lawan, sehingga meningkatkan peluang untuk mencetak poin.

Berdasarkan hasil observasi di Klub Agepe, banyak pemain yang memiliki akurasi pukulan *Drive* yang kurang matang, peneliti melihat pukulan *Drive* yang dilontaskan terlalu tinggi dari *net*, banyak dari pukulan *Drive* yang dilakukan tidak sampai ke garis belakang permainan, dan menjadi bumerang atau momentum untuk lawan menyerang balik. Pengamatan lain menunjukkan kurangnya kekuatan otot lengan pada atlet yang menyebabkan kurangnya kekuatan pada pukulan *Drive* tersebut sehingga sulit untuk mengarahkan pukulan sesuai dengan tujuannya. Peneliti menyimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan diperlukan untuk memperbaiki kemampuan atlet dalam melakukan pukulan *Drive* yang akurat.

Ketepatan pukulan *Drive* merupakan aspek penting dalam permainan bulutangkis yang memiliki dampak besar terhadap keberhasilan seorang pemain dalam mencetak poin. Keahlian dalam pukulan *Drive* yang baik dapat meningkatkan peluang pemain untuk mengendalikan permainan dan mengungguli lawan, kemampuan untuk mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau oleh lawan juga merupakan bagian penting dari ketepatan dalam pukulan *Drive*. Ketepatan pukulan *Drive* menjadi fokus utama bagi pemain, pelatih, dan peneliti. Peningkatan dalam ketepatan pukulan *Drive* dapat menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam permainan dan hasil pertandingan. Teknik yang benar, posisi tubuh yang tepat, dan kemampuan untuk memprediksi gerakan lawan semuanya berperan dalam meningkatkan ketepatan pukulan ini.

Pukulan *Drive* yang maksimal dan tepat menjadi fokus utama bagi atlet bulutangkis, karena hal tersebut menjadi kunci untuk mencetak poin dan mengontrol jalannya pertandingan, dengan menempatkan *Drive* secara akurat, atlet dapat memperbesar peluang untuk menyerang dan meningkatkan kemungkinan untuk mencetak poin. Penempatan yang baik dapat membingungkan lawan karena harus bereaksi dengan cepat dan berpindah posisi dengan efisien untuk mengembalikannya. Pukulan dengan penempatan yang tepat membantu atlet mengendalikan ritme permainan dan arah pergerakan *shuttlecock*, dengan memanfaatkan variasi kecepatan, sudut, dan jenis pukulan untuk membuat serangan yang sulit diprediksi oleh lawan. Ketepatan dalam penempatan juga menciptakan tekanan psikologis pada lawan, karena menyadari bahwa setiap kali atlet melakukan *Drive* dengan akurat, ada risiko besar untuk kehilangan poin atau gagal meresponsnya, yang dapat mengganggu konsentrasi lawan dan memberikan keunggulan psikologis bagi atlet. Penempatan yang baik juga membantu atlet menghemat energi dengan mengurangi pergerakan bolak-balik di lapangan, sehingga meminimalkan kebutuhan untuk melakukan gerakan fisik yang berlebihan dan memungkinkan atlet untuk memaksimalkan serangan dengan gerakan yang lebih sedikit namun lebih efektif.

Berbagai strategi pelatihan digunakan dalam bulutangkis untuk meningkatkan keterampilan, kondisi fisik, strategi permainan, dan aspek mental pemain. Pendekatan ini mencakup latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik, latihan mental, latihan kekuatan, latihan kelincahan, latihan kecepatan, dan latihan fleksibilitas.

Metode latihan dalam olahraga bulutangkis sangat penting untuk mengembangkan keterampilan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan strategi yang diperlukan dalam permainan, ini membantu pemain membangun dasar yang kuat dan mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai situasi dalam pertandingan. Metode latihan penting dalam olahraga bulutangkis, karena dilihat dari segi pengembangan keterampilan teknik yaitu metode latihan membantu pemain memperbaiki teknik dasar seperti pukulan *forehand*, *backhand*, *smash*, *servis*, dan lainnya. Latihan yang terstruktur akan membantu atlet mengasah keterampilan agar menjadi lebih akurat dan efektif. Metode latihan melibatkan latihan fisik yang membantu dalam pengembangan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan. Kondisi fisik yang baik membantu pemain menjaga performa optimal dan mengurangi risiko cedera. Metode latihan juga mencakup latihan taktik permainan, hal ini dapat membantu pemain memahami bagaimana mengatur permainan, beradaptasi dengan lawan, dan memaksimalkan peluang untuk mencetak poin. Metode latihan dapat melibatkan latihan mental seperti visualisasi dan fokus, hal ini dapat membantu pemain dalam mengatasi tekanan, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri. Metode latihan membantu pemain memantapkan dan mempertahankan keterampilan yang telah dikuasai seiring berjalannya waktu. Latihan rutin dan konsisten membantu mencegah regresi kemampuan permainan.

Latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan dan penempatan *shuttlecock* saat melakukan *Drive* perlu mendapat perhatian yang lebih, salah satu metode latihan yang digunakan adalah latihan otot lengan menggunakan *Resistance band* dan *Weight Training* karena metode latihan tersebut dianggap efektif dalam

meningkatkan ketepatan pukulan *Drive* dengan tujuan pukulan *Drive* memerlukan tenaga untuk melancarkan pukulannya, dengan bertambahnya kekuatan pada otot lengan dipercaya dapat lebih mudah untuk mengarahkan pukulan pada sasaran yang ingin dituju. Lahinda dan Nugroho (2019: 38) mengemukakan latihan pada otot lengan ini sangat penting, karena tidak mungkin seorang atlet bulutangkis dapat berprestasi tanpa menggunakan lengannya. Kekuatan otot lengan sangat berperan aktif dalam permainan bulutangkis khususnya untuk melakukan pukulan *Drive*, karena pukulan *Drive* dilakukan dengan menggunakan lengan. Atlet bulutangkis harus memiliki kekuatan otot lengan yang kuat dan kecepatan yang tinggi agar dapat memungkinkan melakukan pukulan *Drive* dengan akurat, sehingga diduga kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap ketepatan pukulan *Drive*.

Rinaldi (2020) mengemukakan bahwa kualitas pukulan *Drive* sangat bergantung pada kekuatan dan kemampuan dalam menggunakan otot lengan. Otot lengan memainkan peran krusial dalam menentukan keberhasilan pukulan dan arah shuttlecock saat melesat. Peningkatan kemampuan pukulan, khususnya *Drive*, sangat dipengaruhi oleh kontraksi otot-otot. Oleh karena itu, latihan yang teratur dan terstruktur sangat diperlukan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan pukulan *Drive*. Program latihan harus disusun secara bertahap agar mencapai tujuan yang diinginkan, karena jika tidak, hasil latihan tidak akan sesuai dengan harapan.

Latihan menggunakan *Resistance band* dipilih karena dapat lebih mudah dalam melatih otot lengan karena beratnya yang ringan dan mudah dibawa, memiliki banyak variasi dalam latihan untuk kekuatan otot lengan, dan memiliki

tingkat kerenggangan yang bervariasi dan dapat diprogresikan, namun kekurangan pada *Resistance band* adalah tekanan terbesar pada saat latihan adalah pada saat akhir posisi konsentrik (*concentric*) kemudian pada arah eksentrik (*eccentric*) tekanan pada *Resistance band* berkurang. Latihan dengan *Weight Training* memiliki banyak kesamaan seperti latihan menggunakan *Resistance band*, memiliki banyak variasi untuk melatih otot lengan, dapat diprogresikan dengan beban, dan tekanan yang diterima saat latihan dengan *Weight Training* tidak berkurang dalam posisi eksentrik dan tidak bertambah pada posisi konsentrik, tekanan yang diterima akan tetap sama dari awal hingga akhir gerakan. Kekurangan pada *Weight Training* adalah bentuknya yang besar dan berat sehingga sulit untuk dibawa.

Teknik pukulan *Drive* yang baik dan efektif memerlukan kemampuan otot lengan yang kuat untuk dapat mengarahkan *shuttlecock* tepat pada sasaran yang ingin dituju. latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dapat memungkinkan membantu atlet untuk menyempurnakan akurasi pukulannya terutama pada pukulan *Drive*. Saat ini, berbagai metode latihan telah diteliti untuk mengasah keterampilan ini, namun peneliti belum menemukan penelitian lebih lanjut tentang metode latihan dengan melatih kekuatan otot lengan untuk meningkatkan akurasi dalam pukulan *Drive*. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas dalam mengasah akurasi pada pukulan *Drive* dengan melatih kekuatan lengan pada atlet, kemudian, peneliti ingin mengetahui metode latihan menggunakan *Resistance band* atau menggunakan *Weight Training* untuk memperkuat otot lengan

yang lebih efektif pada atlet bulutangkis untuk meningkatkan akurasi pukulan *Drive* nya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terhadap keefektivitasan latihan otot lengan menggunakan *Resistance band* dan *Weight Training* terhadap akurasi pukulan *Drive* atlet bulutangkis klub Agepe. Sehingga peneliti memberi judul penelitian “Efektivitas Latihan Kekuatan Otot Lengan Menggunakan *Resistance band* dan *Weight Training* Terhadap Ketepatan Pukulan *Drive* pada Atlet Agepe *Badminton Club*”.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang keefektivitasan metode latihan untuk memperkuat otot lengan yang dipercaya mampu meningkatkan akurasi pada pukulan *Drive*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi pelatih bulutangkis dan pemain bulutangkis dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk mengasah keterampilan pukulan *Drive* baik *forehand* maupun *backhand*, selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan olahraga bulutangkis di Indonesia.

Penelitian ini memiliki relevansi yang penting dalam mendukung pengembangan prestasi atlet bulutangkis di Indonesia dan meningkatkan pemahaman tentang metode latihan yang tepat dan efektif yang dapat digunakan dalam kepelatihan atlet-atlet pada cabang olahraga bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui secara pasti efektivitas latihan otot lengan dengan menggunakan *Resistance band* dan *Weight Training* terhadap akurasi pukulan *Drive*.
2. Belum diketahui mana yang lebih efektif dalam meningkatkan akurasi pukulan *Drive* antara latihan otot lengan menggunakan *Resistance band* atau dengan menggunakan *Weight Training*.
3. Otot lengan sangat diperlukan untuk pukulan *Drive* karna pukulan *Drive* memerlukan kekuatan lecutan pada lengan.
4. Pentingnya menambah variasi atau metode latihan yang efektif dan efisien dalam pelatihan atlet bulutangkis.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, maka penelitian hanya terbatas pada:

1. Keefektivitasan latihan menggunakan *Resistance band* dan *Weight Training* untuk melatih otot lengan yang akan berdampak pada akurasi dalam pukulan *Drive*.
2. Latihan *Weight Training* hanya terbatas dengan menggunakan *dumbell*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Apakah ada peningkatan dalam akurasi pukulan *Drive* setelah diberikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Resistance band*?
2. Apakah ada peningkatan dalam akurasi pukulan *Drive* setelah diberikan latihan otot lengan dengan menggunakan *Weight Training*?
3. Mana yang lebih efektif antara latihan otot lengan dengan menggunakan *Resistance band* atau dengan menggunakan *Weight Training* terhadap akurasi pukulan *Drive*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat dirumuskan kegunaan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Agar dapat menambah informasi dan refrensi untuk membantu penelitian selanjutnya dalam upaya menambah metode latihan yang efektif untuk membantu meningkatkan akurasi pukulan *Drive* pada atlet bulutangkis.
 - b. Untuk menambah metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan *Drive* pada atlet klub Agepe.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pelatih
 - 1) Agar dapat memberi masukan kepada pelatih untuk merancang program latihan untuk melatih otot lengan dan melatih akurasi pukulan *Drive*.

- 2) Sebagai referensi tambahan kepada pelatih dalam memberikan materi latihan penguatan otot lengan dengan tujuan menambah kemampuan akurasi dalam pukulan *Drive* agar atlet tidak merasa jenuh dalam latihan.
- b. Bagi atlet
- 1) Peningkatan dalam akurasi pukulan *Drive* yang dipengaruhi oleh latihan kekuatan otot lengan.
 - 2) Meningkatnya kekuatan otot lengan.
- c. Bagi peneliti
- 1) Mengkaji, meneliti dan mengembangkan teori teori yang hasilnya dapat berguna untuk para pelatih, atlet, serta pihak yang terkait dalam prestasi pada cabang olahraga bulutangkis.

