

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal didunia. Olahraga ini dapat menarik minat dari berbagai usia, tingkat keterampilan, pria ataupun wanita sebagai ajang persaingan untuk meraih prestasi. Permainan bulutangkis merupakan olahraga individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis adalah olahraga andalan Indonesia, hal ini dapat terlihat pada ajang Olimpiade yang di adakan empat tahun sekali. Dimana, baru menjadi salah satu cabang olahraga resmi Olimpiade pada tahun 1992 di Barcelona, Spanyol. Di sepanjang gelaran Olimpiade sejak tahun 1992 hingga 2016, Indonesia hanya gagal menyumbangkan medali emas pada tahun 2012 di London. Terlebih, medali emas selalu bisa dibawa pulang ke tanah air.

Perkembangan bulutangkis yang pesat di Indonesia tidak lepas dari kerja keras seorang pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan yang tepat bagi atletnya, menyusun program seorang pelatih harus bisa memberikan latihan yang variatif, sehingga atlet antusias dalam menjalani latihan sesi demi sesi dan tidak menjadi beban. Hal mendasar ini perlu diperhatikan oleh pelatih dalam membuat dan menerapkan suatu program latihan. Harapannya jika semua target dalam program latihan tercapai, maka atlet bisa memberikan seluruh kemampuan terbaik mereka dalam suatu pertandingan nanti. Selain pelatih dan atlet, pemilik dan pengurus klub juga menjadi bagian penting dalam pembinaan dan peningkatan prestasi bulutangkis Indonesia.

Olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi menjadi olahraga prestasi. Sehingga tidak heran apabila atlet bulutangkis kini dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Untuk dapat memenuhi tuntutan prestasi yang tinggi tersebut, maka perlu dilakukan latihan yang efektif dan efisien agar dapat memenuhi komponen prestasi yang harus dipenuhi yaitu komponen fisik, teknik, taktik dan mental. Karena perkembangan bulutangkis prestasi bulutangkis yang semakin pesat, maka

diperlukan penguasaan yang baik terhadap keterampilan teknik dasar para pemain bulutangkis. Dengan memiliki keterampilan teknik yang tinggi akan dapat memberikan permainan bulutangkis yang berkualitas. Selain itu, dengan menguasai teknik dasar yang baik, menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan kemenangan bagi seorang pemain dalam suatu pertandingan.

Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai tiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar, 1992). Untuk dapat bermain bulutangkis, maka seorang pemain harus menguasai teknik permainan bulutangkis. Ada empat macam teknik dasar dalam bulutangkis, yaitu: 1) teknik memegang raket (*grips*), 2) teknik menguasai posisi berdiri (*stance*), 3) teknik mengatur kerja kaki (*footworks*), 4) teknik menguasai pukulan (*strokes*) (Purnama, 2010). Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai, maka pemain bulutangkis diharuskan dapat menguasai teknik pukulan, Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang permainan lawan (Tohar, 1992). Dalam permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhead stroke*). Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, pemain harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah.

Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhead*, dan *drive* (Husin, 2007). Ada juga yang mengemukakan tentang macam – macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai yaitu: pukulan *service*, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar dan pengembalian *service* atau *return service* (Tohar, 1992). *Lob* adalah pukulan dari atas kepala yang bertujuan memukul *shuttlecock* tinggi dan jatuhnya digaris ganda belakang. *Dropshot* adalah pukulan yang bertujuan untuk tidak memberi kesempatan lawan menyerang. *Drive* adalah pukulan dari samping kanan maupun kiri badan dengan arah layang *shuttlecock* datar dengan net, dan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul keatas. Dari kelima teknik tersebut, salah satu pukulan yang sering digunakan dalam bermain bulutangkis adalah pukulan *lob*. Pukulan *lob* merupakan salah satu jenis pukulan bulutangkis yang dilakukan

dengan arah pukulan bola melambung tinggi dan jauh ke belakang lapangan permainan lawan. Pukulan lob merupakan pukulan yang bisa digunakan untuk bertahan dan menyerang. Pukulan lob pertahanan merupakan suatu strategi untuk mempertahankan diri dari serangan lawan, yaitu dengan melakukan pukulan yang diarahkan melambung tinggi di belakang lapangan permainan lawan. Sedangkan lob serang merupakan bentuk strategi penyerangan, yaitu lawan dalam kondisi tidak seimbang atau tidak stabil, dengan melakukan pukulan lob dilakukan dengan cepat dan datar, sehingga lawan tidak mempunyai kesempatan untuk mengambil posisi yang baik.

Oleh karena itu, setiap pemain harus mampu menguasai teknik pukulan lob untuk dapat mengatur strategi bermain. Keberhasilan penguasaan teknik pukulan lob dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Dengan modal berlatih yang tekun, disiplin dan terarah diharapkan pemain dapat menguasai teknik dasar permainan bulutangkis dengan baik. Agar pemain dapat dengan cepat menguasai dan melakukan teknik pukulan lob dengan baik, diperlakukan penggunaan pendekatan metode yang tepat. Adapun salah satu penggunaan metode latihan yang sering digunakan untuk melatih teknik pukulan lob dalam bulutangkis adalah metode latihan *drill* dan metode latihan berpasangan. Dari kedua metode latihan tersebut, masing-masing metode latihan memiliki karakteristik yang berbeda dan belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan pukulan lob.

Dalam olahraga bulutangkis terdapat salah satu teknik dasar yang disebut dengan pukulan lob. Teknik ini dapat digunakan sebagai strategi untuk mengalihkan posisi lawan atau menciptakan peluang serangan. Pengertian pukulan Lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* setinggi mungkin untuk mengarah jauh kebelakang garis lapangan, Muhajir (2013). Pukulan ini dilakukan agar *shuttlecock* dapat terbang setinggi mungkin kebelakang garis lapangan lawan, sehingga dapat membuat lawan sulit mengembalikan bola dengan mudah.

Jenis pukulan lob overhead lob jenis pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan memukul *shuttlecock* agar melambung tinggi kearah lapangan belakang, underhand lob dilakukan dari bawah, yakni dengan cara memukul *shuttlecock* dari bawah pinggang

yang ditargetkan untuk dilambungkan tinggi kearah lapangan belakang. disini, pukulannya melambung kearah garis belakang lapangan, tetapi dengan lintasan yang agak rendah atau sering disebut pukulan drive.

Latihan merupakan kualitas fisik, yang harus dikembangkan secara terus-menerus. Kualitas fisik seseorang dapat berkembang jika diiringi aktivitas. Aktivitas yang dimaksud adalah aktivitas yang menunjang terhadap perkembangan fisik orang tersebut, seperti olahraga. Menurut Bumpa (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut Harsono (1998:102) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud disini yaitu setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian kemahiran gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis, misalnya dalam pukulan lob yang merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis yaitu melompat, memukul yang semuanya itu perlu dikuasai pemain untuk dapat memainkan perannya pada posisi masing-masing.

Metode latihan *drill* merupakan salah satu metode pembelajaran yang menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu. Berdasarkan pendapat Roestiyah NK (2001:125), metode *drill* adalah teknik yang dapat diartikan sebagai suatu metode mendidik dimana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan lebih tinggi dari yang dipelajari. Berdasarkan pendapat J.J Hasibuan dan Moedjiono (2000:6), metode *drill* merupakan pemberian latihan secara berulang kepada siswa agar

memperoleh suatu keterampilan tertentu. Berdasarkan berbagai pendapat ahli di atas, maka dapat ditegaskan bahwa metode *drill* merupakan salah satu metode yang dilakukan atau diterapkan dengan memberi latihan-latihan kepada peserta didik dengan berulang-ulang hingga keterampilan tertentu dapat dikuasai. Metode ini menekankan kepada kebiasaan yang diperoleh melalui latihan-latihan yang dilakukan sehingga penguasaan keterampilan tersebut semakin berkembang dan akhirnya dapat dikuasai dengan baik.

Metode *drill* bertujuan untuk melatih kecakapan-kecakapan motorik dan mental untuk memperkuat asosiasi yang dibuat. Selain itu metode *drill* berfungsi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang telah merupakan kenyataan serta usaha untuk memperoleh ketangkasan, keterampilan dan keterampilan latihan tentang suatu yang dipelajari. Tinggi rendahnya hasil yang dicapai anak didik dalam keterampilan pukulan lob bulutangkis tergantung pada pelatihan yang dialami anak didik, juga pada pelatih dalam memberikan teknik pelatihan atau pengajarannya. Cara pelatihan yang monoton akan membuat anak didik menjadi pasif atau cenderung membosankan sehingga hasil yang dicapai dalam keterampilan pukulan lob bulutangkis tidak tercapai dengan baik.

Metode latihan berpasangan menurut Kagen (1993) model pembelajaran berpasangan adalah model pembelajaran yang juga melatih rasa sosial siswa, kerja sama dan kemampuan memberikan nilai. pemilihan model latihan shadow berpasangan juga disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan dan karakteristik atlet, sehingga dengan model pembelajaran berpasangan ini diharapkan dapat memudahkan atlet dalam menguasai materi yang diberikan.

Latihan *drill* dan latihan berpasangan yang tepat dan sesuai maka tingkat keberhasilan akan mudah dikuasai atlet. Karena untuk meningkatkan hasil kemampuan pukulan lob dapat dilatih dengan menggunakan latihan *drill* dan latihan berpasangan. Melalui latihan *drill* dan latihan berpasangan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam pukulan lob bulutangkis. Latihan *drill* dan latihan berpasangan ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik atlet, terutama pada kemampuan pukulan lob.

Dari bentuk program latihan *drill* dan latihan berpasangan tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan sehingga belum diketahui secara pasti bentuk latihan *drill* dan latihan berpasangan apakah lebih berpengaruh dan baik hasilnya terhadap peningkatan hasil pukulan lob pada bulutangkis. Program dalam latihan berpasangan ini menggunakan program latihan yang mengharuskan mereka bekerja sama dan meningkatkan kemampuan pukulan lob, *dropshoot*, *smash*, *neting* dan lain-lain. Program latihan berpasangan merupakan latihan untuk mematangkan pukulan lob, *neting*, *smash*, dan semua pukulan teknik dasar bulutangkis tergantung pada kita membuat program latihan berpasangannya. Bentuk gerakannya latihan ini mempunyai keuntungan antara lain meningkatkan keakuratan gerak pukulan lob. Serta kekuatan, daya tahan, kelincahan dan meningkatkan penempatan *shuttlecock* pada sasaran. Sasaran pukulan lob yang tepat dan baik dalam permainan sehingga atlet lebihantisipasi untuk melakukan gerakan selanjutnya dalam mematikan permainan lawan.

Pembinaan diusia dini memang sangat diperlukan karena untuk menciptakan karakter bermain mulai sejak dini serta untuk penguasaan teknik-teknik dasar dalam bulutangkis harus dimulai sejak dini untuk menuju prestasi-prestasi kedepannya, ada beberapa teknik dasar dalam olahraga bulutangkis yaitu *service*, *backhand* pendek, *dropshoot*, *smash*, *netting*, lob, *drive* dan lain-lain. Dikabupaten pasuruan banyak sekali dijumpai klub-klub bulutangkis dan tempat pembinaan bulutangkis yang menjadi wadah bagi anak-anak untuk menimba ilmu dan berlatih bulutangkis untuk mencari prestasi. (Mighfarudin, Oni, dan Gema, Vol.2(7):2020,h.341). Dalam upaya pembinaan bulutangkis, keberadaan diklat bulutangkis menempati posisi penting, bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal didunia olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam ataupun diluar ruangan. Karena para pesertanya adalah anak-anak usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis dimasa mendatang.

Berdasarkan observasi di Pb Speed Badminton Academy, bahwa anak-anak didik kurang mencapai teknik pukulan lob bulutangkis sehingga pukulan lobnya tidak tepat

mengenai target seperti lob serang atau lob tinggi kebelakang lapangan. Oleh karena itu pelatih ingin meningkatkan keterampilan pukulan lob bulutangkis dengan cara melakukan latihan *drill* dan latihan berpasangan terhadap pukulan lob bulutangkis dengan harapan menjadi lebih baik teknik pukulan lob bulutangkis dan prestasi yang akan dicapai anak didik menjadi optimal.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan tentang judul “Perbandingan Latihan *Drill* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Pukulan Lob Bulutangkis Pada Anak Usia 7-9 Tahun Di Pb.Speed Badminton Academy”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain anak didik kurang memahami materi atau teknik pada permainan bulutangkis khususnya keterampilan pukulan lob bulutangkis, kurangnya melakukan pelatihan yang bervariasi sehingga anak didik menjadi jenuh, pembatasannya mencari perbandingan anatara latihan *drill* dan latihan berpasangan terhadap pukulan lob bulutangkis pada anak usia 7-9 tahun di pb.SPEED badminton academ.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka peneliti membatasi penelitian pada “Perbandingan Latihan *Drill* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Pukulan Lob Bulutangkis Pada Anak Usia 7-9 Tahun Di Pb.Speed Badminton Academy”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Manakah Yang Lebih Efektif Digunakan Dalam Perbandingan Latihan *Drill* Dan Latihan Berpasangan Terhadap Pukulan Lob Bulutangkis Pada Anak Usia 7-9 Tahun Di Pb.Speed Badminton Academy?”.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan dan perumusan masalah, maka kegunaan penelitian ini adalah:

1. Bagi anak didik diharapkan penelitian ini bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan teknik pukulan lob pada permainan bulutangkis.
2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan keterampilan anak didik dalam permainan bulutangkis.
3. Sebagai masukan bagi jurusan dan fakultas dalam memberikan materi kuliah dan bahan pertimbangan untuk mencari teknik pelatihan yang tepat dalam upaya meningkatkan kemampuan permainan bulutangkis.
4. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan acuan untuk memperoleh hasil penelitian yang baik
5. Bagi peneliti untuk memperluas wawasan dalam olahraga bulutangkis dan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

