

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk keempat terbanyak di dunia (Larasati & Nurhadryani, 2012), merupakan negara berkembang yang sedang berupaya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Dengan jumlah penduduk yang begitu banyak menjadi modal dalam upaya peningkatan dalam segala aspek. Berbagai bidang terus dibenahi oleh pemerintah Indonesia, salah satunya bidang yang dikembangkan adalah pembangunan olahraga. Olahraga menjadi bidang yang terus dikembangkan oleh pemerintah Indonesia. Hal tersebut bukan tanpa alasan, sebuah negara yang memiliki kualitas olahraga yang baik akan mendapat keuntungan yang sangat besar. Di antaranya indeks kesehatan yang meningkat, tertanamnya nilai-nilai sportifitas, memupuk persatuan serta dapat mengangkat harkat dan martabat negara Indonesia di mata dunia. Sebagai upaya pemerintah untuk memajukan olahraga di Indonesia, dituangkan dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah meningkatkan prestasi olahraga di berbagai cabang olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, sehingga akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional secara menyeluruh. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan kerja keras dan sinergi dari berbagai pihak.

Pembinaan olahraga yang sistematis, dengan kualitas sumber daya manusia dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin,

sportifitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional (Carmona Dalmases & González-Haro, 2012). Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian yang lebih proporsional melalui pembinaan, manajemen dan pelaksanaan yang sistematis dengan tujuan mendapat prestasi yang baik di masa depan dengan program pembinaan jangka panjang.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia demi kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik (Kristiyanto et al., 2012). Selain itu, olahraga juga menghasilkan manusia yang jujur, disiplin, dan pekerja keras. Prestasi ini juga dapat mengharumkan nama Indonesia di bidang olahraga. Peningkatan pembinaan prestasi olahraga pada atlet muda harus dilaksanakan dan ditingkatkan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Permainan olahraga dapat dikembangkan menjadi olahraga rekreasi, yang dapat dilakukan oleh semua orang yang baru mengenal kegiatan olahraga. Salah satu tujuan olahraga adalah untuk mencapai kegembiraan, kebugaran jasmani dan persaudaraan setelah berlatih olahraga bersama dan mengikuti kegiatan yang menyenangkan (Qomarrullah et al., 2022). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer yang sangat diapresiasi oleh masyarakat. Organisasi bulutangkis di Indonesia sangat konsen melakukan pembinaan untuk memasyarakatkan olahraga tersebut.

Sejarah panjang bulutangkis Indonesia terukir emas dan mendunia. Berbagai gelar juara telah mengharumkan nama bangsa Indonesia di kancah internasional, salah satu gelar juara diraih baik secara individu maupun tim. Di antaranya Piala Thomas, Piala Uber, Kejuaraan Dunia Bulutangkis, Piala Sudirman, medali emas olimpiade, medali emas ASIAN Games dan SEA Games, bahkan gelar-gelar berbagai turnamen internasional menghiasi dan menambah kekuatan bangsa Indonesia.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang membawa pulang banyak medali emas di semua kompetisi mewakili Indonesia. Salah satu faktor pendukung keberhasilan adalah kekuatan fisik dan teknik bulutangkis. Kebugaran jasmani merupakan unsur mendasar yang dimiliki setiap pemain bulutangkis dan harus menjadi bagian penting dalam proses latihan untuk mencapai hasil. Komponen

kebugaran jasmani meliputi kecepatan, ketangkasan, kekuatan dan daya tahan. Seorang atlet juga harus mahir dalam teknik bulutangkis. Adapun teknik dasar bulutangkis yang harus dikuasai seorang atlet antara lain teknik memegang raket, gerak kaki, dan teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar pukulan pada olahraga bulutangkis antara lain: (1) servis panjang, (2) servis pendek, (3) lob, (4) smash, (5) drop shot, (6) chop, (7) drive dan (8) netting (Hamzah et al., 2020).

Untuk dapat menguasai teknik pukulan bulutangkis, perlu prinsip-prinsip yang harus dilaksanakan dalam latihan sehingga atlet mampu menguasai keterampilan pukulan tersebut dengan baik. Teknik pukulan yang sering dilakukan atlet dalam olahraga bulutangkis salah satunya yaitu pukulan drop shot. Pukulan drop shot merupakan pukulan menyerang dengan tujuan menempatkan shuttlecock tipis dekat dengan jaring. Seorang atlet apabila menguasai teknik pukulan drop shot dengan baik maka semakin besar peluangnya untuk memenangkan permainan, karena pukulan drop shot salah satu pukulan serang yang cukup efektif untuk memperoleh poin selain smash. Pukulan drop shot juga bisa dijadikan sebagai pengendali permainan bulutangkis dan sangat baik dalam mempersiapkan serangan.

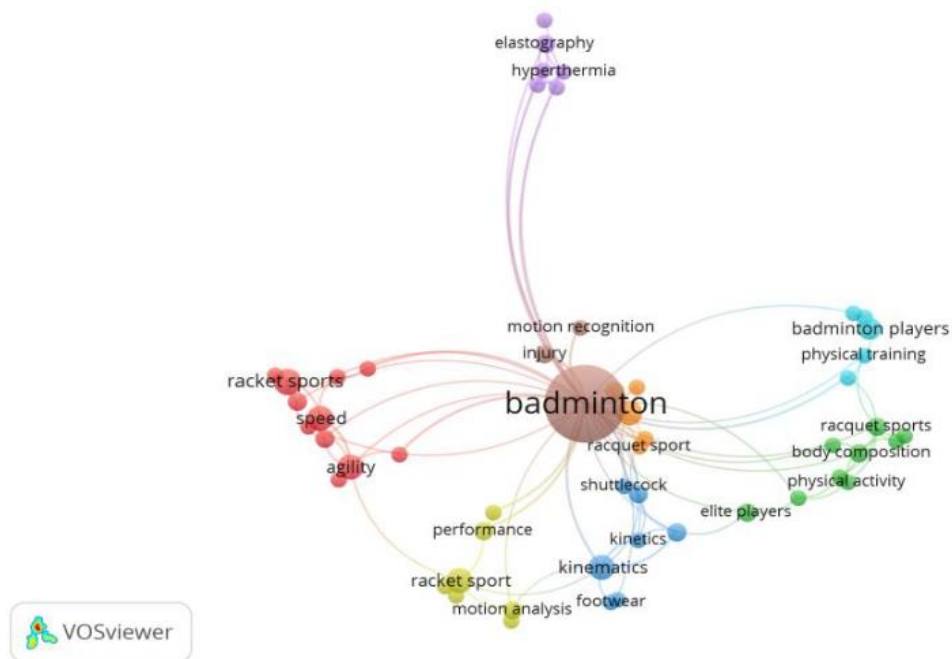
Pukulan drop shot memiliki beberapa variasi, seperti forehand drop shot dan backhand drop shot. Forehand drop shot dilakukan dari sisi dominan tangan yang memegang raket, sedangkan backhand drop shot dilakukan dari sisi berlawanan. Selain itu, ada juga perbedaan antara soft drop shot yang lebih halus dan deceptive drop shot yang bertujuan mengecoh lawan dengan gerakan yang menyerupai smash. Menguasai variasi ini akan membuat atlet lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi di lapangan.

Secara teori, pukulan drop shot memerlukan kombinasi antara koordinasi mata dan tangan yang baik, kontrol kekuatan otot yang presisi, serta pemahaman taktis terhadap posisi lawan di lapangan. Menurut teori motor learning, keterampilan seperti drop shot dapat ditingkatkan melalui latihan berulang dengan umpan balik yang tepat, yang memungkinkan atlet memperbaiki teknik mereka secara bertahap. Selain itu, teori biomekanika juga menekankan pentingnya postur

tubuh yang tepat dan penggunaan sudut raket yang optimal untuk menghasilkan pukulan drop shot yang akurat dan sulit diantisipasi lawan.

Pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam menjalankan proses latihan. Proses pelaksanaan latihan yang baik dan sistematis akan memungkinkan atlet untuk dengan mudah menyerap dan menjalankan program. Keberhasilan pencapaian tujuan dalam proses latihan sangat tergantung pada perencanaan cakupan materi latihan yang sesuai dengan kondisi saat pelatihan berlangsung. Penerapan proses latihan secara sistematis, terutama pada latihan yang kompleks, akan mengoptimalkan pencapaian prestasi olahraga. Manajemen beban latihan harus menjadi fokus perhatian, dengan maksud untuk menyusun program latihan secara sistematis. Proses latihan yang telah dirancang akan memberikan pengaruh yang signifikan dalam pelaksanaan latihan. Pentingnya menyediakan materi latihan dan lingkungan yang sesuai dengan karakteristik atlet selama latihan juga menjadi faktor kunci untuk mempermudah pengaturan sumber daya yang akan digunakan, sehingga dapat dikembangkan dengan baik dalam upaya mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan.

Proses latihan pukulan drop shot yang sering ditemui di lapangan, menurut pengamatan peneliti, menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan oleh pelatih perlu adanya improvisasi dan variasi. Berdasarkan hasil identifikasi diketahui bahwa pengembangan materi latihan yang sesuai dengan karakteristik motor ability atlet dalam bentuk model latihan yang sistematis dapat meningkatkan kemampuan keterampilan pukulan drop shot para atlet. Latihan drop shot menjadi menarik untuk diteliti, berdasarkan hasil analisis menggunakan tool VOSviewer belum banyak penelitian terkait badminton dalam kaitannya dengan drop shot.



Gambar 1.1 Networking penelitian terkait badminton

Dalam penelitiannya, denatara menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan keterampilan pukulan *drop shot* memerlukan pengembangan berbagai bentuk Latihan. Proses pelaksanaan materi latihan menggunakan pengembangan model latihan bertujuan untuk memberikan atlet kemampuan merespons, memungkinkan pelatih mengidentifikasi kekurangan pada setiap atlet selama latihan berlangsung. Mengingat setiap atlet memiliki tingkat kebutuhan dan keterampilan yang berbeda, penggunaan model pengembangan latihan ini memungkinkan atlet menjalankan program latihan dengan mudah sesuai dengan tingkat kebutuhan dan ketrampilan masing-masing.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berusaha meningkatkan kemampuan pukulan *drop shot* dalam olahraga bulutangkis dengan mengembangkan model latihan khusus untuk pukulan tersebut. Dengan model yang direncanakan oleh peneliti, pelatih dapat memberikan latihan dengan variasi yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pelatihan secara keseluruhan.

B. Fokus Penelitian

Pada penelitian ini memfokuskan pada Teknik drop shot atlet bulutangkis di kop bulutangkis UNJ.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah atau subfokus, maka penelitian dirumuskan di bawah ini:

1. Bagaimana mengembangkan model Latihan drop shot untuk atlet bulutangkis?
2. Bagaimana kelayakan model Latihan drop shot untuk atlet bulutangkis?
3. Apakah model Latihan efektif untuk meningkatkan kemampuan *drop shot* bulutangkis?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Menghasilkan model Latihan *drop shot* bulutangkis.
2. Bagaimana kelayakan model Latihan drop shot untuk atlet bulutangkis.
3. Menguji efektivitas model Latihan *drop shot* bulutangkis.

E. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil Penelitian dari pengembangan model latihan drop shot pada olahraga bulutangkis yang dilakukan penelitian merupakan satu inovasi atau variasi Latihan dari model Latihan konvensional. Adapun model Latihan yang dikembangkan meliputi.

1. Teknik persiapan (Preparation)
2. Teknik pelaksanaan (execution)
3. Teknik gerakan lanjutan (follow through).

F. State of the Art

Sebagai upaya untuk menemukan gap dari penelitian sebelumnya, peneliti menyajikan beberapa hasil penelitian terkait drop shot bulutangkis dari penelitian sebelumnya. Sehingga diharapkan dapat terlihat novelty dari penelitian yang saat ini akan dilakukan.

Tabel 1.1 Studi literatur terkait drop shot pada olahraga bulutangkis

No	Peneliti dan tahun	Nama Jurnal	Temuan
1	(Kurnia et al., 2020)	Proceedings of the 2020 10th International Conference on Biomedical Engineering and Technology	Dari hasil penelitian, atlet memiliki pola yang kemiripan yang besar dibandingkan dengan pemain peserta dengan kemiripan lebih dari 50%.
2	(Oh et al., 2005)	Korean Journal of Sport Biomechanics	Dalam penelitian terkait biomekanika pukulan drop shot dalam olahraga bulutangkis, temuan menunjukkan bahwa faktor-faktor biomekanis memiliki peran krusial dalam keberhasilan dan efektivitas pukulan tersebut.
3	(Rifai, 2018)	Journal of Physical Education and Sports	Terdapat perbedaan yang signifikan perbedaan pengaruh yang

No	Peneliti dan tahun	Nama Jurnal	Temuan
			signifikan antara metode latihan drill satu arah dan drill dua arah terhadap akurasi drop shot
4	(Liao et al., 2014)	ISBS-Conference Proceedings Archive	Terdapat perbedaan yang signifikan signifikan antara dua pukulan dropshot forehand dalam sudut pan raket. Strategi dari dua drop shot drop shot terlihat berbeda.
5	(Ahmed & Kumar, 2018)	Indian Journal of Physical Education, Sports Medicine & Exercise Science	Hasilnya ditemukan bahwa sudut sendi pergelangan kaki dan sendi lutut memainkan peran penting dalam pukulan drop shot cross court pada cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian-penelitian, banyak penelitian yang meneliti terkait perbandingan hasil metode Latihan dropshot, analisis Teknik

dropshot dari aspek biomekanika. Pengembangan Latihan drop shot ini penting untuk dilakukan berdasarkan data hasil penelitian yang menganalisis teknik pukulan dalam permainan bulutangkis tunggal putra, penggunaan dropshot mencakup sekitar 10,14% dari total pukulan yang dilakukan selama pertandingan (Islahuzzaman, 2020). Berdasarkan pengamatan peneliti pada pertandingan bulutangkis menunjukkan sebanyak 2% dari total poin dalam bulutangkis yang berupa drop shot, namun teknik ini memiliki potensi besar sebagai langkah awal untuk menciptakan peluang serangan yang efektif. Drop shot tidak hanya mampu mengubah ritme permainan, tetapi juga memaksa lawan bergerak maju, sehingga membuka celah untuk serangan berikutnya. Penguasaan teknik ini dengan baik dapat menjadi senjata strategis yang memberikan keunggulan kompetitif dalam pertandingan, atas dasar tersebut penelitian ini secara khusus mengembangkan model Latihan *drop shot* dan pengembangan instrument penilaian keberhasilan drop shot, penelitian ini diharapkan dapat memberikan nuansa baru terkait Latihan drop shot dan penilaian dropshot pada olahraga bulu tangkis.

G. Roadmap Penelitian

Berdasarkan spesialisasi dari peneliti yang berfokus pada penelitian terkait olahraga bulutangkis baik kepelatihan maupun Pembelajaran, roadmap penelitian dimulai dengan tahap persiapan pada tahun pertama, termasuk identifikasi topik, review literatur, dan perumusan tujuan penelitian. Pada tahun kedua, fokus akan berpindah ke rancangan metodologi, pengembangan hipotesis, dan persiapan untuk pengumpulan data. Tahun ketiga peneliti mencoba untuk mengembangkan sebuah model Latihan dropshot, hasil penelitian direncanakan akan dipresentasi, dan publikasi dalam jurnal ilmiah. Tentu saja, fleksibilitas diperlukan dan penyesuaian dapat dilakukan sepanjang perjalanan penelitian sesuai dengan perkembangan dan temuan yang muncul.

Roadmap penelitian ini bertujuan untuk menyediakan kerangka kerja yang terstruktur untuk mengeksplorasi dan memecahkan permasalahan penelitian yang telah diidentifikasi. Melalui review literatur, peneliti mengevaluasi penelitian sebelumnya untuk mengidentifikasi celah pengetahuan dan membentuk dasar bagi tujuan penelitian peneliti. Setelah merumuskan tujuan dan pertanyaan penelitian,

metodologi penelitian yang sesuai akan dijelaskan dengan rinci, mencakup pendekatan, desain, dan teknik pengumpulan data yang akan digunakan. Langkah-langkah untuk pengembangan dan pengujian hipotesis atau pertanyaan penelitian akan dijelaskan secara sistematis. Roadmap ini juga mencakup proses pengumpulan data, analisis data yang akan digunakan, dan cara interpretasi hasil untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dengan memandu proses ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap pemahaman dalam bidang penelitian ini serta memberikan dasar untuk pemecahan masalah yang relevan.

Tabel 1.2 Roadmap penelitian

