

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah memberikan banyak prestasi di kancah internasional. Dalam permainan bulutangkis, *smash* merupakan pukulan yang sangat penting karena dapat memberikan serangan langsung kepada lawan dan menentukan kemenangan dalam suatu *rally*. Ketepatan dalam melakukan *smash* menjadi salah satu indikator keberhasilan teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain bulutangkis (Mulyana, 2012).

Permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik. (Wijaya, 2017).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul – betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Jenis- jenis pukulan yang

harus dikuasai pemain antara lain servis, lob, dropshot, *smash*, netting, dan *drive*. (Kusnadi, 2020).

Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Bermain bulutangkis tidak hanya mengutamakan teknik saja, tetapi juga menyangkut sikap, posisi, serta langkah kaki yang tepat sebagai dasar sebelum memulai aksi lapangan harus sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Dengan sikap baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Dan untuk memperoleh suatu poin dalam suatu permainan bulutangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti *smash*.

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat – cepatnya. Power sangat diperlukan dalam melakukan *smash*. Gerakan *smash* hampir sama dengan *lob* dan *dropshot*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta pergelangan tangan. Agar *smash* dapat mematikan lawan harus dilakukan dengan tajam dan tepat sasaran, dalam hal ini ketepatan menjadi unsur penting yang harus diperhatikan oleh atlet bulutangkis dalam melakukan pukulan *smash*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta di Hall A dan pengamatan yang dilakukan kepada beberapa atlet bulutangkis ini. Diketahui masih banyak atlet yang kurang baik dalam melakukan pukulan *smash* dari yang hadir saat latihan.

Kesalahan yang sering dilakukan adalah pukulan *smash* masih sering menyangkut di net dan juga ada beberapa yang menyamping lapangan dan juga pukulan *smash* terlalu keras yang mengakibatkan hasil dari pukulan ini keluar lapangan sehingga ketepatan pada pukulan *smash* masih kurang. Pukulan *smash* yang baik seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin dan mematikan lawan.

Pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis keterampilan otot akan berpengaruh terhadap perkembangan fisik seseorang. Selama ini, metode yang diberikan kepada atlet Universitas Negeri Jakarta hanya melibatkan teknik bermain secara berulang dan game saja tanpa berfokus pada latihan teknik. Latihan teknik sangat perlu dilakukan untuk menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Chandra, 2016). Oleh karena itu untuk mencapai keunggulan dan prestasi sebagai pemain bulutangkis yang unggul, diperlukan penguasaan mendalam terhadap teknik dasar dalam olahraga ini terutama pada keterampilan ketepatan *smash* (Andriani et al., 2020).

Berdasarkan pendapat Cahyaningrum et al., (2018: 162) metode latihan pengulangan seperti bayangan, *drilling* dan juga *strokes* dapat meningkatkan koordinasi gerakan, kecepatan dan daya tahan otot. Namun proses dari metode latihan yang dapat memberikan stimulus lebih baik pada sistem saraf pusat, saraf sensorik hingga respon saraf motorik yang akan mengaktifkan respon pola fungsi gerakan yang lebih kompleks.

Metode latihan *drilling* merupakan metode yang dilakukan secara berulang-ulang dan latihan *strokes* 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.

Untuk mencapai prestasi bulutangkis yang setinggi-tingginya seharusnya ada perencanaan yang baik dan upaya pembinaan. Diketahui masih terdapat atlet saat melakukan latihan *strokes* mengalami kendala serta belum diketahuinya pola latihan *strokes* dalam ketepatan sasaran dalam *smash*. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat kemampuan atlet, berbagai faktor perlu di perhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet setinggi – tingginya.

Kemampuan teknik *smash* harus diperhatikan oleh pelatih dan juga atlet yang bertanding kop Universitas Negeri Jakarta, pada saat latihan bulutangkis bertujuan untuk menciptakan bibit unggul yang berprestasi. Pada saat atlet mengikuti kejuaraan Universitas Islam Indonesia Cup 2024 menurut pengamatan yang dilakukan peneliti, ada beberapa faktor yang menyebabkan atlet mengalami kekalahan dalam bertanding. Salah satu faktor nya yang menjadi penyebab kekalahan atlet tersebut adalah kualitas teknik *smash* yang dimiliki atlet kop Universitas Negeri Jakarta masih dirasa kurang, dilihat dari banyak

poin yang dibuang seperti *out* atau kena net, dan juga variasi yang dilakukan ketika melakukan gerakan *smash*.

Kesalahan yang dilakukan berulang kali oleh tersebut secara tidak langsung mempengaruhi mental dan juga psikolog atlet tersebut, sehingga atlet tersebut menjadi takut dan kurang percaya diri dalam melakukan pukulan *smash*, karena sudah terlalu banyak kesalahan dan buang poin.

Melalui penelitian diharapkan dapat memberikan pandangan hasil dari kedua metode latihan tersebut, selain itu juga untuk mengetahui perbedaan dari latihan *drill* dan *strokes* dalam bulutangkis. Permasalahan yang dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian “Perbedaan Latihan *Drilling* Dan *Strokes* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis KOP Universitas Negeri Jakarta

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, ternyata unsur teknik dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Selain itu permainan bulutangkis memerlukan penelitian efektif dan efisien, sehingga yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa atlet bulutangkis yang masih perlu meningkatkan kemampuan dalam melakukan pukulan *smash*.
2. Masih banyak atlet saat melakukan pukulan *smash*, *shuttlecock* keluar lapangan dan menyangkut di net.
3. Kesalahan yang dilakukan saat melakukan *smash* yaitu ketepatan kurang sehingga *shuttlecock* keluar lapangan.

4. Masih belum diketahui pola latihan *strokes* dalam ketepatan sasaran dalam *smash*.
5. Pola latihan *smash* yang diberikan masih kurang, latihan dilakukan hanya.
6. Kurangnya latihan teknik yang diberikan pada saat sesi latihan
7. Kurangnya variasi latihan *drill* dan *strokes* yang dilaksanakan di program latihan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan, maka penulis membatasi masalah penelitian ini pada perbandingan metode latihan *drilling* dan *strokes* terhadap ketepatan pukulan *smash* pada atlet KOP Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan masalah-masalah dibatasi, maka aspek-aspek yang dapat dirumsukan sebagai pernyataan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan hasil dari pukulan *smash* setelah diberikan latihan *drilling*?
2. Terdapat peningkatan hasil dari pukulan *smash* setelah diberikan latihan *strokes*?
3. Terdapat peningkatan hasil dari pukulan *smash* antara latihan *drilling* dan latihan *strokes*?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil dari pengamatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain :

1. Manfaat Teoritis bagi siapapun dapat memahami secara langsung ilmu pengetahuan mengenai teknik *smash* dan jenis latihan yang dibutuhkan seorang atlet cabang olahraga bulutangkis.
  - a. Bagi atlet, dapat berguna untuk mengetahui latihan *smash* untuk mencapai prestasi.
  - b. Bagi pelatih, dapat dipakai untuk mencari bentuk latihan *smash* sesuai yang diharapkan.
  - c. Bagi masyarakat, mengetahui bentuk latihan *smash* dalam olahraga bulutangkis.
2. Manfaat Praktis dapat berguna untuk pengamat atau yang lain dalam olahraga bidangnya dan bermanfaat bagi kehidupan antara lain:
  - a. Bagi atlet, dapat berguna untuk kegunaan fungsi latihan *smash* untuk mencapai kemenangan.
  - b. Bagi pelatih, bisa menerapkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan *smash* yang diharapkan. Bagi masyarakat, dapat mencari dan menerapkan latihan *smash* dalam bermain bulutangkis.

*Intelligentia - Dignitas*