

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat berkat berbagai prestasi yang telah diraih dan kemampuannya untuk bersaing di kancah internasional. Akibat dari pencapaian tersebut, setiap pemain dituntut untuk senantiasa meraih prestasi maksimal. Dalam konteks ini, baik pemain maupun pelatih harus melaksanakan program latihan yang berbasis ilmiah dan sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Pembinaan dalam olahraga bukanlah proses instan, melainkan perjalanan yang panjang. Untuk mencapai prestasi optimal, dibutuhkan ketekunan, pengorbanan, tekad, serta motivasi yang tinggi.

Bulutangkis adalah permainan yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan mental yang baik. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak *point* dan menghalangi lawan untuk melakukan hal yang sama. Pencapaian poin dalam bulutangkis berhubungan erat dengan penguasaan teknik pemain. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, serta faktor fisik dan mental.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang lama, dengan peningkatan yang progresif dan disesuaikan secara individu, sebagaimana dinyatakan oleh Bompa (1999). Dalam olahraga bulutangkis, latihan harus memprioritaskan aspek fisik, teknik, taktik, serta mental

yang solid, untuk menghasilkan prestasi yang optimal.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, dan kemampuan eksplosif, khususnya *jumping smash*. *Jumping Smash* adalah pukulan keras yang dilakukan dengan tujuan untuk mematikan lawan, dan sangat bergantung pada kekuatan lompatan vertikal. Kemampuan melompat tinggi memberikan keuntungan dalam sudut penyerangan yang lebih tajam, serta meningkatkan efektivitas pukulan lompatan *smash* dalam pertandingan.

Gerakan fisik yang sering dilakukan dalam permainan bulutangkis meliputi meloncat dan memukul, di mana keduanya perlu dikuasai oleh pemain agar dapat menjalankan peran mereka sesuai dengan posisi masing-masing. Dua gerakan dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain, terlepas dari posisi mereka, adalah meloncat dan melangkah. Meloncat sangat penting bukan hanya dalam serangan, seperti ketika melakukan *smash*, tetapi juga dalam bertahan. Kemampuan meloncat yang baik akan membantu pemain untuk menekan permainan lawan secara efektif.

Salah satu teknik yang sering digunakan untuk menghentikan permainan lawan dalam bulutangkis adalah *jumping smash*. *Jumping smash* dalam bulutangkis adalah teknik pukulan menyerang yang dilakukan dengan melompat dan memukul *shuttlecock* secara keras dan menukik ke bawah. Teknik ini memerlukan kekuatan fisik, koordinasi, dan konsentrasi yang tinggi.

Menurut Sujiono (2014), *jumping smash* adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan loncatan ke atas agar *shuttlecock* dapat dipukul dari ketinggian

tertentu, sehingga menghasilkan sudut serangan yang lebih tajam dan meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan, pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik, dan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meraih kemenangan adalah *jumping smash*. *jumping smash* adalah kemampuan eksplosif atau daya ledak pemain dalam melakukan lompatan vertikal. Lompatan yang tinggi memungkinkan pemain memukul *shuttlecock* dari titik yang lebih tinggi, sehingga sudut jatuh bola lebih curam.

Jumping smash merupakan gerakan eksplosif yang mengharuskan atlet memiliki kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang tinggi agar mampu melompat dengan cepat dan tinggi sebelum melakukan pukulan. Salah satu metode latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan *plyometric*, khususnya *Jump to Box*.

Seperti yang dijelaskan oleh Radcliffe dan Farentinos (1985). Latihan *jump to box* berfokus pada peningkatan kekuatan ledak otot tungkai. Kemampuan meloncat berkait erat dengan kekuatan fisik atlet, terutama pada otot tungkai. Oleh karena itu, latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan meloncat dapat dilakukan dengan teknik yang dirancang untuk memperkuat otot tungkai.

Peneliti menemukan adanya variasi latihan untuk atlet PB BINATANGKAS yang dianggap mampu untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain yaitu dengan metode latihan *plyometric jump to box*. menurut Brown dan Ferrigno (2005), *jump to box jump training* efektif untuk meningkatkan *vertical jump* karena

latihan ini tidak hanya melatih otot-otot kaki, tetapi juga meningkatkan keseimbangan, kontrol tubuh, dan kemampuan dalam memanfaatkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu singkat (*rate of force development*).

Selain itu menurut Bompa & Haff (2009), menyatakan bahwa latihan *plyometric* seperti *Jump to Box* secara signifikan dapat meningkatkan *power* otot tungkai, kecepatan reaksi otot, serta koordinasi neuromuskular. Semua komponen ini sangat relevan dengan gerakan lompatan dalam lompatan *smash* bulutangkis.

Melalui metode latihan *Jump to Box*, atlet terbiasa mengaktifkan otot-otot kaki secara cepat dan kuat, sehingga lompatan menjadi lebih tinggi dan efisien. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan tinggi lompatan saat melakukan *jumping smash*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dari titik yang lebih tinggi dan dengan sudut yang lebih curam.

Berdasarkan pengamatan, peneliti menilai bahwa aspek eksplosif atau daya ledak otot tungkai pada anggota PB BINATANGKAS masih belum mencapai kata optimal karena berdasarkan tes awal menunjukkan bahwa rata-rata hasil *test vertical jump* adalah 34,47 cm dengan torehan hasil tertinggi ada di angka 41 cm dan hasil terendah di angka 29 cm, sehingga berpengaruh pada kualitas permainan yang di perhatikan dimana atlet kerap kali mengalami kegagalan ketika pemain melakukan lompatan *smash* dalam upaya menjangkau *shuttlecock* yang membuat pemain harus kehilangan cukup *point* karena tidak dapat melakukan *jumping smash* dengan baik dan berpengaruh pada skor akhir permainan bulutangkis.

Hal ini diperkuat oleh dialog antara peneliti dengan para anggota PB BINATANGKAS yang dimana para anggota merasa butuh untuk mendapatkan variasi program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan eksplosif dan tinggi lompatan atlet.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti berencana untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Jump to Box* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bulu Tangkis Kelompok Remaja U15 Di PB BINATANGKAS”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi lompatan smash bulu tangkis kelompok remaja U15 di PB BINATANGKAS.
2. Diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan performa lompatan atlet, seperti latihan *jump to box*, secara terstruktur untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet.
3. Kemampuan eksplosif atau daya ledak otot tungkai para atlet masih belum optimal, yang berdampak pada efektivitas lompatan smash.
4. Bentuk variasi latihan eksplosif yang digunakan saat ini masih monoton dan belum memperlihatkan hasil yang optimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah penelitian, yaitu Pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi lompatan *smash* bulu tangkis kelompok remaja U15 PB BINATANGKAS.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap tinggi lompatan *smash* bulu tangkis kelompok remaja U15 PB BINATANGKAS?

E. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah :

1. Sumber informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga bulutangkis.
2. Dapat menjadi referensi bagi pelatih bulutangkis untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam melatih serta dapat dijadikan acuan oleh peneliti lain yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama.
3. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih bulu tangkis untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan
4. Diharapkan dapat membantu dalam menentukan variasi latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan lompatan *smash* bagi pemain bulu tangkis.
5. Referensi untuk para pelatih untuk meningkatkan keterampilan *jumping smash*.