

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani pada setiap manusia. Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, Olahraga adalah kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara dan sistematis.

Satu di antara olahraga menggunakan alat yang membutuhkan peran orang lain adalah olahraga bulu tangkis. Bulu tangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttlecock*) menggunakan raket agar melewati *net*, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri (Yuliawan, 2017). Berdasarkan definisi tersebut bermain bulutangkis adalah jenis permainan individu yang bisa dilakukan dengan dua cara yaitu satu pemain melawan satu pemain atau dua pemain melawan dua pemain. Keunggulan dari permainan ini terletak pada kemudahan pelaksanaannya. Alat pemukul yang digunakan ringan. Selain itu, permainan ini tidak membutuhkan lapangan yang luas, sehingga bisa dimainkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Fleksibilitas ini juga memungkinkan siapa pun untuk bermain bulutangkis.

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulu tangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulu tangkis 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). Untuk memperoleh suatu poin dalam suatu permainan bulu tangkis dibutuhkan pukulan serangan untuk mematikan pergerakan lawan seperti pukulan *smash*.

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

Pada pertandingan *Scarlett Badminton Open Tournament 2023*, yang dilaksanakan pada Tanggal 18–23 September 2023, di Gedung Nanggala, Cijantung, Kec. Pasar Rebo, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, pada babak 16 Besar, kategori U–15 yang mempertemukan Citra Dwi Lestari (PB. Indihome Gideon Badminton Academy) dengan Bethary Dinda Annisa (PB. Djarum Kudus) penulis mengamati beberapa kesalahan yang

terjadi pada pertandingan tersebut. Pada set 1 poin 4-1 Bethari melakukan pukulan *net*, tetapi posisi tangan dari Bethari terlalu kebawah sehingga pukulannya masih menyangkut di *net*. Seharusnya posisi raket dan posisi tangan berada diatas sehingga bola yang dihasilkan bisa melewati *net*. Pada set 1 poin 14-15 Citra melakukan *jump smash* tetapi lompatan yang dilakukan masih kurang tinggi sehingga bola yang dihasilkan menyangkut di *net*. Pada set 1 poin 8-9 Bethary melakukan *smash* tetapi *smash* tersebut *Out* dikarenakan posisi bola yang berada di belakang kepala, yang seharusnya bola berada di depan kepala agar bola yang dihasilkan bisa maksimal. Ketika ingin mengembalikan pukulan dari lawan, sikap tubuh menjadi teknik dasar paling penting. Posisi tubuh yang tepat memungkinkan untuk mengembalikan pukulan lawan, hal ini berguna untuk memberi keseimbangan sekaligus kekuatan saat memukul *shuttlecock*. Pada set 2 poin 1-0 Citra melakukan *smash*, tidak langsung maju ke depan melainkan diam di posisi belakang sehingga tidak siap dengan bola lanjutan sehingga tidak siap dengan Bola Lanjutan sehingga mengakibatkan poin untuk lawan. Pada set 1 poin 15-14 Bethary melakukan *smash* tetapi *smash* tersebut *Out* dikarenakan posisi kaki Bethary terbalik. Seharusnya posisi kaki kanan yang maju ke depan tetapi kaki kanan nya mundur, Sehingga bola yang dihasilkan agak kurang maksimal. Pada set 2 poin 10-4 Citra melakukan *smash* tetapi *smash* tersebut *Out*, dikarenakan citra terlalu memaksakan untuk melakukan *smash* padahal bola tidak terlalu tinggi dan sangat tidak memungkinkan untuk melakukan *smash*. Pada set 2 poin 14-11 Citra melakukan *smash* tetapi *smash* yang dilakukan

masih melebar dari lapangan yang menyebabkan bola keluar lapangan dan musuh mendapatkan poin secara mudah. Pada poin berikutnya Bethary melakukan gerakan *smash* di posisi tengah lapangan Tetapi *smash* yang dilakukan masih menyangkut di *net* dikarenakan pada saat perkenaan bola tidak tepat. Posisi bola yang sudah terlalu turun mengakibatkan *smash* yang dilakukan tidak maksimal dan mengakibatkan bola menyangkut di *net*. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Metode *drill* dan pola pukulan digunakan dalam melatih teknik pukulan bulutangkis, menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan atlet memiliki pukulan *smash* yang baik. Namun, dalam permainan sering dijumpai pemain melakukan *smash* kurang baik, seharusnya pukulan *smash* mematikan lawan justru mati sendiri karena keluar dari lapangan dan menyangkut di *net*.

Persatuan Bulutangkis (PB) merupakan suatu tempat atau sarana untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet khususnya atlet bulutangkis. Banyaknya klub bulutangkis di wilayah Kabupaten Bekasi menunjukkan perkembangan yang cukup pesat adanya, dan salah satunya PB Fikry Jaya yang terletak di GOR Serbaguna H.M Djaman, Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. PB Fikry Jaya memiliki tiga orang pelatih bulutangkis yang merupakan mantan atlet bulutangkis pada eranya masing masing.

Menurut pengamatan di lapangan metode melatih *drilling* dan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* masih belum maksimal karena tidak konsisten terhadap instruksi pelatih yang menyebabkan hasil yang tidak memenuhi standar yang di harapkan. Permasalahan di lapangan tersebut bisa

diatasi dengan berlatih yang berulang ulang secara sungguh sungguh untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan yaitu ketepatan dalam *smash*. Berdasarkan hasil observasi di PB. Fikry Jaya dan pengamatan yang dilakukan kepada beberapa atlet bulu tangkis di PB. Fikry Jaya diketahui terdapat 20 atlet hadir mengikuti latihan rutin dari segala kelompok usia. Peneliti menemukan terdapat 12 atlet kurang baik dalam melakukan pukulan *smash* dari yang hadir saat latihan. Kesalahan yang sering dilakukan adalah memukul *shuttlecock* terlalu keras sehingga keluar lapangan atau ketepatan yang kurang kadang pukulan *smash* menjadi menyamping dan beberapa pukulan menyangkut di *net*. 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 latihan yang diberikan oleh pelatih di PB. Fikry Jaya hanya melibatkan fisik, teknik bermain secara berulang dan *game* saja tanpa berfokus pada latihan teknik dikarenakan jumlah atlet yang banyak dan penggunaan lapangan yang hanya sedikit, hanya memakai tiga lapangan saja. Latihan teknik sangat perlu dilakukan untuk menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Candra, 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* (Ahyar *et al.*, 2020).

Berdasarkan pendapat Cahyaningrum *et al.* (2018) metode latihan pengulangan seperti latihan bayangan, *drilling* dan *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 *drill* 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 secara sistematis. Peneliti menemukan masih terdapat atlet yang 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 dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai suatu kesatuan sistem yang ditujukan untuk menghasilkan prestasi atlet setinggi-tingginya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti metode

latihan yang paling efektif antara latihan dengan metode *drill* dan metode pola pukulan terhadap pukulan *smash* pemain bulutangkis PB Fikry Jaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan diatas, masalah penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Posisi tangan pada saat mengambil bola *net* masih kurang tinggi
2. Posisi lompatan pada saat melakukan *smash* masih kurang tinggi
3. Teknik pukulan *smash* masih banyak yang salah, baik dari posisi maupun persiapan melakukan *smash*.
4. Pada saat melakukan pukulan *smash*, keberhasilannya masih rendah, seperti menyangkut di *net*.
5. Rendahnya ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis PB Fikry Jaya
6. Pola latihan *smash* yang diberikan masih kurang, latihan sering dilakukan pada *game* dan fisik.
7. Kurangnya latihan teknik yang diberikan pada saat latihan.
8. Masih belum diketahui pola latihan pukulan dalam ketepatan sasaran dalam *smash*.

Latihan yang biasa dilakukan untuk latihan *netting*, ketepatan pengambilan *backhand*, posisi badan pada saat pengambilan bola *dropshot*, menjaga keseimbangan dalam pengambilan bola *smash*, pergerakan setelah melakukan

smash, fleksibilitas saat pengambilan bola, pergerakan kaki, reaksi terhadap pengembalian *smash*, lompatan untuk melakukan *smash*, ketepatan pukulan lob antara lain :*Stroke, Drilling, Shadow, Shuttle run*, naik turun tangga, lompat paralon, menggunakan beban, *skipping*, kelincahan reaksi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini dilakukan sebagai upaya agar penelitian ini menjadi terarah serta mendalam pengkajiannya. Adapun permasalahan pada penelitian ini dibatasi pada Perbandingan Metode Latihan *Drill* dan Pola Pukulan terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis PB. Fikry Jaya.

D. Rumusan Masalah

Dalam usaha pemecahan masalah diperlukan kejelasan masalah yang menjadi objek penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan drill?
2. Apakah terdapat peningkatan ketepatan smash setelah diberikan Pola Pukulan?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan drill dan pola pukulan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat 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 mencapai prestasi
- b. Bagi pelatih bisa dipakai untuk mencari bentuk latihan
- c. Bagi masyarakat untuk mengetahui bentuk latihan ketepatan *smash*

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga dapat berguna untuk pelatih, atlet dan peneliti antara lain

- a. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat berguna untuk mengetahui pengaruh Latihan *drill* dan pola pukulan terhadap kecepatan dan ketepatan *smash* atlet bulutangkis

- b. Bagi atlet

Dapat meningkatkan ketepatan dan kecepatan *smash* dengan latihan *drill* dan pola pukulan

- c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa bermanfaat bagi atlet dan pihak pihak yang terkait dengan prestasi dengan metode latihan *drill* dan pola pukulan

Intelligentia - Dignitas