

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik permainan cepat, dinamis, serta menuntut koordinasi gerak tubuh yang sangat tinggi dari para pemainnya. Secara prinsip, permainan ini dilakukan dengan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* agar melewati net dan jatuh di daerah pertahanan lawan dengan tujuan utama memperoleh poin. Mengingat tingginya intensitas di lapangan, bulutangkis mengharuskan setiap pemain memiliki perpaduan yang solid antara kemampuan teknik, koordinasi, kecepatan, kelincahan, hingga ketepatan dalam setiap pukulan agar mampu mengendalikan ritme pertandingan (Grice, 2007). Oleh karena itu, fondasi paling krusial bagi seorang atlet sebelum mengembangkan taktik dan strategi permainan yang kompleks adalah penguasaan teknik dasar yang matang (Poole, 2009). Pembinaan teknik dasar yang dilakukan secara benar dan sistematis melalui tahapan latihan yang berulang dan disertai evaluasi tidak hanya akan meningkatkan efektivitas pola serangan maupun pertahanan, tetapi juga meminimalkan tingkat kesalahan atlet ketika menghadapi tekanan dalam situasi pertandingan.

Dalam bulutangkis penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama yang sangat krusial karena setiap bentuk pola serangan maupun pertahanan selalu dibangun dari keterampilan teknik yang baik. Menurut Poole (2009), teknik dasar adalah kemampuan pokok yang mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain sebelum

mereka mampu mengembangkan strategi dan taktik permainan yang lebih kompleks. Hal ini sejalan dengan pandangan Purnama (2010) yang menjelaskan bahwa penguasaan teknik dasar yang dieksekusi secara benar akan sangat meningkatkan efektivitas permainan dan meminimalkan kesalahan atlet ketika bertanding.

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama dalam permainan bulutangkis karena setiap bentuk serangan maupun pertahanan dibangun dari keterampilan teknik yang baik. Teknik dasar yang harus dikuasai atlet meliputi servis, clear, lob, dropshot, netting, smash, dan *drive*. Menurut Poole (2009), teknik dasar merupakan kemampuan pokok yang harus dimiliki setiap pemain sebelum mengembangkan strategi dan taktik permainan. Sementara itu, Purnama (2010) menjelaskan bahwa penguasaan teknik dasar yang dilakukan secara benar akan meningkatkan efektivitas permainan serta meminimalkan kesalahan ketika bertanding. Oleh karena itu, latihan teknik harus diberikan secara bertahap, berulang, dan disertai evaluasi agar setiap atlet mampu menguasai seluruh keterampilan dasar secara optimal.

Di antara berbagai teknik dasar bulutangkis, pukulan *drive* merupakan salah satu teknik yang memiliki peranan penting, terutama pada permainan dengan tempo cepat. Pukulan *drive* dilakukan dengan lintasan *shuttlecock* yang mendarat dan cepat sehingga mampu memberikan tekanan kepada lawan serta mempertahankan ritme permainan. Menurut Subarjah (2000), pukulan *drive* adalah pukulan mendarat yang dilakukan untuk menyerang maupun mengembalikan *shuttlecock* dengan cepat ke daerah permainan lawan. Senada

dengan itu, Poole (2009) menyatakan bahwa pukulan *drive* dapat dilakukan menggunakan teknik forehand maupun backhand dengan titik perkenaan *shuttlecock* berada di depan badan sehingga menghasilkan lintasan pukulan yang datar dan cepat. Pukulan *drive* sering digunakan dalam permainan ganda karena mampu menciptakan reli yang cepat dan agresif, namun juga menjadi salah satu teknik penting dalam permainan tunggal untuk mempertahankan tekanan terhadap lawan. Oleh karena itu, penguasaan teknik *drive* yang baik menjadi salah satu indikator keberhasilan seorang atlet dalam mengembangkan pola permainan.

Keberhasilan pukulan *drive* tidak hanya ditentukan oleh kekuatan maupun kecepatan pukulan, tetapi juga oleh tingkat ketepatan dalam mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang diinginkan. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan menuju target tertentu dengan tingkat kesalahan yang minimal. Menurut Nurhasan (2013), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerakan ke sasaran secara efektif dan efisien. Pendapat tersebut diperkuat oleh Setyawan (2022) yang menyatakan bahwa ketepatan merupakan kemampuan mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran secara akurat. Dalam permainan bulutangkis, ketepatan pukulan *drive* memungkinkan atlet menempatkan *shuttlecock* pada area yang sulit dijangkau lawan sehingga dapat meningkatkan peluang memperoleh poin. Sebaliknya, pukulan *drive* yang kurang tepat akan memberikan keuntungan kepada lawan untuk mengantisipasi permainan bahkan melakukan serangan balik. Oleh karena itu, ketepatan pukulan *drive* menjadi salah satu indikator penting yang harus dikembangkan melalui proses latihan yang terencana dan sistematis.

Peningkatan ketepatan pukulan *drive* memerlukan metode latihan yang tepat agar proses pembelajaran teknik dapat berlangsung secara efektif. Metode latihan merupakan cara atau pendekatan yang digunakan pelatih dalam menyusun dan melaksanakan program latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Harsono (2018), metode latihan adalah cara yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet melalui proses latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan terencana. Sementara itu, Bompa dan Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa keberhasilan suatu program latihan tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas dan *volume* latihan, tetapi juga oleh metode yang digunakan dalam menyampaikan materi latihan kepada atlet. Salah satu metode yang berperan penting dalam pembelajaran keterampilan motorik adalah pemberian *feedback* atau umpan balik. Menurut Schmidt dan Lee (2019), *feedback* merupakan informasi yang diberikan kepada atlet mengenai hasil maupun proses gerakan yang telah dilakukan sehingga atlet dapat mengetahui kesalahan dan melakukan perbaikan pada percobaan berikutnya.

Pembelajaran keterampilan motorik pemberian *feedback* merupakan salah satu komponen penting yang membantu atlet memahami hasil latihan serta memperbaiki performa pada percobaan berikutnya. Salah satu bentuk *feedback* yang banyak diterapkan dalam kepelatihan olahraga adalah *quantitative feedback*, yaitu umpan balik yang disampaikan dalam bentuk informasi kuantitatif seperti skor, jumlah keberhasilan, persentase ketepatan, waktu, jarak, maupun hasil pengukuran lainnya. Menurut Schmidt dan Lee (2019), *quantitative feedback* termasuk ke dalam *Knowledge of Results (KR)* karena memberikan informasi



mengenai hasil akhir dari suatu gerakan tanpa menjelaskan bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Sementara itu, Magill dan Anderson (2021) menjelaskan bahwa pemberian *quantitative feedback* mampu meningkatkan motivasi atlet karena atlet dapat mengetahui secara objektif tingkat keberhasilannya dari waktu ke waktu. Informasi yang bersifat terukur tersebut memudahkan pelatih dalam mengevaluasi perkembangan atlet sekaligus membantu atlet menetapkan target latihan berikutnya.

Selain *quantitative feedback*, bentuk umpan balik yang sering digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik adalah *qualitative feedback*. *Qualitative feedback* merupakan umpan balik yang berisi penjelasan mengenai kualitas gerakan yang dilakukan atlet, seperti posisi tubuh, koordinasi gerak, ayunan raket, titik perkenaan *shuttlecock*, keseimbangan tubuh, serta waktu pelaksanaan gerakan. Menurut Schmidt dan Lee (2019), *feedback* jenis ini termasuk ke dalam *Knowledge of Performance (KP)* karena memberikan informasi mengenai bagaimana suatu gerakan dilakukan sehingga atlet dapat memahami kesalahan teknik yang terjadi. Pendapat tersebut diperkuat oleh Magill dan Anderson (2021) yang menyatakan bahwa *qualitative feedback* membantu atlet meningkatkan kualitas gerakan melalui koreksi teknik secara langsung sehingga proses pembelajaran motorik berlangsung lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di PB AZB Academy, ditemukan bahwa ketepatan pukulan *drive* pada atlet usia 14-16 tahun masih menjadi salah satu aspek teknik yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembinaan atlet. Usia 14–16 tahun sebagai subjek penelitian didasarkan

pada pertimbangan kematangan kognitif, perkembangan motorik, dan tahapan belajar gerak. Secara kognitif, remaja pada usia ini telah memasuki tahap operasional formal, sehingga mereka memiliki kapasitas yang memadai untuk memproses instruksi teknis (*qualitative feedback*) sekaligus mengevaluasi target berbasis angka (*quantitative feedback*) secara bersamaan. Secara motorik, rentang usia ini merupakan masa keemasan (*golden period*) di mana sistem saraf dan fisik atlet telah siap untuk membentuk keterampilan olahraga yang spesifik. Sejalan dengan teori belajar gerak Fitts dan Posner, remaja pada usia ini berada pada tahap asosiatif, yaitu fase krusial untuk menyempurnakan dan menstabilkan teknik. Pada tahap inilah intervensi berupa umpan balik menjadi sangat efektif untuk mencegah otomatisasi pola gerak yang salah dan mempercepat penguasaan keterampilan bulutangkis.

Atlet sering mengalami kesalahan dalam mengarahkan *shuttlecock* ke area sasaran serta belum mampu mempertahankan konsistensi pukulan pada berbagai situasi latihan. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang mampu memberikan informasi dan koreksi secara efektif agar atlet dapat memperbaiki kualitas gerak dan meningkatkan ketepatan pukulan *drive*.

Apabila kesalahan teknik tersebut terus berulang tanpa adanya metode latihan yang tepat, maka perkembangan kemampuan teknik atlet akan berjalan kurang optimal dan berpotensi memengaruhi performa saat pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan penerapan metode latihan berbasis *feedback* yang mampu memberikan informasi mengenai hasil maupun proses gerakan sehingga atlet dapat melakukan perbaikan teknik secara lebih efektif. penelitian terdahulu diketahui bahwa

*feedback* memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik. Akan tetapi, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pengaruh *feedback* terhadap keterampilan olahraga secara umum atau hanya menggunakan salah satu jenis *feedback* sebagai perlakuan penelitian

Pelatih PB AZB Academy juga menjelaskan bahwa proses latihan selama ini masih didominasi oleh pengulangan gerakan (*drill*) tanpa disertai evaluasi teknik yang sistematis. *Feedback* yang diberikan kepada atlet cenderung belum terstruktur sehingga atlet belum memperoleh informasi yang jelas mengenai hasil maupun kualitas gerakan yang harus diperbaiki. Akibatnya, kesalahan teknik sering terjadi secara berulang dan perkembangan keterampilan atlet berlangsung kurang optimal. Menurut Schmidt dan Lee (2019), *feedback* merupakan komponen penting dalam pembelajaran motorik karena membantu atlet mengetahui kesalahan serta melakukan koreksi gerakan secara bertahap.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan metode latihan *quantitative feedback* dan *qualitative feedback* terhadap ketepatan pukulan *drive* pada atlet usia 14–16 tahun di PB AZB Academy. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode latihan *quantitative feedback* dan *qualitative feedback* dalam meningkatkan ketepatan pukulan *drive* atlet, serta mengetahui metode *feedback* yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan ketepatan pukulan *drive*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya pada pembelajaran

motorik, serta menjadi bahan pertimbangan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas teknik atlet bulutangkis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya terkait penggunaan *feedback* dalam pembelajaran keterampilan motorik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang lebih efektif, serta membantu atlet dalam meningkatkan ketepatan pukulan *drive*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui efektifitas metode latihan dengan menggunakan *Quantitative feedback* dan *Qualitative feedback* terhadap Ketepatan pukulan *Drive*.
2. Kurangnya latihan spesifik dan pemberian *feedback* terhadap ketepatan pukulan *drive*.
3. Kurangnya tingkat ketepatan pukulan *drive* pada atlet PB. AZB Academy.
4. Pemain sering mengalami kesulitan dalam mengarahkan *shuttlecock* sesuai target.
5. Kurangnya pemberian metode latihan disertai dengan *feedback* belum optimal dan terstruktur.



### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka membatasi penelitian ini pada:

1. Variabel terikat yang dikaji adalah ketepatan *drive*.
2. Metode latihan ketepatan *drive* yang akan digunakan, yaitu metode latihan *Quantitative feedback*.
3. Metode latihan ketepatan *drive* yang akan digunakan, yaitu metode latihan *Qualitative feedback*.
4. Subjek penelitian dibatasi pada atlet bulutangkis usia 14 – 16 tahun yang tergabung dalam PB. AZB Academy
5. Penelitian ini diarahkan pada latihan teknik pukulan *drive* melalui metode *stroke* dan *drill* yang disertai pemberian *feedback*

### D. Perumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang diambil:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *drive* setelah diberikan metode latihan *quantitative feedback*?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *drive* setelah diberikan metode latihan *qualitative feedback*?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *drive*, antara perlakuan metode latihan *quantitative feedback* dan metode latihan *qualitative feedback*.

## E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Agar menambah informasi dan referensi untuk membantu penelitian selanjutnya dalam Upaya menambah metode latihan yang efektif untuk membantu meningkatkan ketepatan pukulan *drive* pada atlet bulutangkis.
- b. Dapat dijadikan referensi untuk program latihan bagi pelatih.
- c. Untuk menambah metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *drive* pada atlet PB. AZB Academy.
- d. Dapat dijadikan informasi dan sumbangan ilmu dalam bulutangkis.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan manfaat langsung bagi atlet PB. AZB Academy dengan meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka.
- b. Bisa dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus cabang olahraga bulutangkis.
- c. Sebagai refrensi tambahan kepada pelatih dalam memberikan materi model latihan *stroke* atau *drill* disertai *feedback* dengan tujuan menambah kemampuan ketepatan dalam pukulan *drive* agar atlet tidak merasa jenuh dalam latihan.

- d. Meneliti dan mengembangkan teori teori yang hasilnya dapat berguna untuk para pelatih, atlet, serta pihak yang terkait dalam prestasi pada cabang olahraga bulutangkis.

