

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki karakteristik permainan cepat, dinamis, serta menuntut integrasi antara keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang optimal. Satu di antara olahraga menggunakan alat yang membutuhkan peran orang lain adalah olahraga bulu tangkis. “Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttle cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri” (Yuliawan, 2017, p.188). 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.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut integrasi antara keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik dalam pelaksanaannya. Karakteristik permainan yang cepat dan dinamis mengharuskan atlet memiliki kemampuan respons, koordinasi, dan pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik

semata, tetapi juga oleh kualitas penguasaan teknik yang dilatih secara sistematis melalui metode yang tepat dan kemampuan adaptasi terhadap situasi permainan yang terus berubah.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang memiliki peran strategis dalam sistem olahraga prestasi Indonesia karena secara konsisten menjadi penyumbang utama medali pada berbagai ajang internasional. Data dari Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa kontribusi bulutangkis mencapai lebih dari 30% medali emas dalam satu dekade terakhir. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan prestasi nasional sangat dipengaruhi oleh kualitas pembinaan atlet yang dilakukan secara sistematis, termasuk efektivitas metode latihan yang diterapkan di tingkat klub.

Pembinaan atlet bulutangkis pada dasarnya bertumpu pada penguasaan keterampilan teknik yang menjadi fondasi dalam permainan. 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 atlet 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, underhand, dan drive*” (Kusnadi, 2020, p. 201). Setiap teknik memiliki peran spesifik jika dilatih secara terstruktur agar mampu mendukung strategi permainan yang efektif, namun teknik *smash* menjadi salah satu elemen yang paling menentukan dalam upaya memperoleh poin secara langsung.

Pukulan *smash* adalah salah satu teknik pukulan paling agresif yang dilakukan dari atas kepala dan diarahkan tajam ke bawah untuk mengakhiri rally dan memperoleh poin. Menurut (Gunawan & Imanudin, 2019) “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, kecepatan dan ketepatan secara bersamaan. Menurut (Rahmat, 2018) “*smash* merupakan pukulan yang dilakukan mengarah ke bawah dengan tenaga penuh, bertujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin”. 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*.

Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu Tindakan atau gerakan yang sesuai sasaran, dengan arah dan jarak yang tepat. Ketepatan adalah akurasi yang tinggi dalam mengarahkan objek ke target yang di tentukan. Menurut (Risfandi Setyawan, 2022, p. 115) “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan salah satu unsur penting terutama saat melakukan pukulan menyerang seperti *smash*.

Ketepatan menjadi elemen yang penting dalam pukulan *smash*. Pukulan *smash* yang kuat namun tidak tepat sasaran akan menghasilkan kesalahan atau memudahkan lawan mengembalikannya. Ketepatan *smash* melibatkan berbagai

komponen keterampilan, seperti koordinasi, timing, kontrol gerak, serta kemampuan membaca situasi permainan. Oleh karena itu, peningkatan ketepatan *smash* membutuhkan metode latihan yang tepat dan terstruktur. Dalam hal ini, metode latihan menjadi faktor penting yang mempengaruhi proses pembelajaran keterampilan. Oleh karena itu, pukulan *smash* harus memenuhi tiga unsur cepat, keras dan tepat. Pukulan yang cepat namun tidak akurat menghilangkan potensi poin. Seperti yang dikemukakan (Mukhtar, 2021, p. 15) “*smash* yang baik adalah yang memiliki arah yang tepat, kekuatan maksimal dan penempatan kok yang sulit di jangkau oleh lawan”.

Dalam teori pembelajaran motorik, metode latihan diklasifikasikan berdasarkan karakter stimulus yang diberikan selama proses latihan. Salah satu klasifikasi yang umum digunakan adalah pembagian antara *close stimulus* dan *open stimulus*. “*Close stimulus* merujuk pada kondisi latihan yang stabil, terstruktur, dan dapat diprediksi, sehingga memungkinkan atlet untuk melakukan pengulangan gerakan secara konsisten” (Magill & Anderson, 2021).

Latihan dengan pendekatan *close stimulus* umumnya dilakukan dalam kondisi terkontrol dengan pola gerakan yang telah ditentukan. Metode ini efektif untuk meningkatkan konsistensi teknik dasar. Namun, memiliki keterbatasan variasi stimulus dalam mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap situasi permainan yang dinamis.

Sebaliknya, *open stimulus* merupakan kondisi latihan yang bersifat dinamis dan tidak dapat diprediksi. Dalam metode ini, atlet dituntut untuk merespons berbagai rangsangan yang berubah-ubah, seperti pergerakan lawan, arah shuttlecock, serta

perubahan situasi permainan. Metode ini dinilai lebih representatif terhadap kondisi pertandingan sesungguhnya.

Penelitian Renshaw dkk. (2021) menunjukkan bahwa latihan berbasis *open stimulus* dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan respons reaktif atlet secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa variasi stimulus dalam latihan memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas performa atlet dalam situasi kompetitif.

Berdasarkan pengamatan ketika atlet putra maupun putri PB. Tangkas sedang menjalani program latihan dan bertanding. Hasil observasi yang didapat yaitu, masih ada beberapa atlet yang melakukan kesalahan teknik *smash*. Perkenaan pada *shuttlecock* yang kurang tepat menunjukkan pukulan *smash* masih sering menyangkut di net dan pukulan *smash* yang masih terlalu melebar keluar lapangan baik sisi kiri maupun sisi kanan. *Smash* yang dilakukan atlet juga masih lemah, hal tersebut terlihat karena lawan mudah untuk mengantisipasi *smash* yang dilakukan.

Pengembangan pola latihan perlu diterapkan dengan memperhatikan faktor usia karena pola latihan yang melebihi dosis keterampilan akan berpengaruh terhadap perkembangan seseorang. Selama ini, metode latihan yang diberikan oleh pelatih di PB. Tangkas Jakarta hanya melibatkan fisik, 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, p. 89). 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, 2022, p. 118).

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan hasil dari kedua metode latihan tersebut, selain itu juga untuk mengetahui perbedaan dari latihan *close stimulus* dan *open stimulus* dalam bulu tangkis. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian “Efektivitas Metode Latihan *Close Stimulus* Dan *Open Stimulus* Terhadap Ketepatan *Smash* Bulutangkis Atlet PB. Tangkas”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Terdapat beberapa atlet bulu tangkis yang masih perlu meningkatkan kemampuan dalam melakukan pukulan *smash*.
2. Kurangnya kemampuan ketepatan *smash* sehingga kesalahan sering dilakukan *shuttlecock* jatuh keluar lapangan.
3. Beberapa atlet melakukan pukulan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan arah *shuttlecock* tidak jatuh tepat dekat *side line*.
4. Variasi stimulus dalam proses latihan masih belum diterapkan secara optimal untuk mengembangkan adaptasi.
5. Masih belum diketahui apakah latihan *close stimulus* lebih efektif dibandingkan *open stimulus* dalam ketepatan sasaran teknik pukulan *smash*.

6. Belum terdapat penerapan dan evaluasi yang mebandingkan latihan *close stimulus* dan *open stimulus* terhadap ketepatan pukulan *smash*.
7. Belum terdapat bukti empiris mengenai pengaruh latihan *close stimulus* dan *open stimulus* terhadap ketepatan pukulan *smash*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka membatasi penelitian ini pada:

1. Variabel terikat yang dikaji adalah ketepatan smash.
2. Metode latihan ketepatan *smash* yang akan digunakan, yaitu metode latihan *close stimulus*.
3. Metode latihan ketepatan *smash* yang akan digunakan, yaitu metode latihan *open stimulus*.
4. Ketepatan *smash* pada atlet PB. Tangkas.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *smash* setelah diberikan metode latihan *close stimulus*?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *smash* setelah diberikan metode latihan *open stimulus*?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan ketepatan *smash*, antara perlakuan metode latihan *close stimulus* dan metode latihan *open stimulus*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan referensi untuk program latihan bagi pelatih.
- b. Dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa/i olahraga terutama cabang olahraga bulutangkis.
- c. Dapat dijadikan referensi untuk masyarakat umum.
- d. Dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan dan pengelolaan atlet PB. Tangkas.
- e. Dapat dijadikan informasi dan sumbangan ilmu dalam bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan manfaat langsung bagi atlet PB. Tangkas dengan meningkatkan kemampuan teknik dasar mereka.
- b. Bisa dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus cabang olahraga bulutangkis.
- c. Memberikan manfaat bagi pelatih dengan menambah variasi latihan.
- d. Dapat menambah opsi pilihan latihan yang digunakan.