

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Karakteristik dari permainan bulutangkis adalah permainan dengan mengejar dan menjangkau *shuttlecock* kemanapun arahnya dan berusaha untuk memukul *shuttlecock* supaya tidak jatuh di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemain harus bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar dan menjangkau *shuttlecock*, sehingga *shuttlecock* dapat dipukul dengan sempurna dan jatuh di daerah permainan lawan.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan bola kecil yang dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan

dengan menggunakan *shuttlecock* dan raket sebagai alat memukul. Bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Laki-laki dan wanita dapat memainkan permainan bulutangkis. Oleh karena itu bulutangkis memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Permainan bulutangkis yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan atau dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah memukul kok melewati net menggunakan raket (Subardjah, 2000: 11).

Menurut Sumaryoto dan Nopembri (2017: 42) bulutangkis adalah suatu aktivitas permainan bola kecil yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net untuk dapat memainkannya. Olahraga bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang diregangkan di kedua tiang net yang ditanam dipinggir lapangan. Sesuai yang dikemukakan oleh Yuliawan (2017: 11) bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua dengan cara memukul kok (*shuttlecock*) menggunakan raket agar melewati net dan jatuh pada permainan lawan.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran

panjang dan lebar tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang diregangkan di kedua tiang net yang ditanam di pinggir lapangan.

Prinsip dasar dalam bermain bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* melewati atas net dan masuk kedalam lapangan permainan lawan. pada saat memukul *shuttlecock* harus diusahakan agar menyulitkan lawan dalam pengembaliannya. Untuk mempersulit lawan dalam memukul *shuttlecock* ada beberapa teknik dasar yaitu *lob forehand* dan *lob backhand*, *drop*, *smash*, *netting*, dan *service*. Adapun penggunaan taktik dalam permainan bulutangkis yaitu bertahan dan menyerang atau kombinasi dari kedua-duanya. Untuk itu taktik dasar bermain bulutangkis adalah menghindari terjadinya kesalahan yang dilakukan sendiri, seperti memukul *shuttlecock* keluar dari daerah permainan atau memukul *shuttlecock* menyangkut di net, dengan demikian agar pemain dapat menerapkan teknik dan taktik dengan baik, maka diperlukan kondisi fisik yang bagus, adapun kondisi fisik yang diperlukan oleh atlet bulutangkis yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Smash adalah pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, menukik dan masuk lapangan lawan. Pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. perbedaannya adalah pukulan *lob shuttlecock* dipukul keatas, sedangkan pada pukulan *smash shuttlecock* dipukul tajam kebawah dengan kecepatan yang lebih keras.

Smash merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki pukulan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Salah satu untuk mendapatkan poin atau angka yaitu *smash*.

Untuk memperoleh hasil pukulan *smash* yang tepat, tentunya diperlukan tingkat akurasi dan juga dari semua kelompok otot yang mendukung gerakan *smash*. Oleh karena itu pemberian latihan khusus untuk meningkatkan ketepatan pukulan dan penempatan *shuttlecock* saat melakukan *smash* perlu mendapat perhatian yang lebih, salah satu metode latihan yang digunakan adalah metode *drill*.

Metode *drill* merupakan cara latihan *smash* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang. Maka dari pada itu peneliti ingin membuat suatu metode *drill* seperti memberikan servis panjang pada atlet dan atlet melakukan *smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kiri lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kanan lawan. Sehingga atlet melakukan *smash* setelah diberi umpan oleh pelatih dengan servis panjang. Dengan gerakan yang diulang-ulang tentunya untuk meningkatkan kembali keinginan dan kemampuan atlet dalam melakukan teknik-teknik dasar gerakan *smash* pada permainan bulutangkis dilakukan tidak terasa berat, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi para atlet.

Variasi latihan *drill smash* adalah suatu metode *training* atau latihan yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan,

ketepatan, dan keterampilan. Yang dimana dalam variasi latihan drill tersebut meliputi 1. Daya tahan, 2. Kelincahan, 3. Kecepatan.

Saat ini hampir semua sekolah bulutangkis diindonesia, mengajarkan materi pukulan dasar *smash* dengan menggunakan metode pemain yang saling berpasangan, yaitu dengan melakukan pukulan secara bergantian. Metode latihan ini juga kerap diterapkan di PB. Jambi Raya. Pembelajaran *smash* hanya dengan saling berhadapan merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran *smash* tidak terdapat variasi gerak dan cenderung monoton sehingga atlet juga tidak akan dapat mengembangkan kemampuannya juga sudah tidak ada semangat lagi.

Berdasarkan pengamatan penulis lakukan pada pemain bulutangkis PB. Jambi Raya, pada saat penulis menilai tingkat kemampuan teknik *smash* pada atlet PB. Jambi Raya, sebagian besar atlet memiliki kemampuan teknik *smash* yang sudah cukup baik, hanya saja dikarenakan metode latihan *smash* di PB. Jambi Raya hanya menggunakan metode saling berhadapan antar pemain tanpa memasukan latihan *smash* yang bertujuan untuk menempatkan *shuttlecock* pada arah tertentu, hal itu membuat atlet hanya matang melakukan *smash* secara lurus saja tetapi tidak disertai dengan arah-arah yang akan berpotensi menyulitkan lawan. Hal ini membuat *shuttlecock* yang di *smash* oleh atlet arahnya juga menjadi kurang maksimal. Apabila hal ini terjadi pada saat pertandingan berlangsung, sudah bisa dipastikan jika *smash*

yang dilakukan oleh atlet yang hanya melakukan metode ini akan bisa di kembalikan oleh lawannya karena tidak terlalu menyulitkan lawan.

Dari hasil pengamatan penulis selama di PB. Jambi Raya, serta dari hasil konsultasi dengan pelatih PB. Jambi Raya maka penulis ingin menambahkan suatu bentuk variasi latihan *drill smash* untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menempatkan *shuttlecock* pada atlet PB. Jambi Raya.

Berdasarkan latar belakang diatas yang dikemukakan maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Smash* dalam permainan bulu tangkis pada atlet junior PB. Jambi Raya”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Masih kurangnya variasi latihan *drill smash* bulutangkis PB. Jambi Raya.
2. Pada saat latihan bulutangkis terdapat beberapa atlet masih kesulitan dalam menempatkan arah pukulan *smash*.
3. Belum ada bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet junior PB. Jambi Raya.

1.3 Batasan Masalah

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian ini dibatasi pada pengaruh

variasi latihan *drill* terhadap ketepatan *Smash* dalam permainan bulu tangkis pada atlet junior PB. Jambi Raya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulu tangkis pada atlet junior PB. Jambi Raya?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bulu tangkis pada atlet junior PB. Jambi Raya.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi proses pengembangan potensi pada atlet junior PB. Jambi Raya.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan olahraga, terutama cabang olahraga bulutangkis yang dikaitkan dengan peningkatan ketepatan *smash* melalui pengaruh variasi latihan *drill*, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

2. Manfaat secara praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih/pembina bahwa masih banyak model latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* salah satunya dengan menggunakan variasi latihan *drill*.
- b. Bagi atlet bulutangkis dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengetahui ketepatan *smash* bulutangkis yang telah mereka miliki untuk dijadikan sebagai bahan koreksi dalam melakukan latihan pada waktu mendatang.
- c. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut. Bagi pembaca dapat dijadikan perbandingan untuk mengadakan penelitian tentang cabang olahraga bulutangkis.