

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga permainan bulutangkis atau badminton adalah salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui secara pasti, karena memang pada mulanya cabang olahraga ini telah dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India dan China. Pada saat ini hampir semua negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik dan strategi permainan bulutangkis.

Menurut Herman Subardjah (2000: 13) Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Menurut (Tony Grice, 2007: 1) Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bola bulutangkis (*shuttlecock*) tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di

udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Menurut (Sapta Kunta Purnama, 2010: 13). Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah: (1) sikap berdiri (*stance*), (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, dan (4) teknik langkah kaki.

Menurut (Tony Grice, 2007: 85) Di samping pukulan yang lain, *smash* adalah pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan *smash* harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban pembelajarannya, akan meningkatkan ketepatan *smash* Pukulan *smash*

memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan

Menurut (Komarudin, 2013: 85) *Imagery* merupakan merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya

Berdasarkan observasi, di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi, masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan smash. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan smash juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game.

Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan smash yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *imagery* membuat atlet terlihat mengingat atau membayangkan sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Selain itu pelatih hanya menitik beratkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik dan mental lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Rendahnya ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.
2. Teknik pukulan *jumping smash* masih ada yang salah.
3. Keberhasilan dalam melakukan pukulan *jumping smash* masih rendah, misalnya *shuttlecock* keluar lapangan dan menyangkut di net.
4. Metode latihan di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi kurang

bervariatif.

5. Atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi belum pernah dilatihkan metode latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*.

### **1.3 Batasan Masalah**

1. Mengukur pengaruh latihan *imagery* dan drill terhadap hasil ketepatan *Jumping smash*
2. Mengukur efektifitas latihan dengan melihat ketepatan jumping smash
3. Objek penelitian adalah atlet putra remaja yang mengikuti Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu

1. Adakah pengaruh metode latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?
2. Adakah pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada atlet persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?
3. Adakah pengaruh metode latihan *imagery* dan *drill* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

### 1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bulutangkis supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan ketepatan *jumping smash* putra pada Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih atletnya.
- b. Bagi atlet putra. Sebagai salah satu pedoman untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.
- c. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.