

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga rongga di bagian pemukulnya dan memiliki gagang. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang populer di Indonesia dan sangat sering di mainkan di kalangan masyarakat. Olahraga bulutangkis ini bisa dimainkan di luar maupun di dalam ruangan dengan tujuan masing-masing. Bulutangkis bisa menarik minat di kalangan berbagai gender, kelompok usia tua maupun muda, dan berbagai tingkat keterampilan. Bentuk lapangan bulutangkis yaitu persegi panjang yang dibagi menjadi dua bagian sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang. Dan permukaan lapangan bulutangkis sangat disarankan terbuat dari bahan kayu atau bahan sintetis yang lunak.

Bulutangkis adalah suatu permainan yang diharuskan di mainkan di atas udara dan bukan permainan yang dipantulkan, dan merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan gerakan yang cepat sehingga sangat dibutuhkan gerak reflek yang sangat bagus dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis dapat keuntungan dari permainan ini baik dari segi sosial,mental dan hiburan. Bulutangkis sangat dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik di kota, di desa, oleh orang tua, anak-anak maupun pria dan wanita.

Tujuan semula dari olahraga bulutangkis ini hanya sebagai hiburan/rekreasi dan hanya untuk mencari keringat. Kemudian tujuan ini berubah setelah mendalami dan mengadakan pertandingan,maka tujuan ini tidak hanya sebagai rekreasi melainkan untuk meningkatkan prestasi serta mengharumkan nama

bangsa dan negara. Mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin juga merupakan tujuan dari olahraga ini. Olahraga bulutangkis ini juga merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan fisik, teknik, serta mental yang baik terutama untuk para pemain yang sudah mengikuti pertandingan yang tujuannya untuk prestasi. Dalam bermain olahraga bulutangkis tentu saja harus memiliki bakat kemudian bakat tersebut dikembangkan agar mencapai prestasi yang diinginkan. Pada olahraga bulutangkis ini diperlukan kemampuan keterampilan yang sangat baik guna mendapatkan sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi harus dituntut untuk menguasai berbagai macam teknik dasar dari olahraga bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis merupakan penguasaan yang sangat utama yang harus dikuasai oleh tiap-tiap pemain bulutangkis dalam melakukan kegiatan olahraga bulutangkis. Penguasaan teknik dasar tersebut berupa langkah dalam melakukan gerakan kaki dan pikiran yang harus konsentrasi, cara memegang raket, gerakan dari pergelangan tangan.

Dari beberapa teknik dasar bulutangkis tersebut harus dikuasai dengan benar dan baik agar dapat bermain bulutangkis secara benar. Tidak hanya itu, pemain bulutangkis harus menguasai berbagai teknik pukulan yang meliputi pukulan service, drop shot, drive, lob dan *smash*. Dengan begitu tujuan dari permainan bulutangkis untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan pihak lawan tercapai, maka tiap-tiap pemain harus lebih awal menguasai teknik pukulan yaitu bagaimana cara-cara dalam melakukan pukulan bulutangkis.

Seorang pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik dasar, salah satunya

*smash*. Pukulan *smash* menentukan dalam mendapatkan angka. *Smash* yakni pukulan overhead (pukulan di atas kepala) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan.

Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. 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 latihannya, akan meningkatkan ketepatan *smash*. Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah dipukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya bola

dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau, sehingga lawan tidak bisa mengantisipasi.

Ketepatan *smash* dalam permainan bulutangkis sangat penting karena dapat menjadi poin penentu dalam memenangkan pertandingan. *Smash* yang tepat dan kuat bisa membuat lawan sulit mengembalikan *shuttlecock* dengan baik, memberi kesempatan untuk mencetak poin atau mengendalikan jalannya pertandingan. Keakuratan *smash* juga meningkatkan tekanan mental pada lawan, membuat mereka kesulitan mengatur strategi atau mengembalikan dengan tepat. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* yaitu dengan menerapkan latihan *drill*. Latihan *drill* memungkinkan pemain untuk fokus pada teknik yang tepat, memperbaiki gerakan, dan meningkatkan keakuratan dengan repetisi yang konsisten. Melalui latihan *drill* yang terstruktur, pemain dapat memperkuat otot-otot yang diperlukan, meningkatkan timing, dan meningkatkan konsistensi dalam melakukan *smash* yang akurat dan kuat saat berada di lapangan. Hal ini membantu meningkatkan performa secara keseluruhan saat bermain pertandingan sebenarnya. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Ane Andriani, dkk pada tahun 2022 mengemukakan bahwa kemampuan peningkatan ketepatan *smash* yang diterapkan dengan metode latihan *drill* untuk peningkatan

tersebut berasal dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian metode latihan *drill* yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bulutangkis.

Peneliti melakukan pengamatan penelitian-penelitian terdahulu yang dipublikasikan dengan artikel ilmiah dengan rentang waktu 2013-2023, dari penelitian tersebut peneliti mendapatkan 20 artikel penelitian yang menggunakan metode latihan *drill* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* atlet bulutangkis.

Meta analisis merupakan teknik statistika untuk mengetahui hasil dari dua penelitian atau lebih yang sejenis sehingga diperoleh paduan data secara kuantitatif. jadi peneliti menggunakan meta analisis yaitu dimana peneliti mencari penelitian terdahulu yang berbentuk artikel tentang latihan *drill*, lalu hasil dari menggabungkan penelitian tersebut untuk mendapatkan informasi dan juga dapat di analisis besar pengaruh dari penelitian terdahulu.

Beberapa penelitian meta analisis yang telah dilakukan tersebut secara keseluruhan belum fokus pada bidang kajian bulutangkis, belum ada penelitian meta analisis terbaru mengenai pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash*. Maka berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian meta analisis artikel untuk melihat besar pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash*, dengan judul penelitian “Meta Analisis Latihan *Drill* Dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet Bulutangkis”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Banyaknya penelitian tentang pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis yang belum dirangkum jadi temuan penelitian.
2. Belum adanya penelitian meta analisis terkait pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis .

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas ruang lingkupnya, maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini meliputi pada :

1. Subjek penelitian ini adalah artikel artikel yang telah dipublikasi dalam rentang tahun 2013-2023.
2. Penelitian hanya berfokus pada artikel penelitian tentang pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis.

## **1.4 Rumusan masalah**

Ditinjau dari berbagai penelitian yang telah dipublikasi pada situs publikasi, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Seberapa besar pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis?”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang di rumuskan, maka dalam penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan beberapa tujuan penulisan, yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan dalam permainan bulutangkis. Dari hasil penelitian meta analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang rata-rata pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian meta analisis ini dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji pengaruh-pengaruh penggunaan latihan *drill* terhadap ketepatan pukulan *smash* bulutangkis dimasa mendatang mengenai keefektifan dan keefisienan metode latihan tersebut.