

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemerintah menerbitkan UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan kanpikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis tanah air melakukan pembinaan yang besar dan sangat kompleks. Tuntutan masyarakat terhadap prestasi bulutangkis semakin meningkat sehingga menambah beban dalam usaha Pembinaan tersebut. PBSI yang secara resmi didirikan pada tanggal 5 Mei 1951 di Bandung, olahraga bulutangkis walk in untuk pertamakalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut (Hamid dan Aminuddin, 2019:1).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga dan permainan yang sudah mendarah daging untuk masyarakat indonesia, itu artinya sebagai salah satu bukti bahwa permainan dan olahraga ini berkembang pesat di tengah-tengah masyarakat dan sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia (Muhammad Muhyifaruk (2008:2).

Prestasi yang diraih di kejuaraan- kejuaraan yang diikuti oleh para pebulutangkis Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, bahkan Olimpiade. Pencapaian tersebut tidak lah mudah dan cepat, semua itu melalui proses yang panjang dan memakan waktu yang tidak sedikit .Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atra aktif, gerak yang sewaktu- waktu merubah arah dapat memberikan nilai senitersen diri dalam permainan bulutangkis. Menjadi pemain bulutangkis yang

berpengalaman memerlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan Teknik dasar. Dalam permainan bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, antara lain pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisiserta *footwork*.

Saat ini para pemain muda penerus prestasi Indonesia seperti Jonatan Christie, Anthony Sinisuka, Gregoria Mariska dan Fitriani yang juga mulai menunjukkan prestasinya. Dari hasil tersebut, prestasi olahraga bulu tangkis dapat dicapai melalui program latihan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan yang didukung oleh Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, Sumber Daya Manusia (SDM), dan sumber daya alam (SDA) yang optimal.

Pembinaan olahraga sedini mungkin perlu terus di upayakan dan dilaksanakan dengan menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi khusus untuk meningkatkan prestasi olahraga aktivitas olahraga merupakan fungsi dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kegiatan olahraga bukan hanya untuk sekadar menjadi sehat ataupun sarana rekreasi. Fungsi olahraga telah berubah dan mempunyai peranan yang sangat penting untuk pribadi, kelompok, bahkan untuk bangsa sekalipun. Perkembangan ini telah terpancar dari berbagai kegiatan olahraga pada 25 tahun yang lalu. Prestasi yang tinggi dalam olahraga merupakan prestasi dari pembawa prestasi tersebut, tidak terkecuali apakah itu seorang pribadi ataupun kelompok. Bahkan kemenangan yang diperoleh suatu bangsa sudah bisa mencerminkan tingkat kemajuan bangsa tersebut.

Permainan Bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Bulutangkis atau *badminton* sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari tua muda di seluruh dunia. Dalam hal ini tujuan dari permainan Bulutangkis bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri.

Dalam bermain Bulutangkis, kaki berperan sebagai pendukung dalam membantu tubuh berada pada posisi untuk melakukan pukulan yang efektif. Gerakan kaki (*footworks*) dalam Bulutangkis merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena gerakan kaki harus cepat, lincah dan gesit untuk mengembalikan *shuttlecock* dengan benar. Gerak kaki (*footwork*) yang baik sangat penting bagi seorang pemain Bulutangkis.

Prestasi dapat dicapai atlet jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal antara lain pelatih, saran latihan, lingkungan latihan dan dukungan dari orang tua atlet itu sendiri.

Inti dari permainan ini adalah memukul bola dari lapangan sendiri ke lapangan lawan melalui net atau jaring. Jaring ini menjadi pembatas antara dua bagian lapangan dan memungkinkan pemain berdiri dan melakukan gerakan serangan balik dan tipuan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan asalkan dimainkan di lapangan dengan batasan dan ukuran tertentu. Permainan ini ditujukan untuk putra dan putri dengan membentuk tim tunggal, ganda (*double*), atau ganda campuran (*mixed double*).

Drill merupakan metode latihan yang sangat efektif untuk menguasai suatu teknik. Mengenai *drill*, metode *drill* merupakan metode pelatihan yang menekankan unsur teknis (Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2011:7).

Dari hasil observasi awal yang telah dilakukan di klub PB.Starka, banyak terdapat atlet umur 10-12 tahun yang kurang baik dalam melakukan pukulan *backhand* Teknik *backhand* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, dan selalu kekurangan kekuatan tangan untuk memukul *shuttlecock* sehingga menyebabkan lawan dengan mudah mengambil *shuttlecock* tersebut. Faktanya, banyak pemain yang masih melakukan pukulan *backhand* saat bola tersangkut di jaring, atau bahkan terlempar keluar lapangan. Kemampuan pukulan *backhand* masih kurang baik dari segi kecepatan maupun ketepatan. Dalam kompetisi,

sebagian besar pukulan *backhand* yang dimainkan oleh para atlet terlalu melebar ke kanan dan kekiri, sehingga pukulan *backhand* yang panjang yang seharusnya mencetak poin untuk diri mereka sendiri justru membawa lebih banyak poin bagi pemain lawan. Pola latihan *backhand* juga kurang mendapat perhatian, dengan lebih banyak latihan yang dilakukan sebagai bagian dari latihan fisik dan permainan.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut perlu adanya peningkatan kemampuan pukulan *long backhand* dengan latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban. Pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban pada kemampuan pukulan *long backhand* perlu diketahui karena dapat membantu para pemain Bulutangkis meningkatkan kemampuan dan kinerja dalam permainan. Jika hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang positif, maka latihan dengan menggunakan raket beban dapat direkomendasikan sebagai salah satu teknik pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada pemain Bulutangkis.

Penelitian ini dapat membantu melengkapi pengetahuan tentang teknik latihan yang berhubungan dengan meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada bulutangkis dan dapat digunakan oleh pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teknik pelatihan dengan menggunakan raket beban. Dalam penelitian sebelumnya, latihan dengan menggunakan raket beban juga terbukti efektif untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot pada tangan dan lengan. Hal ini juga dapat membantu mengurangi risiko cedera saat bermain bulutangkis, terutama pada saat menghasilkan pukulan yang memerlukan tenaga lebih besar seperti pukulan *long backhand*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat berguna bagi para pelatih untuk merancang program latihan yang cerdas dan efektif, sehingga para pemain bulutangkis dapat menjadi lebih kuat dan mampu menghindari cedera yang dapat mengganggu aktivitas permainan mereka.

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pengaruh positif dari penggunaan raket beban pada latihan pukulan drill untuk meningkatkan kemampuan pukulan *long backhand* pada bulutangkis. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan informasi penting bagi pelatih dan pemain bulutangkis dalam mengembangkan teknik dan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam permainan bulutangkis.

Maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan *long backhand* atlet Bulutangkis usia 10-12 tahun di PB. Starka Kerinci. Oleh sebab itu, penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan *Drill* Menggunakan Raket Beban Terhadap Kemampuan Pukulan *Long Backhand* Bulutangkis Pada atlet Pemula PB. Starka Kerinci.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas identifikasi masalah yang mendorong penulis melakukan penelitian ini sesuai judul di atas:

1. kurangnya *power* pukulan *long backhand* atlet PB.Starka
- 2.kurangnya pemberian latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban untuk meningkatkan kekuatan pukulan *long backhand* pada atlet PB. Starka
3. atlet PB.Starka merasa jenuh dengan latihan yang sering diberikan.
4. Kurang bervariasinya bentuk latihan *drill* atlet PB.Starka

1.3 Batasan masalah

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran tentang judul di atas maka perlu adanya penjelasan tentang variabel bebas dan variabel terikat. Penjelasan tersebut yaitu:

1. Variable bebas yaitu pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban
2. Variable terikat yaitu kemampuan *long backhand* atlet PB. Starka Kerinci.

Dalam penelitian ini peneliti akan memberikan Batasan masalah guna menghindari terlalu luas pembahasan yang dibahas, oleh karena itu peneliti hanya membahas pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban pada atlet usia 10-12 tahun di PB.Starka.

1.4 Rumusan masalah

Sesuai dengan judul dalam penelitian ini, adapun rumusan masalah sebagai berikut:
“Apakah terdapat pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* bulutangkis atlet PB.Staka.”

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan masalah penelitian diatas maka tujuan dari peneliti dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban terhadap kemampuan pukulan *long backhand* atlet PB.Starka.

1.6 Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dan seberapa besar kontribusinya dalam meningkatkan pukulan *long backhand* atlet bulutangkis.

1. Bagi atlet

Untuk meningkatkan *power* pukulan *long backhand*.

2. Bagi PB.Starka

Agar untuk mempermudah proses peningkatan dalam Latihan kekuatan tangan atau *power* pukulan *long backhand* dan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan potensi atlet.

3. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang dunia olahraga bulutangkis khususnya dalam Latihan pukulan *drill* menggunakan raket beban.