

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah dikenal dengan beberapa jenis, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rehabilitasi atau kesehatan, olahraga tradisional dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat fenomenal dan sudah terkenal sampai internasional bahkan setiap tahun selalu ada. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisinya untuk mencapai sebuah prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan menurut Undang-Undang No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.. Cabang olahraga yang aktif dan sering dilakukan di Indonesia dalam kejuaran-kejuaraan salah satunya yaitu cabang olahraga bulutangkis (Alfarizi, 2024).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia tidak terkecuali di Indonesia bahkan bulutangkis merupakan olahraga yang selalu meraih emas di olimpiade disaat olahraga lain sulit sekali meraih emas. Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang pesat yang mampu mengharumkan Bangsa dan Negara Indonesia, permainan bulutangkis dapat berkembang sangat pesat disebabkan karena bulutangkis mempunyai beberapa keunggulan dalam pelaksanaannya. Bagi yang memainkan olahraga ini dapat mengambil banyak keuntungan dari segi sosial, hiburan, dan mental (Dwiki Santoso, 2020).

Bulutangkis merupakan olahraga yang sangat umum di berbagai negara termasuk di Indonesia, banyak atlet-atlet dari perwakilan Indonesia yang sudah membanggakan Indonesia dimanca negara. Prestasi pada cabang olahraga bulutangkis di Indonesia tidak diragukan lagi, bahkan beberapa negara menjadikan Indonesia sebagai ancaman bagi mereka karena atlet-atlet Indonesia yang memiliki catatan prestasi yang baik dan memiliki bakat yang luar biasa (Sholicha & Wahyudi, 2022). Bulutangkis adalah jenis olahraga yang terus menerus yang membantu membentuk individu yang tidak hanya ingin menjadi sehat dan menyukai olahraga tetapi juga untuk mencapai cita-cita dan mengangkat martabat negara.

Menurut (Ridho ,2019). bulutangkis bermain satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang, di mana *shuttlecock* dipukul melalui jaring *net* untuk diarahkan ke lawan dan mencegah lawan kembalikan *shuttlecock*. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang terpisah dengan *net* dan raket. Tujuan bermain bulutangkis adalah untuk memukul raket ke arah lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* melalui *net* dan mencegah lawan melakukan serangan balik.

Dalam permainan bulutangkis, pukulan *smash* adalah salah satu teknik dasar yang menjadi fokus penilitan. *Smash* adalah salah satu pukulan utama yang digunakan penyerang untuk mencapai kemenangan karena pukulan ini adalah suatu gerak kerja yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan. Selain itu, pukulan *smash* adalah salah satu unsure pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung karena pukulan ini merupakan gerak ayunan tangan yang cepat

dan mendadak yang menghasilkan pukulan yang keras yang menerjunksan pertahanan lawan.(Abimanyu Prabowo Waskito, 2021).

Smash merupakan pukulan yang keras dan tajam yang diarahkan kebidang lapangan lawan secara cepat. Dalam melakukan pukulan *smash* ada dua yang digunakan yaitu melakukan pukulan *smash* dengan gerakan melompat artinya,dalam melakukan gerakan pukulan *smash* melompat pemain harus menjemput bola yang masih melayang di udara agar dapat melakukan pukulan *smash* yang keras dan tajam. Pemain bulu tangkis membutuhkan kekuatan pukulan *smash* yang kuat untuk melakukan pukulan yang keras dan terarah sesuai dengan keinginan para pemain bulu tangkis. Pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi sering mengalami kesulitan dalam menghasilkan pukulan *smash* yang kuat dan tajam. *Smash* yang efektif , tidak hanya bergantung pada kekuatan, tetapi juga ketepatan dalam mengarahkahkan *shuttlecock* ke area yang dijangkau oleh lawan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan khusus untuk meningkatkan ketepatan *smash* dalam permainan bulu tangkis.

Menurut (Budiwanto,2012) latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan progam latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi maksimal, terutama dalam persiapan menghadapi pertandingan. Pukulan *smash* seorang pemain atau atlet dapat meningkat melalui latihan.

Keberhasilan untuk penguasaan teknik pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis dapat diperoleh dari latihan yang teratur serta didukung oleh metode latihan yang tepat. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk

meningkatkan ketepatan *smash* adalah latihan target. Latihan ini bertujuan untuk melatih pemain dalam mengarahkan pukulan ke titik-titik tertentu di lapangan secara konsisten. Dengan menggunakan latihan target, pemain dapat mengembangkan kontrol pukulan, meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, serta memperbaiki teknik pukulan. Penerapan latihan target ini sangat penting bagi para pemain PB Junior Pemula Jaya Kota Jambi yang masih dalam tahap pengembangan keterampilan dasar pukulan *smash* yang terarah.

Latihan target adalah metode latihan yang umum digunakan dalam berbagai olahraga, termasuk bulu tangkis, untuk meningkatkan ketepatan dan akurasi pukulan. Dalam permainan bulu tangkis pemain harus membaca pergerakan lawan dan menentukan pukulan yang tepat dalam waktu singkat. Dengan melakukan latihan target secara rutin pemain akan terbiasa dalam mengambil keputusan yang cepat dan akurat dalam melakukan *smash*. Dalam latihan target, pemain diarahkan untuk memukul bola atau *shuttlecock* ke area tertentu di lapangan yang telah ditentukan sebagai target. Target ini berupa area kosong didekat *net*, area garis samping atau area didekat garis belakang dengan membutuhkan alat *cone*. Dengan melakukan latihan target secara rutin pemain akan terbiasa dalam mengambil keputusan yang cepat dan akurat dalam melakukan *smash* yang berdampak positif pada performa di lapangan.

Pada saat mengamati pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi masih banyak pemain yang salah saat melakukan pukulan *smash*, seperti perkenaan *shuttlecock* kurang tepat, *shuttlecock* menyangkut dan tidak melewati *net*, dan *shuttlecock* keluar lapangan. Kemampuan saat melakukan pukulan *smash* masih

kurang dalam segi kecepatan maupun akurasi. Hal itu dapat dilihat saat proses latihan dan saat pertandingan persahabatan dengan klub lain. Keberhasilan untuk melakukan pukulan *smash* dengan baik harus dilatih secara terus-menerus dan dengan pola latihan yang efektif untuk dapat meningkatkan akurasi pukulan *smash* bagi atlet.

Berdasarkan permasalahan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Target dalam meningkatkan ketepatan *smash*. Penelitian ini dilakukan terhadap Pemain Junior PB Pemula Jaya Kota Jambi. Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga mengenai bagaimana Latihan Target dapat meningkatkan ketepatan *smash* saat latihan atau saat pertandingan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari Latar Belakang Masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang timbul sebagai berikut :

1. Pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi mengalami kesulitan dalam melakukan *smash* dengan tepat sasaran. Sehingga *smash* yang dilakukan tidak akurat
2. Belum mengetahui seberapa efektif latihan target dapat meningkatkan ketepatan meningkatkan ketepatan *smash* pada pemain junior PB Pemula Jaya Kota jambi.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Penelitian ini hanya berfokus pada pemain junior PB Pemula

jaya Kota Jambi dan menganalisis pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan *smash*. Penelitian ini hanya mencakup latihan target, selain itu penelitian ini hanya mengukur ketepatan *smash*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Batasan masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “ Apakah terdapat pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan *smash* pada pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan *smash* pada pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi dalam permainan bulu tangkis.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari Penelitian ini yang akan dilakukan yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan *smash* bulu tangkis, yang dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai

pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan smash, dengan demikian pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi dapat termotivasi untuk mengikuti program latihan target secara teratur.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi PB Pemula Jaya untuk mengevaluasi dan memperbaiki program pelatihan yang ada. Klub dapat mengadopsi latihan target sebagai bagian dari program latihan rutin, atau mengembangkan program latihan target yang lebih spesifik dan terstruktur.
- c. Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien. Pelatih dapat memperoleh informasi tentang jenis latihan target yang paling sesuai bagi pemain.