

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat untuk melatih tubuh. Dalam pengertian olahraga juga dimaksudkan bukan hanya untuk melatih secara jasmani namun secara rohani. Ada beberapa manfaat juga dari olahraga yaitu untuk mengurangi resiko darah tinggi dan obesitas, memperlancar peredaran darah, serta membakar lemak serta kalori hingga dapat mengurangi depresi (Lema I. R., 2019). Olahraga ada bermacam-macam yang dapat dilakukan secara teratur sehingga dapat menemukan manfaat tersendiri bagi pelaku olahraga tersebut. Olahraga yang populer dikalangan masyarakat seperti olahraga permainan bulutangkis.

Bulutangkis adalah salah satu permainan olahraga yang dapat dinikmati oleh berbagai kalangan masyarakat, dari anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini menjadikan bulutangkis memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sosial. Di Indonesia, bulutangkis telah lama dikenal dan menjadi salah satu olahraga yang populer. Permainannya melibatkan pertandingan tunggal (*single*) atau ganda (*double*) sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Pemain menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* melewati net (Herman Subarjah et al., 2020).

Di Indonesia, bulutangkis telah mengalami perkembangan yang signifikan berkat upaya keras dari para pelatih, atlet, dan pengurus dalam pengembangan cabang olahraga ini. Prestasi yang diraih oleh atlet bulutangkis Indonesia dalam berbagai kejuaraan seperti *Thomas Cup*, *Uber Cup*, *All England*, dan bahkan Olimpiade, menjadi bukti nyata akan hal ini. Namun, pencapaian tersebut tidak terjadi secara instan; melainkan melalui proses panjang yang melibatkan berbagai tahapan, mulai dari pembibitan hingga pembinaan yang terstruktur, terarah, dan berkelanjutan.

Permainan bulutangkis melibatkan berbagai gerakan yang menarik, gerakan yang mampu mengubah arah dengan cepat dapat menambah nilai seni dalam permainan bulutangkis. Fokus dan keahlian teknis seorang pemain sangat penting untuk melakukan gerakan dengan kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang tepat. Latihan fisik yang terstruktur dan konsisten akan membantu meningkatkan kualitas permainan. Perkembangan bulutangkis terus berkembang pesat seiring waktu, karena peningkatan kemampuan teknis para pemainnya. Tingkat keterampilan teknis yang tinggi akan menghasilkan permainan yang berkualitas. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, atlet harus dilatih dengan teknik dasar sejak dini, yang akan membantu mereka mengembangkan keterampilan bulutangkis di masa depan. Menjadi pemain bulutangkis yang handal memerlukan berbagai persyaratan, termasuk penguasaan teknik dasar. Dalam bulutangkis, terdapat beberapa teknik dasar seperti pegangan raket, teknik pukulan, posisi berdiri, dan langkah kaki. Pemain bulu tangkis

yang ulung memerlukan berbagai syarat, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai termasuk pukulan servis, pukulan lob atau *clear*; pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendatar, serta pengembalian servis atau *return* servis (Miftakhurrohman et al., 2022). Selain itu, untuk menjadi pemain bulutangkis yang sukses, penguasaan teknik dasar, termasuk *smash*, juga sangat penting karena pukulan *smash* memegang peranan penting dalam meraih angka.

Smash adalah pukulan *overhead* yang diarahkan ke bawah dengan tenaga penuh, sering kali digunakan sebagai serangan dalam permainan bulutangkis. Tujuannya utamanya adalah untuk mengakhiri poin dengan mematikan lawan. Pukulan ini memiliki karakteristik keras dan *shuttlecock* yang cepat mengarah ke lantai lapangan. Untuk melakukan *smash*, diperlukan kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Herman Subarjah et al., 2020). Selain pukulan- pukulan lainnya, *smash* adalah satu pukulan yang sering digunakan karena dapat sangat menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cepat dalam mengantisipasinya. *Smash* adalah pukulan *outflow* yang dilakukan dengan arah ke bawah dan kekuatan penuh. Pukulan ini sering diidentikkan dengan serangan karena tujuannya adalah untuk mengakhiri permainan lawan (PBSI, 2016). Dalam memberikan materi latihan, terutama dalam mengajarkan pukulan *smash*, seorang pelatih harus memiliki kemampuan untuk mengembangkan faktor-faktor yang

dapat mendukung pencapaian hasil yang optimal. Ini karena pukulan ini membutuhkan banyak tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam olahraga bulutangkis, proses pembelajaran ketepatan pukulan ini harus dilakukan dengan cermat. Latihan harus diulang-ulang secara berkelanjutan, dengan peningkatan beban latihan dari waktu ke waktu, sehingga dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan pukulan *smash*.

Pukulan *smash* biasanya digunakan untuk mengakhiri rally atau untuk mengempur pertahanan lawan. Pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini sering digunakan untuk menyerang lawan karena tujuannya adalah untuk mengakhiri poin. Smash adalah salah satu bentuk pukulan keras yang umum digunakan dalam bulutangkis. Pukulan ini ditandai dengan kekerasan dan kecepatan kok yang cepat menuju lantai lapangan, sehingga membutuhkan kekuatan dari otot tungkai, bahu, lengan, serta fleksibilitas pergelangan tangan dan koordinasi gerak tubuh yang harmonis (Giri Wiarto, 2023).

Salah satu klub bulutangkis di Cakung Jakarta Timur yaitu PB Bintang Badminton Cakung yang dilatih oleh Bapak Wahyu Supriadi merupakan salah satu klub bulutangkis di Cakung Jakarta Timur yang telah melahirkan banyak atlet – atlet bulutangkis. Berdasarkan Penelitian Ketika terkait masalah teknik *smash* para atlet di PB Bintang Badminton Cakung ini, bahwa Masih banyak pemain yang melakukan teknik *smash* yang salah, seperti perkenaan pada *shuttlecock* yang kurang tepat, tangan yang tidak

diluruskan dengan baik saat memukul, bahkan ada yang sampai *shuttlecock* menyangkut di net atau bahkan keluar lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam melakukan pukulan *smash* masih kurang baik, baik dari segi teknik maupun ketepatan. Berdasarkan wawancara dengan bapak wahyu Supriadi Selama pertandingan yang lalu, banyak hasil *smash* yang dilakukan oleh para atlet terlalu melebar ke kanan atau ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya dapat menghasilkan poin bagi mereka sendiri, justru lebih sering menghasilkan poin bagi lawan. Seharusnya, pukulan *smash* menjadi senjata yang mematikan bagi setiap pemain untuk mengakhiri permainan dan meraih poin, namun karena seringkali terjadi kesalahan dalam melakukan *smash*, hal ini justru menguntungkan pemain lawan.

Metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih sudah cukup baik, namun pola latihan *smash* kurang mendapat perhatian yang memadai. Contohnya, jarang sekali pelatih memperbaiki teknik *smash* yang salah saat dilakukan oleh para pemain. Selain itu, masalah lainnya adalah fokus latihan yang lebih banyak pada aspek fisik dan permainan langsung. Menurut (Angga Indra Kusuma et al., 2022) diperlukan keterampilan khusus yang unik sehingga sulit ditiru oleh atlet lainnya. Namun, tidak perlu khawatir, meskipun sulit, pukulan ini bisa dipelajari. Sebelum mempelajari pukulan ini, seorang atlet harus menguasai semua teknik dalam bermain bulutangkis. Jika keterampilan *smash* belum cukup baik dan masih banyak teknik yang belum dikuasai, lebih baik fokus untuk mempelajari teknik dasar terlebih

dahulu daripada berlatih pukulan ini. Untuk melatih pukulan ini, atlet melakukan gerakan pukulan tertentu yang seolah-olah akan mengarah pada *smash* keras, tetapi sebelum raket menyentuh *shuttlecock*, atlet mengubah niatnya menjadi *chop* atau *dropshot*. Dengan melakukan hal seperti ini, atlet dapat mengecoh lawan dan bahkan membuat lawan mati langkah.

Penggunaan latihan metode *drill* merupakan salah satu teknik yang umum digunakan untuk melatih teknik pukulan dalam bulutangkis. (Putra & Sugiyanto, 2016).menjelaskan bahwa dalam pendekatan *drill*, atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan instruksi pelatih dan mengulangnya secara berulang-ulang. Namun, di PB Bintang Badminton Cakung, menu latihan yang digunakan belum mendapat perhatian yang cukup dari pelatih. Pentingnya agar latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai tujuan telah diungkapkan oleh Bompa T. O. (2016). Prinsip-prinsip latihan memiliki peran vital dalam aspek fisiologis dan psikologis atlet, dan pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini akan mendukung peningkatan kualitas latihan. Oleh karena itu, permasalahan tersebut menjadi latar belakang untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* tetap dan *Drill* berpindah Terhadap Hasil *Smash* Pada Pemain di PB Bintang Badminton Cakung”.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah ada pengaruh latihan *drill smash* tetap terhadap hasil *smash* pemain di PB Bintang Badminton Cakung?
- b. Apakah ada pengaruh latihan *drill smash* berpindah terhadap hasil *smash* pemain di PB Bintang Badminton Cakung?
- c. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *drill smash* tetap dan latihan *drill smash* berpindah terhadap peningkatan hasil *smash* pada pemain bulutangkis di PB Bintang Badminton Cakung?

2. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Drill* Tetap dan Berpindah Terhadap Hasil *Smash* Pada Pemain di PB Bintang Badminton Cakung Tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill smash* tetap terhadap hasil *smash* pada pemain di PB Bintang Badminton Cakung.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill smash* berpindah terhadap hasil *smash* pada pemain di PB Bintang Badminton Cakung.
- c. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *drill smash* tetap dan latihan *drill smash* berpindah terhadap hasil *smash* pada pemain di PB Bintang Badminton Cakung.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mencapai hal-hal berikut:

1. Secara teori

untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana latihan ini memengaruhi keterampilan dan performa atlet. Hal ini diharapkan dapat membantu pelatih dan pemain dalam mengembangkan strategi latihan yang lebih efektif.

2. Secara Praktik

Penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih dan pemain untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif. Mereka dapat menggunakan temuan tersebut untuk mengidentifikasi teknik latihan yang paling efisien dan sesuai dengan tujuan mereka dalam meningkatkan kemampuan *smash* mereka dalam pertandingan bulu tangkis.

E. Definisi Operasional

Berikut adalah definisi operasional untuk setiap variabel dalam penelitian ini:

1. Metode latihan smash sasaran tetap adalah pendekatan latihan yang menggunakan sasaran yang konsisten dalam latihan smash, tanpa mengubah sasaran di dalam satu set latihan. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, di mana tiap 2 kali pertemuan, repetisi dan jumlah set ditingkatkan.

2. Metode latihan smash sasaran berubah adalah pendekatan latihan yang menggunakan sasaran yang berubah-ubah di dalam satu set latihan untuk melatih ketepatan smash. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, di mana tiap 2 kali pertemuan, repetisi dan jumlah set ditingkatkan.

3. Smash adalah jenis pukulan yang dilakukan dengan keras dan curam, diarahkan ke bawah menuju lapangan lawan. Definisi ini mengacu pada instrumen ketepatan smash.

