

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahragawan mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Guna mendukung peningkatan prestasi di klub-klub olahraga bulutangkis tidak lepas dari proses pembinaan seorang atlet terutama dalam hal kondisi teknik pemain bulutangkis.

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang sangat populer dan banyak digemari masyarakat khususnya masyarakat di Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang melakukan aktivitas olahraga bulutangkis, baik di desa maupun di kota, laki – laki atau wanita, tua muda dan anak-anak. Permainan bulutangkis bersifat individual dan di pertandingkan juga nomor beregu, permainan ini dapat dimainkan satu orang melawan satu orang (tunggal), atau dua orang melawan dua orang (ganda). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang ditandai dengan garis dan dibatasi oleh net sebagai pemisah antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan.

Bermain bulutangkis harus menguasai teknik-teknik bermainnya, salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *overhead clear backhand*. Agar bisa melakukan pukulan lob dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang dilakukan secara kontinyu dan terorganisir dengan benar.

Menurut Rahmat dan Hidayat (2018:28) “Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari keterampilan dasar hingga keterampilan dasar yang paling kompleks”. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah untuk memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkan di daerah

permainan sendiri.

Olahraga bulutangkis yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Dalam olahraga bulutangkis terdapat keterampilan dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis, karena keterampilan dasar merupakan salah satu pendukung pokok prestasi olahraga. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian yaitu cara memegang raket, sikap siap, gerakan kaki, dan gerakan memukul atau strokes. Adapun gerakan keterampilan dasar yang paling kompleks dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah teknik pukulan. Terdapat beberapa variasi dalam teknik pukulan bulutangkis yaitu servis, *netting*, *lob*, *dropshot*, *smash* dan *drive*. Teknik – teknik ini harus dikuasai supaya seorang atlet dapat memenangkan poin dalam pertandingan. Seorang atlet yang kurang menguasai keterampilan dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2017).

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *overhead clear backhand*. Kemampuan ini diperuntukkan untuk bertahan ketika lawan memberi bola sulit ke area belakang. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah atlet biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan lob sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang. Selanjutnya menurut Pool (2018:134) mengatakan bahwa “lob/clear adalah pukulan yang tinggi dan jauh ke belakang.” Untuk dapat mencapai prestasi bulutangkis yang tinggi itu harus memiliki kondisi fisik, teknik, mental dan taktik yang baik. Keempat faktor tersebut harus dilatih dalam setiap pelatihan bulutangkis.

Pukulan *overhead clear backhand* merupakan pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan kok melambung ke arah belakang. Pukulan *overhead clear* atau pukulan lob harus benar-benar dikuasai, karena pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya. Dalam melakukan *overhead clear backhand* ini Cara memegang raket backhand segala kekuatan dipusatkan pada ibu jari, yang ujungnya menekan pada permukaan lebih lebar di gagang raket.

Dalam meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *backhand* diperlukan latihan yang kontinyu dan berulang, salah satu bentuk latihan yang cocok adalah dengan menggunakan bentuk metode latihan pengulangan (*drill*). Metode latihan pengulangan (*drill*) adalah pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat *interval – interval* yang membawa pemulihan yang sempurna (penuh). Metode latihan pengulangan (*drill*) menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi dan diselangi dengan istirahat.

Upaya menguasai teknik dasar pukulan *overhead clear backhand* harus dilakukan latihan secara sistematis, kontinyu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Metode latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *overhead clear backhand* adalah latihan *drill* menggunakan bola banyak dan rintangan yang lebih tinggi dari net standar.

Melihat latar belakang seperti yang dikemukakan di atas, dapat diartikan bahwa metode latihan tersebut di atas dapat meningkatkan kemampuan pukulan *overhead clear backhand* melalui latihan *drill* menggunakan rintangan. Untuk mengetahui pengaruh menggunakan rintangan maka saya ingin penelitian, sehingga dari hasil penelitian tersebut nantinya dapat diketahui pengaruh latihan peningkatan yang bisa dijadikan paduan dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *overhead clear* dalam permainan bulutangkis.

Journal International Conference on Educational Research and Innovation (ICERI 2019) juga pernah membahas “The Effect of Drilling Exercise Using Level Net and Standard Net to Improve Forehand Overhead Lob Technique for Badminton Beginner Players “ Disebutkan bahwa Hasilnya Terbukti bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *drill* dengan level net dan standard net terhadap peningkatan teknik forehand overhead lob bagi pemula. Selanjutnya terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* menggunakan level net dan standar net terhadap peningkatan teknik forehand lob bagi pemula.

Berdasarkan penjabaran di atas maka saya tertarik melakukan kajian tentang pengaruh latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* untuk meningkatkan kualitas teknik atlet bulutangkis. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada

pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan drill menggunakan rintangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan pertanyaan penelitian yang telah diungkapkan di atas dan telah dirumuskan, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah latihan drill menggunakan rintangan memberi pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis ?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan pengembangan pelatihan olahraga di klub-klub bulutangkis. Penulis berharap hasil penelitiannya ini dapat digunakan sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bulutangkis, dalam mengetahui metode-metode latihan dalam bulutangkis memberikan *feedback* pada atletnya, agar atletnya bisa berkembang dan mampu meningkatkan kualitas fisik serta teknik untuk mampu menjadi atlet yang bertalenta.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pembina olahraga, klub-klub, atlet pelatih olahraga bulutangkis, tentang kegunaan latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pondasi dalam proses pembinaan atlet bulutangkis.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Pada penelitian ini yang membatasi penelitian adalah pengaruh antara metode latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis.
- 1.5.2 Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis
- 1.5.3 Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang isi skripsi ini, penulis sajikan uraian dari sistematika skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN40/HK/2018 tentang “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2023” Sebagai berikut:

- 1.6.1 BAB I: Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, di dalamnya dipaparkan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II: Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan *drill* menggunakan rintangan terhadap hasil pukulan *overhead clear backhand* atlet bulutangkis.
- 1.6.3 BAB III: Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 BAB IV: Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, serta dipaparkan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri atas.

Dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

- 1.6.5 BAB V: Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Pada bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.