

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang memberikan prestasi banyak untuk Indonesia, prestasi bulutangkis Indonesia pertama kali dicatat pada olimpiade Barcelona pada tahun 1992 (Kusumo, 2021). Sampai dengan saat ini Indonesia masih masuk jejeran 10 besar pemain terbaik hampir disemua kategori diantaranya : tunggal putra yang diwakili oleh Anthoni Sinisuka Ginting dan Jonatan Christie yang menempati peringkat 4 dan 5 pada kategori tunggal putra, Gregoria Mariska Tunjung diperingkat 7 tunggal putri, Fajar Alfian berpasangan dengan Muhammad Rian ardianto dan Muhammad Shohibul Fikri berpasangan dengan Bagas Maulana yang menempati peringkat 6 dan 9 pada kategori ganda putra dan , Apriyani Rahayu berpasangan dengan Siti Fadia Silva Ramadhanti yang menempati peringkat 6 pada kategori ganda putri (BWF World Ranking 2024).

Dalam permainan bulutangkis, terdapat beberapa faktor yang menjadikan kemampuan bermain yang baik salah satunya komponen teknik, faktor tersebut adalah faktor dominan sebagai unsur dasar dalam bermain bulutangkis (Andara & Wiriawan, 2017). Salah satu teknik yang paling dominan digunakan adalah *smash*, seringkali *smash* menjadi pukulan andalan bagi para pemain dalam melancarkan serangan terhadap lawan (Febrisyah et al., 2022).

Pukulan *smash* tercepat saat ini dipegang oleh Rankireddy sebagai pemegang *smash* tercepat yang tercatat di BWF dengan kecepatan 493 KPH (Guinness World Records, 2023), Sedangkan kecepatan smash pemain Indonesia tidak masuk dalam peringkat BWF, Kevin Sanjaya memiliki kecepatan 417 KPH masih di bawah kecepatan smash pemain dunia lainnya (BWF World Ranking 2024). Pukulan *smash* dipengaruhi beberapa faktor (Septianingrum, 2022). kebanyakan atlet tidak terlalu memperhatikan *smash*, namun *smash* adalah pukulan yang diperlukan dalam mendapatkan poin untuk memenangkan permainan (Rusdiana et al., 2020). *Smash forehand* adalah pukulan yang dominan digunakan dalam bermain bulutangkis, dengan rata-rata 20% penggunaannya saat melakukan permainan (Li et al., 2017).

Untuk meningkatkan kecepatan smash perlu adanya metode latihan yang tepat (Hamawanto, 2010). Metode Latihan harus bervariasi agar atlet tidak jenuh dalam latihan, variasi latihan adalah metode latihan yang berbeda setiap harinya (Fattahudin et al., 2020). Terdapat dua jenis latihan yang umum digunakan guna meningkatkan kemampuan *smash* yaitu latihan *drill* dan latihan *strokes* (Cahyaningrum, 2018), salah satu metode latihan yang efektif ditingkatkan adalah metode *drill* (Wiratama & Karyono, 2017). *Drill* adalah metode latihan berulang-ulang baik bersifat *trial and error*” atau melalui prosedur tertentu yang ditetapkan (Mehdizadeh et al., 2014), *drill* menggunakan raket berat adalah salah satu variasi latihan yang sering kali dilakukan dalam melatih pukulan *smash* terutama di Indonesia.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prayadi dan Rachman (2013) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot lengan terhadap Kecepatan *Smash*” menjelaskan bahwa dengan metode latihan *drill* pada atlet yang memiliki power otot lengan tinggi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *smash*, pada penelitian kali ini akan ditambahkan dengan metode latihan *drill* menggunakan raket beban yang bertujuan agar otot lengan atlet dapat meningkat dengan kebiasaan pergerakan raket sehingga kemampuan *smash* dapat meningkat.

Dalam penelitian Ramadhan (2020) “Pengaruh latihan *drill* dengan menggunakan raket beban terhadap kemampuan *drive* memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan raket pada umumnya”. Hal ini dipengaruhi oleh perkembangan *power* otot yang mereka miliki, terbiasa dengan beban lebih dan pergerakan *drive*. Oleh karena itu, peneliti tertarik memperbaharui penelitian mengenai pengaruh metode latihan *drill* dengan menggunakan raket beban terhadap kecepatan *drive*, untuk dapat digunakan dalam latihan peningkatan kecepatan *smash* dalam tahap persiapan umum.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang diatas, maka ditujukan rumusan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* menggunakan raket beban terhadap kecepatan *smash*?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan Rumusan Masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* menggunakan raket beban terhadap kecepatan *smash*”.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan para pembaca, dimana manfaat itu sebagai berikut:

1.4.1 Dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai referensi khususnya pelatih bulutangkis.

1.4.2 Sebagai masukan para pelatih bulutangkis dalam memberikan program khususnya peningkatan kecepatan *smash*.

### 1.5 Organisasi Skripsi

Dalam skripsi ini terdapat beberapa bagian dengan urutan, Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan organisasi skripsi. Bab II Tinjauan pustaka yang berisi kajian teori, kerangka berpikir, dan hipotesis. Adapun pada Bab III metodologi penelitian yang akan menjelaskan mengenai metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, analisis data, alur penelitian, dan perlakuan. Bab IV Temuan dan Pembahasan menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan, Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran: Berisi simpulan, implikasi serta saran.