

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bulu tangkis adalah salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik di tingkat profesional maupun amatir (Federica, 2019). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Yusrifar, 2018). Permainan bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang. Bulutangkis adalah suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau shuttlecock) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan.

Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan di seputar batasan bidang tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik (Email, 2010). Ada beberapa faktor yang menyebabkan atlet sulit untuk mendapatkan poin, yaitu pada ketepatan smash mereka. Hal ini dibuktikan dengan masih seringnya siswa hanya menerima latihan-latihan drill, sehingga kegiatan yang diberikan kurang variatif dan kurang memotivasi siswa. Mengajarkan materi pukulan dasar smash dengan menggunakan metode *drill*, yaitu dengan menggunakan puluhan atau ratusan shuttlecock yang dipukul ke siswa tanpa henti. Pembelajaran drill merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan (Alkalalah, 2016). Latihan ketepatan pukulan smash sudah biasa dilakukan dengan metode latihan drill, namun selain dengan metode drill juga dapat dilakukan dengan sebuah latihan yang mungkin masih belum familiar dilakukan di sekolah-sekolah, latihan yang dapat dilakukan yaitu permainan target (T. Gunawan & Imanudin, 2019).

Smash merupakan salah satu teknik dasar dalam bulu tangkis yang memerlukan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan koordinasi tubuh yang baik. Teknik smash yang efektif dapat memberikan keuntungan strategis dalam pertandingan, mempengaruhi hasil permainan secara signifikan. Menurut Prayadi & Rachman, (2013) Smash adalah pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Keterampilan pukulan smash adalah salah satu dari sekian teknik dasar keterampilan pukulan yang ada dalam permainan bulutangkis. Keterampilan pukulan smash perlu diperhatikan tentang kecepatan dan ketepatan mengarahkan shuttlecock.(Sudiadharma & Rahman, 2023). Menurut Agus, (2008) dalam Putra (2021). Bulutangkis juga dapat diartikan sebagai olahraga raket berkecepatan tinggi di mana pemain elit mampu memukul shuttlecock dengan kecepatan dan ketepatan yang luar biasa. Rekor Dunia Guinness saat ini untuk kecepatan shuttlecock adalah 421 km/jam (Zutshi, 2018). Pukulan *smash* adalah pukulan yang keras dan cepat. Anda dapat memukul smash lurus dan smash menyilang dengan ayunan yang sama. Dalam melakukan smash, gerakan yang perlu diperhatikan adalah bagaimana memanfaatkan tenaga besar dari otot yang menggerakkan kaki, pundak, siku, dan pergelangan tangan. Oleh karena itu, pukulan smash harus dilakukan dengan gerakan yang terkoordinasi dan berakhir dengan lecutan pergelangan tangan untuk melepaskan pukulan smash yang bergerak ke arah yang diinginkan atlet (Hiley, 2020).

Latihan pola target merupakan sebuah latihan yang dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya (Sari et al., 2020). Hal ini menunjukkan semakin tajam arah pukulan, maka waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi semakin berkurang. Pukulan smash mempunyai arti penting yang dapat memberikan lawan sedikit waktu untuk bersiap atau membela setiap serangan bola pendek yang dipukulnya. Namun pada kenyataannya di lapangan tidak sedikit pelatih yang memberikan kurang

diperhatikan anak-anak yang dilatih melakukan smash terarah (target). Bahkan Padahal dalam permainan bulu tangkis, smash terarah sangatlah penting bagi para pemainnya (Ade Rahmat, 2021). Berbagai metode latihan telah dikembangkan. Salah satu metode latihan yang dianggap berpotensi efektif adalah pola target. Permainan pola target adalah latihan yang melibatkan penentuan sasaran atau target tertentu yang harus dicapai oleh pemain, baik dalam hal posisi, arah, maupun kekuatan pukulan. Konsep ini telah digunakan dalam berbagai cabang olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan akurasi dan ketepatan (El-Gizawy.H, 2014).

Saat ini hampir semua sekolah bulutangkis maupun institusi pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler di Indonesia, mengajarkan materi pukulan dasar smash dengan menggunakan metode *drill*, yaitu dengan menggunakan puluhan atau ratusan shuttlecock yang dipukul ke siswa tanpa henti. Pembelajaran *drill* merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran *drill* tidak terdapat variasi gerak dan cenderung monoton. Melihat fenomena tersebut maka dirasa sangat perlu untuk mencari suatu metode pembelajaran smash yang lebih menyenangkan, namun asas manfaatnya tetap sama atau bahkan melebihi dari metode *drill*. Metode pembelajaran tersebut adalah metode pembelajaran ketepatan smash dengan menggunakan latihan pola target.

Pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa instruksi bulutangkis masih monoton dan kurang melakukan latihan target, siswa hanya diberi latihan *drill* dan tidak banyak variasi latihan. Ketepatan smash masih banyak yang kurang tepat dalam melakukan smash kepada lawan, siswa hanya diberi latihan *drill* dan tidak banyak variasi latihan. Akibatnya, mereka tidak bisa mengarahkan target lawan dan kurang dalam ketepatan smashnya. bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash* shuttlecock menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan smash juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan pola dan fisik.

Oleh karena itu, hasil observasi awal yang dilakukan, penelitian ini akan meneliti tentang pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan smash pada olahraga

bulu tangkis. Sehingga dengan melakukan penelitian ini banyak manfaat yang akan diberikan kepada objek ataupun kepada peneliti sendiri. Dengan peneliti melakukan penelitian ini akan terbukti manfaat latihan pola target terhadap ketepatan *smash* bulu tangkis. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk membuktikan apakah pengaruh yang nantinya akan bermanfaat dan dapat diimplementasikan pada anggota bulu tangkis yang akan penelitijadikan objek.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi masalah,batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan *smash* bulutangkis?
2. Seberapa besar pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan *smash* bulutangkis?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan *smash* bulutangkis.
2. Untuk mengetahui besaran pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan *smash* bulutangkis.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi yang berguna, khususnya bagi para pelatih bulutangkis untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses melatih, serta menjadi bahan informasi dan kajian bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan peningkatan ketepatan smash dalam permainan bulutangkis.

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman bagi pelatih dalam mengembangkan metode latihan, khususnya dalam meningkatkan ketepatan pukulan smash. Bagi para atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi terhadap kemampuan melakukan smash yang kurang akurat, sehingga dapat dilakukan

perbaikan untuk meningkatkan akurasi dan performa permainan. Selain itu, bagi anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu UKM dalam mengoptimalkan metode latihan guna menunjang peningkatan prestasi para atletnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan pola target terhadap ketepatan smash pada olahraga bulutangkis. Variabel yang dikaji meliputi latihan pola target sebagai variabel independen dan ketepatan smash sebagai variabel dependen. Ruang lingkup wilayah penelitian mencakup ukm bulutangkis salah satu universitas pendidikan indonesia kampus sumedang. Penelitian ini dilaksanakan 14 pertemuan yang dimana 1 kali *pretest* 12 treatment dan 1 kali *posstest*. Subjek penelitian ini terdiri atas 20 sampel penelitian eksperimen.

Bab I Pendahuluan membahas latar belakang masalah penelitian yang di dalamnya terdapat aspek-aspek yang harus disajikan mulai dari aspek umum sampai ke yang lebih spesifik. Kemudian dilakukan pengurutan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian ini dilakukan yang dijelaskan dari berbagai sudut pandang teoritis, praktis dan kebijakan serta penguraian struktur organisasi skripsi

Bab II Kajian Pustaka membahas mengenai berbagai teori, materi dan argumen yang relevan dengan pembahasan penelitian. Didalam kajian pustaka ini akan di bahas secara mendalam mengenai pengaruh pola target terhadap ketepatan smash. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga akan di bahas pada bab kajian pustaka untuk memperkuat pemahaman tentang pengaruh pola target terhadap ketepatan smash pada olahraga bulutangkis. Pada bab kajian pustaka ini semua aspek akan di jelaskan dengan menggunakan sumber rujukan terkini.

Bab III Metode Penelitian, menjelaskan prosedur penelitian yang akan di lakukan untuk memudahkan pembaca memahami isi serta cara peneliti melakukan penelitian. Pada bab ini pembahasan metodologi di bahas secara menyeluruh mulai dari desain

penelitian, partisipan, populasi sampel,instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data yang di gunakan oleh peneliti.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, membahas mengenai apa yang di temukan pada saat penelitian dan memberikan penjelasan tentang hasil penelitian. Pada bab ini hal hal yang akan di bahas harus sesuai dengan apa yang telah di rumuskan sebelumnya.

Bab V membahas Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, dalam bab ini peneliti akan menuliskan simpulan dengan cara menguraikan secara jelas dan padat serta harus menjawab pertanyaan pada rumusan masalah. Penulisan implikasi dan rekomendasi setelah penulisan simpulan yang di tujuhan kepada pembuat kebijakan, para pembaca, pengguna hasil penelitian, peneliti yang akan melakukan penelitian berikutnya.

Daftar Pustaka dituliskan dengan menggunakan style APA sesuai dengan panduan penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2021. Daftar pustaka yang digunakan sebagai referensi untuk mendukung isi penelitian skripsi ini. Daftar pustaka pada penelitian ini terdiri dari sumber jurnal, sumber buku, dan juga sumber bacaan lainnya.