

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan populer yang sudah dikenal oleh semua orang, baik masyarakat Indonesia maupun oleh masyarakat Internasional. Cabang olahraga bulutangkis disebut olahraga yang mendunia, ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diselenggarakan dalam tiap tahunnya, bahkan dalam *multi event* internasional seperti Olimpiade, ASIAN Games dan SEA Games cabang olahraga bulutangkis selalu dipertandingkan.

Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat, terutama masyarakat di Indonesia, karena mempunyai peraturan yang sederhana, bisa dimainkan oleh anak-anak, remaja, tua, muda, perempuan, dan laki-laki. Selain itu permainan bulutangkis juga mengajarkan toleransi, sportivitas, *fair play*, mendidik, menghibur dan menyehatkan melalui aktifitas fisik sehingga kebugaran jasmani bisa ditingkatkan.

Bulutangkis sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari hampir oleh semua masyarakat di seluruh dunia. Anak-anak, remaja, tua, muda, perempuan maupun laki-laki bisa dan biasa melakukan pukulan-pukulan berkat ringannya alat yang dipergunakan. Permainan bulutangkis sangat menarik dan relatif mudah untuk dimainkan, karena selain dari raketnya yang ringan juga memainkannya untuk rekreasi tidak memerlukan latihan yang terlalu lama. Remaja yang aktif menyukai permainan ini sebab memerlukan gerakan-gerakan yang lincah, cepat dan bolanya yang berbentuk kerucut dan ringan yang dinamakan satelkok, memungkinkan mengatur kecepatan permainan sesuai hatinya dengan tujuan untuk memperoleh angka dengan menyeberangkan satelkok ke daerah permainan lawan serta menjauhkannya dari jangkauan lawan sehingga lawan tidak dapat memukul atau mengembalikan satelkok.

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Subarjah & Hidayat (2010:28) mengemukakan bahwa:

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Bulutangkis merupakan satu-satunya cabang olahraga yang telah mampu mengharumkan negara Indonesia di dunia internasional, untuk itu proses pembinaan sejak usia dini di klub-klub atau jenjang persekolahan menjadi alternatif strategis untuk melanggengkan proses regenerasi dan tradisi munculnya pemain-pemain dunia. Sekolah olahraga bulutangkis atau biasa disebut PB (Pelatihan Bulutangkis) merupakan sarana pembinaan dan tempat berlangsungnya pembinaan dan pelatihan para atlet dan juga calon atlet yang bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya, untuk mencapai tujuan tersebut Harsono (1988:100) mengungkapkan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, latihan taktik, dan (d) latihan mental.” Ditegaskan lebih lanjut oleh Harsono (1988:101) bahwa:

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Oleh karena itu keempat aspek latihan tersebut harus dilatih secara serempak, demi tercapainya prestasi yang maksimal. Namun demikian sejauh penulis ketahui, kenyataan sampai saat ini latihan masih sangat menekankan pada pembinaan aspek fisik, teknik dan taktik, sementara pembinaan aspek mental

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

masih terabaikan. Ada kekhawatiran penulis bahwa kurangnya pembinaan aspek mental akan berpengaruh negatif terhadap prestasi atlet, seperti saat ini prestasi bulutangkis nasional dalam kurun waktu disepanjang tahun 2002-2003 sangat memprihatinkan. Lebih lanjut Hidayat (2004:4) menjelaskan bahwa :

Minimnya prestasi yang dicapai, lebih-lebih disektor puteri mundur jauh kebelakang. Pada prakualifikasi piala Uber tahun 2002 di Australia hampir saja Indonesia tidak lolos ke babak final dan di luar dugaan ketika itu kita kalah dari Hongkong dan Belanda baik di Australia maupun Cina, termasuk pada perebutan Piala Uber di Jakarta tim putri kita belum menunjukkan hasil yang membanggakan.

Dalam kaitannya dengan kondisi masalah atau situasi problematik tersebut, dipandang penting untuk melakukan pembinaan bagi semua aspek latihan secara serentak, termasuk pembinaan aspek mental secara khusus sejak usia dini, dan salah satunya dengan menerapkan metode latihan mental penetapan tujuan (*goal setting*) sebagai salah satu upaya untuk menguatkan kualitas proses latihan. Locke & Latnam (2002, Hidayat, 2012:5) menjelaskan bahwa :

Penetapan tujuan adalah salah satu teknik untuk menentukan orientasi tujuan latihan yang ingin dicapai yang memobilisasi perilaku individu terhadap pencapaian tujuan dan memainkan peranan penting karena dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu seperti meningkatkan motivasi berlatih, kepercayaan diri, memfokuskan perhatian pada aspek-aspek penting dari tugas yang diberikan, memobilisasi usaha, meningkatkan persistensi usaha dan mengembangkan strategi baru dalam latihan.

Ada

tiga teknik penetapan tujuan dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak, yaitu tujuan proses, tujuan hasil, dan tujuan dinamik Zimmerman & Kitsantas (1997, Hidayat, 2012:75). Selanjutnya Hidayat (2012:75) menjelaskan ketiga tujuan tersebut sebagai berikut ;

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Tujuan proses adalah teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada penguasaan dan pengembangan keterampilan target yang dielaborasi menjadi beberapa perilaku target atau bagian-bagian gerakan. Tujuan hasil adalah teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada hasil akhir. Tujuan dinamik merupakan salah satu teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada kombinasi antara tujuan proses dengan tujuan hasil. Pada tahap awal latihan atlet fokus pada proses penguasaan keterampilan gerak (tujuan proses) dan kemudian beralih pada tujuan hasil penampilan setelah proses dasar dikuasai.

Beberapa penelitian psikologis yang amat luas tentang topik “*goal setting*” ini telah dilakukan oleh para ahli, seperti Locke, dkk, 1981; Mento, Steel & Karren, 1987 (dalam Ibrahim & Komarudin, 2013:118). Secara khusus penelitian di bidang ini telah melibatkan suatu perbandingan prestasi subjek penelitian yang merancang tujuan atau bentuk-bentuk tujuan tertentu dengan subjek penelitian yang tidak merancang tujuan. Penelitian psikologis tentang “*goal setting*” yang telah dilakukan sangat mengesankan sekali dalam berbagai studi lapangan dan laboratorium. Hasil penelitian yang amat penting telah digeneralisasikan adalah bahwa “*goal setting*” secara jelas dan konsisten telah memudahkan dalam pencapaian prestasi seseorang.

Locke dan pengikutnya (1981, Ibrahim & Komarudin, 2018:119) menyimpulkan bahwa pengaruh “*goal setting*” yang amat menguntungkan terhadap prestasi kerja adalah suatu temuan yang kokoh dan dapat ditiru dalam literatur psikologis. Ada sekitar 90% studi yang menunjukkan pengaruh positif. Ditegaskan lebih jauh bahwa pengaruh ini ditemukan secara reliabel dalam penelitian lapangan dan laboratorium. Oleh karena itu, dalam beberapa review tentang hasil-hasil penelitian psikologis secara jelas menunjukkan bahwa “*goal setting*” merupakan suatu teknik yang kokoh untuk meningkatkan prestasi kerja.

Dalam permainan bulutangkis, jenis keterampilan dasar memukul yang harus diajarkan pertama kali kepada atlet pemula adalah lob bertahan, *dropshot* dan servis tinggi (Hidayat, 2012:22). Dijelaskan lebih lanjut oleh Hidayat, (2012:26) bahwa :

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Lob bertahan (*overhead forehand defensive clear*) termasuk pukulan yang sering digunakan dan berperan penting terutama dalam permainan tunggal. *Overhead* berarti pukulan dari atas kepala, *forehand* berarti setiap pukulan yang dilakukan dari sisi tubuh yang dominan yang pada umumnya adalah sisi kanan, dan *defensive clear* berarti jauh tinggi kebelakang untuk bertahan.

Selanjutnya Hidayat (2012;31) menjelaskan tentang pengertian dan cara melakukan teknik pukulan *dropshot* :

*Dropshot* merupakan salah satu jenis keterampilan dasar memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan kok jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah permainan lawan. Cara melakukan *dropshots* sama dengan lob bertahan dan smash perbedaannya terletak pada kekuatan dan kecepatan pukulan. Pada lob bertahan dan smash kok dipukul dengan keras dan sekuat tenaga, sedangkan pada *dropshot* kok dipukul dengan perlahan dan hampir tidak mengeluarkan suara. Jadi kok yang dipukul dengan gerakan *dropshot* arahnya meluncur tepat dekat di atas net dan pelan sehingga kok jatuh didekat net didepan garis servis pendek di daerah permainan lawan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang penetapan tujuan dinamik dalam konteks bulutangkis dan merumuskannya dengan sebuah judul “Pengaruh metode latihan penetapan tujuan dinamik terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dan *dropshot* pada atlet usia dini di Sekolah Bulutangkis Ivalalie (SBI).”

## B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan pada atlet bulutangkis usia dini di Sekolah Bulutangkis Ivalalie (SBI) ?

Rukita Ramdan, 2013

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivalalie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Apakah metode latihan penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dropshot* pada atlet bulutangkis usia dini di Sekolah Bulutangkis Iveralie (SBI) ?

### C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus didasarkan pada tujuan yang hendak dicapai, tanpa adanya tujuan maka aktivitas tidak akan terarah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah.

1. Menguji seberapa besar pengaruh metode latihan penetapan tujuan dinamik terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan pada atlet bulutangkis usia dini di Sekolah Bulutangkis Iveralie (SBI).
2. Menguji seberapa besar pengaruh metode latihan penetapan tujuan dinamik terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dropshot* pada atlet bulutangkis usia dini di Sekolah Bulutangkis Iveralie (SBI).

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini bisa dibagi kedalam dua bagian yaitu :

1. Manfaat teoritis
  - a. Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi pelatih, pemain dan pembina olahraga bulutangkis, khususnya berkenaan dengan penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dan *dropshot* dalam permainan bulutangkis.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi penulis dengan penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pelatihan permainan bulutangkis dengan menerapkan penetapan tujuan dinamik.
  - b. Sebagai masukan informasi bagi atlet yang mengikuti kegiatan penelitian tentang perlunya penetapan tujuan dinamik terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dan *dropshot* dalam permainan bulutangkis.

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Iveralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- c. Sebagai pengetahuan bagi pelatih mengenai bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dan *dropshot*.

#### **E. Batasan penelitian**

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan masalah yang diteliti dalam ruang lingkup permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan mental penetapan tujuan dinamik.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar lob bertahan dan *dropshot*.
3. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang mengikuti latihan di Sekolah Bulutangkis Iwanalie (SBI).
5. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet usia dini yang ada di Sekolah bulutangkis Iwanalie (SBI).
6. Lokasi penelitian Jl. Kawalayaan, No.11 Bandung atau di Gedung Sekolah Bulutangkis Iwanalie (SBI).

**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampeilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



**Rukita Ramdan, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Penerapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampeilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Drop Shot Pada Atlet Bulu Tangkis Usia Dini Di Sekolah Bulu Tangkis Ivaralie (Sbi).

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu)