

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat, karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang bulutangkis. Bulutangkis juga merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari semua masyarakat didunia khususnya di Indonesia.

Hidayat, dkk. (2016) menyatakan bahwa bulutangkis merupakan keterampilan olahraga yang menggunakan alat yaitu raket untuk memukul *shuttlecock* / kok. Mereka mengatakan bahwa:

Permainan bulutangkis bersifat individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan kok di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. (hlm. 1.5)

Cabang olahraga bulutangkis ini sangat digemari baik oleh anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua yang telah lanjut usia. Hal ini dapat disebabkan olahraga bulutangkis mempunyai daya tarik tersendiri, dikarenakan pengaturan koknya yang banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Daya tarik yang dimiliki pada olahraga bulutangkis antara lain bahwa pada dasarnya permainan ini penuh dengan taktis, dinamis, memberikan kegembiraan dan peraturan yang sangat ketat untuk menjaga sportifitas. Melalui kegiatan bulutangkis ini dapat membuat banyak manfaat yaitu baik dalam pertumbuhan fisik, mental, sosial serta menambah keterampilan.

Untuk menunjang keterampilan bulutangkis seseorang harus dibekali dengan kemampuan gerak dasar yang baik, sebagai penunjang hasil belajar dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tersebut. Banyak faktor yang sangat mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain bulutangkis. Salah satunya subyek utama yang memiliki peranan penting dalam mendukung keterampilan bulutangkis adalah guru atau pelatih. Peranan mereka sangat penting dan kompleks untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal, selain mencerdaskan, membimbing serta mengayomi siswa dengan baik adalah sebagai pengajar sekaligus sebagai orang tua mereka.

Keterampilan pada olahraga bulutangkis merupakan keterampilan terbuka (*open skill*). Menurut (Mahendra, Agus. 2007, hlm. 10) *Open skill* adalah “keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga”. Artinya, kondisi lingkungan bermain bulutangkis sulit di prediksi dan dikendalikan oleh pebulutangkis karena jatuhnya *shuttlecock* dapat berubah – ubah. Maka dari itu dalam bermain bulutangkis, penguasaan keterampilan dasar bermain bulutangkis merupakan modal utama yang sangat penting untuk permainan tersebut. Karena keterampilan dasar harus dimiliki oleh setiap pemain baik pemula maupun lanjutan. Dengan begitu pemain dapat bermain bulutangkis dengan mudah dan benar. Pukulan dasar merupakan bagian keterampilan dalam bulutangkis yang harus dikuasai, adapun pukulan dasar menurut Tohar (1991), Johnson (1990), Subarjah (1999), Davis (1998), Ballou (1998), dan Grice (1996) (dalam Hidayat, 2016, hlm. 2.28) mengemukakan bahwa “ada tiga jenis pukulan dasar dalam permainan bulutangkis, yaitu (1) pukulan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (*underarm strokes*), (2) pukulan menyamping (*sidearm strokes*), dan (3) pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*). Dan semua pukulan tersebut dapat dilakukan dengan gerakan *forehand* dan *backhand* dengan cara memutar lengan bawah untuk menghasilkan jenis pukulan yang dikehendaki. Kecuali dalam pukulan *long single servis* dan *Dropshot* pada umumnya hanya dilakukan dengan cara *forehand*.

Dalam permainan bulutangkis sering sekali kita melihat siswa mengalami kesulitan belajar gerak ketika harus menjaga sudut permukaan kepala raket saat memukul kok dengan gerakan *forehand*. Siswa sering melakukan kesalahan dalam

memukul kok yang seharusnya dilakukan dengan pukulan *forehand* akan tetapi dilakukannya dengan pukulan *backhand* maupun sebaliknya. Kesulitan siswa dalam memukul kok *forehand* dapat dilihat dari cara mereka memegang raket (*Grips*), posisi siap (*stance* atau *ready position*), *contact point* pada kok, dan gerakan lanjutan (*follow-through*).

Pada kenyataannya dalam kemampuan gerak siswa, perlu adanya latihan atau metode pembelajaran yang menunjang proses belajar yang dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bulutangkis. Menurut Sagala (2003) metode latihan (*drill*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, selain itu sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan menurut Schmidt, Richard A. (1941) didalam bukunya ada beberapa metode latihan yang dapat menunjang proses pengajaran yang efektif yaitu latihan terpusat (*blocked practice*) dan latihan acak (*random practice*).

Menurut teori dalam buku (Schmidt & Wrisberg. 2000, hlm. 233) dalam *Block Practice* “*A practice sequence in which individuals repeatedly rehearse the same task*”. Hal tersebut terdapat penjadwalan latihan, dimana pada saat waktu latihan siswa diajarkan untuk mencoba tugas yang sama dan berulang-ulang. Artinya latihan jenis ini dapat memungkinkan para siswa untuk berkonsentrasi pada satu gerakan tersebut. Sedangkan di *Random Practice* menurut teori dalam buku (Schmidt & Wrisberg. 2000, hlm. 233) “*A practice sequence in which individuals perform a number of different tasks in no particular order, thus avoiding of minimizing consecutive repetitions of any single task*”. Pada *Random Practice*, siswa melakukan tugas secara terus menerus secara berbeda tidak saling saling berurutan atau terkait, namun tugas tersebut dicampur diantara tugas-tugas lainnya.

Sejalan dengan (Rivard, J. D. 2014) menyatakan bahwa dalam literature belajar gerak yang telah dilakukan sebelumnya oleh Shea dan Morgan menjelaskan bahwa

*Repeated practice in a blocked fashion may help participant acquire motor skills more quickly, but these skills may not necessarily be retained over time.*

*Conversely, participant who follow random practice schedules may acquire*

*skills more slowly but may be better equipped to retain their skill over time.*  
(hlm. 2)

Maksud pernyataan tersebut adalah praktek pengulangan dengan cara *block practice* dapat membantu peserta memperoleh keterampilan motoric lebih cepat, tapi dalam keterampilan ini belum tentu dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Sebaliknya, peserta yang mengikuti jadwal *random practice* dapat memperoleh keterampilan lebih lambat namun bisa menjadi lebih siap untuk mempertahankan keterampilan mereka waktu ke waktu.

Mengenai pengaturan latihan pada *Block and Random Practice* bahwa, proses pengajaran yang sangat berpengaruh dalam hasil pembelajaran atau latihan yaitu dengan menggunakan *Random Practice*. Karena proses pengajarannya lebih bervariasi dan tidak hanya satu dominan pada pembelajaran tersebut dibandingkan dengan *Blocked Practice*. Di tahun 1979, John Shea and Robyn Morgan (dalam Schmidt & Wrisberg. 2000, hlm. 233) “Melakukan penelitian pertama dan melaporkan bahwa pembelajaran terbukti lebih unggul saat latihan terjadi dalam kondisi acak dari pada kondisi yang sama”. Dikemukakan diduga bahwa *Random Practice* lebih bervariasi, dalam proses pembelajarannya pun siswa tidak merasa jenuh karena setiap tugasnya diberikan secara acak tidak saling berurutan atau terkait.

Berdasarkan beberapa ulasan diatas, peneliti tertarik untuk diteliti tentang pemberian Pengaruh Metode Pengaturan Latihan (*Block and Random*) Terhadap Hasil Belajar *Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebelum peneliti menetapkan atau menentukan pembelajaran pada permainan bulutangkis, peneliti mengidentifikasi adanya beberapa permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran bulutangkis diantaranya:

1. Kurangnya kemampuan gerak dasar siswa terhadap pukulan *forehand* pada permainan bulutangkis
2. Kurangnya motivasi pada siswa terhadap proses pembelajaran bulutangkis
3. Guru tidak dapat memanfaatkan metode pembelajaran yang ada

Muhamad Panji Murti, 2019

**PENGARUH METODE PENGATURAN LATIHAN (BLOCK AND RANDOM) TERHADAP HASIL BELAJAR FOREHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan identifikasi masalah penulis ingin mengetahui metode pada Hasil belajar *Forehand* dalam permainan bulutangkis menggunakan *Block and Random Practice*, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode pengaturan latihan *block* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis?
2. Apakah ada pengaruh metode pengaturan latihan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode pengaturan latihan *block* dan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode pengaturan latihan *block* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode pengaturan latihan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis.
3. Untuk mengetahui yang paling berpengaruh antara metode pengaturan latihan *block* dan latihan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis.

### **D. Manfaat penelitian**

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pikiran untuk bahan pengajaran pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode latihan *block* dan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis.

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh metode latihan *block* dan *random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis.

## **E. Sistematika Penelitian**

Sistematika penulisan yang digunakan pada skripsi ini adalah sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

**BAB II Kajian pustaka**, menjelaskan tentang kajian pustaka, yang berisikan konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hokum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang pengaruh metode pengaturan latihan (*block and random*) terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis, hal ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan teoritik pada permasalahan yang dikaji.

**BAB III Metode penelitian**, pada bagian ini memaparkan bagaimana prosedur penelitian dilakukan, mulai dari desain penelitian, partisipan, populasi, sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

**BAB IV Temuan dan Pembahasan**, pada bagian ini memaparkan temuan penelitian serta pembahasan dari temuan-temuan tentang pengaruh pengaturan latihan *block and random* terhadap hasil belajar *forehand* dalam permainan bulutangkis

**BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi**, menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil temuan penelitian