

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Penelitian

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikatakan olahraga terkenal atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis ini. Bulutangkis dapat di mainkan di dalam atau di luar ruangan guna untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul.

Bulutangkis adalah suatu permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak *refleks* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental Tristiana (2015, hlm. 1). Sedangkan menurut Susanto (2017, hlm. 102–103), bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh lebih dari dua orang yang memakai *netting* dan memperoleh *point* dari lawan. Bulutangkis hingga saat ini sangatlah terkenal dan maju didunia olahraga. Dalam bermain bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis yang baik dan benar, sebab itu salah satu teknik yang wajib dipelajari oleh atlet maupun peserta didik yang membelajarkan bulutangkis. Selanjutnya tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Karena saat permainan berlangsung, maka masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri atau dengan kata lain dapat dikatakan bahwa permainan pada cabang olahraga bulutangkis memiliki tujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan mencetak poin sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Oleh karena itu, cabang olahraga bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik

Subarkah & Marani (2020, hlm. 107). Sedangkan menurut Susanto (2017, hlm. 107), bulutangkis adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang (dalam permainan tunggal) atau empat orang (dalam permainan ganda). Menggunakan rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola di bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 m dari permukaan lantai, dengan alat pukul raket dan atas dasar peraturan tertentu. Ada lima partai yang biasa dimainkan dalam bulutangkis diantaranya adalah: 1. Tunggal putra 2. Tunggal putri 3. Ganda putra 4. Ganda putri dan 5. Ganda campuran. Tunggal putra, ganda putra, ganda putri dan campuran biasanya memakai sistem pemenang dua set (dari tiga) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin. Tunggal putri biasanya memakai sistem pemenang dua set (dari tiga) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin. Apabila bercita-cita ingin menjadi pemain bulutangkis *elite* atau berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis dengan benar. Oleh karena itu, hanya dengan modal berlatih tekun, disiplin, terarah dibawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, maka diharapkan dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar.

Seperti yang telah dijelaskan oleh Susanto (2017, hlm. 102–103) bahwa seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik dasar bulutangkis yang baik dan benar maka Yuliawan & Sugiyanto (2014, hlm. 146) menjelaskan, dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stands*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*footwork*). Penjelasan tersebut diperjelas oleh Putra & Sugiyanto (2016, hlm. 176) yang menjelaskan bahwa, pada permainan bulutangkis ada beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai diantaranya seperti *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Hal ini serupa dengan pernyataan dari Yuliawan & Sugiyanto (2014, hlm. 148) yang menjelaskan bahwa untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu

melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Dalam pengertian *stroke* adalah keterampilan dalam memukul kok atau sering disebut teknik pukulan bulutangkis.

Teknik dasar adalah pondasi atau penguasaan pokok yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Dalam penguasaan teknik dasar bisa dilakukan secara berulang-ulang sampai benar. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan lebih mudah dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam penerapan strategi Khoerul Umam & Widodo (2016, hlm. 2). Teknik dasar bulutangkis merupakan penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar tersebut mencakup: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Secara umum keempat teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar dapat bermain bulutangkis secara benar. Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai seperti pegangan raket yang sesuai, langkah kaki lincah, menerima *shuttlecock* dengan baik dan memukul *shuttlecock* dengan terarah selanjutnya pemain harus menguasai teknik pukulan yaitu cara-cara melakukan pukulan dalam bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan pihak lawan. Teknik pukulan meliputi pukulan *service*, *lob*, *drop*, *drive* dan *smash* Tristiana (2015, hlm. 2).

Berdasarkan hasil pengalaman penulis selama mengikuti latihan di Club Jaya Pratama *Badminton*, permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya keterampilan menguasai teknik dasar pukulan *dropshot*. Sehingga hal tersebut menjadi sebuah permasalahan ketika sedang bertanding ataupun berlatih hal ini menjadi penyebab atlet tidak dapat bermain dan berlatih secara maksimal. Hal ini diperkuat dengan adanya pengakuan dari atlet-atlet yang mengatakan bahwa pukulan *dropshot* merupakan salah satu teknik dasar pukulan yang cukup sulit dilakukan meskipun sering dilakukan secara berulang-ulang ketika latihan. Ini menjadi sebuah permasalahan yang harus dikaji dan diperbaiki dengan cara berlatih lebih keras lagi agar dapat mengantisipasi kesalahan-kesalahan saat bertanding maupun berlatih. Sedangkan pada dasarnya seorang atlet bulutangkis harus dapat menguasai teknik dasar bulutangkis secara menyeluruh dengan baik dan benar dan salah satunya

adalah teknik dasar pukulan *dropshot*, selain itu *factor* lain yang menyebabkan kurangnya penguasaan teknik dasar pukulan *dropshot* ini adalah kurangnya bentuk-bentuk latihan atau metode latihan yang dilakukan oleh atlet-atlet tersebut.

Pada saat latihan, metode latihan yang digunakan cenderung lebih banyak difokuskan pada penguasaan teknik dasar pukulan *service*, *lob*, *drive* dan *smash*. Oleh sebab itu penguasaan teknik dasar pukulan *dropshot* masih sangat kurang karena sangat jarang dilakukan sehingga atlet kesulitan untuk menguasai teknik dasar pukulan *dropshot*. Untuk dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut maka harus adanya bentuk-bentuk latihan atau metode latihan untuk melatih keterampilan teknik dasar pukulan *dropshot* secara teratur, salah satu metode latihan untuk melatih keterampilan teknik dasar pukulan *dropshot* tersebut adalah metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*. Asnaldi (2016, hlm. 24) mengatakan bahwa *Massed practice* adalah bentuk pembelajaran motorik, dimana bentuk gerakan yang dipelajari akan dilakukan tanpa berhenti. *Massed Practice* adalah kegiatan dengan alokasi istirahat diantara percobaan *relative* pendek atau tanpa istirahat sama sekali apabila dibandingkan dengan panjang atau lamanya percobaan (latihan). Proses belajar teknik tidak boleh terhenti-henti (terputus-putus) dalam waktu yang lama antara setiap satuan latihan, karena dapat mengurangi efektifitas latihan.

Dengan demikian latihan teknik yang baik itu adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus tanpa terputus-putus sehingga akan menciptakan otomatisasi pada setiap gerakan yang dilakukan. *Massed practice* selalu diartikan sebagai latihan yang dilakukan beberapa menit sampai beberapa jam atau sejumlah bentuk latihan yang dilakukan puluhan bahkan ratusan kali percobaan untuk setiap unit latihannya. Sedangkan Hartanto et al (2017, hlm. 36) Metode latihan *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. *Massed practice* adalah kegiatan latihan yang dilakukan dalam satu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang amat kecil di antara kegiatan mencoba. Berbeda dengan metode latihan *massed practice*, metode latihan *distributed practice* memiliki definisi yang berbanding terbalik seperti yang dijelaskan oleh Hartanto et al (2017, hlm. 36) Metode *distributed practice* adalah pengaturan giliran praktik kemampuan motorik yang dilaksanakan dengan diselingi

waktu istirahat diantara waktu latihan. *Distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan dengan memberikan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba. Hal serupa dijelaskan juga oleh Asnaldi (2016, hlm. 24) *Distributed practice* adalah praktek yang diselingi dengan istirahat. *Distributed Practice* adalah mempraktekan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktek dan waktu istirahat. *Distributed practice* adalah kegiatan latihan dengan alokasi jumlah istirahat yang relatif lama setiap percobaan dibandingkan dengan lamanya percobaan yang dilakukan. Berdasarkan pendapat diatas dapat diartikan bahwa *distributed practice* adalah suatu kegiatan atau praktek latihan yang dilakukan dengan alokasi istirahat diantara percobaan diselingi dengan istirahat dalam suatu rangkaian gerakan atau percobaan (Latihan).

Dengan demikian dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa seorang atlet bulutangkis dituntut untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bulutangkis, salah satunya adalah teknik dasar pukulan. Teknik dasar pukulan sangat penting dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis untuk menunjang keberhasilan saat bertanding ataupun berlatih. Salah satu teknik dasar pukulan yang harus dikuasai yaitu teknik dasar pukulan *dropshot*, teknik dasar pukulan *dropshot* ini sangat amat diperlukan dan harus dilatih secara terus menerus dengan metode latihan yang baik dan benar, salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, seperti pendapat Daryanto et al (2015, hlm. 74) mengemukakan bahwa, Metode latihan yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik di antaranya dengan metode *massed practice* dan *distributed practice*". Kedua metode latihan tersebut dapat dijadikan tolak ukur manakah metode latihan yang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penguasaan teknik dasar pukulan *dropshot*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap Kemampuan Pukulan *Dropshot* Cabang Olahraga Bulutangkis”**.

## 1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Apakah metode latihan *massed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis?
- 1.2.2 Apakah metode latihan *distributed practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka tujuan dari penulis ini yaitu sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan metode latihan *massed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
- 1.3.2 Untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan metode latihan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
- 1.3.3 Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa diimplementasikan dalam sebuah instansi olahraga khususnya bulutangkis, adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

### 1.4.1 Secara Teoritis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih maupun pembina dan pihak berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan dalam cabang olahraga Bulutangkis.

- b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga bulutangkis yaitu Pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
- c) Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pelatih dalam proses pelaksanaan latihan serta dapat memberikan informasi secara ilmiah dan dapat memberikan masukan kepada semua pihak.

#### 1.4.2 Secara Praktis

- a) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga Bulutangkis untuk membina atlet melalui program latihan yang baik dan terarah.
- b) Dari hasil penelitian dapat dijadikan bahan perbandingan mengenai pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* sehingga dapat diketahui manakah metode latihan yang harus diterapkan untuk mengembangkan kemampuan penguasaan teknik dasar pukulan khususnya teknik pukulan *dropshot*.
- c) Dapat dijadikan pedoman untuk para Pembina, pelatih dan atlet sebagai gambaran untuk mengetahui pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.

### 1.5. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis memiliki batasan masalah terhadap penelitian yang akan diteliti. Hal ini dimaksudkan agar lebih focus terhadap apa yang akan diteliti, untuk itu penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut :

- 1.5.1 Pada penelitian ini yang membatasi penelitian adalah pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
- 1.5.2 Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*.
- 1.5.3 Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga bulutangkis.
- 1.5.4 Populasi penelitian ini adalah atlet club jaya pratama *badminton* dan sampel penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*.

1.5.5 Sampel penelitian yaitu atlet club jaya pratama *badminton* kelompok usia 10-12 tahun dengan jumlah 12 orang.

### **1.6. Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan buku (*PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI*, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun sebagai berikut:

- 1.6.1 BAB I: Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan 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 metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan pukulan *dropshot* cabang olahraga 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, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 BAB IV: Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan dan 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. 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.