

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencerahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Guna mendukung peningkatan prestasi di klub-klub olahraga bulutangkis tidak lepas dari proses pembinaan seorang atlet terutama dalam hal kondisi fisik pemain bulutangkis.

Permainan Bulutangkis merupakan permainan yang sangat populer dan banyak digemari masyarakat khususnya masyarakat di Indonesia, hal ini terbukti dengan banyaknya orang melakukan aktivitas olahraga bulutangkis, baik di desa maupun di kota, laki – laki atau wanita, tua muda dan anak-anak. Permainan bulutangkis bersifat individual dan di pertandingkan juga nomor beregu, permainan ini dapat dimainkan satu orang melawan satu orang (tunggal), atau dua orang melawan dua orang (ganda). Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang ditandai dengan garis dan dibatasi oleh net sebagai pemisah antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan.

Bulutangkis di Indonesia sudah ada sejak lama, ketika waktu penjajahan pun sudah ada perkumpulan-perkumpulan bulutangkis di Indonesia, tetapi perkumpulan- perkumpulan itu masih bergerak sendiri sendiri dan hanya sebatas kumpulan pecinta atau kumpulan orang-orang yang mempunyai hobi bermain bulutangkis belum ada satu tujuan dan satu cita-cita perjuangan di alam negara merdeka, dengan berjalanya waktu para tokoh dari masing-masing perkumpulan tersebut mulai sadar betapa pentingnya membuat satu organisasi secara nasional, sebagai organisasi pemersatu.

Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 disebutkan bahwa :“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Kutipan tersebut memiliki makna bahwa prestasi yang tinggi pada cabang olahraga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.

Menurut Rahmat dan Hidayat (2018:28) “Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari keterampilan dasar hingga keterampilan dasar yang paling kompleks”. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah untuk memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Olahraga bulutangkis yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Dalam olahraga bulutangkis terdapat keterampilan dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis, karena keterampilan dasar merupakan salah satu pendukung pokok prestasi olahraga. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket, sikap siap, gerakan kaki, dan gerakan memukul atau strokes. Adapun gerakan keterampilan dasar yang paling kompleks dalam permainan bulutangkis diantaranya adalah teknik pukulan. Terdapat beberapa variasi dalam teknik pukulan bulutangkis yaitu servis, *netting*, *lob*, *dropshot*, *smash* dan *drive*. Teknik – teknik ini harus dikuasai supaya seorang atlet dapat memenangkan poin dalam pertandingan.

Bulutangkis saat ini menjadi olahraga permainan yang tidak mengenal batasan usia dalam melakukan permainannya. Olahraga ini memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan koordinasi mata, tangan, kaki dan gerak

tubuh yang mempunyai kaitan terhadap keseimbangan, konsentrasi dan reaksi dalam melakukan berbagai teknik pukulan dalam bulutangkis dan ketika melakukan permainannya (Seth, 2017). Dalam bermain olahraga bulutangkis tentu saja harus memiliki bakat kemudian bakat tersebut dikembangkan agar mencapai prestasi yang diinginkan. Pada olahraga bulutangkis ini diperlukan kemampuan keterampilan yang sangat baik guna mendapatkan sebuah kemenangan dalam sebuah pertandingan. Seorang atlet yang kurang menguasai keterampilan dalam bermain bulutangkis akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan menjadi penyebab kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2017).

Selanjutnya menurut Pool (2018:134) mengatakan bahwa “lob/*clear* adalah pukulan yang tinggi dan jauh ke belakang.” Untuk dapat mencapai prestasi bulutangkis yang tinggi itu harus memiliki kondisi fisik, teknik, mental dan taktik yang baik. Keempat faktor tersebut harus dilatih dalam setiap pelatihan bulutangkis.

Overhead clear drill merupakan pukulan yang dilakukan pada ketinggian di atas tali yang tingginya 2,44 meter melewati kepala pemain yang sedang melakukan pukulan jauh ke belakang dan *shuttlecock* jatuh di antara garis *double* secara berulang-ulang. Pukulan *overhead lob forearm* merupakan pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan kok melambung ke arah belakang. Pukulan *overhead clear* atau pukulan lob harus benar-benar dikuasai, karena pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya. Dalam melakukan lob *forehand* ini digunakan pegangan *forehand* dengan cara seperti berjabat tangan pada ibu jari dan telunjuk berbentuk huruf "V" posisi tangan diletakkan pada bagian gagang raket.

Dalam meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *overhead clear forehand* diperlukan latihan yang kontinyu dan berulang, salah satu bentuk latihan yang cocok adalah dengan menggunakan bentuk metode latihan pengulangan (*drill*). Metode latihan pengulangan (*drill*) adalah pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat *interval – interval* yang membawa pemulihan yang sempurna (penuh). Metode latihan pengulangan (*drill*)

menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi dan diselangi dengan istirahat. Metode *interval* adalah suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang dikelilingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih ringan (Junusal Hairy, 2017:124).

Berdasarkan penjabaran di atas maka peneliti tertarik melakukan kajian tentang pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. Kemudian dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih bulutangkis agar dapat mengoptimalkan metode latihan yang tepat untuk menunjang prestasi atlet. Sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan *drill* dengan *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI?
2. Apakah metode latihan *drill* tanpa *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.
2. Untuk mengetahui metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam pembinaan dan pengembangan pelatihan olahraga di klub-klub bulutangkis. Penulis berharap hasil penelitiannya ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bulutangkis, dalam mengetahui metode-metode latihan dalam bulutangkis memberikan feedback pada atletnya, agar atletnya bisa berkembang dan mampu meningkatkan kualitas fisik serta teknik untuk mampu menjadi atlet yang bertanlenta.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau informasi bagi pembina olahraga, klub-klub, atlet pelatih olahraga bulutangkis, tentang kegunaan metode latihan *drill* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pondasi dalam proses pembinaan atlet bulutangkis.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini yang membatasi penelitian adalah pengaruh antara metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan *drill* dengan *interval* dan metode latihan *drill* tanpa *interval*.
3. Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang isi skripsi ini, penulis sajikan uraian dari sistematika skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN40/HK/2018

tentang “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2022” Sebagai berikut:

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.
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 di teliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh metode latihan *drill* dengan *interval* dan tanpa *interval* terhadap hasil pukulan *overhead clear forehand* atlet UKM bulutangkis UPI.
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, instrumen penelitian, proedur penelitian, dan analisis data.
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 atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
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.