

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknik merupakan jenis keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang agar dapat bermain bulutangkis dengan benar dan menguasai jalannya permainan. Penguasaan teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain adalah teknik pegangan raket yang benar, teknik dasar pukulan yang benar, gerak dari pergelangan tangan yang harus diperhatikan, gerakan langkah kaki atau *footwork* pada saat bermain, dan tentunya fokus pemain ketika berada didalam lapangan. Keterampilan teknik dasar tersebut merupakan sesuatu yang sangat penting dan harus dikuasai dalam permainan bulutangkis. Menurut Rudianto, Mukhtar, Dinangsit (2013, hlm. 82) “Kebutuhan dasar yang wajib dipahami pemain bulutangkis agar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bulutangkis maka setiap pemain harus meningkatkan keterampilan dalam bermain bulutangkis”.

Permasalahan yang sering terjadi di lapangan, pelatih cenderung menerapkan pelatihan yang monoton, pelatih hanya berfokus pada latihan fisik, sehingga latihan teknik lebih sedikit diterapkan dalam prakteknya. kurangnya keterampilan pemain serta efektifitas pengembalian *shuttlecock* kepada lawan dengan menggunakan teknik *underhand*, baik itu pukulan net dari lawan maupun bertahan akibat pukulan serang lawan (*backhand deffense*) dan pukulan *flick* mendatar kearah lapangan lawan. Dalam situasi tertekan seorang pemain tentu harus melakukan pukulan penyelamatan dengan cara mengangkat *shuttlecock* ke daerah belakang lawan maupun dorongan datar ke arah belakang. Kreatifitas akal fikiran akan sangat dibutuhkan pemain dalam mengatasi situasi tertekan agar jenis pukulan yang dilakukan lebih efektif. Menurut Nandika, Hadi, Ridho (2017, hlm. 105) “Jenis Pukulan yang biasanya digunakan adalah pukulan *underhand*, merupakan salah satu pukulan yang sangat berpengaruh pada saat seorang pemain berada di posisi bertahan (*deffensive*)”.

Bulutangkis pada dasarnya dimainkan oleh dua sampai dengan empat orang dengan klasifikasi satu melawan satu dan dua melawan dua yang dimainkan didalam lapangan bulutangkis dengan menggunakan raket sebagai media pemukul dan *shuttlecock* yang sebagai objek yang dipukul. Selain itu permainan bulutangkis

juga dimainkan dengan menggunakan peralatan seperti lapang yang berbentuk persegi panjang, *shuttlecock*, raket, net, tiang net dan lain sebagainya. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Krutsch, Mayr, Musahl (2020, hlm. 683)

The racquet sport badminton is played with a shuttlecock and one racquet per person. The aim of the game is to hit the shuttlecock over the net in a designated field making fewer mistakes than the opponent. The shuttlecock is not supposed to touch the ground. Similar as in tennis, it is played as singles or doubles. Unlike tennis, the shuttle can be changed as many times as needed during the match.

Artinya Olahraga bulutangkis dimainkan dengan *shuttlecock* dan satu raket setiap orang. Tujuan permainannya adalah memukul *shuttlecock* melewati net di bidang yang ditentukan membuat lebih sedikit kesalahan daripada lawan. *Shuttlecock* tidak seharusnya menyentuh tanah. Mirip seperti permainan tenis, bisa dimainkan tunggal atau ganda. Tidak seperti tenis, *shuttlecock* dapat diubah sebanyak yang diperlukan selama pertandingan.

Olahraga bulutangkis merupakan jenis olahraga permainan masyarakat, yang sering dijumpai diberbagai kalangan masyarakat, cenderung sangat disukai masyarakat karena termasuk permainan masyarakat rekreasi. Selaras dengan penjelasan tersebut menurut Mighfaruddin, Januarto, Fitriady (2022, hlm. 5)

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari berbagai kalangan masyarakat hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat mulai dari yang tua, muda sampai dengan anak-anak yang ikut meramaikan olahraga bulutangkis baik dalam kegiatan olahraga sehari-hari sebagai rekreasi maupun dalam kegiatan kejuaraan olahraga bulutangkis yang resmi dari mulai tingkat daerah, nasional maupun tingkat dunia.

Permainan bulutangkis yang menarik dan mudah untuk dimainkan, demikian untuk bermain bulutangkis tentunya harus menguasai beberapa keterampilan teknik dan fisik. Adapun keterampilan teknik yang dimaksud meliputi sikap berdiri, teknik memegang raket, teknik langkah kaki, teknik memukul *shuttlecock* dan beberapa keterampilan pendukung lainnya. Selain keterampilan tersebut terdapat komponen fisik yang menjadi penunjang seperti kecepatan, perubahan kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya tahan otot, dan kerja otot jantung. Selaras dengan pendapat tersebut Menurut Devrilm (2017, hlm. 8)

Badminton has short-term maximal or submaximal loads and short rest periods, as in other racket sports. Especially speed, stamina, strength, coordination, reaction, discern, gamme skills, and technique, is regarded as the prerequisite for success in this kind of sports.

Artinya bulutangkis memiliki beban maksimal atau submaksimal jangka pendek dan waktu istirahat pendek, seperti dalam olahraga raket lainnya. Terutama kecepatan, stamina, kekuatan, koordinasi, reaksi, ketajaman, keterampilan permainan, dan teknik, dianggap sebagai prasyarat untuk sukses dalam olahraga semacam ini.

Permainan bulutangkis dimainkan dengan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki pemain. Keterampilan adalah cara seseorang menggunakan akal, pikiran dan kreatifitas dalam mengubah atau mengerjakan, membuat sesuatu menjadi lebih bernilai dan bermakna. Menurut Sutiyawan, Yunitaningrum, Purmono (2017, hlm. 3) “Permainan bulutangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan”. Teknik dasar tersebut salah satunya adalah pukulan *underhand*. Dalam mengembangkan keterampilan teknik pukulan *underhand* perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan. Terdapat banyak cara dan metode yang bisa digunakan untuk melatih keterampilan pukulan *underhand*. Latihan yang akan digunakan peneliti pada penelitian ini adalah latihan *circuit* dan *drill*.

Latihan *drill* adalah praktek latihan yang dilakukan secara berulang dan pemain akan mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis secara otomatis tentang pengetahuan yang dipelajari hingga menjadi permanen. Selaras dengan pendapat tersebut Menurut Hafid & Mustafa (2020, hlm. 233) bahwa “Metode latihan *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen”.

Untuk menciptakan variasi dalam latihan, bentuk latihan yang dipilih harus tepat dan sesuai dengan kebutuhan pelatih. Metode yang biasanya digunakan pelatih untuk menciptakan variasi adalah metode latihan model *circuit* atau *pos-pos*, didalamnya terdapat berbagai macam jenis latihan. Latihan model *circuit* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan gerak dan keterampilan teknik dalam permainan bulutangkis dengan menggunakan pos latihan, pada setiap pos memiliki item latihan yang berbeda meliputi teknik maupun taktik. Dikutip dari Tamara (2019, hlm. 9) “Latihan *circuit* merupakan bentuk metode latihan yang

terdiri dari beberapa stasiun atau pos-pos dari setiap jenis keterampilan pukulan yang akan dilatih, setiap posnya sudah dimodifikasi sesuai dengan gerakan yang telah ditentukan”. Metode latihan bulutangkis akan sangat mempengaruhi kualitas dan *skill* bermain agar dapat meningkatkan keterampilan yang baik. Teknik latihan model *circuit* dan *drill* dalam setiap cabang olahraga tentu tidak sama cara melatihnya. Latihan model *circuit* dan *drill* ditunjukkan untuk mempermudah atlet dan pelatih dalam melakukan variasi latihan dan lebih fokus pada pencapaian. Secara tidak langsung teknik latihan model *circuit* dan *drill* akan mempengaruhi keberhasilan suatu program latihan yang dilakukan. Maka dalam penelitian ini pola latihan model *circuit* dan *drill* sangat efektif diterapkan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *underhand* dalam bulutangkis.

Underhand merupakan jenis pukulan yang dominan digunakan dalam permainan bulutangkis, biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan pendek atau permainan net lawan, sebagai cara bertahan dari serangan lawan. Pada saat situasi tertekan pemain harus melakukan penyelamatan *shuttlecock* dengan cara mengangkat *shuttlecock* tinggi ke arah belakang lawan (*clear underhand*), umpan pendek dekat dari net (*underhand dropshot*), dorongan mendatar ke arah belakang lawan (*flick underhand*). Menurut Huang & Tsai (2014, hlm. 200)

Overhead, underhand and side strokes are the three main categories of badminton strokes. However, the forehand and the backhand overhead strokes could be regarded as the fundamental to play badminton. Backhand overhead and backhand underhand strokes could chiefly be categorized into drop, clear and smash techniques.

Artinya *Overhead, underhand and side strokes* adalah tiga kategori pukulan utama dalam bulutangkis. Namun, pukulan *forehand* dan *backhand overhead* dapat dianggap sebagai dasar bermain bulu tangkis. Pukulan *backhand overhead* dan pukulan *backhand underhand* dapat dikategorikan ke dalam teknik *drop, clear, dan smash*.

Pukulan *forehand* merupakan jenis pukulan yang dilakukan guna melampaui kepala, pada posisi belakang. Atlet yang melakukan pukulan yang efektif sehingga *shuttlecock* memasuki lapangan lawan tentunya dibutuhkan waktu dan cara mengatur kaki yang tepat. Pukulan *backhand* merupakan salah satu teknik dasar yang cenderung sulit untuk dilakukan. Terutama untuk pemula yang akan kesulitan untuk melakukan perpindahan posisi tubuh, pegangan raket yang kurang pas, *timing*

pukulan *shuttlecock* kurang tepat dan keterampilan pukulan yang masih cenderung kurang. Pukulan *backhand* dilakukan dengan menggunakan pukulan belakang dari atas kepala (*overhead clear*), pukulan *backhand* juga bisa dilakukan dari bawah, ketika posisi *shuttlecock* berada didepan lutut setinggi pinggang atau kurang dari tinggi lutut (*backhand underhand*). Menurut Setiawan (2017, hlm. 4) “Umumnya pemain merasakan bahwa teknik pukulan yang paling sukar dilakukan adalah teknik pukulan *backhand* terutama teknik pukulan *backhand underhand*”.

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan pemain dalam melakukan pukulan *underhand* dalam tujuan *deffense* antara lain adalah pegangan *forehand* atau *backhand* yang belum sesuai, pergelangan tangan yang kurang bengkok kebelakang begitupun posisi siku yang kurang bengkok, posisi kaki kurang diperhatikan, posisi kaki kanan harus berada didepan, ayunan raket dan posisi tangan tidak lurus setelah melakukan pukulan, perkiraan antara *shuttlecock* yang dipukul harus dekat dari kaki kanan terkadang terlalu jauh dan posisi akhir raket yang tidak sesuai arah *shuttlecock* perkiraan *shuttlecock* yang dipukul terlalu jauh dari kaki luar dan posisi raket tidak sesuai arah *shuttlecock*. Berdasarkan fenomena keadaan pada saat latihan bulutangkis banyak pemain yang kurang memiliki keterampilan dan pengetahuan bagaimana melakukan teknik gerakan pukulan *underhand* dengan baik dan benar, karena pada dasarnya teknik yang dilakukan dengan baik dan benar akan membuat pemain dapat mengendalikan serangan lawan.

Latihan yang dikembangkan peneliti dalam penelitian ini adalah latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill*. Kedua metode latihan memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri, kemudian terdapat perbedaan yang signifikan kedua jenis metode latihan tersebut. Latihan teknik dengan model *circuit* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan pos-pos yang menggunakan praktik distribusi dalam penerapannya. Praktik distribusi yang dimaksud adalah pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu yang diselang-seling antara item latihan dan istirahat, artinya setelah melakukan satu item latihan akan diselingi dengan istirahat. Menurut Salamun yang dikutip dari Langga & Zena (2016, hlm. 95) “Pada pelaksanaannya, metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada jeda setiap set diberikan 30 detik atau lebih dengan

tujuan memberi istirahat”. Sedangkan latihan *drill* dalam penelitian ini adalah jenis latihan yang melakukan gerakan pukulan teknik secara berulang-ulang dari setiap item latihan dengan tujuan untuk menciptakan otomatisasi gerak dan ketangkasan dalam suatu teknik yang dilatih. Adapun beberapa aspek yang membedakan kedua jenis latihan ini adalah berdasarkan pelaksanaannya untuk latihan teknik dengan model *circuit* dilakukan selang-seling antara pelaksanaan tiap item latihan dengan waktu istirahat. Selain itu dari variasi latihan, latihan model *circuit* memiliki variasi latihan yang lebih banyak. Jika dilihat dari lamanya waktu istirahat, latihan ini memiliki waktu istirahat 30 detik atau lebih. Pernyataan tersebut diperkuat dengan pendapat Yudiana yang dikutip dari Langga & Zena (2016, hlm. 95) “Metode praktik distribusi adalah pengaturan giliran materi dalam latihan yang dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang-seling, latihan dilakukan berulang-ulang sampai waktu latihan selesai”.

Kemudian beberapa aspek yang membedakan latihan *drill* dengan latihan model *circuit*, jika dilihat dari variasi latihan latihan *drill* cenderung memiliki variasi latihan yang sedikit, karena berfokus pada pengulangan satu item latihan saja. Sehingga waktu yang digunakan dalam satu kali praktik item latihan akan memakan waktu yang lama. Apalagi waktu istirahat atlet selain memang memiliki waktu istirahat, metode ini juga membuat atlet menunggu lama

Sehingga dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *underhand* merupakan teknik pukulan digunakan pemain untuk melakukan *defensive* dan *offensive*. Pada dasarnya pukulan *underhand* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu, *forehand grip* dan *backhand grip*. Pukulan ini merupakan balasan dari pukulan *dropshot* dan pukulan smash dari lawan. Seringkali pukulan *underhand* dilakukan lebih rendah dari ketinggian net. Berdasarkan hasil pengalaman serta observasi yang dilakukan peneliti maka model latihan *drill* memang sudah ada dan cenderung sering dilakukan, namun dengan menggabungkan latihan model *circuit* dan *drill* diterapkan terhadap upaya meningkatkan keterampilan teknik pukulan *underhand* belum pernah dilakukan sebelumnya dan hal tersebut menjadi sebuah kebaruan didalam penelitian ini. Selaras dengan pendapat Putra & Rofi'i (2020, hlm. 86) bahwa “Perlu adanya penerapan jenis latihan yang dikombinasikan dengan metode latihan model *circuit*

dan *drill* agar item-item latihan dan tujuan dalam melakukan latihan agar tidak membosankan dan lebih efisien”.

Penelitian ini bukanlah satu-satunya yang pernah dilakukan, sebelumnya ada beberapa penelitian yang mengkaji tentang upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *forehand* ataupun *backhand*. Peneliti mengambil dua penelitian terdahulu yang relevan yakni terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Fattahudin et al (2020) tentang “Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand Smash* Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun”. Selain itu dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* juga Terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Januarto, Kurniawan (2020) tentang “Upaya Meningkatkan *Backhand Overhead Clear* Bulutangkis Dengan Metode *Drill*”. Sehingga yang membedakan penelitian adalah terletak pada variabel penelitian dan jenis teknik dasar yang menjadi sasaran latihan. Maka berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Teknik Dengan Model *Circuit* dan *Drill* Terhadap Keterampilan *Underhand* Bulutangkis Pada Atlet UKM Bulutangkis UPI”. ini belum pernah dilakukan sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diajukan peneliti, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat Pengaruh Latihan Teknik Dengan Model *Circuit* Terhadap Keterampilan *Underhand* Bulutangkis Pada Atlet UKM Bulutangkis UPI”?
- 1.2.2 Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan *Underhand* Bulutangkis Pada Atlet UKM Bulutangkis UPI”?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill* terhadap keterampilan *underhand lob* bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis UPI”?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dengan model *circuit* terhadap keterampilan *underhand* bulutangkis pada atlet UKM bulutangkis UPI.

1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *underhand* bulutangkis pada atlet UKM bulutangkis UPI.

1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan antara latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill* terhadap keterampilan *underhand lob* bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis UPI.

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian adalah uraian untuk menjelaskan suatu masalah penelitian layak untuk diteliti serta menunjukkan signifikansi masalah yang diteliti. Sehingga berdasarkan masalah yang diteliti, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan keilmuan, khususnya pada bidang kepelatihan olahraga, sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya karya ilmiah yang berkaitan dengan program latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob* dalam bulutangkis, artinya dapat dipakai sebagai sumber pembelajaran, bahan bacaan dan referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan masukan berupa literatur dan pengembangan keilmuan dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.

1.4.2 Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan ketika mengadakan latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis, yang diperoleh serta dapat mengaplikasikannya pada program latihan yang dilakukan atlet guna meningkatkan performa atlet serta diharapkan mampu memberikan kontribusi pada atlet maupun penggemar olahraga bulutangkis dalam mengembangkan diri dibidang olahraga bulutangkis. Selain itu agar terus bisa berprestasi, dengan adanya model pengembangan latihan ini

diharapkan atlet dapat termotivasi dan mampu melakukan pukulan *underhand* yang lebih baik.

1.5 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi adanya masalah yang harus diteliti adalah pengaruh latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill* terhadap keterampilan *underhand lob* atlet UKM bulutangkis UPI. Pukulan *underhand* merupakan salah satu pukulan yang sangat berpengaruh pada saat seorang pemain berada di posisi *deffensive*. Sehingga dari uraian diatas dapat teridentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Belum diketahui pengaruh latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar pukulan *underhand lob forehand* dan *backhand* bulutangkis pada atlet UKM Bulutangkis UPI.
- 1.5.2 Masih terlihat kesalahan-kesalahan mendasar pada cara memegang raket yang kurang benar sehingga pukulan yang dihasilkan menjadi kurang.
- 1.5.3 Posisi kaki yang kurang baik saat melakukan pukulan *lob* sehingga keseimbangan kurang terjaga dan hasil pukulan tidak tepat pada sasaran
- 1.5.4 Metode latihan yang monoton dan kurang bervariasi sehingga atlet cepat merasa bosan karena berfokus pada komponen fisik.
- 1.5.5 Kurangnya keterampilan pukulan *Underhand lob* sebagian atlet UKM Bulutangkis UPI.

1.6 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti, adapun batasan masalah didalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 Bahwa penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Latihan Teknik Dengan Model *Circuit* dan *Drill* Terhadap Keterampilan *Underhand Lob* Atlet UKM Bulutangkis UPI.
- 1.6.2 Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan teknik dengan model *circuit* dan *drill*.
- 1.6.3 Variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan *Underhand lob*.

1.6.4 Populasi yang peneliti ambil adalah seluruh atlet aktif UKM bulutangkis UPI, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

1.6.5 Sampel yang peneliti ambil adalah anggota UKM bulutangkis UPI dengan total 30 orang.

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, struktur organisasi penelitian memiliki rincian sebagai berikut:

1.7.1 BAB I Pendahuluan dalam bab ini diuraikan mengenai penelitian terkait cabang olahraga bulutangkis dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah dan struktur organisasi penelitian.

1.7.2 BAB II Kajian Pustaka pada bab ini diuraikan teori - teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis tentang cabang olahraga bulutangkis yaitu permainan bulutangkis, teknik dasar bulutangkis, keterampilan *underhand*, analisis pukulan *underhand*, struktur anatomis pukulan *underhand*, pengertian latihan, metode latihan, UKM bulutangkis UPI, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

1.7.3 BAB III Metode penelitian pada bab ini penulis memaparkan tentang pendekatan, metode penelitian, penentuan subjek dan objek penelitian, instrumen penelitian dan prosedur penelitian.

1.7.4 BAB IV Pembahasan mengenai hasil data yang diproses melalui analisis, pengolahan, perhitungan dan pembahasan hasil.

1.7.5 BAB V Menjelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan saran terkait hasil penelitian.