

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bulutangkis termasuk salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat diseluruh dunia terutama negara Indonesia (Kurniawan et al., 2018). Permainan bulutangkis salah satu permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan setiap orangnya menggunakan alat dilengkapi senar (raket) sebagai alat pemukul dan setengah bola terbuat dari gabus sebagai objek pukul yang telah dirangkai dengan bulu angsa tersusun membentuk kerucut terbuka (*shuttlecock*). Menurut Subardjah (2000: 13) dalam (Tamim, 2017) mengemukakan bahwa permainan bulutangkis bersifat individual ketika permainan di laksanakan yang dapat dimainkan dan terdapat dua cara dengan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Menurut Kurniawan dkk (2018: 53) permainan bulutangkis salah satu cabang olahraga yang dimainkan dengan syarat harus melewati net menggunakan alat pemukul (raket) dan *shuttlecock* sebagai medianya pada teknik yang bermacam-macam saat dimainkan disertai intensitas permainan bervariasi dari intensitas gerakan lambat sampai gerakan cepat dengan tujuan berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di lapangan daerah lawan dan lawan tidak dapat mengembalikann *shuttlecock* tersebut sehingga mendapatkan point.

Bulutangkis dari zaman dulu hingga saat ini sangatlah terkenal dan maju di dunia olahraga dalam negeri ataupun luar negeri, permainan bulutangkis sering dimainkan di beberapa negara misalnya China, Denmark, ataupun India yang merupakan negara unggulan dari tingkat dunia yang sampai sekarang terbukti dapat menjuarai berbagai turnamen seperti All England, China Open dan tidak kalah juga dengan Indonesia sebagai salah satu negara unggulan sampai sekarang (Karyono, 2020: 4). Negara Inggris terdapat pula bukti-bukti dari kaum bangsawan pada abad 17 dan di India permainan bulutangkis yang mirip *poona* disekitar 1870. Menurut Karyono (2020: 3) bulutangkis yaitu berasal dari inggris yang berasal dari kota Badminton tempat kediaman Duke of Beaufort diwilayah Gloucestershire yang tidak jauh dari kota Bristol Inggris. Kejuaraan pada waktu itu yang terkenal adalah All England, yang dimana menjadi turnamen tertua tahun 1899 dan berlangsung

hingga sekarang, Peraturan permainan bulutangkis dan induk bulutangkis dunia adalah IBF(*International Badminton Federation*) (Hermawan Aksan, 2012: 14-15). Pendapat Grice (2002) (dalam Kurniawan et al., 2018) ,mengemukakan bahwa bulutangkis salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia, olahraga ini menarik untuk dimainkan dengan banyak orang yang minat dari berbagai kelompok umur yang sudah tua ataupun anak-anak, berbagai tingkat keterampilan, laki-laki maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun diluar ruangan sebagai olahraga rekreasi juga sebagai ajang persaingan antar individu.

Menurut Agus Salim (2008 :23) alasan untuk memilih olahraga bulutangkis diantaranya, bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan umur, mulai dari usia di bawah 7 tahun sampai usia lebih dari 70 tahun, permainan bulutangkis mudah untuk ditiru dan dimainkan oleh anak-anak muda, seperti memodifikasi lapangan yang lebih pendek dan net yang lebih rendah tentunya, olahraga bulutangkis bisa menjadi metode yang bagus untuk mengembangkan keseimbangan mata dan tangan, bulutangkis tidak membutuhkan ruangan yang sangat luas ketika bermain sudah sangat umum ketika bulutangkis dimainkan di dalam ruangan, peralatannya mudah diperoleh, anak-anak, kaum lelaki dan wanita dapat bermain bersama, dan bulutangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan sangat menyenangkan sehingga mengurangi stres.

Aspek kondisi fisik dalam sebuah cabang olahraga terutama permainan bulutangkis sangat penting karena setiap teknik gerakan yang dilakukan kompleks seperti gerak cepat mengejar *shuttlecock* kemudian memukulnya, memutar badan untuk mengejar bola, melangkah untuk menjaga keseimbangan tubuh (Grice, 2002). Dalam permainan bulutangkis banyak terdapat unsur gerak (motorik) yang dapat membantu pemain untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif secara perlahan dengan terus-menerus bermain dengan teratur (Ridwan, 2021: 83). Menurut (Imam, 2016: 9) bulutangkis merupakan permainan yang tidak dipantulkan seperti basket ataupun dipukul tangan kosong seperti voli akan tetapi harus dimainkan di udara dengan alat pemukul yaitu raket sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang memerlukan gerak reflek tubuh terutama tangan dengan kaki yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi tetap dalam kondisi stabil.

Olahraga ini membutuhkan persiapan khusus dalam hal kesabaran, kontrol dan tindakan motorik. Faktor koordinatif seperti waktu reaksi, kaki melangkah dan keseimbangan adalah karakteristik motorik penting dalam olahraga ini (Seth, 2016). Dalam permainan bulutangkis seorang pemain yang belum menguasai atau kurang menguasai akan mempengaruhi hasil dalam bermain dan akan berakibat kegagalan dalam sebuah permainan (Arganata, 2016).

Keterampilan mencakup berbagai aktivitas yang menekankan perilaku seseorang, ataupun kognitif dan berorientasi pada pencapaian tujuan yang diinginkan oleh orang tersebut. Keterampilan merupakan aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia (Edwards, 2010). Untuk menjadi pemain bulutangkis, seorang pemain harus bisa memukul *shuttlecock* menggunakan raket dengan baik dari atas maupun dari bawah. Menurut (Purwadi, 2015: 1) penguasaan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar harus dikuasai oleh setiap pemain dan bukanlah hal yang mudah karena menuntut pemain selalu bergerak mengejar *shuttlecock*, maka dari itu teknik dasar dalam permainan bulutangkis harus betul-betul dipelajari dengan baik terlebih dahulu sebelum memulai permainan sebagai pemula, sangat berguna ketika mengembangkan mutu prestasi bulutangkis hal ini dikarenakan menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan (Arifin dkk., 2020). Menurut Purnama (2010, hlm. 13) dalam (Pranata et al., 2019) bahwa teknik permainan bulutangkis yang harus dikuasai diantaranya, sikap berdiri (*stance*), memegang raket, teknik memukul menggunakan raket, dan langkah kaki (*footwork*) sebagai modal untuk mencapai permainan yang baik. Adapun pendapat lain menurut Ardyanto (2018: 22) keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis adalah cara memegang raket, sikap siap (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul (*strokes*).

Teknik dasar memukul menggunakan raket yang harus dikuasai diantaranya pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* ini sangat berpengaruh pada latihan bulutangkis tersebut. Permainan bulutangkis tentu mempunyai teknik tertentu yang berpengaruh terhadap permainan berlangsung tentunya harus dikuasai oleh seorang pemain supaya permainan dapat berjalan dengan baik dan benar di antaranya adalah *long service, short service, lob, smash, drop shot, drive dan netting* (Hidayat, Bumi,

& Alamsyah, 2010, hlm. 140). Dalam bermain bulutangkis pemain harus menguasai teknik dasar bulutangkis yang baik dan benar, maka dari itu sebab itu salah satu teknik yang harus dipelajari oleh pemain maupun peserta didik yang dalam masa pembelajaran bulutangkis di sekolah. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik pukulan yang paling mendasar dan penting untuk dapat bermain dengan baik dan mencapai keterampilan bermain yang tinggi dalam permainan bulutangkis diantaranya: *service, lob, smash, net drop and dropshot* (Yudha, 2015: 3). Penguasaan teknik tentu harus dilaksanakan dengan latihan oleh seorang pelatih khusus cabang olahraga tersebut salah satunya dalam olahraga bulutangkis supaya teknik yang di berikan pelatih kepada pemain itu tepat dan dapat menguasai suatu sistem permainan ketika melaksanakan pertandingan.

Menurut Wastiko & Saiful (2022: 59) seorang pemain bulutangkis harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama dalam pukulan karena permainan bulutangkis pada dasarnya permainan memukul *shuttlecock*, untuk teknik memukul diantaranya pukulan *forehand lob* dan *backhand lob*. Menurut Karyono (2020: 42) pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* pukulan yang perlu dikuasai oleh pemain bulutangkis supaya dapat mematikan lawan dan permainan berjalan dengan baik. Teknik dasar ini memiliki tingkat kesulitan terutama yang berbeda-beda, terutama teknik pukulan *backhand* dikarenakan posisi pegangan raket yang sedikit berbeda dengan *forehand* dan juga posisi badan yang membelakangi atau menyamping ketika akan memukul *shuttlecock*.

Menurut Tamim (2017: 72) pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* harus benar-benar dikuasai oleh pemain bulutangkis dalam sebuah pertandingan ataupun latihan yang sedang dilaksanakan, karena teknik pukulan ini sama dengan beberapa pukulan lainnya dalam bulutangkis. Dalam pertandingan bulutangkis kesempatan *forehand lob* dan *backhand lob* untuk memperoleh angka sangat banyak dapat dilihat disetiap pertandingan bahwa teknik memukul dalam bulutangkis pada dasarnya *forehand* dan *backhand*.

Dalam dunia olahraga setiap individu atlet atau team selalu ingin menjadi lebih baik dari pada yang lain supaya kemampuan mencapai pada puncak prestasinya. Pemain bulutangkis harus berusaha untuk menjadi lebih baik dalam hal apapun ketika proses latihan berjalan melalui metode latihan yang tepat supaya

dapat meningkatkan baik kemampuan individu ataupun team. Cabang olahraga bulutangkis walaupun kemampuan individu sangat dominan pada pertandingan tunggal, akan tetapi terdapat pertandingan double atau team harus saling melengkapi untuk bekerja sama satu sama lain saat pertandingan. Atlet dituntut untuk menguasai aspek tersebut untuk mendapatkan kemampuan yang baik untuk diri sendiri ataupun secara team dalam bermain bulutangkis dalam pertandingan. Karena dengan ini seorang pemain diharuskan memahami suatu metode latihan dan melaksanakannya untuk meningkatkan kemampuannya.

Metode latihan menjadi salah satu cara dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain cabang olahraga dan untuk meningkatkan prestasi individu atau team dalam suatu prestasi olahraga (Sonjaya, 2015: 4). Dalam hal apapun ketika melakukan sesuatu untuk mencapai yang diinginkan secara tidak langsung ataupun langsung metode menjadi tolak ukurnya. Menurut Tamim (2017: 73) metode suatu cara yang digunakan untuk membantu atlet ataupun pelatih dalam mencapai target tujuan suatu latihan yang telah dirancang dari awal latihan sampai puncak latihan. Dalam hal ini metode latihan yang tepat ketika digunakan pelatih pada saat latihan sesuai dengan kebutuhan atlet atau pemain supaya mencapai apa yang dibutuhkan akan sangat berpengaruh untuk jangka waktu panjang seorang atlet dalam aspek apapun (Putri et al., 2022: 91). Ketercapaian pemain dalam menguasai teknik yang baik dan benar dalam permainan bulutangkis tidak dapat dilakukan satu kali pertemuan dalam latihan, akan tetapi membutuhkan proses yang panjang, waktu tambahan diluar jam latihan.

Pada saat dilakukan observasi awal di SMP Darul Hikmah, atlet atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis masih banyak yang belum menguasai teknik dengan baik, merasa kesulitan latihan. Masih banyaknya siswa kurang baik dan benar dalam cara memegang raket, kekuatan tangan, posisi badan sebelum memukul, sesudah memukul gerakan kaki yang baik, dan posisi berat pemindahan badan yang harmonis pada saat memukul menjadi faktor keberhasilan pukulan *forehand lob* dan *backhand lob* dalam bulutangkis. Pada umumnya pelatih tidak mengetahui tentang metode *block practice* dan *random practice*. Banyak ditemukan pelatih yang sedikit kurang dalam memberikan porsi latihan untuk memfokuskan terhadap satu teknik dasar seperti *forehand* terlebih dahulu kemudian latihan teknik

yang lainnya. Dari faktor diatas bahwa perlu adanya latihan *forehand lob* dan *backhand lob* yang dilaksanakan oleh pelatih terutama dalam metode. Kurangnya penerapan metode yang dilaksanakan ketika latihan oleh pelatih, kurangnya informasi mengenai latihan-latihan yang baru dalam melatih teknik dasar bulutangkis, terutama dalam pengetahuan teknik dasar yang mendukung dalam menerapkan metode latihan untuk mempermudah atlet ketika melakukan teknik dasar yang baik dan benar. Tentunya dalam hal ini pelatih dituntut supaya lebih baik dalam memberikan metode latihan dan tidak hanya terpaku pada satu metode kepada siswa ekstrakurikuler Untuk itu dibutuhkannya suatu metode yang baru atau berbeda dari sebelumnya guna memberikan pengaruh terhadap merangsang atlet supaya lebih baik dalam hal keterampilan teknik permainan bulutangkis terutama dalam *forehand lob* dan *backhand lob*. Dalam hal ini dikemukakan suatu metode latihan yang berbeda dari sebelumnya yaitu *metode block practice* dan *random practice* yang diasumsikan dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan siswa ekstrakurikuler bulutangkis tersebut.

Menurut Tamim (2017: 73) pemilihan metode latihan sekiranya belum dapat dipastikan secara benar dan baik apakah dapat berpengaruh dan lebih efektif untuk diterapkan kepada atlet pada saat latihan berlangsung ataupun hasilnya, oleh karena itu penulis akan mencoba menerapkan suatu metode yang diasumsikan akan berpengaruh yaitu metode latihan *block practice* dan *random practice*. Metode latihan *block practice* dan *random practice* mempunyai perbedaan masing-masing dalam perlakuannya. Dari kedua metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh untuk pada saat latihan dilaksanakan.

Metode *block practice* suatu latihan yang dilaksanakan atlet untuk mengharuskan berkonsentrasi satu aspek atau satu teknik secara berulang-ulang dengan beberapa pertemuan sampai atlet atau pemain tersebut dapat menguasai teknik dengan baik dan benar dalam satu sesi tersebut (Dodi Utama Putra, 2020). Metode *random practice* suatu metode yang mengarah dan memasukan beberapa aspek atau berbagai macam teknik pada saat sesi latihan yang dilaksanakan oleh atlet secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Dapat dikatakan bahwa metode latihan *block practice* hanya berkonsentrasi pada mempelajari satu teknik dalam satu sesi latihan yang diberikan pelatih dan *random practice* mempelajari beberapa

teknik atau lebih dari satu teknik dalam satu sesi latihan dengan urutan yang acak di setiap sesi latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap atlet (Edwards, 2011).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kondisi metode latihan *block practice* (terpusat) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan metode latihan *random practice* (acak) (Sonjaya, 2015). Dapat dikatakan bahwa peserta dalam kondisi ketika melaksanakan latihan *block practice* peserta melakukan gerakan satu teknik terpusat lebih banyak dibandingkan dengan latihan *random practice* yang melakukan berbagai gerakan walaupun dengan waktu intensitas latihan yang sama. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor AE antar peserta kondisi konstan dan *block practice* (Kaipa & Mariam Kaipa, 2017). Penelitian lain mengenai metode *block practice* and *random practice*, kelompok *block practice* melakukan rangkaian lebih cepat dari pada peserta latihan *random practice* (acak), namun pada pengulangan selanjutnya performa peserta latihan acak meningkat, sementara performa peserta *block practice* tidak meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *random practice* (acak) meningkatkan performa umum ke tingkat yang lebih tinggi dari pada kelompok *block* (terpusat) (Heather, Curt, & Charles, 2013). Dalam metode *block practice* dimana pada saat melakukan latihan pemain diajarkan untuk mencoba perlakuan yang sama secara berulang-ulang, artinya latihan jenis ini dapat memungkinkan kepada pemain untuk berkonsentrasi pada satu gerakan yang sama pada saat melakukannya (Schmidt, R.A. & Wrisberg, 2000). Pada *random practice* pemain melakukan gerakan secara terus menerus dengan berbeda tidak hanya melakukan satu teknik dan tidak saling berurutan atau terkait, namun gerakan tersebut dicampur antara tugas-tugas lainnya (Schmidt, A.R. & Wrisberg, 2000).

Menurut Ratnasari & Suntoda (2018: 36) sejalan dengan literatur belajar gerak bahwa praktek pengulangan suatu gerakan dengan cara *block* (terpusat) dapat membantu peserta yang melakukannya memperoleh keterampilan motorik lebih cepat, akan tetapi dalam keterampilan ini belum tentu dapat dipertahankan swaktu-waktu. Sebaliknya, apabila peserta yang mengikuti jadwal latihan *random* (acak) dapat memperoleh keterampilan lebih lambat namun bisa menjadi lebih siap untuk mempertahankan keterampilan mereka waktu ke waktu (Rivard, J.D. dkk. 2014). Berdasarkan uraian permasalahan peneliti tertarik untuk memberikan suatu metode

latihan yaitu metode *block* dan *random practice*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan proses latihan menggunakan metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis ekstrakurikuler SMP Darul Hikmah.

## **1.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, permasalahan di dalam penelitian ini supaya hasilnya lebih maksimal, terpusat, dan tidak meluas. Maka penelitian ini membatasi terkait teknik dasar permainan bulutangkis hanya terhadap keterampilan *forehand lob* dan *backhand lob* saja dari segi variabel terikatnya. Maka dari itu diambil sebuah judul perbandingan metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis

## **1.3 Rumusan Masalah**

1. Manakah peningkatan yang lebih baik diantara kedua metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, suatu tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk menguji:

1. Manakah peningkatan yang lebih baik diantara kedua metode *block practice* dan *random practice* terhadap keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang dileliti dalam penelitian dapat diharapkan mempunyai manfaat terhadap pihak laik baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai salah satu referensi bagi pelatih atau pemain bulutangkis supaya dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dalam melatih dan berlatih.

- b. Memberikan contoh perbandingan metode latihan untuk meningkatkan keberhasilan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis.
- c. Sebagai bentuk kajian peneliti selanjutnya sehingga dapat lebih mengetahui tentang keberhasilan teknik dasar permainan bulutangkis.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan latihan pelatih untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam melatih bulutangkis.
- b. Peningkatan keterampilan *forehand lob* dan *backhand lob* supaya lebih baik pada saat pertandingan.
- c. Mengetahui perbandingan metode latihan *block practice* dan *random practice*.